

## **IMPLEMENTACIÓN DE UN MODELO DE HIGIENE POSTURAL PARA EL GRUPO EMPRESARIAL CORREA Y ABOGADOS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN, AÑO 2012.**

### **IMPLEMENTATION OF A MODEL OF HYGIENE POSTURE BELT FOR THE GROUP AND LAWYERS OF THE CITY OF MEDELLIN, YEAR 2012.**

**Autores**

**EDWIN GUILLERMO CORDOBA GOMEZ  
YUSELLY MENESES MENA  
LEIDY VANESSA MORENO ASPRILLA**

#### **RESUMEN**

Es importante que una empresa establezca un programa de Salud ocupacional, con el que se busca prevenir las enfermedades laborales y promocionar la salud, ya que por medio de esta se podría aumentar la productividad y disminuir el ausentismo laboral. Los abogados profesionales, que viven en las grandes ciudades, en el afán de conseguir el sustento diario, aceptan las condiciones del jefe sin reclamos y cuando se dedican a la economía informal, es donde menos opción tienen de aprender a evitar accidentes de trabajo lamentable y a prevenir enfermedades ocasionadas por la relación: actividad laboral puesto de trabajo posición asumida en la labor; es por ellos que para

prevenir todo lo anteriormente mencionado diseñaremos un modelo de higiene postural para los integrantes del grupo empresarial Correa y Abogados.

Este trabajo de aplicación está dirigido a todos los integrantes del grupo empresarial Correa y Abogados, a todos los estudiantes de fisioterapia que vean la salud ocupacional como una herramienta de trabajo muy importante para mejorar la salud del personal a cargo y a otras empresas que quieran implementar un modelo de higiene postural para que por medio de este puedan establecer el que más les funcione para su actividad.

**Palabras claves.** Salud Ocupacional, enfermedad laboral, riesgo, factor de riesgo, panorama de factores de riesgo, evaluación del puesto de trabajo.

### ABSTRACT

It is important that a company establish an occupational health program, with which it seeks to prevent occupational diseases and promote health, as through this you could increase productivity and decrease absenteeism. Some workers entering the labor force and spend long periods in office and with the passing of the years acquire different diseases by the activity performed and that's when the productivity of the company decreased by the different situations that arise.



Advocates professionals who live in large cities, in an effort to get their daily bread, they accept the conditions of the head without complaints and when engaged in the informal economy, where less choice have to learn to avoid unfortunate accidents and prevent diseases caused by the relationship: job work activity undertaken in the work position, is for them that to prevent all of the above design a healthy posture model for enterprise group members Correa and Lawyers.

This job application is aimed at all members of the business group Correa and lawyers all physiotherapy students who see occupational health as an important business tool to improve the health of personnel in charge and other companies that want to implement a model for healthy posture through this to establish the one they work for your business.

**Keywords.** Occupational Health, occupational disease, risk, risk factor, risk factors outlook, job evaluation.

## INTRODUCCION

Este trabajo tiene como objetivo, implementar un modelo de higiene postural para el grupo empresarial Correa y Abogados de la ciudad de Medellín en el año 2012.

En el grupo empresarial Correa y Abogados, todo el personal del área administrativa está propenso a sufrir múltiples patologías como túnel del carpo, tenosinovitis de Quervain, síndrome del ciático, síndrome del piramidal, hernias discales, lumbalgia, escoliosis adquirida, cifosis cervical adquirida, espasmos o contracturas a nivel dorsal, lumbar y cervical, todo esto, debido a las malas posturas que en ocasiones adoptan, la carga laboral, posturas prolongadas por largo tiempo y al desacondicionamiento por parte del personal administrativo, ya que desempeñan sus labores en un puesto de trabajo con muy malas condiciones y al que se ven sometidos toda la jornada laboral, todo esto deja como consecuencia el ausentismo laboral, por tal motivo es

importante implementar un modelo de higiene postural para disminuir los riesgos ergonómicos presentes apoyándonos en un programa de salud ocupacional.



Cuando en la intervención se incluyan dichas medidas ergonómicas en los trabajadores del área administrativa de la empresa Correa y Abogados se mejorará la eficiencia y la efectividad de la labor que desempeñe cada empleado.

Es de suma importancia que una empresa implemente una serie de medidas para disminuir los riesgos ergonómicos presentes en cada una de sus áreas de trabajo y así mitigar las lesiones y dolencias más

comunes que provoca el ambiente laboral.

