

ALEJANDRA MARIA HERNANDEZ SERNA
DIANA CAROLINA LÓPEZ FLOREZ
CAROLINA RESTREPO AGUDELO



TAMIZAJE POSTURAL EN LA EMPRESA PERSONAL SOFT S.A.S. SEDE MEDELLÍN, AÑO 2013

RESUMEN

El presente texto ha sido elaborado a partir del trabajo de aplicación sobre el diseño de propuestas de pausas activas basado en los resultados de tamizaje postural en la empresa PersonalSoft S.A.S. Mediante el análisis de dichos resultados se observa que los trastornos posturales son frecuentes en la población y aun más en los lugares de trabajo generando fatiga muscular y diferentes alteraciones osteomusculares. Con el resultado de los tamizajes posturales se obtendrán pautas para realizar las diferentes pausas saludables donde el mayor beneficiario serán los empleados porque con estas propuestas se busca disminuir el ausentismo laboral por enfermedades laborales de tipo músculo esquelético.



Palabras claves: pausas activas, tamizaje postural, fatiga muscular, ausentismo laboral, músculo esquelético, enfermedades laborales.



POSTURAL TEST RESULTS IN THE PERSONAL SOFT S.A.S COMPANY ON THE HEADQUARTERS IN MEDELLIN DURING THE 2013 YEAR

ABSTRACT

The present text had been created since of the applications job about the desing of of-fers of actives breaks, supported in the postural tests in the PersonalSoft S.A.S com-pany.

Since the already said tests, we can see what the postural upsets are frecuently in the population and still more in the job places producing muscle fatigue and others oste-muscles variations.

Whit the postural test results, we will get a guideline to make the differents healthy breaks where the most beneficiary will be the business owner because whit this offers, we search reduce the sick leave for laboral disease skeletal - muscle type.

Key Words: Active Breaks, Postural Test, Muscle Fatigue, Sick Leave, Muscle-Skeleton, Laboral Disease.

INTRODUCCIÓN

Los Trastornos Posturales son hallazgos frecuentes en la población general y más aún en los lugares de trabajo donde las cargas laborales son causantes de fatiga física o de lesiones musculares.

Con el desarrollo del diseño de propuestas de pausas activas basado en los resultados de tamizaje postural en la empresa PersonalSoft S.A.S se busca establecer pautas donde el mayor beneficiado sea el empleado ya que se busca mitigar las deficiencias musculo esqueléticas y enfermedades laborales que los trabajadores padecen debido a su carga laboral.

Se beneficiaran dándole un espacio para su recuperación fisiológica y mental y por ende a la activación de su energía.

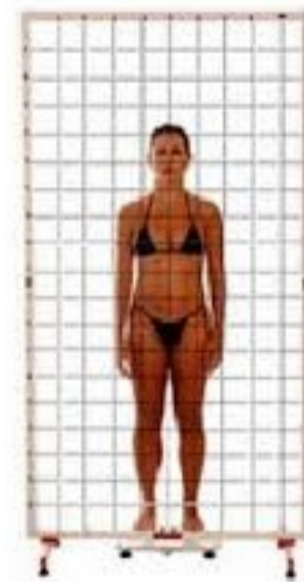
Debido a que la situación problemática principal de la empresa es que han mostrado la ausencia de un programa solido de salud ocupacional y actividades o subprogramas de promoción y prevención, ya que por medio de esto se pueden diagnosticar enfermedades ocupacionales a tiempo y prevenir futuras lesiones.

A través de la realización de evaluaciones posturales y de indagar con los mismos trabajado-

res, pudimos observar diversas situaciones que desfavorecen la salud de las personas que allí laboran y que si bien estas alteraciones pueden ser consecuentes al grado de tensión y en cierto modo de estrés que allí se maneja, se pueden mitigar con la ejecución de diferentes programas de acompañamiento en todo lo que tiene que ver con la salud en el trabajo.

Es por esto que el objetivo general del proyecto es realizar un tamizaje postural en la empresa PersonalSoft S.A.S de la sede Medellín durante el año 2013.

Para poder prevenir enfermedades laborales crónicas y disminuir el ausentismo laboral de la empresa.



Para el cumplimiento del objetivo general, se crearon unos objetivos específicos que consistían en: Realizar capacitaciones y asesorías en pausas activas para el personal del COPASO y los integrantes de Brigada de emergencias de la empresa PersonalSoft S.A.S, identificar alteraciones osteomusculares en los trabajadores de PersonalSoft S.A.S por medio de un tamizaje postural., Diseñar ejercicios de pausas activas para los trabajadores de PersonalSoft S.A.S basado en los resultados del tamizaje postural.



