

# APLICACIÓN DEL MÉTODO REBA EN EL OFICIO DE ESTILISTA EN EL CENTRO DE ESTÉTICA BERTHY IPS

Maritza Arbeláez Jiménez, Luisa Fernanda Bolívar Parra

## SUMMARY

Beginning from the objective of increasing satisfaction rates of users in Centro de Estética Berthy IPS, according to humanized, insurance and quality standards tailored to the needs and expectation of customer service. It aims to develop a security strategy employee that minimizes risk in clinical practice, achieving Institutional Quality Culture with focus on the user to improve the performance of the internal processes and the timeliness of care, by standardizing processes and implementation of a model of humanized care. Accordingly the REBA method on the population of stylists is addressed in Centro de Belleza BerthyIPS to identify different postures inadequate development of the office of stylist and illnesses that already exist in this area.

**Keywords:** Ergonomic risk, REBA, occupational health, Berthy, stylist, beauty, health, beauty

## RESUMEN

Partiendo del objetivo de Incrementar los índices de Satisfacción de los usuarios del Centro de Estética Berthy mediante la prestación servicios humanizados, seguros y con estándares de calidad ajustados a las necesidades y expectativa del cliente, se pretende desarrollar una Estrategia de Seguridad del empleado que permita minimizar el riesgo en la práctica asistencial, logrando una Cultura Institucional de Calidad con enfoque hacia el Usuario para mejorar el desempeño de los procesos internos y la oportunidad en la atención, mediante la estandarización de procesos e

implementación de un modelo de atención humanizado. De acuerdo a esto se aborda el método REBA sobre la población de estilistas en el centro de estética Berthy IPS para identificar las diferentes posturas inadecuadas en el desarrollo del oficio de estilista y de enfermedades laborales que ya existen en esta área.

**Palabras Claves:** Riesgos ergonómicos, REBA, salud ocupacional, Berthy, estilista, estética, centro, belleza

## **INTRODUCCIÓN**

En los últimos años se han evidenciado riesgos físicos, psicosociales y de sobrecargas continuas en los estilistas, debido a la adopción de posturas inadecuadas, exceso laboral y movimientos repetitivos que alteran el sistema músculo-esquelético, generando con el tiempo diferentes patologías o enfermedades profesionales.

Debido a lo anterior surge la importancia de evaluar e identificar los riesgos ergonómicos que se presentan al realizar una mala postura en el desarrollo del oficio, por lo que se crea un método de evaluación que permite estimar el riesgo de padecer desórdenes corporales relacionados con el trabajo, basándose en el análisis de las posturas adoptadas por los miembros superiores del cuerpo, del tronco, del cuello y de las piernas, el cual es conocido como REBA, el cual permite aplicar las medidas preventivas o correctivas para controlar y minimizar los riesgos que se presenten durante la actividad laboral.

Por lo anterior y debido a la incursión de nuevas tecnologías, la evolución de los equipos y los cambios físicos dentro de las empresas. Es importante que éstas cumplan y estén a la vanguardia de la normatividad vigente, que las rige. Donde se brinde bienestar para todos sus empleados, permitiendo conservar la seguridad y

salud de los mismos; y así mismo disminuir las enfermedades laborales<sup>1</sup> y el riesgo a padecerlas.

Es importante resaltar la labor del estilista<sup>2</sup> dentro del centro estético, al ser esta profesión una en la cual el uso continuo de los miembros superiores y las posiciones a las cuales es sometido el cuerpo durante extensos lapsos de tiempo, los movimientos repetitivos y prolongados al realizar ciertos oficios, genera fatigas, cargas estáticas y otros factores que causan deterioro en la salud de los empleados, aumentando el riesgo a padecer enfermedades profesionales.

Es allí donde surge la necesidad de aplicar una metodología que permita subsanar estas afectaciones que se presentan en el lugar del trabajo, reduciendo el riesgo a padecer una enfermedad profesional; que posteriormente impida el desarrollo normal de la actividad, pues se ven afectados partes del cuerpo que son fundamentales para ésta.

