

Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

FORMULACIÓN DE ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN DIVERSAS PATOLOGIAS DE COLUMNA Y PELVIS, SEGÚN LA FUNCIÓN LABORAL Y EL PUESTO DE TRABAJO EN LA DIAN, DIVISIÓN DE PERSONAL EN LA SECCIONAL ADUANAS DE MEDELLÍN EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2013

FORMULATION OF PROMOTION AND PREVENTION STRATEGIES IN DIFFERENT PATHOLOGY AND PELVIS COLUMN BY JOB FUNCTION AND JOB IN DIAN, DIVISION OF STAFF IN THE CUSTOMS OF MEDELLIN SECTIONAL FOR THE SECOND HALF OF THE YEAR 2013

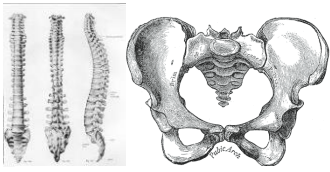
Autoras

***Diana Patricia Barrera Machado
Yuly Andrea Ospina Sánchez***

RESUMEN

La dinámica laboral de la DIAN exige especial adherencia a las obligaciones que por mandato legal están obligados el conjunto de trabajadores por su calidad estatal de funcionarios públicos. Esta situación que se caracteriza por su fuerte carácter vinculante, se ha traducido en un hábito que ha conllevado al hecho de asumir con frecuencia posturas inadecuadas en el puesto de trabajo como consecuencia del agotamiento y el cumulo de responsabilidades, esto es, se configura la inobservancia de la higiene postural necesaria para el ejercicio laboral.

En la actualidad existen algunos trabajadores con patología a nivel de columna, es el caso del cuadro clínico de hernia discal, diagnostico este sobre el que ya el propio trabajador ha ejercido la diligencia debida en cuanto a su cuidado, a través de la incorporación de elementos terapéuticos para el cuidado de la misma, precisando como bien se anotó que, si bien dicha diligencia ha tenido origen especialmente por convicción del trabajador, la organización objeto ha adoptado unas especiales consideraciones a favor del mismo.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

Según indican las estadísticas, muchos de los trabajadores consultan al médico en razón de la presencia de molestias musculo esqueléticas, situación que puede atribuirse entre otras razones a la poca convicción por la higiene postural, lo que se deriva en muchos casos de la naturaleza y monotonía en el ejercicio de las asignaciones laborales. Esta situación desencadena en la gran presencia de incapacidades, lo que incide de manera notoria en la ejecución de las diversas asignaciones laborales, ya que el número de personal se ve reducido, teniendo en cuenta que la planta de trabajadores como bien se indicó en páginas precedentes, se torna insuficiente para atender de conformidad a los principios del derecho administrativo y constitucionales, su objeto social, esto es, el recaudo de impuestos y el control de aduanas a nivel de importaciones como de exportaciones.

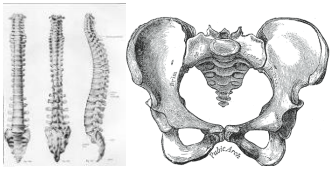
PALABRAS CLAVES: columna, pelvis, promoción, prevención, patología, trabajador, lesiones.

ABSTRACT

The employment dynamics DIAN requires adherence to special obligations which by law are required assembly workers for their state as public servants. This situation is characterized by its strong binding, has resulted in a habit that has led to the assumption of postures frequently inadequate in the workplace as a result of exhaustion and cumulus responsibilities , that is, the failure is set postural hygiene necessary for the labor exercise.

At present there are some workers with pathology in the spine, in the case of the clinical picture of disc herniation, diagnosis this topic on which the worker has exercised due diligence in their care, through the incorporation of elements therapeutic care of it, needs as well noted that while that proceeding has been specially conviction origin of the worker, the organization being adopted special considerations in favor of it .

