

SISTEMA DE PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS OSTEOMUSCULARES PARA LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL INDER MEDELLÍN

RESUMEN

En el sistema de desarrollo y calidad empresarial, el tema de seguridad y salud en el trabajo y todos sus componentes como tal ocupan un lugar muy importante para el bienestar de los empleados y la empresa, tomando como tema central los trastornos osteomusculares ya que es una de las principales causas de ausentismo laboral, lo cual está representado en grandes pérdidas para las empresas. Se realizó un diagnóstico de las condiciones de trabajo en el área administrativa de escuelas populares del deporte del INDER Medellín. Se inicia con la elaboración del panorama de factores de riesgo, para partir de un diagnóstico base el cual permitió identificar el nivel de riesgo y las condiciones de trabajo para cada cargo, se selecciona una muestra de los empleados a los cuales se les realiza una evaluación osteomuscular. Finalmente se propusieron medidas preventivas para la intervención en la fuente, en el medio y a su vez en la persona, haciendo énfasis en las recomendaciones para mejorar la condición osteomuscular de cada uno de las labores evaluadas.



PALABRAS CLAVES. Salud Ocupacional, enfermedad profesional, accidente de trabajo, riesgo, factor de riesgo, panorama de factores de riesgo, inspecciones morbilidad, patologías osteomusculares, sobreesfuerzo, movimiento repetitivo, ARL.

OSTEOMUSCULAR DISEASES PREVENTION SYSTEM FOR ADMINISTRATIVE EMPLOYEES INDER MEDELLIN, YEAR 2013

ABSTRACT

In the system of business development and quality, the issue of safety and health at work and all of its components as such occupy a very important place for the welfare of employees and the company. Instead, on the central theme musculoskeletal disorders as it is one of the main causes of absenteeism, which is represented in major losses for companies. An assessment of the working conditions in the administrative area of popular schools sport Medellín INDER was performed. It begins with the development of the landscape of risk factors for a diagnosis from the base which allowed to identify the level of risk and working conditions for each position, a sample of employees who were selected to assess musculoskeletal. Finally preventive measures for intervention in the source is proposed, in the middle and turn on the person, focusing on recommendations to improve musculoskeletal condition of each of the tasks evaluated.

KEYWORDS. Occupational Health, occupational disease, accident, risk, risk factor, panorama of risk factors, morbidity inspections, musculoskeletal disorders, overexertion, repetitive motion, ARL.

INTRODUCCIÓN

La implementación de sistemas de prevención de riesgos profesionales hacen parte de las actividades que se pueden realizar en el área de seguridad y salud en el trabajo, generando cambios positivos en el estado de salud en el ámbito laboral, ya que los trabajadores constantemente están expuestos a condiciones de estrés físico debido a las múltiples tareas de la vida diaria, y posteriormente reflejadas como alteraciones del sistemas osteomuscular, como producto del empleo de tensiones bajas, alta frecuencia y posiciones anatómicas inadecuadas durante largos periodos de tiempo, a partir de esto, los desórdenes de trauma acumulativo han sido considerados como un problema de salud por ser patologías que se generan tanto por el trabajo y/o en la vida cotidiana.



caja torácica, la capacidad vital de los pulmones, la flexibilidad de la columna vertebral, la fuerza muscular, la agilidad en los movimientos y la resistencia. También se mejora la regulación nerviosa, la velocidad de las relaciones motrices, el estado funcional del sistema cardiovascular; en el trabajo intelectual, las pausas activas reducen la tensión neuro-síquica y crean un estado emocional favorable y finalmente todo esto Contribuye a la reducción del ausentismo laboral y por contraposición, incrementan la productividad.

Reseña Histórica. El fomento del deporte y la recreación en la ciudad y administrar, construir, adecuar y dar mantenimiento a todos los escenarios recreativos y deportivos de Medellín, fueron las funciones que el Instituto empezó a desarrollar en la comunidad.

