

ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA FUNCIONALIDAD DE LA MANO PARA EVITAR EL TUNEL DEL CARPO EN LOS EMPLEADOS DE LA FUNDACIÓN MÓNICA URIBE POR AMOR DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN, AÑO 2015.

DEVELOPMENT OF A PREVENTION PROGRAM TO PRESERVE THE PROPER FUNCTION OF HANDS TO PREVENT CARPEL TUNEL SYNDROME IN WORKERS AT FUNDACIÓN MÓNICA URIBE POR AMOR OF MEDELLIN, 2015

Briceth López Berrio
Sindy Joana Mejía Correa

RESUMEN

Objetivo: Realizar un programa de prevención y conservación de la funcionalidad de la mano para evitar el túnel del carpo en los empleados de la fundación Mónica Uribe por amor de la ciudad de Medellín, año 2015. **Material y método:** Estudio descriptivo ya que se basó en la observación directa en la Fundación Mónica Uribe Por amor de la ciudad de Medellín, con 14 trabajadores, que se dividen en 3 hombres y 11 mujeres los cuales se desempeñan en labores tanto en la parte administrativa como en la prestación de los servicios. **Procedimientos:** es realizado por medio de una encuesta y pruebas semiológicas para el diagnóstico del síndrome de túnel del carpo (Tinel, Phalen, Phalen invertido y signo de froment.). **Resultados:** se logro evidenciar que en más de la mitad de los empleados presentan síntomas ya sea unilateral o bilateral, además existe un gran desconocimiento acerca de esta patología en cuanto a sus signos, síntomas y formas de prevenirla. **Conclusiones:** En la mayoría de los puestos de trabajo existe un riesgo ergonómico que pueda ocasionar el Síndrome del Túnel del Carpo, por eso es indispensable implementar de un programa de prevención como son las pausas activas, así mismo existe mucho desconocimiento sobre esta patología.

Palabras claves: Enfermedad laboral, riesgo, factor de riesgo, nervio mediano, Síndrome del túnel del carpo (STC), muñeca.

ABSTRACT

Objective: Complete a program related to prevention and preservation of hand functionality to avoid Carpal Tunnel Syndrome in employees from the Monica Uribe foundation por Amor of Medellin, 2015. **Materials and Method:** Descriptive study that is based on direct observation at "la Fundacion Monica Uribe por Amor de la ciudad de Medellin". The study was done with 14 workers, 3 men and 11 women, who work in the administration and provide client services. **Procedures:** The study was done through a survey and semiotic tests to diagnose carpal tunnel syndrome (Tinel, Phalen, inverted phalen and froment sign). **Results:** In more than half of the employees unilateral or bilateral symptoms are present. In addition we found that their is a great lack of knowledge of this disease in its signs, symptoms, and ways to prevent it. **Conclusion:** In most positions there is an ergonomic risk that may cause Carpal Tunnel Syndrome, so it is essential to implement a prevention program such as active breaks. This is a serious issue and there is still a great lack of knowledge about this disease.

Key words: Occupational disease, risk, risk factor, the median nerve, carpal tunnel syndrome (CTS), wrist.

INTRODUCCION

El presente trabajo de aplicación tiene como finalidad poder determinar por qué es importante la creación de un programa de prevención y conservación de la funcionalidad de la mano de la población trabajadora de la FUNDACIÓN MÓNICA URIBE POR AMOR, debido a que los trastornos musculoesqueléticos relacionadas con el puesto de trabajo se dan por patologías que comprometen la salud de los trabajadores, debido al esfuerzo físico y a la manipulación de cargas, además de las posturas estáticas y movimientos repetitivos son factores que repercuten en el dolor de la mano.

Para La FUNDACIÓN MÓNICA URIBE POR AMOR contar con este programa es importante debido a que ayuda a mejorar la incidencia del síndrome del túnel del carpo mediante las actividades que permiten disminuir el factor del riesgo, así mismo se busca concienciar a los trabajadores sobre la importancia del auto cuidado a la hora de realizar labores manuales, lo que asegurará que exista un buen desarrollo en el área de productividad y también favorece a sus trabajadores protegiéndolos de una forma integral.

Por lo tanto este trabajo de aplicación surge con la intención de brindar un planteamiento de la situación actual, y de esta manera el empleador logre disminuir los desórdenes musculoesqueléticos que son una de las causas más frecuentes de enfermedad y ausentismo laboral, debido a que el sobreuso relacionado con el trabajo afecta principalmente a los miembros superiores, teniendo en cuenta que la principal alteración se localiza en áreas como la muñeca y las manos.