According to the statistics, many workers go to the doctor because of



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

the presence of skeletal muscle discomfort, a situation that can be attributed inter alia to the low conviction for healthy posture, which in many cases is derived from nature and monotony in the performance of work assignments. This triggers the large presence of disabilities, which markedly affects the execution of the various work assignments, as the number of staff is reduced, given that the plant workers as well noted in preceding pages, becomes insufficient to meet in accordance with the principles of administrative and constitutional law, its objects , that is, the collection of taxes and customs control at the level of imports and exports.

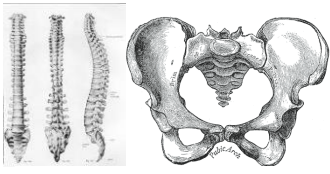


KEYWORDS: spine, pelvis, promotion, prevention , pathology worker injuries.

INTRODUCCION

En la actualidad se viene evidenciando con mayor relevancia la presencia de diferentes lesiones y/o patologías a nivel de la columna vertebral y pelvis, producto de la actividad laboral. Estas patologías ocasionan sobre el trabajador una serie de deficiencias y/o dificultades para desenvolverse de manera normal en su contexto cotidiano, lo que se traduce en una disminución de su calidad de vida. Además de ello, dicha patología implica una afección sobre dicho sujeto no solo a nivel motor, sino también a nivel emocional y en la interacción con el entorno, además, involucran en muchos de los casos tanto a extremidades superiores como inferiores, haciendo mucho mayor su afectación y por ende creando ciertas lesiones adyacentes, las cuales producen un disbalance en su parte física, a manera de ejemplo puede citarse la escoliosis.

El presente proyecto de investigación tuvo como finalidad principal, formular diferentes estrategias de promoción y



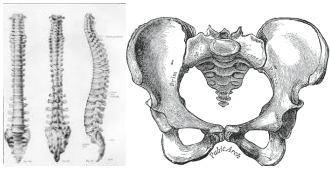
Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

prevención que con fundamento fisioterapéutico permita reducir la posibilidad de adquirir una patología de columna vertebral y pelvis producto del desempeño cotidiano laboral. Esto es, en el caso concreto, la población objeto tuvo la oportunidad de advertir el riesgo inherente a su desempeño y de manera correlativa asumir posturas más saludables en su lugar de trabajo. Así las cosas, se buscó disminuir a gran escala, en la organización DIAN (Departamento de Impuestos y Aduanas Nacionales) la presencia de patologías de dicha naturaleza, y por el contrario, a través de las recomendaciones finales que se le suministren, pueda esta, garantizar un nivel de calidad de vida apropiado para sus trabajadores, y así, como valor agregado, predicar en ella competitividad y sostenibilidad producto de la eficiencia de los mismos. Los programas de promoción y prevención por su importancia en la actualidad son objeto de ejecución en las diferentes áreas de la salud, en relación al contexto laboral, ya que es este el medio en el cual se pretende erradicar o evitar presencia alguna de

un tipo de trastorno o enfermedad en perjuicio del trabajador, ya que la negligencia organizacional en este sentido de manera eventual con lleva al hecho de asumir tratamientos un tanto más dolorosos, y en casos extremos la no posibilidad de obtener una eliminación de la patología.

Los argumentos precedentes permiten afirmar la importancia y la necesidad de aplicar el programa de promoción y prevención a nivel de columna vertebral y pelvis, para el caso concreto, el ámbito laboral, toda vez que contar con los mecanismos necesarios en esta dirección, es garantizar de un lado, el origen de una patología que no se padece, y de otro lado, estando está presente, evitar su complicación, lo que como bien se anotó, implica una afección en la condición de vida de la persona. Como medio de ejecución de este trabajo de aplicación, se tuvo en la elaboración y aplicación de la encuesta como instrumento de medición, una forma idónea de cuantificar el riesgo para los segmentos de columna y pelvis que se haya presente en la organización



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

objeto, resultado que permitió formular asertivamente las recomendaciones pertinentes que a título preventivo beneficien de manera inmediata a los trabajadores y de manera mediata a la organización.