Una de las estrategias o métodos más sencillos y básicos para el mejoramiento de la calidad de vida en el medio laboral es el empleo sistemático de pausas activas ya que indudablemente estas mejoran los indicadores del desarrollo físico, que se manifiestan en el volumen de la

Misión. Contribuir a la formación de la cultura ciudadana y a la convivencia en el Municipio de Medellín, garantizando el aprovechamiento del tiempo libre, mediante prácticas deportivas y recreativas en espacios seguros y adecuados.

Con la participación directa de la ciudadanía y la coordinación interinstitucional, difundir modelos de vida saludables y promover el bienestar social de todos los habitantes, especialmente de los sectores sociales más necesitados.

Visión. El INDER Medellín garante del derecho al deporte, la recreación y la actividad física, al 2017 será reconocido en el ámbito local, nacional e internacional como el instituto líder en la aplicación de la política pública del deporte, la recreación y la actividad física saludable y por la ejecución de programas fundamentados en la participación ciudadana, la inclusión social y la promoción de valores para la convivencia.

El Instituto orientará los procesos de gestión en la investigación social, avances tecnológicos, cooperación internacional, coordinación interinstitucional y en la administración para la construcción, adecuación y mantenimiento de escenarios; que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida, la salud pública y la cultura ciudadana de los habitantes del Municipio de Medellín.

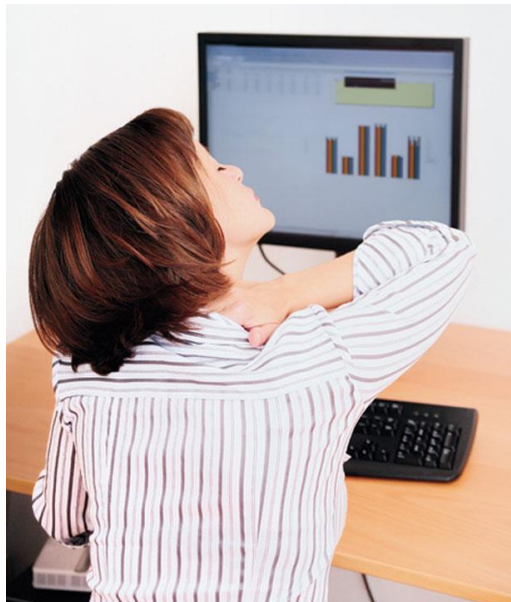
Principios éticos. Los principios se refieren a las normas o ideas

fundamentales que rigen el pensamiento o la conducta. Son las creencias básicas desde las cuales se rige el sistema de valores al que la persona o los grupos se adscriben. Dichas creencias se presentan como postulados que el individuo y el colectivo asumen como las normas rectoras que orientan sus actuaciones y que no son susceptibles de trasgresión o negociación.

En el Instituto de Deporte y Recreación INDER MEDELLÍN, se reconocen los principios éticos que a continuación se relacionan y se actúa de acuerdo con éstos.

- Los dineros públicos son sagrados.

- La gestión de lo público es transparente, democrática y participativa.
- No se aceptan transacciones de poder político por intereses burocráticos o económicos.
- No se utiliza el poder del Estado para comprar conciencias y acallar opiniones diferentes a las de la Administración.
- El ejemplo de las autoridades es la principal herramienta pedagógica de transformación cívica.
- Planeación sin improvisación.
- Eficiencia, economía y eficacia son principios de todos los programas y proyectos.



- Las relaciones con la comunidad son abiertas y claras, y se desarrollan a través de los espacios de participación ciudadana.
- El interés público prevalece sobre los intereses particulares.
- Las personas que trabajan en el Instituto son honestas, capaces y comprometidas con el proyecto de la ciudad.
- El desarrollo de la ciudad es un compromiso entre la administración local y todos los ciudadanos y ciudadanas.
- La solidaridad y la cooperación son la base de las relaciones de la ciudad con la Región, el Departamento, la Nación y la Comunidad Internacional.
- La confianza en las personas que dirigen la Administración es esencial para garantizar la legitimidad del Estado y la gobernabilidad.
- La vida es el valor máximo y no hay una sola idea, ni propósito que amerite el uso de la violencia para alcanzarlos.