Teniendo en cuenta diferentes herramientas para obtener la información se podrá identificar la incidencia de dicha patología en la institución mencionada anteriormente y de esta forma poder intervenir de una manera oportuna y así poder prevenir y disminuir la aparición de más casos sobre esta enfermedad y poder favorecer la salud de los empleados como el rendimiento a nivel laboral dentro de la organización.

MATERIAL Y METODO

Estudio descriptivo con abordaje cualitativo y cuantitativo de los datos, en el año 2015, en la Fundación Mónica Uribe por Amor de la ciudad de Medellín, con 14 trabajadores, que se dividen en 3 hombres y 11 mujeres los cuales se desempeñan en labores tanto en la parte administrativa como en la prestación de los servicios.

El trabajo de aplicación fue realizado en la Fundación Mónica Uribe por Amor de la ciudad de Medellín, fue seleccionada para realizar un diagnóstico de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo por ser una Institución que cuenta con un personal que no se encuentra capacitado en temas acerca de la importancia de la prevención de patologías como el síndrome del túnel del carpo que se desarrollan por los movimientos repetitivos y sobre esfuerzos durante la jornada laboral; por lo tanto es de gran importancia que se lleve a cabo un diagnóstico de condiciones de salud en el trabajo que permita determinar a qué factores de riesgo son los que se encuentran expuestos los empleados.

Para llevar a cabo este estudio se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos que nos permitieron obtener de una forma detallada y correcta el diagnóstico de condiciones de salud en el trabajo, estas herramientas fueron: Encuesta por medio de la cual se realizaron un total de 10 preguntas con el objetivo de obtener información sobre el conocimiento y las medidas preventivas que emplean en la Fundación Mónica Uribe por Amor acerca del Síndrome del Túnel Carpiano.

Otra herramienta que se utilizó fue la realización de pruebas semiológicas con el objetivo de poder determinar el porcentaje de los empleados que presentan síntomas actualmente de presencia sobre esta patología por eso esta serie de pruebas clínicas con las que reafirmar el diagnóstico de síndrome de túnel del carpo.

RESULTADOS Y DISCUSION

Mediante la encuesta realizada a los empleados se observó que en un 93% han escuchado sobre el Síndrome de Túnel del Carpo y que solo el 7% nunca ha escuchado sobre el tema. Así mismo el 71% de los empleados no saben de que se trata el Síndrome del túnel del carpo, lo que ayuda

a deducir que existe un gran desconocimiento acerca de esta patología en cuanto a sus signos, síntomas y formas de prevenirla, así mismo se puede observar que no se aplican medidas de prevención durante la jornada de trabajo como son los periodos de descanso, debido a que solo el 50% de los trabajadores realizan periodos de descanso durante la jornada laboral.

El 36% de los empleados conocen los síntomas y que el 64% no saben cómo se manifiesta esta enfermedad, lo que es importante corregir proporcionando conocimientos sobre esta patología en la población trabajadora.

un 64% no conocen cuales son las causas que pueden desencadenar el STC la cual puede ser multifactorial sobre todo en el ambiente laboral debido a que en esta área existen múltiples riesgos que pueden contribuir a la aparición de esta enfermedad.

Un 7% conoce como se previene el STC, mientras que un 93% no sabe cómo se puede evitar esta patología lo que es un porcentaje muy grande de desconocimiento haciendo que esta problemática dentro de la institución cada día este en incremento y que el factor de riesgo no se pueda erradicar de una forma oportuna.

El 86% sabe que la zona del cuerpo que se ve afectada por esta patología es la muñeca y los dedos y solo un 14% no saben que estructura se compromete cuando se presenta STC.

En cuanto a las veces que descansan o realizan pausas activas durante la jornada laboral se obtuvo como resultado que el 64% realiza 1 descanso durante la jornada, el 29% nunca realiza periodos de descanso durante el día de jornada laboral y el 7% realiza de 2 a 5 descansos durante su jornada de trabajo y el 0% realiza más de 5 descansos o pausas.

Se puede evidenciar que la herramienta que más utiliza el personal durante su jornada laboral es el computador en un 50%, seguida del bisturí en un 18%, en tercer lugar el lápiz con un 14% y el uso de otras herramientas cuenta con un 9%, lo que nos permite deducir que uno de los principales factores de riesgos es la utilización del

computador durante periodos largos de trabajo lo que ocasiona que el nervio mediano este expuesto a compresión durante varias horas y así poder desencadenare el síndrome del túnel carpiano.