Teniendo en cuenta que los profesionales del área de estilismo se ven afectados por factores de riesgo, a sufrir una enfermedad profesional por las posturas y movimientos prolongados y excesivos adoptados. Se presenta a continuación un trabajo para aplicar el método REBA, de sus siglas en inglés (“Rapid Entire Body Assessment”) en el Centro de Estética Berthy IPS, el cual permitirá definir factores de riesgo y valorar las posturas a las cuales están sometidos estas personas que practican este oficio. Teniendo en cuenta que en la actualidad, un gran número de estudios avalan los resultados proporcionados por el método REBA, consolidándolo como una de las herramientas más difundidas y utilizadas para el análisis de la carga postural.

---

<sup>1</sup> Según (Andaluces, 2010), se define como enfermedad laboral, toda enfermedad asociada al oficio.

<sup>2</sup> Según (Andaluces, 2010), el estilista es la persona que se desempeña en el área de asesoría de imagen y la estética del ser humano

## MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Dentro de los métodos de investigación se parte de la observación científica, que como método, consiste en la percepción directa que se tiene del objeto de investigación, en este caso los estilistas del Centro de Estética Berthy IPS, como se aprecia en la Figura 1. La observación investigativa es un instrumento universal que permite la observación para conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos que están asociados a ésta. Partiendo de esto se tomó una muestra de cinco estilistas que son los encargados de este centro y respecto a la técnica de recolección de información para la investigación desarrollada se realizaron dentro del Centro de Estética Berthy IPS una serie de entrevistas, encuestas a los empleados de área de estilismo para conocer acerca de los riesgos ergonómicos a los que están expuestos además de su labor como estilista y la influencia de ésta en su vida cotidiana, luego de realizar las dos anteriores se realizó una observación de factores que influyen a que exista una postura no adecuada para el desarrollo del oficio, tales como el lugar de trabajo, los espacios, los instrumentos, los materiales, entre otros factores.



Figura 1. Estilistas Centro de Estética Berthy IPS

## **APLICACIÓN DEL MÉTODO REBA**

Para la aplicación del método REBA se categorizan las partes del cuerpo en dos grandes grupos, los cuales arrojan las acciones que debe tomar la persona según el desarrollo de su oficio.

Los grupos en los cuales se dividen son el grupo A comprendido por el cuello, tronco y piernas además de las cargas o fuerzas que realiza la persona al momento de realizar su oficio. Dentro del grupo B encontramos los brazos, el antebrazo, las muñecas y el agarre de las herramientas de trabajo.

En cada tabla se encuentra un valor por defecto, el cual es asignado según las posición y la postura de cada parte del cuerpo evaluada, al finalizar se toman los datos de cada uno y se suman, luego se comparan en la tabla C la cual nos permite conocer que tan bueno o malo se están adoptando las posturas no adecuadas para la realización del oficio.

Partiendo de la Figura 2 y Figura 3, se pueden realizar las observaciones de cada uno de los miembros, para continuar con la valoración, la cual se determina en las tablas siguientes.



Figura 2. Estilista en su lugar de trabajo



Figura 3. Estilista realizando su oficio

**GRUPO A:**

Tabla 1. Puntuación Cuello

<b>CUELLO</b>	
<b>MOVIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
0°-20° flexión	1
20° flexión o extensión	2
Si hay torsión o desviación lateral	+1

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 2. Puntuación Tronco

<b>TRONCO</b>	
<b>MOVIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
Erguido	1
0-20° de flexión 0-20° de extensión	2
20°-60° flexión > 20° extensión	3
> 60° flexión	4

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 3. Puntuación Piernas

<b>PIERNAS</b>	
<b>MOVIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
Soporte bilateral, andando o sentado	1
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2
Si hay flexión de rodillas entre 30 y 60°	+1

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 4. Puntuación Carga/Fuerza

<b>CARGA/FUERZA</b>	
Inferior a 5 kg	0
5-10 kg	1
10 kg	2

Tomado de (clase, 2015)

