

**PROGRAMA DE HIGIENE POSTURAL EN LA EMPRESA ARENA AZUL Y
SANTA FRESADE LA CIUDAD DE MEDELLÍN, AÑO 2012**

**HEALTH PROGRAM IN BUSINESS ARENA POSTURAL BLUE AND SANTA
FRESADE MEDELLIN CITY, YEAR 2012**

Autoras

BETTY JAMES GARCÍA

CLAUDIA SALAZAR CEBALLOS

CAROLINA VILLEGAS FLÓREZ

RESUMEN

La higiene postural abarca un conjunto de medidas que se emplean para realizar de forma adecuada movimientos o esfuerzos con el fin de disminuir la aparición de dolor y evitar alteraciones musculoesqueléticas.

Desde esta perspectiva el mundo laboral forma parte del diario vivir de las personas, es por esto que los riesgos para el trabajador aumentan al estar sometido a cargas estáticas o dinámicas que se acentúan al adoptar posturas incorrectas producto de la exigencia de la actividad desempeñada y de puestos de trabajos inadecuados; todo esto sumado al desconocimiento por parte de los empleados y el poco compromiso por parte de los empleadores hace que este riesgo pase inadvertido.

En el transcurso de este trabajo se determinará a importancia de la higiene postural y se realizará un programa sobre ésta para la empresa arena azul y santa fresa de la ciudad de Medellín, a fin de establecer los mayores riegos posturales, ergonómicos, entre otros y contribuir con las posibles soluciones de prevención y control; además de la capacitación frente a la correcta ejecución de las labores mecánicas al realizar los movimientos propios de la actividad laboral.

Palabras claves. Salud Ocupacional, Higiene postural, ergonomía trabajo, método REBA, enfermedad laboral

ABSTRACT

Postural hygiene encompasses a set of measures that are used to perform properly movements or efforts to reduce the occurrence of pain and prevent musculoskeletal disorders.

From this perspective the world of work is part of daily life for people, which is why the worker risks increase when subjected to static or dynamic loads that are accentuated when awkward postures product requirement and the activity carried inadequate jobs, all this plus the ignorance on the part of employees and the lack of commitment on the part of employers that this risk does go unnoticed.



In the course of this work is to determine the importance of healthy posture and

conduct a program for the company this sand blue and strawberry holy city of Medellín, in order to establish the biggest risks postural, ergonomic, among others and contribute with possible solutions for prevention and control, in addition to training over the successful execution of mechanical tasks to perform the movements of the workforce.

Keywords. Occupational Health, Hygiene postural, ergonomic work REBA method, occupational disease

INTRODUCCIÓN

Las condiciones de estrés físico impuestas en múltiples tareas se relacionan con alteraciones del sistemas osteomuscular, como producto del manejo o transporte de cargas, movimientos repetitivos, puestos de trabajo mal diseñados, 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 o en la vida cotidiana.

La higiene postural aporta bases tanto como teóricas como prácticas en la adopción de la postura en las diferentes actividades a ejecutar de modo que se realicen de forma correcta evitando sobrecargas que en aumento traen como consecuencia anomalías musculoesqueléticas.



El trabajo que se presenta a continuación, plantea la problemática observada en la empresa Arena Azul y Santa Fresa; en la cual trabajan 30 empleados realizando el proceso de diseño y confección de prendas de vestir para la mujer actual.

Dichos trabajadores se ven expuestos a diferentes condiciones propias del trabajo que sumadas a la desinformación repercuten en la adquisición de patrones posturales

incorrectos; por lo cual el propósito del presente trabajo es contribuir a través del diseño y la implementación de un programa de higiene postural

Para ello se realizó una encuesta que permitió establecer la muestra representada en los trabajadores que refirieron dolencias en segmentos corporales más comunes, así mismo como su aparición en intervalos de tiempo; a partir de los resultados arrojados se procedió a realizar la aplicación del método REBA que proporciona un análisis detallado de la postura en la actividad laboral y la evaluación de puesto de trabajo.

Luego de realizar dicho análisis, se encontró que los trabajadores refieren mayor dolor en la espalda, y en los miembros inferiores, ya que la labor requiere permanecer de pie constantemente en el caso de los trabajadores del área de bodega y corte; por otro lado para los trabajadores del área administrativa la postura que adoptan sumada a las sillas defectuosas que poseen agravan la situación.