Dichas medidas son muy importantes ya que por medio de la evaluación de cada puesto de trabajo del personal administrativo, podríamos establecer dónde intervenir y cuál es la principal causa que está ocasionando dichos problemas como una lumbalgia o una difusión patelar. Realizar charlas, ejecutar pausas activas y enseñarle al personal nos sirve para capacitar a los empleados, al jefe y a la empresa para que tengan dichos conocimientos de que hacer en estos casos, como actuar cuando se presentan y que pueden hacer para evitar llegar hasta las últimas circunstancias donde ya les sea más difícil darle solución al problema, esto se viene haciendo por medio la promoción y la prevención en salud ocupacional en todo lo que tiene que ver con ergonomía ocupacional.

En el Grupo Empresarial Correa y Abogados se presentan muchas fortalezas en cuanto a la

disponibilidad que tiene el personal para intervenir y actuar en las diferentes deficiencias que presenta la empresa y poder darle manejo y solución a todos esos factores negativos que los perjudica directamente, ya que acatan y prestan atención a todas la recomendaciones que se les expreso en la charla y en la exposición.



En cuanto a sus debilidades, es importante resaltar que existe un desconocimiento y muchas dudas por parte del personal administrativo de la empresa Correa y Abogados, de todas las normas de ergonomía ocupacional e higiene postural, las cuales les sirven para aportar al cuidado de su salud por parte de cada uno de los empleados y poder evitar lesiones y patologías futuras. Otras de sus debilidades es la falta de un buen factor económico ya que

se les hace difícil acceder a equipos de alta tecnología que supla las necesidades, y facilite al bienestar de cada trabajador.

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PROCEDIMENTALES (MARCO METODOLÓGICO)**

### **NIVEL**

El nivel de la siguiente investigación es cualitativo ya que al recopilar toda la información acerca de las implementaciones del modelo de higiene postural podríamos obtener un diagnóstico sobre cuáles serían los riesgos más comunes y significativos de los trabajadores del grupo empresarial Correa y Abogados durante el segundo semestre de 2012 y con ello contribuiremos a mitigar el posible factor causal de dichos riesgos ergonómicos.

### **ENFOQUE**

El tipo de enfoque de la investigación es crítico social, ya que por medio de

la observación podemos describir los errores que cometen los trabajadores del grupo empresarial Correa y Abogados a la hora de ejecutar su actividad y analizar cada uno de sus movimientos.

### **TIPO DE ESTUDIO**

Esta investigación es de tipo descriptivo, pues se corroboran los conceptos generales sobre de higiene postural y modelos de higiene que se podrían aplicar en cualquier lugar de trabajo.

### **DISEÑO**

El diseño es experimental, puesto que la investigación es en base a los conceptos, conocimientos y teorías ya establecidas por diferentes autores.

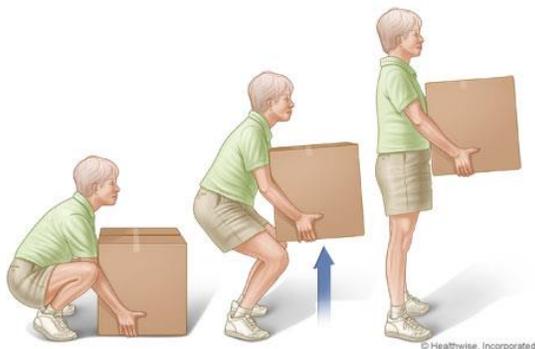
### **MÉTODO**

El método de esta investigación es porque se trata del método científico más usual, que se caracteriza por cuatro etapas básicas: la observación

y el registro de todos los hechos: el análisis y la clasificación de los hechos; la derivación inductiva de una generalización a partir de los hechos; y la contrastación.

## POBLACIÓN Y MUESTRA

El estudio se realizara en toda la población del Grupo empresarial Correa y Abogados, el número de trabajadores será de 10 personas entre el gerente, secretaria y abogados.



## RESULTADOS

Desde el área de salud ocupacional el grupo empresarial Correa y Abogados desconoce tareas desde la salud ocupacional que se deben aplicar a en su infraestructura, al realizar las actividades planeadas en el grupo empresarial se obtuvo:

Según la aplicación del método Reba y el panorama de los factores de riesgos se obtuvo que:

- El 100% del personal de la empresa evaluado con los métodos establecidos (método Reba y el panorama de los factores de riesgos) por los riesgos locativos presenta una alta probabilidad de que ocurran: tropiezos por materiales que se encuentran en el área de circulación en el puesto, caídas por cables en el área de circulación.
- El 100% de los empleados del grupo empresarial presentan una posibilidad alta de presentar patologías osteomusculares por la monotonía laboral, debido a las extensas horas laborales con poca posibilidad en el cambio de sus actividades, tales patologías pueden ser: estrés, cefalea, cansancio visual, cervicalgia, síndrome del túnel del carpo, etc.