**GRUPO B:**

Tabla 5. Puntuación Brazos

<b>BRAZOS</b>	
<b>MOVIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
0°-20° flexión/extensión	1
> 20° extensión 21°-45° flexión	2
46°-90° flexión	3
> 90° flexión	4
Si hay abducción o rotación	+1

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 6. Puntuación Antebrazo

<b>ANTEBRAZO</b>	
<b>MOVIMIENTO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
60°-100° flexión	1
< 60° flexión > 100° flexión	2

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 7. Puntuación Muñecas

<b>MUÑECAS</b>	
0°-15° flexión/ extensión	1
> 15° flexión/ extensión	2

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 8. Puntuación Agarre

<b>AGARRE</b>	
Buen agarre y fuerza de agarre	0-Bueno
Agarre aceptable	1-Regular
Agarre posible pero no aceptable	2-Malo

Tomado de (clase, 2015)

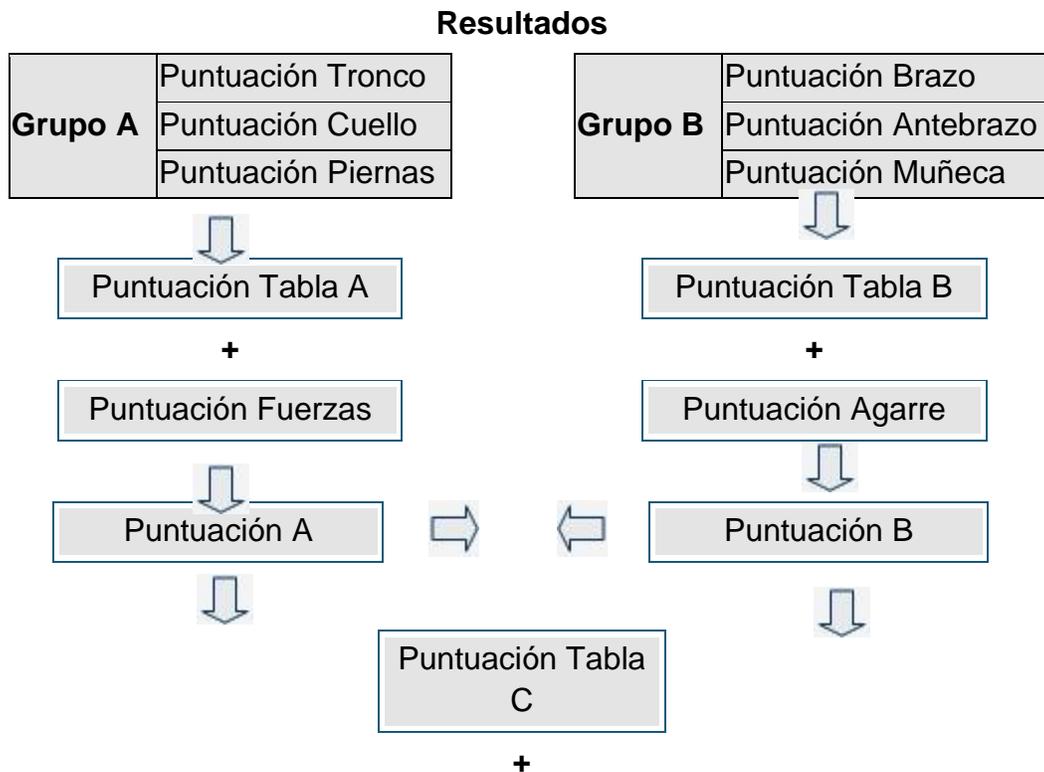
Tabla 9. Puntuación Actividad

ACTIVIDAD	
+1	Una o más partes del cuerpo estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min
+1	Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/minuto
+1	Cambios posturales importantes o posturas inestables

Tomado de (clase, 2015)

Luego de realizar los puntajes se pasa a analizarlos en las tablas de resultados, donde se obtiene el valor al cual se somete la persona al realizar las posturas durante la realización de su oficio.

