

**Programa de Promoción y Prevención de Riesgo Osteomuscular para el Área
Administrativa de la Empresa Constructora Serving S.A.S.**

**Program of Promotion and Prevention of Osteomuscular Risk for the Administrative Area
of the Construction Company Serving S.A.S.**

Carolina González Pontón – Daniel Alejandro Mejía Ledesma

Resumen: Este artículo expone los riesgos osteomusculares del área administrativa de la empresa constructora serving S.A.S, Se realizó una revisión de la Matriz de Peligros y Riesgos en el área de administración, encontrándose que el riesgo Biomecánico se ubica en una escala de valoración “Moderado”. Luego realizamos visitas de inspección dentro de la organización observando la implementación del Sistema de Vigilancia Epidemiológica para la Gestión del Riesgo Biomecánico, evidenciándose dificultades en la implementación de las actividades que la organización plantea por parte de los trabajadores. Por lo anterior, definimos crear un programa de promoción y prevención basado en Pausas Activas y entrega de cartillas, con el objetivo de contribuirle a la empresa con la prevención de las posibles enfermedades osteomusculares que se puedan presentar.

Palabras Clave: Riesgo, Pausas Activas, Biomecánico, Matriz de Peligros, Promoción, Prevención.

Summary: This article exposes the osteomuscular risks of the administrative area of the construction company serving S.A.S. A review of the Hazards and Risks Matrix was made in the

administration area, finding that the Biomechanical risk is located on a "Moderate" rating scale. Then we made inspection visits within the organization observing the implementation of the Epidemiological Surveillance System for Biomechanical Risk Management, evidencing difficulties in the implementation of the activities that the organization raises by the workers. Therefore, we define the creation of a promotion and prevention program based on Active Pauses and delivery of booklets, with the aim of contributing to the company with the prevention of possible osteomuscular diseases that may occur.

Keywords: Risk, Active Breaks, Biomechanical, Hazard Matrix, Promotion, Prevention.

Introducción.

La Constructora Serving S.A.S, actualmente cuenta con 30 personas del área administrativa, las cuales en su mayor tiempo laboral se encuentran expuestas a: Movimiento repetitivos, posturas prolongadas, mantenidas, forzadas y anti gravitacionales.

Para el cumplimiento de la ley actual sobre seguridad y salud en el trabajo la empresa elaboro la matriz de peligros en el año 2017, lo que evidencia que existen una serie de peligros que ponen en riesgo la salud de los trabajadores.

Dentro de los peligros que predominan en la matriz se encuentra el biomecánico, por posturas prolongadas frente al ordenador y un inadecuado diseño del puesto de trabajo, lo que conlleva a desencadenar en los trabajadores patologías de tipo osteomuscular, esto genera un bajo rendimiento laboral, incapacidades médicas y ausentismo laboral a raíz del riesgo que se presenta en esta área.

Objetivos.

Objetivo general.

Diseñar un programa de promoción y prevención de riesgo osteomuscular para el área administrativa de la empresa Constructora Serving S.A.S.

Objetivos específicos.

- ❖ Identificar los riesgos del área administrativa arrojados por la matriz de riesgos y peligros realizada en el año 2017 en la empresa Constructora Serving S.A.S
- ❖ Crear un plan de pausas activas para contrarrestar las diferentes enfermedades osteomusculares.
- ❖ Dar recomendaciones de higiene postural, con el fin de prevenir accidentes de trabajo, enfermedades laborales y/o de origen común de tipo osteomuscular.

Justificación.

En el área administrativa de la empresa Constructora Serving S.A.S. Se evidencia la presencia de riesgos biomecánicos: posturas prolongadas mantenidas y movimientos repetitivos, producto a las labores que realizan los empleados; esto se presenta principalmente porque el personal no tiene conciencia de las lesiones que puede generar estos riesgos en su jornada laboral.

A pesar de que la empresa ha realizado actividades de concientización con el personal de la necesidad de realizar pausas activas, se ha venido presentado un alto grado de ausentismo, bajo rendimiento e incapacidades por causa osteomuscular, a nivel de ligamentos, músculos, tendones, articulaciones y nivel nervioso; lo que genera un perjuicio para la salud del trabajador y para la economía de la empresa.