Situación Problemática

Descripción general de la situación problemática. Las lesiones osteomusculares y las enfermedades profesionales son muy frecuentes en el ámbito laboral pero sin embargo pueden ser prevenidas, en este caso,



nos referimos a las áreas administrativas del INDER Medellín en donde se pueden observar actividades cotidianas que requieren de movimientos repetitivos, posturas inadecuadas por tiempo prolongado, mala adecuación del puesto de trabajo, malos hábitos y falta de concientización en los empleados sobre la realización de pausas activas en el transcurso del día todo esto hace que se potencialice las enfermedades laborales debido al factor de riesgo ergonómico desencadenando finalmente una enfermedad laboral.

Enfocándonos en el área administrativa de escuelas populares del deporte encontramos que los empleados no refieren patologías osteomusculares de base, pero si observamos que hay factores predisponentes para adquirir enfermedades laborales; se observa como mayor problema la falta de concientización de los empleados sobre la buena higiene postural a pesar de que la mayoría de los empleados cuentan con puestos de trabajos aptos para las actividades que realizan en la jornada laboral, sumado a lo anterior se observa que los implementos de trabajo se encuentran mal distribuidos y a su vez

hay poca organización en estos, de esta manera no contando con las herramientas más utilizadas a la mano y así saturando todo el puesto de trabajo de elementos como papelería e implementos innecesarios como lo muestra la figura 2. También observamos que dentro de las oficinas no hay un control sobre la entrada y salida al personal externo, por lo tanto es una área abierta más no un espacio cerrado generando así la salida del aire acondicionado por lo tanto el aire acondicionado pierde su funcionalidad.



Antecedentes de la situación problemática. El INDER Medellín es una organización con el fin de fomentar el deporte y la recreación en la ciudad, su objetivo es administrar, construir, adecuar y dar mantenimiento a todos los escenarios recreativos y deportivos de Medellín, no tiene estructurado como tal un área de seguridad y salud en el trabajo, a pesar de que cuenta con asesoría de

la ARL COLMENA, según lo observado, se identifican que las principales causas de las falencias en cuanto al ámbito ergonómico se establece que son en su mayoría por la mala ubicación y distribución de los implementos laborales y la falta de consciencia del empleado, y no por el diseño de los puestos de trabajo. El instituto no reporta datos estadísticos de incidentes ni accidentes de trabajo. Sin embargo, por las condiciones laborales que se visualizan en visitas de inspección realizadas por el grupo y en entrevistas a los trabajadores, se evidencia la frecuencia de movimientos continuos o repetitivos.

Diagnóstico Contextual. El Instituto de deporte y Recreación de Medellín es una entidad responsable de la gestión, promoción y desarrollo de los deportes y la recreación en la Ciudad. Lo que representa la organización del manejo de los recursos destinados por la alcaldía para llevar a cabo su plan de trabajo en la entidad. Al tener una gran responsabilidad a nivel municipal los empleados del área administrativa se exponen a presiones constantes a nivel laboral, produciendo como tal movimientos repetitivos, malas posturas, stress laboral dando como resultado final una predisposición a adquirir enfermedades osteomusculares como síndrome del túnel del carpo, espasmos musculares, cervicalgias, lumbalgias, escoliosis, lordosis entre otras.

Por consiguiente la implementación del sistema de prevención se plantea con el fin de minimizar los diferentes factores de riesgos que conllevan a la

adquisición de patologías osteomusculares secundarias a los sobreesfuerzos; basados en la repetitividad de los movimientos y posturas inadecuadas, buscando así el bienestar de la población administrativa del INDER Medellín y beneficio directo de la institución como tal, además dar a conocer la importancia de un área destinada a la salud ocupacional.

Objetivo General. Formular un sistema de prevención de patologías osteomusculares para los empleados administrativos del INDER Medellín, año 2013.



