

**REPERCUSIONES OSTEOMUSCULARES PRODUCIDAS POR LA
SOBRECARGA LABORAL EN EL PERSONAL DOCENTE QUE LABORA EN
LA INSTITUCION EDUCATIVA PABLO EMILIO CARVAJAL DE LA CIUDAD DE
BUENAVENTURA EN EL PRIMER PERIODO DEL AÑO2013**

**WOOSTEOMUSCULAR IMPACT CAUSED BY THE WORK OVERLOAD IN
THAT TEACHERS IN EDUCATIONAL INSTITUTION LABORA PABLO EMILIO
CARVAJAL BONAVENTURE CITY IN THE FIRST PERIOD AÑO2013**

Leidy Amparo Cárdenas Sepúlveda

Fundación universitaria María Cano, facultad de fisioterapia

Cali-Colombia

Abril 2013.

RESUMEN

En este artículo analizaremos el trabajo en la instituciones educativa Pablo Emilio Carvajal de la ciudad de Buenaventura que es realizado en condiciones laborales ergonómicas inadecuadas, puesto que no tienen una vía de acceso para dirigirse hacia el área laboral de fácil acceso, el puesto de trabajo asignado para cada docente no se ajusta a las condiciones antropométricas de cada uno, el desconocimiento de los trabajadores o la falta de compromiso frente a la correcta manipulación o posturas al momento de realizar un trabajo, el estrés laboral producto de la indisciplina de los estudiantes. Situaciones como estas acarrear enfermedades en los trabajadores entre las cuales las lesiones osteomusculares, se puede decir que con un alto grado de frecuencia, los trabajadores adoptan posturas muy repetitivas es decir; gran tiempo se permanece en bipedestación, sedente, marcha o movimientos rotacionales de tronco lo cual les genera grandes riesgos para la salud.

PALABRAS CLAVE: Lesiones Osteomusculares, Repercusiones, Ergonomía, Puesto de trabajo, Trastornos, Postura

ABSTRACT

In this article we work in Educational Institutions Pablo Emilio Carvajal city of Buenaventura which is made in ergonomic working conditions inadequate, since they have a path to head for work area easily accessible, the assigned job for each teacher does not meet the conditions anthropometric each worker ignorance or lack of commitment to the proper handling or positions when making a job, job stress product of undisciplined students. How are you carry disease situations in which workers from musculoskeletal injuries, you can say with a high degree of workers often highly repetitive postures ie, large time remains in standing, seated, rotational motion or trunk movements which will generate large health risks

KEY WORDS: disability, Musculoskeletal Injury, Impact, Ergonomics, Workstation, Disorders, Posture

INTRODUCCIÓN

Como se ha podido observar en la actualidad el trabajo es un derecho y un deber social, debe ser desarrollado en condiciones que aseguren la vida y la salud de quienes lo realizan, es importante que exista armonía entre el ambiente de trabajo y el trabajador para prevenir la aparición de enfermedades profesionales y por ende la continua repercusión de incapacidad laboral lo que se traduce en pérdida económica para la empresa y desgaste físico en el trabajador.

El presente artículo de investigación determina que en la Institución Educativa Pablo Emilio Carvajal, laboran docentes que constantemente se aquejan de molestias osteomusculares, producidas por sobrecarga laboral, las cuales son

manifestadas por dolor en zonas del cuerpo tales como: rodillas, pies, hombros, cuello, cefalea debido a largas jornadas de trabajo y pocas posibilidades de descanso.

Igualmente estos trabajadores presentan una gran dificultad para acceder al área de trabajo debido a que las calles no se encuentran pavimentadas y de esta manera los medios de transporte no tienen facilidad de ingreso, el cual permite que los docentes tengan q caminar un largo trayecto.

Teniendo en cuenta esta información, se decide tomar como muestra a estos trabajadores y se pretende saber las consecuencias de estas molestias osteomusculares asociadas al puesto de trabajo en el personal docente de la Institución Educativa Pablo Emilio Carvajal.

Pese a los intentos de esta entidad y sus esfuerzos por la inclusión laboral, se hace necesario reconocer las condiciones ergonómicas de esta población, ya que no se cuenta con un sistema de vigilancia epidemiológica que fundamente un control de riesgos laborales y un ámbito laboral saludable. Por ende, este estudio se realizó para determinar dichas condiciones y dar las recomendaciones pertinentes en pro de condiciones ergonómicas favorables.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Se realizo una investigación de tipo descriptivo, debido a que se describen las variables en cuanto a repercusiones osteomusculares producidas por la sobrecarga laboral.

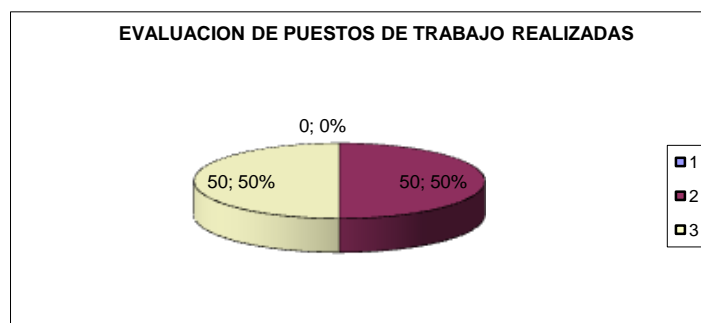
El método utilizado es el inductivo, ya que inicia con la observación de fenómenos generales como es el caso de las condiciones individuales de cada trabajador, para realizar una caracterización general.