- Los empleados evaluados por optar posiciones sentadas prolongadas, tienen el riesgo de presentar patologías asociadas a: protusión discal, disminución del tránsito sanguíneo, hinchazón, hormigueo en la parte posterior de los miembros inferiores, lumbalgia.
- El personal evaluado tiene el riesgo de presentar patologías por la ergonomía del puesto de trabajo, tales como: síndrome del túnel del carpo, hernia de disco, cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, espasmos musculares en hombros, ganglioma, Síndrome de compresión del ciático poplíteo externo por compresión.

Resultados por las actividades realizadas en la empresa:

- Las inducciones sobre higiene postural crean el inicio de una educación tanto grupal como individual, donde se inician a corregir posturas que por desconocimientos se pensaban

que eran apropiadas y no perjudiciales.

- Se cambió un poco la rutina de trabajo a partir de las pausas activas, generando aumento del estado de ánimo y cambios constantes de las posturas del cuerpo como mecanismo de prevención de patologías osteomusculares.
- Hubo una muy buena participación por parte de los empleados del Grupo Empresarial en las pausas activas, capacitaciones, inspecciones y evaluaciones de los puestos de trabajo.
- Optimismo y emprendimiento en la realización de las pausas activas en la empresa.
- No se presentó cambio significativo con respecto a lo locativo y los inmuebles, siendo esto ya un proyecto de renovación de la empresa que se hará más adelante.

- Con las pausas activas y las continuas capacitaciones, los empleados fueron modificando poco a poco su postura en el puesto de trabajo.
- Con las capacitaciones realizadas a los empleados de la empresa, tuvieron más conciencia sobre los efectos adversos a mediano, corto y largo plazo que pueden producir una mala higiene postural.
- Se necesita mejorar la iluminación en la empresa, debido a que este es un factor predisponente en la jornada laboral, lo cual genera una mala higiene postural en cada uno de cada uno de los empleados de la empresa de abogados.
- En el momento de implementar el método Reba a los empleados, en su totalidad manifestaron, que las actividades correspondientes a la jornada laboral son muy extensas, y causan monotonía en el puesto de trabajo.

### CONCLUSIONES

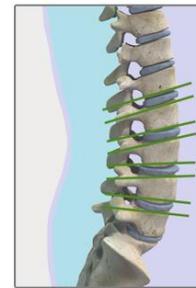
De acuerdo con los resultados obtenidos según la aplicación del método Reba a los empleados del grupo empresarial Correa y Abogados, al igual que los antecedentes recopilados, se resume según los resultados obtenidos de la aplicación del método de evaluación del puesto de trabajo.

- La poca información sobre salud ocupacional era la excusa de los empleados para adquirir una mala higiene postural.
- Se observó que el poco espacio de los puestos de trabajo impide el libre desplazamiento por las zonas de trabajo, motivo principal de estrés laboral. Véase Foto 6: Inspección de las instalaciones de la empresa
- Se estableció que las sillas y escritorios no son adecuados, según la altura de cada uno de los empleados, siendo así un gran problema de ergonomía que contribuye a la aparición de

patologías osteomusculares. Véase foto 5: Inspección de las instalaciones de la empresa

- Se estipuló que la ubicación no asertiva de los escritorios con respecto a los canales de electricidad, son una fuente más para que los empleados opten posturas antihigiénicas. Véase foto3. Inspección de las instalaciones Correa y Abogados
- La rutina extensa de trabajo es un factor primordial para presentar una mala higiene postural.
- Se necesitan realizar capacitaciones constantes, sobre los beneficios que genera las pausas activas.
- Son necesarias las capacitaciones en el grupo empresarial Correa y Abogados, sobre los efectos adversos que se pueden presentar por adquirir una mala postura.

higiene postural



VISCOFORM® evoluto



## RECOMENDACIONES

De acuerdo a los factores de riesgos encontrados en el grupo empresaria Correa y Abogados, se les recomienda:

- Los empleados necesitan realizar pausas activas todos los días, tres veces al día, mínimo 5 minutos, como medida preventiva para disminuir el exceso de estrés que obtienen durante la jornada laboral.