En este orden de ideas, con el suministro de las estrategias de promoción y prevención, las cuales fueron brindadas a la organización objeto, se tuvo la posibilidad que cada trabajador adquiriera respecto al cuidado de columna y pelvis, una serie de hábitos dirigidos al auto cuidado, higiene postural, vida saludable, y en relación al ámbito laboral, asumir formas adecuadas de descargar y levantar objetos, de pararse, sentarse, entre otras. De igual manera, se propuso la realización de talleres de acondicionamiento físico sobre columna y pelvis, a fin de fortalecer cada uno de los componentes musculares y articulares presentes en ambos segmentos corporales, evitando alteraciones que se derivan en razón de las condiciones del puesto de trabajo.

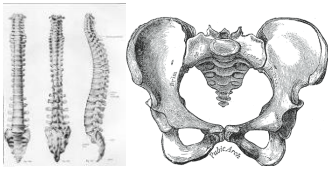


Finalmente, es de anotar que, de la observancia que la organización haga del producto que arroje este trabajo de aplicación, tendrá la posibilidad de ser garante de una mejor calidad de vida no solo del trabajador, sino de la persona que hay detrás de este, puesto que ha de conservar dichos segmentos en óptimas condiciones, permitiendo así el ejercicio de sus funciones eficazmente y sin ninguna alteración presente.

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PROCEDIMENTALES

ENFOQUE.

Cuantitativo. Por consistir en una compilación de datos referidos a la información clínica y social sobre las



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

condiciones que inciden en la columna y la pelvis, a través de un instrumento de medición como lo es la encuesta, se tiene que dicho producto se ha de valorar numéricamente, razón por la cual este trabajo investigativo se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo.

TIPO DE ESTUDIO.

Descriptivo. Por consistir en un análisis del entorno laboral en cuanto al puesto de trabajo y la forma en cómo este es desempeñado por el trabajador, a fin de detallar la incidencia en los segmentos de columna y pelvis, se tiene como tipo de estudio la modalidad descriptiva en el presente trabajo, ya que tal producto facilito el suministro de las recomendaciones pertinentes para la organización.

DISEÑO.

No experimental y longitudinal

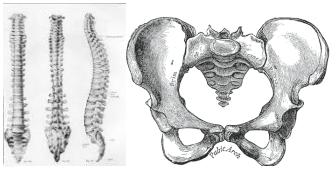
No experimental. Por no pretenderse una intervención en cuanto a la dinámica laboral de la organización,

más si la identificación del riesgo presente, se tiene en la observación del desempeño laboral, y en el análisis del resultado de la encuesta, la fuente de consulta, que connota un diseño no experimental,

Longitudinal. Por la posibilidad de la ejecución de un posterior análisis de la información obtenida, se permitió advertir el grado de vulnerabilidad al interior de la organización, razón por la cual el presente trabajo se realizó con un diseño longitudinal, lo que hace viable el suministro de recomendaciones.

MÉTODO

Deductivo. Por pretender ir de lo general a lo particular en cuanto al estado de cosas presente en la organización objeto, referente a la vulnerabilidad sobre la integridad física del trabajador, se tiene a través de la observación inicialmente y de la aplicación del instrumento de medición posteriormente, una ejecución a través de un método deductivo.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO



FUENTES DE INFORMACIÓN

Tanto las fuentes primarias como las secundarias, fueron objeto de utilización como medio de compilación de la información necesaria para la realización de este proceso investigativo. Se tienen las siguientes, objeto de utilidad.

Fuentes primarias.

En la ejecución de la indagación con fines de obtener información significativa, se emplearon en primer lugar, la observación, y en segundo lugar, la aplicación del instrumento de medición, esto es, la encuesta.

Fuentes secundarias.