Tabla 10. Tabla de Resultados





Tomado de (clase, 2015)

Luego de obtener el valor arrojado por las posturas de cada una de las partes del cuerpo evaluadas, se toma el nivel de riesgo y la actuación que debe asumir la persona que está desarrollando el oficio, a continuación se muestran las escalas de valoración.

Tabla 11. Puntuación Final REBA

PUNTUACIÓN												
Puntuación A	Puntuación B											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1</b>	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
<b>2</b>	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
<b>3</b>	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
<b>4</b>	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
<b>5</b>	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
<b>6</b>	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
<b>7</b>	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
<b>8</b>	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
<b>9</b>	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
<b>10</b>	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
<b>11</b>	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
<b>12</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Tomado de (clase, 2015)

Tabla 12. Tabla C de Resultados

<b>TABLA C DE RESULTADOS</b>			
<b>Puntuación Final</b>	<b>Nivel de acción</b>	<b>Nivel de Riesgo</b>	<b>Actuación</b>
1	0	Inapreciable	No es necesaria actuación
2-3	1	Bajo	Puede ser necesaria la actuación.
4-7	2	Medio	Es necesaria la actuación.
8-10	3	Alto	Es necesaria la actuación cuanto antes.
11-15	4	Muy alto	Es necesaria la actuación de inmediato.

Tomado de (clase, 2015)

## RESULTADOS

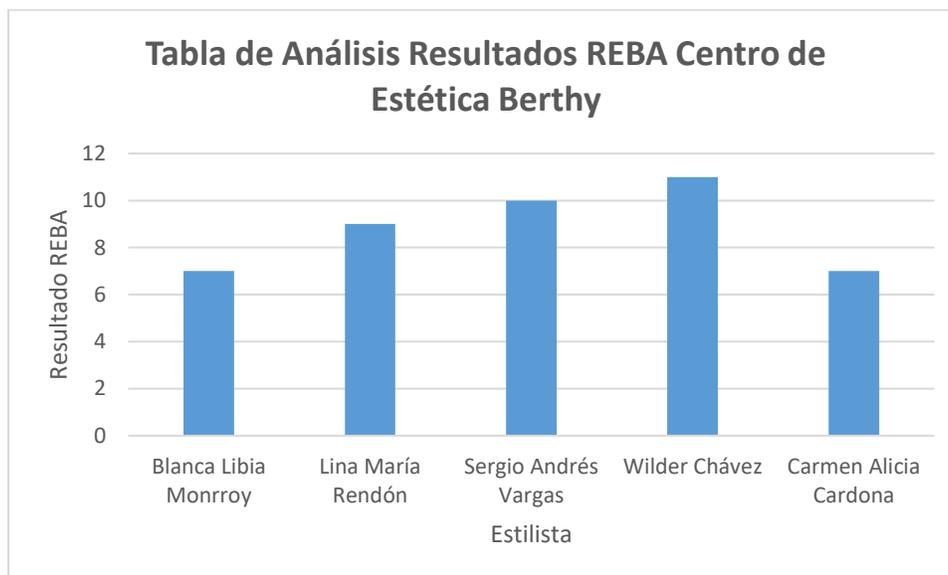
Partiendo del estudio realizado al grupo de estilistas del Centro de Estética Berthy IPS, se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 13. Tabla de Análisis Método REBA

<b>Tabla de Análisis Resultados REBA Centro de Estética Berthy</b>			
<b>Estilista</b>	<b>Resultado REBA</b>	<b>Nivel Actuación</b>	<b>Actividad</b>
Blanca Libia Monrroy	7	Medio	Corte
Lina María Rendón	9	Alto	Cepillado
Sergio Andrés Vargas	10	Alto	Tintura
Wilder Chávez	11	Muy Alto	Tintura
Carmen Alicia Cardona	7	Medio	Corte

Tomado de (Jimenez, 2015)

Ilustración 1. Gráfica Análisis REBA



Tomado de (Jimenez, 2015)