JUSTIFICACIÓN

En la empresa PersonalSoft S.A.S, día a día sus trabajadores realizan actividades laborales propias de su trabajo, donde pueden existir riesgos que comprometan la salud de los mismos, ocasionando de esta forma incapacidades, pérdida de productividad y bajos niveles de competitividad.

En el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo es muy importante identificar los peligros y valorar los riesgos presentes en los lugares de trabajo, para así poder intervenir y así evitar que se presenten accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

En este caso se analiza la exposición a dichos riesgos a los trabajadores de todas las áreas de procesos de la empresa, donde estos se encargan de diseñar y programar diferentes sistemas de software para los diferentes clientes y convenios que requieren de sus servicios y productos. En este ambiente laboral se encuentran presentes algunos riesgos y el propósito es identificarlos y de esta manera saber guiar los procesos de manera segura y con prevención de riesgos.

La importancia de llevar a cabo este trabajo, es diseñar programas de pausas activas basándonos en los resultados evidenciados en los tamizajes posturales buscando la máxima protección posible de los empleados en los periodos de trabajo en las jornadas de la mañana y la tarde, y de esta manera lograr evitar lesiones, en especial las osteomusculares que sobrevengan por un accidente de trabajo o enfermedad laboral, logrando un excelente rendimiento laboral y evitando índices de ausentismo laboral por incapacidades en la empresa.

Al realizar este trabajo se pretende identificar las principales alteraciones y riesgos osteomusculares presentadas por los trabajadores encontrados en el tamizaje postural. Con los resultados se quiere aumentar el rendimiento de la empresa, ya que se interviene los riesgos y alteraciones identificados y de allí se parte para diseñar el programa de pausas activas y mejorar las condiciones de seguridad en el trabajo y de esta manera mejorar el rendimiento de los trabajadores.



ASPECTOS METODOLOGICOS

El estudio del diseño de propuestas de pausas activas basado en los resultados de tamizaje postural en la empresa PersonalSoft S.A.S de la sede Medellín durante el año 2013, es una investigación de tipo descriptivo.

Este tipo de investigación está orientada a la toma de decisiones y al cambio, por lo que de esta manera se puede obtener datos más variados de las observaciones en PersonalSoft S.A.S.

El método de investigación utilizado es el Analítico, ya que se parte de un problema observado y se analizan posibles soluciones.

Diseño No experimental transversal en el que se recolectan datos de un solo momento y en un tiempo único se describen variables y se analiza su incidencia e interrelación en un momento dado.

Enfoque Cualitativo ya que se plantean estrategias de eliminación y mitigación de riesgos biomecánicas, por medio de la implementación de pausas activas.

Se trabajo con una **Población:** 300 empleados de Personalsoft S.A.S sede Medellín ubicada en la Cra. 65 N° 48 – 162.

Muestra: 24 empleados de Personalsoft S.A.S sede Medellín ubicada en la Cra. 65 N° 48 – 162.

Se recolectan datos por medio de:

- Observación directa.
- Pruebas estandarizadas (ficha postural).
- Registros de la historia y vivencias de pausas activas en la empresa PersonalSoft S.A.S.
- Análisis estadístico de la aplicación del tamizaje postural y pausas activas.

La técnica para la recolección de datos de esta investigación es la observación y las pruebas estandarizadas, en este caso la ficha postural, cuyos resultados se analizaran y tabularan para poder realizar el diseño y las recomendaciones pertinentes para el desarrollo de las pausas activas en la empresa PersonalSoft S.A.S



RESULTADOS

Capacitación a los brigadistas y miembros del COPASO, acerca de los beneficios y el diseño de las pausas activas para los trabajadores.

En la empresa PersonalSoft se estableció un programa de pausas activas, denominándolo pausas saludables, logrando así la participación de todos los empleados de la empresa PersonalSoft S.A.S, las pausas saludables se realizan todos los días de lunes a viernes, durante 10 minutos, 2 veces por día, quedando establecido un horario para la realización de pausas saludables, a las 10:00 am y las 3:00 pm.

Realizada la ficha postural para cabeza y cuello se encontró que 2 personas (67%) tienen su cuello en inclinación, donde fácilmente se puede dar dolores a nivel cervical, ocasionando así espasmos y también inflamaciones de las articulaciones cervicales.

En la ficha postural para escapula se puede ver que 8 personas la mantienen alada (80%), produciendo así dolor y limitación a la elevación del hombro, también dificultad para levantar pesos.

Después de realizar la ficha postural para hombros se puede observar que hay igualdad entre caídos 19 personas (50%), y elevados 19 personas (50%), dando relevancia a las personas con hombro caído ya que es un signo muy común de escoliosis, ocasionando así dolor a nivel de espalda, también deformidad de la columna vertebral y por ende debilidad de los músculos

En columna, la ficha postural arroja el resultado mas alto en curvatura lordótica 8 personas (54%), donde básicamente lo que produce es dolor en la zona baja de la espalda por debilidad de músculos abdominales y acortamiento de isquiotibiales.