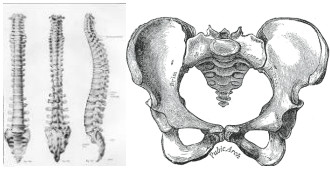
Con fines complementarios en cuanto a la compilación de la información necesaria para este trabajo de

aplicación, se acudieron a algunas obras académicas afines, como lo son los libros cuya temática es la anatomía, fisiología, entre otros, y en igual manera, se indagaron monografías, páginas web, conceptos de profesionales del área la salud.

RESULTADOS

A continuación se presenta la obtención de los resultados arrojados en la presente investigación en relación a cada objetivo específico, y la forma en cómo se llegó a dicho cumplimiento.

El resultado tiene como fundamento dos aspectos esenciales para el desarrollo de la misma, así, de manera simultánea en primer lugar se realizó la observación de la organización objeto específicamente en la población que se tuvo como muestra en el presente trabajo de aplicación, donde se observaron sus fortalezas y debilidades evidenciado mediante fotografías. Ver anexo A, B, C.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

Los resultados están dirigidos al hecho de evidenciar de manera analítica las diferentes acciones encaminadas a la solución de la situación problemática planteada en líneas precedentes, mediante estrategias de aplicación en promoción y prevención donde se implementó como recurso el plegable. Para este fin se relacionó el cumplimiento de cada uno de los objetivos formulados en su aparte respectivo, presentando en forma sistemática los diversos soportes que confirman la acción desplegada en este sentido por parte de las ejecutoras de esta investigación. Ver anexo K, L, M.

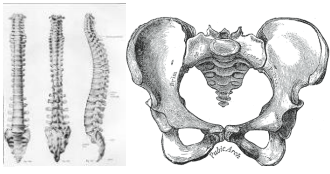
Como soporte material de los resultados a continuación detallados, se tomaron según la necesidad en cada objetivo en concreto, elementos como las fotografías en las cuales se evidencia la problemática encontrada en el puesto de trabajo de la organización objeto, de igual manera para precisar lo encontrado se elaboró un conversatorio y una encuesta a un

grupo selectivo de trabajadores. Ver anexo D, E, F, G, I

Finalmente, se anota que, se tiene como muestra una población conformada por 10 trabajadores adscritos a la división de personal en la seccional aduanas de Medellín en la DIAN. Se detalló cuantitativamente según el instrumento de medición, la aplicación y tabulación de la encuesta en la indagación de dicha problemática. Posteriormente según el resultado, él se esquematizó a través de gráficas, posteriormente se analizó cualitativamente, con la finalidad de detallar las condiciones presentes en la población objeto, respecto del riesgo que se ocasiona en ocasión a las asignaciones de trabajo y el puesto de trabajo. Ver anexo H, J

ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Un 80% que indicó la realización de una jornada entre 8 y 9 horas de trabajo, reflejó una alta probabilidad de adquirir patologías a nivel de columna y pelvis, ya que las labores



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

son ejecutadas en posición sedente y no cuenta con las condiciones ergonómicas ajustables a cada trabajador en específico.

Un 10% que indico la realización de una jornada entre 9 y 10 horas, reflejo un riesgo mayor a nivel individual, no colectivo, toda vez que es un porcentaje bajo de trabajadores que asumen dicha jornada.

Igual puede anotarse en relación al porcentaje del 10% de trabajadores que asumen jornadas de trabajo superior a 10 horas.

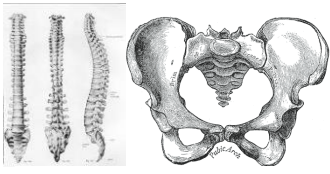
Por otro lado, un 80% que indicó permanecer sentado entre 5 y 6 horas implica un riesgo relevante en razón de la concurrencia de dos aspectos, de un lado la citada ausencia de condiciones ergonómicas necesarias, y de otro lado, las posturas inadecuadas que eventualmente por la labor, puede asumir el trabajador.