Se encontró que el riesgo ergonómico que poseen la mayor parte de los trabajadores es moderado y requiere actuación en el tiempo para que no aumente a alto.

Los cambios continuos de nuestra sociedad permiten que todo ser humano se desempeñe dentro de sus habilidades y capacidades como un miembro activo social, cultural y laboral. El trabajo sin duda brinda al individuo el desarrollo personal y profesional mediante el servicio a otras personas, obteniendo a cambio una remuneración que permite satisfacer necesidades.

Por consiguiente si el trabajador goza de un estado adecuado de salud en concordancia realizara la labor con eficacia y eficiencia, proporcionando a su vez mayor productividad y minimizando tiempo en su ejecución. Por esta razón la higiene postural es una herramienta esencial en la promoción y prevención de trastornos derivados de las posturas adoptadas evitando de esta forma la adquisición de anomalías musculo esqueléticas de origen laboral.

Estas enfermedades en la mayoría de los casos son silenciosas y aumentan con la exposición o el esfuerzo, convirtiéndose en un evento inesperado para el trabajador causando mayor incapacidad en la actividad, reubicación, rotación de otros empleados que suplan al trabajador entre otros.



Complementando lo anterior, la incidencia de las enfermedades ocupacionales va en aumento, debido a la falta de información por parte del empleado, las medidas preventivas que no son empleadas en muchos casos, los elementos de protección personal, las extensas jornadas laborales, el estrés y los recargos que se realizan.

Por dichas razones es indispensable desarrollar un programa de higiene postural en esta empresa, donde se incentive la prevención como una cultura que involucre a todo el personal desde el gerente hasta los empleados, obteniendo compromiso, coordinación y trabajo en equipo en las diferentes actividades logrando su éxito.

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PROCEDIMENTALES (MARCO METODOLÓGICO)



NIVEL.

Este trabajo de aplicación es de nivel, cuantitativo. La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer

inferencia a una población de la cual toda la muestra procede. Es por ello que este trabajo aplicativo conserva la línea cuantitativa ya que los resultados arrojados por medio de la encuesta, la aplicación del método REBA y la evaluación de los puestos de trabajo se pueden cuantificar y por medio de los mismos llegar a una conclusión que involucre a la población objeto de estudio.

TIPO DE ESTUDIO

DESCRIPTIVO. Este trabajo de aplicación es de tipo descriptivo ya que “describe de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés. Aquí los investigadores recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento”.¹

¹ Tipo de estudio. (en línea). Disponible en: <http://varieduca.jimdo.com/art%C3%ADculos-de-inter%C3%A9z/la-investigacion-descriptiva/>

El tipo de estudio del presente trabajo es descriptivo porque se interesa en las condiciones existentes que se relacionan con la adopción de la postura en el puesto de trabajo mediante la descripción de cada una de ellas.

ENFOQUE

EMPÍRICO ANALÍTICO. Este trabajo de aplicación posee un enfoque empírico analítico, “basado en la percepción directa del objeto de investigación (objeto de estudio) y del problema”.²

Este aplicado a nuestro estudio nos permite analizar a la población en su entorno natural y diario los puestos de trabajo y la actividad realizada permitiendo un análisis acertado de la condición postural que adquieren.

DISEÑO

NO EXPERIMENTAL. Este trabajo de aplicación es de diseño

² Enfoque. (en línea). Disponible en:<http://www.buenastareas.com/ensayos/Metodo-Empirico-Analitico/278643.html>. Consultado el 20 de septiembre de 2012.

experimental, el cual se define como una técnica estadística que permite identificar y cuantificar las causas de un efecto dentro de un estudio experimental. En un diseño experimental se manipulan deliberadamente una o más variables, vinculadas a las causas, para medir el efecto que tienen en otra variable de interés³”.



METODO.

DEDUCTIVO. El método del trabajo expuesto es deductivo; considera como un método científico que considera que la conclusión está implícita en las premisas. Escogimos este método porque a través de la

³ Diseño. (en línea). Disponible en:http://es.wikipedia.org/wiki/Dise%C3%B1o_experimental. Consultado el 20 de septiembre de 2012

aplicación del método REBA, la evaluación de puestos de trabajo se podrá encontrar el nivel de riesgo ergonómico al que están sometidos los empleados dela empresa.