De la Ilustración 1 y los datos consignados en la Tabla 13, podemos inferir que el 40% de la población a la cual se le aplicó el método REBA se encuentra con un resultado en la escala de valoración REBA de 7, con un nivel de actuación Medio y en el momento en el que se aplicó el Método se encontraban desarrollando dentro de su actividad un corte, los otros estilistas representan un 60%, repartidos en tres escalas de valoración entre 9 y 11 dentro del Método REBA, dos de ellos con un nivel de actuación Alto y uno con Muy Alto, en el momento de realizar la valoración se encontraban realizando dos de ellos actividad de tintura y el otro un cepillado.

De acuerdo con los resultados en la aplicación del Método REBA, los estilistas deben asumir posturas que les permitan reducir el riesgo a padecer enfermedades profesionales. Además de tener cuidado con la realización repetitiva de algunos movimientos que pueden agravar. Para las personas que obtuvieron un nivel de actuación entre Alto y Muy Alto, deben de tomar acciones correctivas de inmediato, para evitar lesiones que disminuyan la capacidad en el desarrollo de su oficio.

## CONCLUSIONES

Al aplicar la escala de valoración del Método REBA, se obtuvieron resultados entre 7 y 11, con niveles de actuación Medio, Alto y Muy Alto, de lo cual se puede concluir que los estilistas del Centro de Estética Berthy IPS, están en riesgo a padecer una enfermedad profesional, debido a su higiene postural.

De acuerdo con los resultados en la aplicación del Método REBA, para mejorar su higiene postural, los estilistas deben asumir posturas adecuadas y realizar las pausas necesarias cuando un movimiento se presenta más de cuatro veces por minuto que les permitan reducir el riesgo a padecer enfermedades profesionales.

Al recolectar la información se encuentra que el 60% de los estilistas que se les aplica la prueba, presentan un riesgo Alto y Muy Alto a padecer una enfermedad profesional.

De las encuestas que se realizaron a los estilistas del Centro de Estética Berthy IPS, se encuentran que a pesar de que algunos de ellos tienen conocimientos en las pausas activas y los riesgos ergonómicos asociados a su oficio, no hacen uso adecuado de éstas y no lo practican dentro de su jornada laboral.

## REFERENCIAS

ergonatas. RULA (Rapid Upper Limb Assessment). Retrieved from

<http://www.ergonatas.upv.es/metodos/rula/rula-ayuda.php> website:

ergonatas. REBA (Rapid Entire Body Assessment).

Ruiz, Laura Ruiz. (2011). *Manipulación Manual de Cargas. Ecuación de NIOSH.*

<http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Contenidos/Formacion%20divulgacion/material%20didactico/EcuacionNIOSH.pdf>: Laura Ruiz Ruiz.

argonautas. RULA (Rapid Upper Limb Assessment). Retrieved from

<http://www.ergonautas.upv.es/metodos/rula/rula-ayuda.php> website:

Ruiz, Laura Ruiz. (2011). *Manipulación Manual de Cargas. Ecuación de NIOSH.*

<http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Contenidos/Formacion%20divulgacion/material%20didactico/EcuacionNIOSH.pdf>: Laura Ruiz Ruiz.

argonautas. RULA (Rapid Upper Limb Assessment). Retrieved from

<http://www.ergonautas.upv.es/metodos/rula/rula-ayuda.php> website:

Ruiz, Laura Ruiz. (2011). *Manipulación Manual de Cargas. Ecuación de NIOSH.*

<http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Contenidos/Formacion%20divulgacion/material%20didactico/EcuacionNIOSH.pdf>: Laura Ruiz Ruiz.

Meds, Clínica. (2011). Tenosinovitis de Quervain (Tendinitis extensor del pulgar).

Retrieved 7 de Mayo, 2015

Meds, Clínica. (2011). Síndrome del túnel carpiano. Retrieved 7 de Mayo, 2015

Plus, Medline. (2013). Problemas con el manguito de los rotadores. Retrieved 7 de Mayo, 2015