Objetivos Específicos: Evaluar las condiciones del área administrativa del INDER Medellín que representan un riesgo osteomuscular por medio del panorama de factores de riesgos. Diseñar un plan estratégico de pausas activas, para prevenir y corregir lesiones osteomusculares del grupo de empleados y contratistas de la oficina del INDER Medellín. Educar el personal administrativo y contratistas del INDER Medellín sede administrativa sobre la importancia de

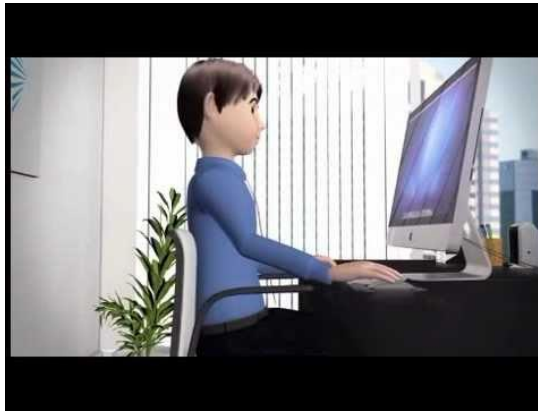
la prevención de enfermedades laborales.

Justificación. La orientación de la seguridad y salud en el trabajo de los trabajadores de nuestro país, hace mucho abandonó la centralización en el daño como consecuencia directa de las funciones laborales desempeñadas. En la actualidad se observa como las empresas han dado la importancia de la implementación de programas de seguridad y salud en el trabajo que sirvan de vigilancia y control preventivo como una forma de minimizar aquellos agentes que pueden desencadenar una enfermedad laboral o un accidente de trabajo. Aunque ahora la legislación exige a las pequeñas y grande empresas la implementación de programas de seguridad e higiene laboral, no ha sido suficiente, hoy en día aunque hay control y regulación el trabajador debe contar con programas o herramientas básicas de prevención y promoción de salud e higiene laboral.

La salud, la calidad de vida y un buen desempeño de las actividades laborales están determinados por condiciones físicas y mentales del trabajador al igual que el ambiente donde se desenvuelve. Como profesionales debemos plantear estrategias que sean implementadas para el mejoramiento de la calidad de vida, cubrir las necesidades y disminuir esos factores de riesgo que hacen que la población trabajadora manifieste las diferentes alteraciones y patologías osteomusculares.

Al hablar de enfermedad o accidente laboral, hablamos que al ocurrir uno de estos eventos la empresa debe asumir un valor económico para aportar al empleado en días de incapacidad o dar indemnización cuando esté sufre un accidente laboral; en la actualidad la ley determina una multa de hasta de 500 salarios mínimos legales mensuales vigentes al incumplimiento de los programas de salud ocupacional, y las obligaciones propias del empleador previstas en el Sistema General de Riesgos Laborales, por lo cual es mejor invertir en programas de prevención que ayudan en el bienestar físico y emocional del trabajador y a su vez disminuyen costos para las empresas cuando estos eventos ocurren.

El presente trabajo de aplicación, va dirigido a los empleados del INDER Medellín, debido a la necesidad presentada por la comunidad de no contar con un sistema de prevención que identifique los diversos problemas y enfermedades adquiridas por el desempeño laboral, por medio de la recolección de información con evaluación de puestos de trabajo y tomarlo como método para darles a conocer los resultados y de igual manera plantear estrategias de prevención y promoción de la salud por medio de un sistema de prevención de enfermedades osteomusculares.



Población Beneficiada. EL INDER Medellín es una institución que fomenta el deporte y la recreación en la ciudad, se podría decir que este trabajo de aplicación comprenderá unos beneficiarios directos que serían quienes hagan parte de la promoción y prevención por parte del grupo del área administrativa e indirecta los cuales corresponderían al entorno que rodea a los beneficiarios directos.

Directos: son todas aquellas personas que participan permanentemente o reciben un beneficio directo en el desarrollo del proyecto. Entre estos encontramos: 21 empleados, 8 mujeres y 13

hombres.

Indirectos: todas las personas que se vean beneficiados con los resultados del proyecto; entre ellos están comprendidos: Gerente, empleados de otras áreas y usuarios de la empresa.