Al observar cual es la dificultad dentro de la organización se encuentra que a pesar de la concientización que se realiza para que los empleados realicen pausas activas, esto no se lleva a cabo debido a que no existe un programa estructurado que les permita a los empleados saber cómo realizar de manera correcta las pausas activas y en qué momentos.

Partiendo de lo anterior, este proyecto pretende diseñar un programa de promoción y prevención para cuidar la salud de los trabajadores, mitigando el riesgo al que se encuentran expuestos y basándonos en el desarrollo de pausas activas; con estas medidas se beneficiara la empresa y los colaboradores ya que se reducen los accidentes, enfermedades laborales, las incapacidades laborales, el bajo rendimiento del personal, los costos de la empresa y se mejora la salud de los colaboradores y por ende las condiciones y el ambiente de trabajo del área administrativa.

Propuesta Metodológica.

El enfoque metodológico es cualitativo, conformando un plan de pausas activas dirigido a 30 empleados del área administrativa; contrarrestando el riesgo osteomuscular al que se exponen los mismos; para recolectar la información de este proyecto se estudió la matriz de Identificación de Peligros, Evaluación y Valoración del Riesgo bajo la metodología GTC 45 de 2012, el diagnóstico de condiciones de salud de los empleados aportado por la empresa.

Resultados y Discusión.

En la observación tanto de los puestos de trabajo como de la matriz de Peligros y Riesgos otorgado por la organización se encontró una prevalencia alta de sintomatología músculo esquelético y factores asociados (espalda alta; muñeca y mano y columna lumbar); así mismo, los principales factores de riesgos biomecánicos reportados por los trabajadores de la empresa fueron los movimientos repetitivos, adopción de posturas que producen cansancio así como el

mantener una misma postura durante la jornada laboral, las cuales todas ellas se relacionan con los diagnósticos de desórdenes músculo esqueléticos. En base a esto se planteó un programa de pausas activas para que el área administrativa realizara durante la jornada laboral ayudando así a reducir las tensiones y mitigar la aparición de enfermedades laborales de origen osteomuscular.

Conclusiones.

❖ Se encontró que todas las personas evaluadas presentaron algún nivel con sintomatología que se asocia a Enfermedades Osteomusculares, situación que expresa su asociación con los factores de riesgo biomecánico, teniendo en cuenta las labores que este personal debe realizar en el área administrativa.

❖ Se determina que al promover una cultura sobre los beneficios que aporta la realización de las pausas activas continuamente en el área administrativa, aumenta la motivación del personal, disminuyendo el estrés laboral y favoreciendo la integración del personal. De igual manera la correcta implementación de las pausas activas conlleva a una mejor prevención y promoción de las diferentes patologías que se presentan en el ámbito laboral administrativa.

Recomendaciones.

Es importante implementar en el área Administrativa el programa de pausas activas de manera constante para obtener resultados en cuanto a los accidentes, ausentismos laborales, incapacidades médicas, enfermedades laborales y el bajo rendimiento laboral, de la misma manera realizar capacitaciones con apoyo de la ARL y acompañamiento de un fisioterapeuta para promoción y prevención de riesgo biomecánico.

Bibliografía.

MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, [en línea] (2006) Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes musculoesqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de quervain) (GATI- DME),. Disponible en internet:

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/GATISO-DESORDENES%20MUSCULARES%20ESQUELETICOS.pdf>

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, ABECÉ de las pausas activas (julio 2015) Disponible en internet:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

ORDÓÑEZ Cecilia A., GÓMEZ Esperanza, CALVO Andrea P., [en línea] (2016) Desórdenes músculo esqueléticos relacionados con el trabajo, revista Colombiana de salud ocupacional. 30 p. Disponible en internet: <http://revistasoj.s.unilibrecali.edu.co/index.php/rcso/article/view/307/534>

ICONTEC guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional GTC 45, 2011 [en línea]

<http://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/gtc450.pdf>

Registro fotográfico.