RESULTADOS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Los siguientes resultados hacen referencia a la encuesta realizada a 16 empleados de la empresa Arena Azul y Santa Fresa que representan el número total de trabajadores directos.

Los segmentos corporales donde se presenta mayor dolencia en la empresa Arena Azul y Santa fresa corresponden a cuello, espalda y tobillo; así mismo la partes del cuerpo en la que no se presentan dolor es en la cadera y en la muñeca

En relación al tiempo en el que se ha presentado el dolor el predominio es de menos de 1 mes con un porcentaje de 37% , mientras que entre 3 y 6, 6 y 9 meses, 9 y 1 año no presentan prevalencia representada en el 0% de la población total

A la mayoría de la población encuestada no le han diagnosticado ninguna patología de origen osteomuscular, lo que equivale al 82%; mientras que el 6% de la población para cada indicador refiere diagnóstico de tendinitis de flexores de muñeca, espasmo muscular y epicondilitis.

La intensidad del dolor tanto leve como moderado tiene igual porcentaje representado en el 31% a diferencia del dolor severo con un 13%.

Los empleados laboran en el día entre 10 y 12 horas representado en el 75%

10.2 RESULTADOS MÉTODO REBA

Los siguientes resultados hacen referencia a la aplicación del método REBA en los empleados de la muestra.

El 71% de la población presenta un riesgo medio para la función desempeñada que precisa una intervención necesaria. Por su parte con el 29% el riesgo muy alto que requiere acción inmediata.

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO

Esta evaluación aplica solo para el área administrativa ya que en las otras áreas los puestos de trabajo no cumplen con todos los ítems de esta evaluación. Sin embargo se evidencio que el confort térmico en áreas como corte, confección y bodega se considera como condición desfavorable que se debe modificar.

En el área de bodega posee un espacio donde se reciben los pedidos, que consta de una silla y

una mesa las cuales representan una condición desfavorable que se debe modificar. Ver figura 15 puede ver el puesto de trabajo del área de bodega

En el área de confección los mecanismos de la silla como: ajuste, altura respaldo y tapizado; presentan una condición desfavorable que se debe modificar. Esto se puede ver en la figura 16.

En el área administrativa y de diseño el resultado de la evaluación arrojo condición desfavorable. Esto se puede ver en la figura 17 y 18



CONCLUSIONES

Con la realización de este trabajo se reafirma la importancia de la intervención del fisioterapeuta en la salud ocupacional, fomentando la cultura preventiva y direccionando las condiciones óptimas del puesto de trabajo favoreciendo la eficacia y la eficiencia en la actividad.

La higiene postural es indispensable en la prevención de patologías osteomusculares de origen laboral. Para ello es necesario la concientización y compromiso de los trabajadores y del empleador, fundamental en realización de actividades de prevención.

El sobreesfuerzo, los movimientos repetitivos, el transporte de cargas, las extensas jornadas laborales repercuten en la incidencia de las alteraciones posturales

El puesto de trabajo y las posturas propias de la actividad laboral son factores desencadenantes en la aparición de dolores osteomusculares

presentes en los trabajadores de la empresa

La intensidad horaria constituye un factor relevante en la obtención de dolencias derivadas de la exposición de segmentos como cuello y espalda al permanecer en posturas durante tiempo prolongado que impliquen a estos segmentos.

La capacitación de los trabajadores en temas ergonómicos es un aspecto relevante en la adopción de posturas inapropiadas realizadas durante la ejecución de la función desempeñada.

RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones son ajustables a las condiciones económicas

Capacitación de los trabajadores en temas como: patologías osteomusculares derivadas del trabajo, higiene postural en actividades como transporte de carga, sobreesfuerzos, carga estática y dinámica, fuerzas y agarres entre

otros encaminados a la prevención de dichas enfermedades.

Difundir a los trabajadores la cartilla con ejercicios preventivos para disminuir los dolores músculo Esqueléticos, realizada por las autoras para eestablecer medidas de promoción y prevención a nivel de higiene postural. Ver Anexo F

Realizar pausas activas dos veces al día por 10 minutos en la cual contengan ejercicios de respiración, estiramientos, movilizaciones activas, ejercicios de memoria de coordinación y concentración. Ver Anexo G

Ubicar la fuente de luz justo encima de la superficie de trabajo para iluminar permitir mayor visibilidad evitando sobreesfuerzos visuales. Ver anexo H

Ubicar un extractor de aire en las áreas administrativa, bodega, corte, diseño y confección para disminuir la temperatura en dichas áreas.