Aspectos Metodológicos.

Describiremos los diferentes factores de riesgo a los cuales se ven expuestos los empleados en los procesos administrativos del área de escuelas populares del deporte del INDER Medellín. Se llevara a cabo por medio de un sondeo de forma verbal e interrogatorio, e inspección visual que nos permitirá describir situaciones cotidianas para obtener una recolección efectiva y verídica de la

información necesaria para llevar a cabo el presente proyecto. Esta propuesta es descriptiva, porque se pretende identificar las diversas lesiones osteomusculares del grupo de empleados y contratistas del área administrativa del INDER Medellín ya que este tipo de investigación es de apoyo para conocer los problemas y necesidades de la población expuesta, información que se usara para recopilar evidencias, signos o síntomas que pueden conllevar a una enfermedad profesional.

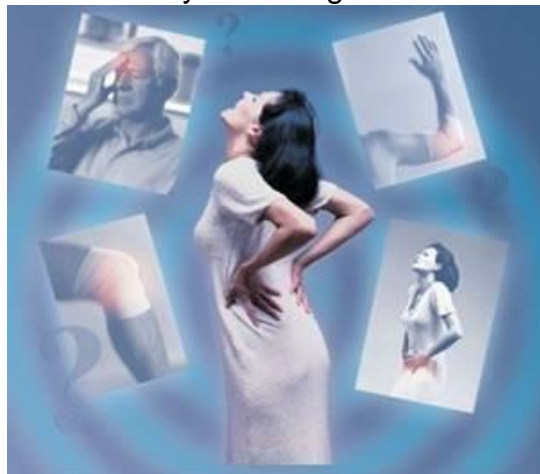
El método que se aplicara es el método hipotético inductivo el cual se basa en el razonamiento que parte de casos particulares, como los factores de riesgo a los que se ven expuestos los empleados del instituto de deporte y recreación INDER Medellín y las patologías osteomusculares que genere la exposición a estos. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones.

Al trabajo se le dio un enfoque cualitativo, que se basa en la experiencia y el juicio personal, donde las habilidades necesarias son inherentes en la persona y aumentan con la práctica. En muchas ocasiones este proceso basta para tomar buenas decisiones.

Para este estudio se realizaron evaluaciones tendientes a obtener información primaria por parte de los empleados del instituto en cuanto a signos y síntomas de las patologías osteomusculares.

Debido a que en el trabajo no se manipularon variables deliberadamente, la investigación corresponde a un estudio no experimental en la cual se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después ser analizados.

Por tratarse de un diagnóstico de las condiciones actuales del instituto para la formulación de un panorama de factores de riesgo, el estudio no corresponde a un diseño experimental, pues no hay una hipótesis para comprobar y tampoco existen variables para medir comparativamente impactos generados.



En este trabajo se analizan las actividades que realizan los empleados del INDER Medellín para el desarrollo del diseño epidemiológico en busca de una prevención global para las personas del área Administrativa de Escuelas Populares Del Deporte.

RESULTADOS

Gracias al análisis sondeos y conversatorios con los empleados e inspecciones realizadas a los puestos de trabajo, fue aplicado el panorama de factores de riesgos, una herramienta que nos permitió obtener información sobre las situaciones comprometedoras en el ámbito laboral, localización y valoración encontrados en el instituto de deportes, se identificó que entre los factores de riesgo predominantes se encuentra el físico, ya que no se cuenta con un control sobre el ingreso a las oficinas y debido al constante movimiento y utilización de las puertas el aire acondicionado no es efectivo y se producen temperaturas muy altas e incómodas, se estimó que el riesgo es trivial y no se requiere una acción específica pero si se deben aplicar pequeños cambios que favorecerán al estado de confort de los empleados que se ven afectados en diferentes ocasiones, otro factor de riesgo que afecta el desempeño de la labor de los empleados del INDER es la carga física en las labores de oficina debido a la posición sedente por tiempos prolongados y movimientos repetitivos de baja frecuencia en especial a nivel de muñeca como digitar y manipular papelería, desplazamientos en silla usando frecuentemente la fuerza del ante-pie y las rotaciones para alcanzar las herramientas requeridas; secundario a esto se adoptan posturas inadecuadas en el puesto de trabajo ocasionando dolores a nivel cervical y lumbar, miembros inferiores en especial rodillas, para ello se sugiere un rediseño y reubicación de los