El 86% de la población considera importante la creación de un programa de prevención del Síndrome del Túnel del Carpo y poder así mejorar su calidad de vida previniendo la presencia de esta enfermedad laboral que puede ocasionar la perdida de la funcionalidad normal de la muñeca y dedos, mientras que para el 14% no es importante la creación de este tipo de programas como son las pausas activas durante la jornada laboral que garanticen esos periodos de descanso necesarios para evitar la fatiga articular y muscular de la mano.

Según las pruebas semiológicas de tincl, phalen, phalen invertido y signo de froment de cada miembro las cuales arrojaron un resultado positivo con el fin de poder determinar cuál es el miembro que en general se encuentra más afectado y existen más casos de síndrome de túnel del carpo en la población evaluada, dando como resultado que el 59% presenta más pruebas positivas en la mano derecha frente al 41% que presenta más pruebas positivas en mano izquierda, por eso se puede determinar que el miembro más afectado por esta patología es la mano derecha lo que es importante resaltar debido a que este puede ser el lado dominante de la mayoría de las personas evaluadas, lo que es alarmante debido a que se debe de tener una medida preventiva que garantice que esta problemática no afecte la funcionalidad de este miembro.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los datos nos llevan a poder identificar que los empleados de la Fundación Mónica Uribe por Amor de la ciudad de Medellín en la mayoría de los puestos de trabajo existe un riesgo ergonómico que pueda ocasionar el STC, por eso es indispensable implementar de un programa de prevención como son las pausas activas enfatizadas en ejercicios de miembro superior especialmente de la muñeca y mano, así mismo algunos puestos de trabajo por sus características se

encuentran en más riesgo de presentar esta patología debido a que la actividad es fundamentalmente manual la cual requiere de movimientos precisos y repetidos durante la jornada laboral lo que predispone a desarrollar STC.

Se puede determinar que el trabajo manual, las actividades repetitivas, el sobreuso y las cargas a nivel laboral sobre los miembros superiores especialmente las manos pueden aumentar la posibilidad de que el nervio mediano se inflame y obstruya el canal carpiano ocasionando daños reversibles o irreversibles.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta se puede concluir que en los empleados de la fundación Mónica Uribe por Amor existe mucho desconocimiento sobre esta patología y de acuerdo a las pruebas semiológicas realizadas se evidencia que ya existen casos en los cuales el STC se encuentra presente por eso dentro del presente trabajo se realiza una descripción de la anatomía y fisiología de la muñeca y mano y así mismo se explica en qué consiste, cuales son los síntomas, el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad buscando con esta información que la población en estudio tenga un conocimiento e información sobre el tema.

La creación del programa de prevención del STC usando como herramienta las pausas activas es fundamental que sea aplicada para poder así poder disminuir el riesgo de aparición y progresión de la enfermedad en los empleados.

Se requiere de un medio de aprendizaje por medio de la cual los empleados tengan la oportunidad de conocer algunas enfermedades laborales en qué consisten, como se manifiestan y como se pueden prevenir para así poder contribuir en la salud de la población trabajadora de la institución.

Es necesaria la creación de un programa de salud ocupacional que promueva y proteja la salud de los trabajadores, buscando controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo. Logrando así el principal objetivo de un programa de Salud Ocupacional el cual es proveer de seguridad, protección a los

empleados para así poder tener un excelente desempeño laboral.

Es importante que durante la jornada laboral se realicen periodos de descanso o pausas activas dos veces durante máximo 10 minutos que ayuden a disminuir la fatiga muscular y realizar ejercicios de miembro superior para disminuir el riesgo de adquirir STC.

REFERENCIAS

MARGARETA NORDIN. Biomecánica básica del sistema musculo esquelético. 30 Edición. Editorial McGrawHill. Pág. 371

I. KAPANDJI. Fisiología articular. 60 Edición. Editorial panamericana. 2006. Pág. 146 – 208.

TORTORA, Derrickson. Principios de Anatomía y Fisiología. Editorial Panamericana. 11va edición. 2007.

FERNANDEZ. Ricardo. Manual de prevención de riesgos laborales para no iniciados. 2da edición. Editorial ECU. 2008

GUZMAN S. CEDILLO F. Fundamentos para el ejercicio de la medicina. 30 Edición. Editorial Manual Moderno. 2012. Pág. 757

KISNER.C. Ejercicio terapéutico. Editorial Paidotribo. Pág 315 – 316

RESNICK. Trastornos internos de las articulaciones. Editorial Médica panamericana. Pág 485.

DANIELS. Pruebas musculares manuales. 60 Edición. Editorial Marban. Pág. 373- 375.

LATARJET Ruiz LLard. 1999. Anatomía Humana. Editorial Panamericana. 3ra edición Volumen I.

GOIC. Alejandro. Semiología Médica. 2da edición. Editorial Mediterráneo.