Implementar base para monitor que permita que la pantalla se encuentre a la misma altura de los ojos y ubicar esta frente al trabajador

Cambiar las sillas de madera por sillas ergonómicas que de soporte a toda la región lumbar y que se ajuste a la altura del trabajador.



Situar la CPU y otros elementos en otros espacios que permitan una mejor movilidad

Colocar el mouse y el teclado sobre el escritorio de trabajo y a la misma altura ambos. Ver cartilla

BIBLIOGRAFIA

BROTZMAN, Brent, et al.
Rehabilitación ortopédica clínica.
España: Elsevier, 2005, p.625

COLOMBIA. MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL. 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 de quervain) (GATI- DME), 2006, P. 40

DAZA LESMES, Javier. Evaluación clínico funcional del movimiento corporal humano. Bogotá: Editorial Medica Internacional, 2007, P 349

JARMO AHONEN, 1987, Citado por DORBESSAN, Leticia, et al. La postura corporal en el deporte simétrico y asimétrico, p.77

HERNANDEZ ÁLVAREZ, Juan Luis. et al. La evaluación en educación física. Barcelona: Grao, 2004, p. 333

Ley 1562 por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud, 11 de julio de 2012

LLANESA ALVAREZ, Francisco Javier. Formación superior en prevención riesgos laborales. Parte obligatoria y común. España: Lex Nova S.A, 2007, p.700

MENÉNDEZ MONTAÑEZ Concha, MORENO OLIVER Francesc Xavier. Ergonomía para docentes: análisis del ambiente de trabajo y prevención de riesgos. Barcelona: Grao, 2006 p.191

PRENTICE E, William. Técnicas de rehabilitación deportiva. España: Paidotribo, 2001 p. 501

RAMIREZ ROCIO, Gisel. FASCITIS PLANTAR. Argentina: Universidad Nacional del Nordeste, facultad de medicina, 2006, p. 1

RIVAS ROQUE, Ricardo. Ergonomía en el diseño y la producción industrial. Buenos Aires: Nobuko, 2007, p. 541

SCAGLIONE, Guillermo. Revista científica colegio de kinesiólogos de la provincia de Buenos Aires, año 1- N°4 diciembre de 2002, p. 34

SOUCHARD Philippe, MARC Ollier.
Escoliosis su tratamiento en
fisioterapia y ortopedia. Madrid:
panamericana, 2002, p.217

WEBGRAFIA

Enfermedades. (en línea). Disponible
en:

<http://www.dmedicina.com/enfermedades/musculos-y-huesos/bursitis>.

Consultado el 20 de septiembre de
2012

Estrucplan. (en línea). Disponible en:
<http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IdEntrega=604>.

Consultado el 20 de septiembre de
2012

Folletos. (en línea). Disponible
en:<http://www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/20.pdf>.

Consultado el 20 de septiembre de
2012

Intervenciones. (en línea). Disponible
en:

<http://www.saludalia.com/intervenciones-quirurgicas/hombro-doloroso->

causas-y-manifestaciones.

Consultado el 20 de septiembre de
2012

Lesiones. (en línea). Disponible en:
[http://www.fisaude.com/fisioterapia/lesiones/sindrome-de-los-](http://www.fisaude.com/fisioterapia/lesiones/sindrome-de-los-escalenos.html)

[escalenos.html](http://www.fisaude.com/fisioterapia/lesiones/sindrome-de-los-escalenos.html). Consultado el 19 de
septiembre de 2012

Lesiones y enfermedades. (en línea).
Disponible en:

<http://www.meds.cl/lesiones-y-enfermedades/articulo/tenosinovitis-de-quervain-tendinitis-extensor-del-pulgar/>

Medline plus. (en línea). Disponible
en:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000419.htm>

Musculo esquelético. (en línea).
Disponible en:

<http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Contenidos/Ficheros/Ficha%20%20%20Epicondilitis%20entregada%20ORTO+AEEMT+SMFYC.pdf>.

Consultado el 21 de septiembre de
2012