puestos de trabajo y mantenimiento preventivo a los inmuebles que usan en sus actividades diarias, se concluyó según el panorama que se encontró un riesgo tolerable y se sugiere interrumpir por períodos de tiempo la exposición a los trabajos en posiciones prolongadas, mediante la rotación de tareas durante la jornada laboral e implementar un sistema de pausas activas y diseñar estrategias de organización de los puestos de trabajo que permitan un mejor alcance y adoptar posiciones anatómicas al utilizarlas. Ver en anexos panorama de factores de riesgo.

Dentro de la observación realizada se evidencio que la institución no cuentan con programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, dentro de lo que cabe resaltar la necesidad de la implementación de un programa de pausas activas y más en esta institución donde se cumplen jornadas de 8 y más horas y a final del mes hay entrega de nómina, por lo cual son temporadas laborales que agudizan y potencializan el estrés laboral, produciendo mayor presión, demandando más eficiencia en la realización de las tareas para cumplir lo requerido, los empleados se ven obligados a permanecer en posiciones prolongadas, realización de movimientos repetitivos por cargas altas de trabajo además del aumento de flujo de personas externas que llegan al área lo que determina como coadyuvante para aumentar el factor psicosocial y ergonómico para adquirir una enfermedad laboral.

En vista del poco conocimiento sobre higiene postural y diferentes temas de autocuidado y seguridad y salud en el trabajo se realizó un cartel de motivación que fue exhibido en el área de ingreso a las oficinas de escuelas populares del deporte del INDER Medellín y fueron entregados plegables a todo el personal y dio a cada empleado una pequeña reflexión sobre el beneficio del adecuado desarrollo de las pausas activas y educando sobre la importancia de mantener una buena higiene postural ya que así se obtendrá un mejor ambiente laboral, aumento de la productividad, optimización en el rendimiento de las tareas, disminución de las patologías osteomusculares, evitara tensión y monotonía laboral, con la adecuada intervención finalmente se mejoraran las condiciones laborales y se previenen enfermedades laborales. Ver en anexos pausas activas.

CONCLUSIONES

Se diseñó el sistema de prevención por medios de información como folletos, carteleras, los empleados ven y aceptan la importancia que tiene las pausas activas y la higiene postural como estrategia o medida de prevención de patologías osteomusculares.

En base a las visitas y lo observado en el área los empleados son conscientes de la necesidad de realizar una pausa activa pero manifiestan que debería ser dirigida por una persona encargada que los motive a suspender por un pequeño periodo su labor

administrativa ya que el programa implementado por la ARL es algo que se realiza de forma autónoma y consciente y no todos los empleados conocen el beneficios de las pausas activas y no tienen la disciplina de realizarlo todos los días y varias veces en la jornada laboral.

El factor de riesgo ergonómico y físico hacen parte de los factores tolerables más evidentes y se pueden controlar por medio de la ejecución de buenas estrategias de manejo e incluso hasta el punto de erradicarlas como mejoras de bajo costo en cuanto a la organización de los puestos de trabajo y ambiente laboral locativo.

El no implementar las medidas para corregir los riesgos detectados en el Panorama de Factores de Riesgo podría ocasionar pérdidas a la empresa.

RECOMENDACIONES

Según los resultados arrojados por el panorama de factores de riesgo se ve la necesidad de crear una cultura enfocada hacia el manejo de posturas y ejercicio físico que permitan mejorar el ambiente laboral. Para ello se recomienda:

Realizar una pausa activa dirigida por una persona encargada que motive a los empleados a suspender por un pequeño periodo su labor administrativa, ya que el programa implementado por la ARL Colmena es algo que se realiza de forma autónoma y consciente y no todos los empleados conocen el beneficio de estas para su

salud tanto en el ambiente laboral como para su calidad de vida en general.