Un 20 % que indico permanecer sentado entre 6 y 8 horas supone en razón de las mismas circunstancias

del desempeño laboral un riesgo de entidad mayor especialmente por el factor temporal, ya que hay mayor exposición a prolongaciones sedentes. Es de anotar que, el riesgo deviene individual, más no colectivo, pues pocos trabajadores permanecen sentados en dicho lapso de tiempo.

Finalmente, ningún trabajador considero que en razón de sus funciones laborales deba permanecer sentado por más de 8 horas en la jornada de trabajo en su puesto de trabajo.

Un 20% que indicó no realizar pausas activas en la jornada laboral, evidencio un riesgo significativo, toda vez que teniendo en cuenta que solo un 30% realiza pausas activas en la jornada de la mañana y la tarde, y que solo el 50% lo hace una vez al día.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO



Lo anterior permitió concluir que en un 70% no se evita posturas prolongadas de forma inadecuada, además de la posibilidad de adquirir una lesión a nivel osteo musculares y la imposibilidad de reducir los niveles de estrés que igual conlleva a tales posturas.

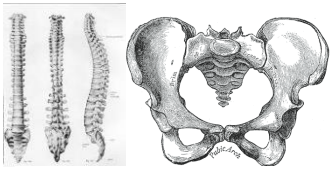
Un 70% que indicó sentir un grado de mejoría permite concluir un nivel de idoneidad en la dinámica propuesta como pausa activa, de lo que se pudo inferir la necesidad de asumir vinculo del trabajador en relación al programa de pausas activas, pues se evidencia asertividad, toda vez que solo un 10% manifestó no sentir mejoría alguna, lo que pueda explicarse quizás por la presencia de una patología de base no susceptible de mejorar ante un pausa activa.

Así las cosas, podría decirse que eventualmente un 90% adquiere mejoría, si se tiene en cuenta que ocasionalmente un 20% considera que se siente beneficiado a nivel corporal producto de la participación en las pausas activas en las diferentes jornadas.

Un 80% que indico no haber padecido una patología a nivel de columna o pelvis, explico el porqué de un 20% que no participa en pausas activas y un 50% que participa solo una vez al día.

Lo anterior denoto una falta de conciencia frente al auto cuidado a título preventivo. Así las cosas, un 20% que índico padecer una patología, evidencia coherencia con el porcentaje del 30% que realiza dos veces pausas activas en la jornada laboral, pues ve en ello la necesidad y utilidad que representa a nivel físico y emocional.

Un 30% que indico adherirse a un tratamiento denota igualmente falta de



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

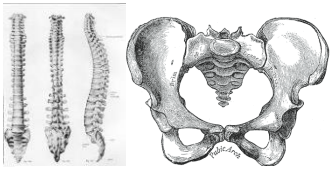
auto cuidado, y en ese sentido negativo, encuentra coherencia con el porcentaje de 80% que no padece patología en columna y pelvis, razón por la cual, una simple molestia puede pasar desapercibido, lo que además se corrobora por el 70% que manifiesta no recibir tratamiento alguno.

Un 80% que indico presentar molestias a nivel del columna y pelvis en la jornada laboral corrobora diferentes aspectos ya anotados, de una lado, la falta de las condiciones ergonómicas necesarias en la ejecución de las labores propias de oficina, la poca vinculación con los programas de pausas activas, donde uno y otro confirman claramente una consecuencia por la falta de conciencia frente al auto cuidado. El 20% que indico no sentir molestia física durante la jornada laboral, evidencio un porcentaje bajo frente a lo deseado, y resulta coherente con el porcentaje del 30% que asiste dos veces al día a los programas de pausas activas.

Un 60% que considero estar afectado por las características físicas del puesto de trabajo, corrobora la ausencia de las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo. Esta situación evidencia la necesidad por parte del trabajador a vincularse con los programas de pausas activas propuestos en la organización.