- Mejorar la iluminación en las instalaciones, ya que es muy poca y están mal ubicadas.
- Cambiar las sillas de los puestos de trabajo, ya que son ergonómicamente inapropiadas con tendencia a generar patologías osteomusculares en los empleados.
- Poner descansapiés en los puestos, como método de prevención de patologías en los empleados.
- Ubicar mejor los escritorios con respecto a la fuente de electricidad, para evitar obstrucciones en los puntos de circulación de la empresa.
- Comprar estantería para ordenar el exceso de papeleo que utiliza la empresa y así prevenir tropiezos por el desorden que estos provocan.
- Unas manos libres para la recepcionista, debido a la cantidad de tareas varias que esta desarrolla además de secretaria.
- Acomodar mejor los escritorios a los espacios que brinda el establecimiento, para aumentar el área de circulación y evitar el atrapamiento al intentar transitar por los puestos de trabajo.
- Realizar evaluaciones para verificar el grado de mejora del programa aplicado.



## BIBLIOGRAFÍA

ASENSIO CUESTA, Sabina, BASTANTE Ceca. MARIA, José; DIEGO Mas José Antonio, evaluación ergonómica de puestos de trabajo, editorial: paraninfo.

BETANCUR G. Fabiola y LOAIZA O. Gloria. Conceptos básicos de salud ocupacional. Documento Borrador. Comité Seccional de Salud Ocupacional de Antioquia.

CASTILLO Martínez. Juan Alberto. Ergonomía. Fundamentos para el desarrollo de soluciones ergonómicas. 2010 Editorial Universidad del Rosario.

GESTION DE LA CALIDAD (ISO 9001/2008). Editorial Vértice, Málaga

HIGNETT, S and McAtamney, L. Rapid Entire Body Assessment: REBA Applied Ergonomics, 31, 201-5, 2000

MANUAL BÁSICO PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, Autor:

Ramón González Muñiz. Thomson Editores Spain, Paraninfo, S.A

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL. INSTITUTO DE SEGUROS SOCIALES. Código de Salud Ocupacional. Obra compilada y revisada por: Samuel D. Henao. H. Y Samuel R. Álvarez E. Seccional Antioquia. División de Salud Ocupacional. Medellín 1990.

## WEBGRAFIA

Anatomía de columna (en línea) Recuperado de: [http://www.anatomia.tripod.com/columna\\_vertebral.htm](http://www.anatomia.tripod.com/columna_vertebral.htm) Consultado el 16 de octubre de 2012

ARPSURA. (en línea). Recuperado de: [http://www.arpsura.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=854&Itemid=136/](http://www.arpsura.com/index.php?option=com_content&task=view&id=854&Itemid=136/) Consultado el 16 de octubre de 2012

Consejo Paritario (en línea) Recuperado de: [http://www.paritarios.cl/consejos\\_post](http://www.paritarios.cl/consejos_post)

uras\_correctas.htm Consultado el 16 de octubre de 2012

Decreto\_2566 de 2009 (en línea). Recuperado de: [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/decreto/2009/decreto\\_2566\\_2009.html/](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/decreto/2009/decreto_2566_2009.html/) Consultado el 16 de octubre de 2012

Forma correcta de estar de pie (en línea). Recuperado de: <http://www.ayudachicas.com/forma-correcta-de-estar-de-pie/forma-correcta-de-estar-de-pie/> Consultado el 16 de octubre de 2012

Grupo empresarial correa y abogados (en línea). Recuperado de: <http://correayabogados.com/> Consultado el 13 de octubre de 2012

Higiene postural (en línea) Recuperado de: <http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural.html> Consultado el 16 de octubre de 2012

Ley 9 de 1979. (en línea) Recuperado de:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177> Consultado el 16 de octubre de 2012

Ley 1562 de 2012 (en línea) Recuperado de: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf> Consultado el 16 de octubre de 2012

Ley 100 de 1993 (en línea) Recuperado de: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/marcolegal.htm> Consultado el 16 de octubre de 2012

Resolución 02013 de 1986. (en línea) Recuperado de: [http://www.serviciosensaludsura.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=47:resolucion-2013-de-1986&catid=13:resoluciones&Itemid=42](http://www.serviciosensaludsura.com/index.php?option=com_content&view=article&id=47:resolucion-2013-de-1986&catid=13:resoluciones&Itemid=42) Consultado el 16 de octubre de 2012

Salud ocupacional (en línea) Recuperado de: <http://saludocupacional.univalle.edu.c>

o/marcolegal.htm Consultado el 16 de octubre de 2012

Seguridad e Higiene Industrial / Security and Industrial Hygiene, Editorial LIMUSA S.A DE C.V, GRUPO NORIEGA EDITORES. Escrito por Alfonso Hernández, Alfonso Hernández Zúñiga

Slemenson, Carlos. Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. Método REBA (en línea) [http://www.ingenieria.uba.ar/archivos/posgrados\\_apuntes\\_Metodo\\_REBA](http://www.ingenieria.uba.ar/archivos/posgrados_apuntes_Metodo_REBA) Consultado el 16 de octubre de 2013