



PROPUESTA DE UN PLAN DE PAUSAS ACTIVAS EN NIRVANA MEDELLÍN SPA SEDE HOTEL PARK 10

RESUMEN

En este trabajo se llevan a cabo diferentes actividades que se pueden realizar durante la identificación de los factores de riesgo a los que se exponen trabajadores de una empresa dedicada a prevención en salud, con tratamiento integrales de relajación, estética facial - corporal y acondicionamiento físico, donde además es necesario dar una visión global de la importancia del Sistema General de Riesgos Laborales en las empresas desde el punto de vista de la prevención de las patologías ósteo musculares. Los empleados de Nirvana Spa permanecen durante toda la jornada en posición sedente en el caso del área administrativa y en posición bípeda en el caso de las cosmetólogas sin tener una pausa donde puedan contrarrestar estas posturas inadecuadas. Durante el desarrollo de sus actividades realizan movimientos o posiciones que generan tensión articular en algunos de los segmentos corporales que pueden ir creando desde tendinitis hasta problemas articulares más graves.



PALABRAS CLAVES: Salud Ocupacional, enfermedad profesional, accidente de trabajo, riesgo, factor de riesgo, panorama de factores de riesgo, inspecciones, pausas activas

TITLE

**PROPOSAL OF A PLAN OF BREAKS ACTIVE IN MEDELLIN NIRVANA SPA
PARK PLACE HOTEL 10**

ABSTRACT

In this paper we carry out different activities that can be performed during the identification of the risk factors to which workers are exposed are dedicated to health prevention with comprehensive relaxation treatment, facial - body and fitness, where it is also necessary to give an overview of the importance of the General System of Occupational Hazards in companies from the point of view of prevention of osteo muscle pathologies. Nirvana Spa employees remain all day in a seated position in the case of the administrative area and in the standing position in the case of cosmetologists without a pause where can counteract these awkward postures. During the development of their activities do generate movements or joint stress positions in some of the body segments that can be created from tendinitis to severe joint problems.

MAURICIO ALBERTO JARAMILLO JARAMILLO
JUAN ESTEBAN CARDONA CARMONA



KEYWORDS: Occupational Health, occupational disease, accident, risk, risk factor, risk factors outlook, inspections, active breaks

INTRODUCCIÓN

En la actualidad las empresas deben tener como una de sus principales preocupaciones el control de riesgos que puedan atender contra la salud de sus empleados, porque los accidentes de

trabajo y enfermedades laborales pueden afectar en el desarrollo normal de la actividad empresarial, incidiendo negativamente en su productividad, lo cual podría amenazar la solidez de la empresa, además de llevar a otras implicaciones en el ámbito laboral, familiar y social.

Por lo anterior, el personal administrativo de la empresa Nirvana Spa Medellín debe asumir la responsabilidad de buscar y aplicar las medidas necesarias para ayudar a mantener y mejorar los niveles de eficiencia en el desempeño laboral y brindar un medio laboral seguro a sus empleados.

Planteamiento del problema. Hoy en día es importante proteger la vida y la salud de los trabajadores de los riesgos presentes en el ambiente de trabajo, es uno de los retos de las sociedades modernas, debido a los elevadísimos costos humanos,

sociales y económicos ocasionados por las enfermedades laborales, accidentes de trabajo y las muertes atribuibles a ellos, ya que tanto las enfermedades como los accidentes de trabajo son sucesos evitables.



El Riesgo Laboral, corresponde a un concepto que se relaciona con la salud laboral. Representa la magnitud del daño que un factor de riesgo puede causar con ocasión del trabajo, con consecuencias negativas en su salud. Estos riesgos si no son tratados y controlados, existe la probabilidad de que se produzca lo que se define como accidentes y enfermedades laborales, de diversas índoles y gravedad en el trabajador.