Un 40% que indico no verse afectado por las características físicas del puesto de trabajo, no indica la no necesidad del requerimiento ergonómico, todo lo contrario, puede tratarse de una buena condición física del trabajador, o del porcentaje que se adhiere a las pausas activas, o de aquel mínimo sobre el auto cuidado en la postura corporal.

Un 20% que indico asumir autocuidado en las actividades de aseo domestico evidencia bajos niveles de autoprotección, en especial por la vulnerabilidad inherente a estas actividades, en razón de lo repetitivo, las inclinaciones, el levantamiento de objetos, el cumulo de las mismas, entre otros. Un 10% que indique no asumir autocuidado en actividad de



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

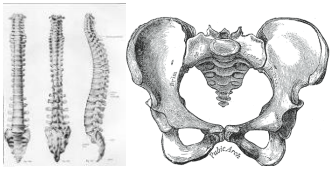
ARTICULO

aseo doméstico, denota riesgo en razón de las connotaciones negativas ya referidas, lo que supone un riesgo adicional toda vez que un hábito así puede proyectarse al puesto de trabajo.

Un 70% que indico asumir ocasionalmente autocuidado en las actividades de aseo doméstico, evidencia una falta de compromiso personal frente al auto cuidado que puede llevar a predicar como ya se anotó, una posibilidad de proyectar dicho habito al puesto de trabajo, anotando que de suyo, la actividad de aseo domestico no comporta beneficio alguno para la salud corporal, lo que evidencia una mayor necesidad del auto cuidado en la realización de estas actividades.



Un 20% que indico realizar actividad física lo que evidencia bajos niveles de autoprotección, poca preocupación por mantener una buena salud en general, por mantener cada uno de sus componentes musculo esqueléticos en adecuadas condiciones para así permitir reducir el riesgo de adquirir alguna patología o lesión a nivel de columna vertebral o pelvis ocasionadas por la prolongación de posturas inadecuadas al igual que de componentes ergonómicos erróneos durante su jornada laboral.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

Un 10% que indico no realizar actividad física de ningún tipo, denota un riesgo evidente sobre la posibilidad de aumentar la probabilidad de lesión a nivel musculo esquelética, en razón de no existir una adecuada condición física, lo que en concurrencia de posturas inadecuadas prolongadas presentes en el desempeño laboral, más los niveles de estrés y la no ergonomía, ha de facilitar dichas patologías.

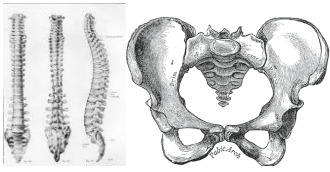
Un 70% que indico realizar a veces la actividad física, implica las mismas consideraciones en el aparte anterior, toda vez que el ejercicio no frecuencia se traduce en la misma vulnerabilidad.

Un 30% que indico asumir las conductas debidas respecto de calentamiento y estiramiento antes o después según el tipo de ejercicio, supone un bajo nivel de hábitos de autocuidado, ya que no es lo esperado, además es de anotarse que tal porcentaje evidencia un riesgo que en un sentido potencial se presenta durante el desarrollo la actividad física en concreto.

Lo anterior permitió deducir una posible proyección al contexto laboral en el sentido de explicar por qué la poca adherencia a los programas de pausas activas, toda vez que se infiere poca presencia de hábitos dirigidos al auto protección.

Un 20% que indico no realizar conductas de calentamiento y estiramiento evidencia un riesgo alto de adquirir lesiones musculo esqueléticas, toda vez que a nivel corporal no se recibe la preparación y activación necesaria para la actividad física posterior. Lo anterior se relaciona con el mismo riesgo detallado en el aparte precedente, en el sentido de la posibilidad de proyectar el hábito de no auto cuidado al contexto laboral.

Un 50% que indicó que a veces realiza las conductas de calentamiento y estiramiento, evidencia al igual que los anteriores porcentajes, una falta de autocuidado constante, implicando a consecuencia la posibilidad de



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

proyectar ese hábito negativo al contexto laboral.