Basados en los resultados obtenidos en el proceso de investigación, teniendo en cuenta la prioridad de garantizar la salud integral, la productividad del empleado, y el mejoramiento de la calidad de vida, se recomienda analizar las condiciones y herramientas de trabajo de forma periódica e identificar los factores de riesgo que afecten la integridad física y psicológica del trabajador, reconociendo más concretamente las lesiones y posibles alteraciones musculoesqueléticas debido a movimientos repetitivos a nivel de las diferentes estructuras de los empleados del instituto de deporte y recreación de Medellín INDER.

Reeducar periódicamente a los empleados por medio de diferentes herramientas como capacitaciones, folletos informativos, carteles, imágenes, sobre hábitos e higiene postural.

Buscar desde el área encargada de la seguridad y salud en el trabajo realizar revisiones periódicas a los trabajadores y sus condiciones laborales, buscando mantener un ambiente laboral confortable, tolerante y adecuado para disminuir los riesgos psicosociales e iniciar un estudio detallado del incremento del ausentismo laboral evaluando las causas, ya sea por estrés, patologías musculoesqueléticas para así tomar medidas preventivas evitando llegar a convertirse en enfermedades profesionales.

Importante implementar, en el área de producción, controles administrativos como la rotación de tareas o la polivalencia de los trabajadores. Esto permitirá que durante la ejecución de las actividades trabajen diferentes grupos musculares, esto evitará los sobreesfuerzos y ayudará a prevenir la aparición de patologías musculoesqueléticas.

BIBLIOGRAFÍA

CARVAJAL SEPÚLVEDA, Carlos Mario. Sistema de vigilancia epidemiológica para la prevención y control de DTA. SURATEP, 1998.

GUERRERO A., Gustavo. Recomendaciones Ergonómicas para el Diseño de Puestos de Trabajo. En: Semanario – Taller sobre ergonomía. ISS. Seccional Antioquia. Noviembre de 1978.

INSTITUTO DE SEGURO SOCIAL (ISS). Protección Laboral Seguro Seccional Antioquia. Vigilancia Epidemiológica Ocupacional. Medellín, 1995.

MINISTERIO DEL TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL. Diseño del Sistema de Vigilancia Epidemiológica en el nuevo contexto del Sistema General de Riesgos Profesionales. Informe Técnico. Bogotá, 1997.

PUERTOLAS SANZ, Cristina y OTERO SIERRA, Carmen. Estudio de la Patología de miembro superior producida por movimientos repetitivos. Salud y Trabajo.

RESTREPO ARBELÁEZ, Ricardo y LUGO AGUDELO, Luz Helena. Rehabilitación en salud. Medellín, 1995.

RIVERA B., Horacio. Desarrollo, definición y campos de acción de la ergonomía. Chile: Centro Ergonómico de Estudios de Trabajo CEYET, 2000.

WEBGRAFÍA

ARP Sura. ¿Qué es el programa de salud ocupacional?. Citado: julio 11 a las 11:10 am. Tomado de: www.arepsura.com.

Sanción por incumplimiento de programas de salud ocupacional. <http://www.sanchezgallegoabogados.com/noticias/sistema-de-riesgos-profesionales-sanciones.html>. Fecha 09 de enero 2014. Hora: 4:00 pm

Autor: Diego Palacio Betancur. Que es la Resolución 1401 de 2007 http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEMPLEADOS/GPV2_MDOC_045_COPASO/RESOLUCI%D3N%201401%20DE%202007.PDF fecha 09 de enero 2014 hora 4:40 pm

Decreto 2566. Tomado de: <http://laborando.jimdo.com/http://www.bdigital.unal.edu.co/4224/1/598579.2011.pdf>. Cita fecha 09 de septiembre del 2013 hora 5:30 pm

Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería. Salud Ocupacional en enfermería. <http://luisjavier226.blogspot.com>