Después de evaluada la ficha postural para codo la posición que se adopta mas es en varo 6 personas (60%), pudiendo ocasionar inestabilidad en la articulación del codo, e imposibilitando ejercicios que tengan que realizar el movimiento completo de extensión de esta articulación.

En rodilla y pierna la ficha postural arroja genu varo 7 personas (58%), donde en muchas ocasiones puede dar dolor e inestabilidad debido a la tensión y el desgaste desigual en las rodillas por el arqueamiento hacia afuera de estas.

En el retropié lo que más se ve es el valgo o pie plano; 16 personas (100%), esta deformidad puede ocasionar molestias para la marcha, Caída fácil, dolor en los pies o piernas, deformidad o desgaste anormal de los zapatos y en ocasiones torpeza al caminar.

CONCLUSIONES

Las pausas activas mejoran el estado físico, mental y emocional de los trabajadores permitiendo que estos no se sientan cansados ni estresados por las labores que deben cumplir.

Se evidencia que es de gran importancia la capacitación a los miembros del COPASO y los brigadistas de emergencia, ya que le dan continuidad al programa de pausas saludables, haciendo evidente que la implementación exitosa de un programa de pausas activas se logra con el apoyo de la gerencia de la empresa y sus comités.

Las alteraciones musculoesqueléticas más comunes debido a la falta de higiene postural, actividad física y factores predisponentes como lo son la falta de flexibilidad, retracciones musculares puede producir fácilmente una patología de esta índole.

Una de las patologías más comunes es la escoliosis que se da por malas posturas, por llevar pesos a un mismo lado del hombro, por lo que se debe enfatizar en mejorar la higiene postural y en realizar un trabajo conjunto de flexibilidad.

En el aumento de la lordosis lumbar se concluye que las mujeres son las más propensas a sufrir esta deformidad por los hábitos posturales incorrectos, por el uso de tacones, por el acortamiento de la musculatura isquiotibial y por mantener en contractura los músculos de la parte posterior de las piernas.

Finalmente se dan pautas y recomendaciones a los integrantes del COPASO para que los empleados actuales y futuros tengan presente en su día a día la importancia de las pausas activas y también la ejecución de actividad física para que su condición actual y futura sea la más adecuada y saludable.

RECOMENDACIONES

En la empresa PersonalSoft S.A.S debe realizarse un diseño completo de pausas activas enfocado no solo en las principales alteraciones encontradas en el tamizaje postural, sino también enfocadas al desarrollo de capacidades mentales, concentración, relajación visual, gimnasia cerebral y otras que vayan encaminadas a mejorar el óptimo funcionamiento físico y mental del trabajador y a mejorar las diferentes alteraciones presentadas por los mismos derivadas de su trabajo.

La actividad productiva de la empresa PersonalSoft S.A.S posee un grado considerable de riesgo ergonómico ya que permanecen largas horas del día con posturas prolongadas y realizan movimientos repetitivos como digitar en el computador y permanecer sentados frente al mismo. La inversión en salud y seguridad ocupacional, tiene un beneficio dual que se traduce en capacidad productiva y en

por esta razón es necesario que la empresa tenga un programa de pausas activas donde los trabajadores tengan 5 minutos por la mañana y 5 por la tarde de actividades que permitan descontextualizarse por lo mínimo dos veces al día, un poco del estrés laboral y permitir que cuenten con un momento de relajación para de esta manera mejorar la productividad de la empresa y disminuir los índices de ausentismo laboral y de incapacidades por enfermedades derivadas del trabajo o de las alteraciones posturales y osteomusculares.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

ALTER, Michael. Los estiramientos desarrollo de ejercicios. Sexta edición. Barcelona: Paidotribo, 2004. P. 173-180.

GUANEME PINILLA, Inés. Gimnasia Cerebral: guía de ejercicios para mantenerte en forma. Obelisco ediciones S.A. 2011. P. 26-45.

HARMAN, Everet. Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico. Madrid: Panamericana, 2007 P. 37-39.

LONDOÑO TORO, Bernardo. Salud ocupacional ergonomía y prevención de fatiga. Tercera edición. Medellín 1999. P 85-88.

MUÑOZ ESTRADA, Jairo. Ergonomía. Tercera edición. Medellín.2011. P. 193-195.

QUESADA CASTRO, María. Estudio del trabajo. Editorial ITM.Medellín.2007.P. 60-64.

RIESTRA, Ibáñez Ascensión, 1004 ejercicios de flexibilidad. Barcelona: Paidotribo, 2009 p. 14-16.