CONCLUSIONES

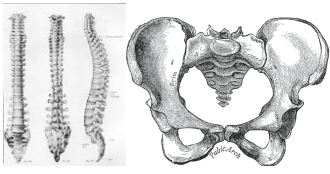
Del objeto social de la DIAN se derivan múltiples presiones de índole legal para el conjunto de trabajadores, lo cual configura una fuente de desmotivación laboral, causa suficiente para asumir posturas corporales inadecuadas, con entidad clínica suficiente para desencadenar patologías a nivel de columna y pelvis en el trabajador.

En razón de la ausencia de requerimientos ergonómicos específicos respecto de las características físicas de cada trabajador de la DIAN, el puesto de trabajo configura un riesgo potencial en las alteraciones patológicas de columna y pelvis, toda vez que, el diseño del puesto de trabajo no es acorde a las necesidades corporales del trabajador.

Producto de la carga laboral y en especial por las consecuencias legales que se derivan del vencimiento de un término, el trabajador no se adhiere a los programas de pausas activas, puesto que opta por salvaguardar sus obligaciones, considerando a consecuencia que las pausas activas le hacen perder tiempo.

La planta de trabajadores actual se torna desproporcional al rigor de la función laboral de la organización objeto, situación de la que se derivan factores como la carga laboral, la cual se traduce en posiciones en sedentes prolongadas hasta la terminación de una tarea, altos niveles de estrés que llevan al trabajador a desligarse de la higiene postural toda vez que, es su prioridad la obligación laboral.

A partir de la observación y análisis de las condiciones bajo las cuales el trabajador de la DIAN desempeña su labor, es posible afirmar que la implementación de



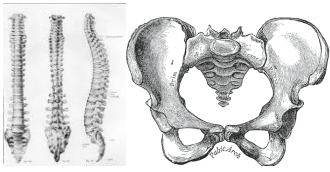
Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

estrategias de promoción y prevención dentro de esta organización debe ser considerada como una meta de suma importancia. Dichas programas deben incluir ejercicios de acondicionamiento físico para columna vertebral ayudando a disminuir el dolor y fortalecer la musculatura de dichos segmentos, educar al personal de manera activa mediante campañas sobre higiene postural a nivel laboral y extralaboral e implementar y hacer énfasis en la relevancia de las pausas activas.

RECOMENDACIONES

- Fomentar y aplicar los programas de pausas activas proporcionales y específicos según las patologías presentes en los trabajadores, con la finalidad adicional de generar conciencia de auto – cuidado.
- Realizar periódicamente en la organización objeto campañas y/o capacitaciones acerca de la higiene postural a fin de enseñarle al trabajador que posturas adecuadas debe adquirir en su puesto laboral durante la realización de su actividad laboral.
- Ejecutar dentro de la organización objeto campañas de promoción y prevención a fin de enseñarle al trabajador lo atinente a higiene postural en la realización de sus actividades de la vida diaria, en relación al levantamiento de objetos, la forma de levantarse de la cama, manejo del computador, entre otros.
- A título preventivo, la organización debe adoptar mecanismos dirigidos a lograr mayor adherencia del trabajador a los programas de pausas activas, especialmente en aquellos cuyo estado a nivel de columna y pelvis se encuentra en óptimas condiciones.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

- Brindar al trabajador periódicamente revisiones con servicio médico y fisioterapéutico, con el fin de permitir conocer en qué condiciones tanto físicas como orgánicas se encuentra el trabajador y así mismo prevenir la posibilidad de que se presente alguna patología o alteración.
- Realizar programas de esparcimiento en horas extra laborales con el fin de disminuir el estrés ocasionado por la carga laboral y así reducir el riesgo de experimentar molestias a nivel de columna vertebral o pelvis.