El enfoque cualitativo porque se describirán los factores de riesgo más frecuentes en esta población y las consecuencias de las lesiones más comunes.

El diseño es de tipo no experimental porque no hay manipulación deliberada de las variables, no se hacen cambios intencionales de las mismas; solo se observan situaciones ya existentes para después analizarlas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para dar cumplimiento a los objetivos que se plantearon para la realización del proyecto de aplicación, se llevaron a cabo 15 evaluaciones de puesto de trabajo, 15 evaluaciones de postura, se llenaron 15 encuestas, las cuales brindaron información fundamental sobre las características del estado físico de cada uno de los trabajadores de la Institución Educativa Pablo Emilio Carvajal.



A la Institución Pablo Emilio Carvajal pertenece 30 docentes en total, se llevo a cabo la evaluación de puesto de trabajo en 15 personas que representan el 50% de la población, esto debido a la dificultad en la concertación de horarios para efectuar la aplicación de la prueba.

Todos los trabajadores presentan exigencia postural del puesto de trabajo en 10 personas es de pie y caminando con un porcentaje del 67%, 3 se mantienen caminando y adoptan la posición sedente con un porcentaje del 20%, y 2 se mantienen en sedente con un porcentaje del 13%.

Al realizar la encuesta para recolectar información sobre las diferentes molestias osteomusculares de la población objeto estos presentaron sintomatologías en 3 docentes dolor en rodillas con un porcentaje de 20%, 9 con dolor en hombros y cuello con un porcentaje del 60%, 3 con fatiga muscular en miembros inferiores representados por él 20%.

Se realizo la evaluación de postura a 15 docentes representados por un porcentaje del 100%.

CONCLUSIONES

-Los principales síntomas que repercuten en los docentes son: el dolor asociado a inflamación, la pérdida de fuerza y la limitación funcional de la parte del cuerpo afectada, dificultando o impidiendo la realización de sus actividades básicas cotidianas y de la vida diaria.

-Gracias a la realización de las evaluaciones de puestos de trabajo y de postura se pudo identificar cual es el factor de riesgo ergonómico mas predominante, encontrándose este presente en los trabajadores en el momento en que realizan movimientos repetitivos e inadecuados en sus diferentes estructuras corporales pero sobre todo los de la articulación glenohumeral.

-A través de este proyecto se abren puertas para continuar desarrollando investigación en esta población y de una u otra manera contribuir en la prevención y eliminación de los factores de riesgo que afectan la calidad de vida de estas personas.

-Con este proyecto se dan los primeros aportes pero hay que tener en cuenta que este es un proceso que significa interiorización y creación de los hábitos de autocuidado en los trabajadores.

-Los puestos de trabajo con los que cuenta este departamento requieren de un gran gasto energético y esfuerzo físico por parte del trabajador debido a que este al momento de efectuar sus actividades laborales realiza una serie de movimientos repetitivos en sus estructuras además de la adopción de posturas desfavorables como lo es la bipedestación y el estar caminando las cuales suelen ser prolongadas.

RECOMENDACIONES

-Realizar la pausa activa mínimo una vez durante la jornada laboral

-Rediseñar los puestos de trabajo acorde a las condiciones antropométricas de los trabajadores.

-Continuar con las evaluaciones y controles periódicos a los trabajadores a fin de realizar seguimiento a su patología y saber si se llevan a cabo las recomendaciones ofrecidas.

-Promover jornadas lúdicas recreativas a fin de disminuir el estrés laboral que les aqueja.

-Promover hábitos y estilos de vida saludables en los trabajadores, especialmente en los que presentan alteraciones Osteomusculares.

-Los trabajadores deben realizar acondicionamiento físico, basándose en el fortalecimiento de aquellas estructuras que se encuentran más comprometidas al momento de desarrollar sus actividades laborales, para esto la Institución puede extender este programa existente a todos los trabajadores para que sean partícipes de esta actividad.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- PALADINES Edinson y LOAIZA Andrea; Diseño Programa Movimiento Corporal Saludable en la sede principal de la empresa QUEST S.A. de Santiago de Cali. 2006.
- GONZALES, Diego; ergonomía y psicología, Cuarta Edición. Impreso en España. 2007.
- BRUCE, Robert; Trastornos y lesiones del sistema musculoesquelético. tercera edición. editorial. masson. 2006.
- LADOU, Joseph; medicina laboral y ambiental. Segunda Edición. Editorial manual moderno. 2005.
- BUSTAMANTE, Antonio; Diseño ergonómico en la prevención de la enfermedad laboral, editorial Díaz de Santoz, 1995, paginas 3 – 80.
- RODRÍGUEZ, Jouvencel; Ergonomía básica aplicada a la medicina de trabajo, editorial Díaz de Santoz, 1994; paginas 167- 24.
- CORTES, José. Seguridad e higiene del trabajo, “técnicas de prevención de riesgos laborales”, al faomega grupo editorial, SA de CV, tercera edición.2003.