2003 tomo III. Quinta edición. Editorial paidotrimo

BUCHBAUER, Steininger. Rehabilitación de las Lesiones. Entrenamiento Funcional de Estructuración de la Fuerza en la Rehabilitación. Badalona España 2005. Editorial paidotribo.

CASTELLANOS, Juan. Anatomía General Universidad de Sevilla. 2002. Primera edición.

Constitución política del 4 de julio de 1991. Bogotá. Editorial legis. 2013

DE ALVEAR, Marcelo. Medicina Interna Kelley. Segunda edición. Editorial medica panamericana. Buenos Aires Argentina. 1992.

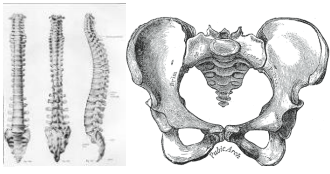
FIRPO, Carlos A. Manual De Ortopedia y Traumatología Buenos Aires. 2010. Tercera edición y primera edición electrónica.

FITZGERALD, Kaufer Malkani. Ortopedia Tomo II. Argentina 2004. Editorial medica Panamericana.

BIBLIOGRAFÍA

ARCAS Patricio, Miguel Angel. Fisioterapeutas. España. 2006. Primera edición. Volumen II.

BUSQUET, Leopoldo. Las Cadenas Musculares. Barcelona. La Pubalgia.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

FRANCOIS, Ricard. Tratamiento Osteopatico de las Algias del Raquis Toracico. Buenos Aires Madrid 2007. Editorial medica panamericana.

FRANSSO, Patrick. Examen Clínico Del Paciente Con Lumbalgia Compendio Práctico de Reeducción. Barcelona. 2003. Editorial Paidotribo. Primera edición.

KATCH, Frank. Fundamento de fisiología del ejercicio. España. 2001

Ley 528 del 14 de septiembre de 1989. Ejercicio de la Profesión de Fisioterapia

Ley 1562 del 11 de julio de 2012. Riesgos laborales

Ley 100 de diciembre 23 de 1993. Diario oficial no. 41.148. Congreso de la república

Ley 1010 de 2006. Acoso laboral. Congreso de la republica

LOPEZ MIÑARRO Pedro Ángel. Ejercicios Desaconsejados en la Actividad Física. España 2001. Segunda edición.

MENDEZ DIEZ, Faustino. Formación Superior en Prevención de Riesgos Laborales. España. 2008. Tercera edición. Editorial lex nova.

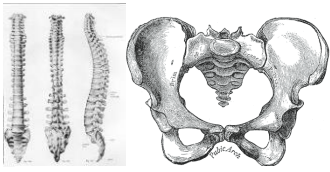
NAVARRO RESTREPO, Carlos Eduardo. Neurocirugía para Médico General. Colombia. 2006. Editorial universidad de Antioquia.

PALACIOS, Santiago, HERNANDEZ, Karla. El Medico en Casa Comprender la Osteoporosis. Barcelona 2009. Editorial amat.

RESTREPO, Málaga. Promoción de Salud Como Construir Vida Saludable. Colombia 2001. Editorial medica panamericana.

RUIZ MUNERA, Antonio Jesús. Educación Física. España. 2003. Volumen IV

TERCEDOR, Pablo. Manual Estrategias de Intervención en educación para la salud desde la educación física. España 2002. Primera edición, editorial inde publicaciones.



Formulación de estrategias de promoción y prevención en diversas patologías de columna y pelvis, según la función laboral y el puesto de trabajo en la Dian, división de personal en la seccional aduanas de Medellín en el segundo semestre del año 2013

ARTICULO

WEBGRAFIA

DIAN. Recuperado de:
www.dian.gov.co

Postura sedente. Recuperado de:
www.iesalquibla.net/selices/modules/plan_auto/Prevencion/Presentaciones/POSTURA_SEDENTE.pps+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co

Prevención y promoción de la salud.
Recuperado de:
http://www.grupocto.es/web/editorial/pdf/cap_muestra/af_012_ope_bal.pdf