Actualmente la empresa Nirvana Medellín Spa, con sede en el hotel Park 10, no cuenta con ningún tipo de protocolo para la prevención de enfermedades o riesgos profesionales; además no existe un comité paritario que se encargue de evaluar y hacer cumplir las normas establecidas en la ley sobre Seguridad y Salud en el Trabajo, por tal motivo se ve la necesidad de evaluar los puestos de trabajo y proponer un plan de pausas activas

MAURICIO ALBERTO JARAMILLO JARAMILLO
JUAN ESTEBAN CARDONA CARMONA



que favorezca a los empleados de dicha empresa.

paso del tiempo a causarle graves lesiones y enfermedades.

La pregunta que orientara el trabajo es ¿Cómo sería una propuesta de pausas activas para disminuir los riesgos de enfermedad laboral en Nirvana Medellín Spa?



Actualmente las empresas tienden a ejecutar trabajos o tareas sin previamente, identificar y evaluar los peligros y

Objetivo General. Diseñar un plan de pausas activas para minimizar los riesgos y enfermedades profesionales en Nirvana Medellín Spa sede Hotel Park 10.

riesgos asociados a las mismas. Este mal control, por lo general, conduce a errores y omisiones (accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales) que repercuten y afectan a los seres humanos, a las instalaciones y al ambiente, con consecuencias graves e irreversibles en algunos casos. Por eso, es necesario que toda organización sea cual fuese su naturaleza asegure de cierta manera el cumplimiento de las normas y procedimientos de seguridad, higiene y ambiente, creando y desarrollando experiencias que permitan lograr los objetivos de manera exitosa.

Objetivos Específicos. Determinar los posibles riesgos físicos y problemas posturales. Analizar los puestos de trabajo del área administrativa y de las cosmetólogas. Establecer que ejercicios o estiramientos son los adecuados para minimizar los riesgos de patologías posturales.

Justificación. El hombre en su afán de mejorar sus condiciones de vida, busca que diseñar tecnológicamente equipos, herramientas, técnicas, entre otras. Algunos de esos diseños no cuentan con estudios previos, afectando su salud y por consiguiente su calidad de vida. Debido a esto las lesiones al sistema músculo-esquelético que ocurren durante el trabajo son muy comunes. Además, indica que los métodos de trabajo, las estaciones de trabajo y el equipo que no se adecuan a las capacidades y limitaciones físicas y funcionales del trabajador pueden contribuir con el

Marco Teórico. Es una disciplina cuyo objeto de estudio son las estructuras del cuerpo humano, y se apoya en ciencias biomédicas teniendo en cuenta la mecánica y la ingeniería. Básicamente es la relación de la física con el cuerpo humano. Estudia el buen funcionamiento y las limitaciones de las estructuras del cuerpo humano como son los músculos, huesos, ligamentos y articulaciones. La biomecánica está encargada de analizar la práctica

MAURICIO ALBERTO JARAMILLO JARAMILLO
JUAN ESTEBAN CARDONA CARMONA

deportiva para poder mejorar el rendimiento del ser humano y también evitar lesiones, mejorar las técnicas, diseñar mejores implementos deportivos, con el fin de sacar ventajas en la competencia.

Ergonomía. El propósito de la ergonomía es asegurar que el hombre se adapte correctamente a los cambios tecnológicos de forma que no causen daños o lesiones en su estructura corporal, y que en vez de eso contribuya favorablemente al bienestar laboral y deportivo.

A nivel deportivo la ergonomía contribuye a mejorar cada día la implementación para la práctica de las actividades deportivas y recreativas, facilitando, mejorando y conservando las estructuras corporales. De esta manera habrá un mejor desempeño y un mayor rendimiento deportivo.

“Se denomina postura a la relación recíproca de las distintas partes del cuerpo, y es la que, bajo unas mismas condiciones físicas, confiere a la posición de cada hombre sus rasgos característicos. Y es que la postura no varía únicamente según la posición, sino también con la actitud.”

También podríamos definir la postura como la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo o como la relación entre la

situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa. Puede estar influenciada por factores hereditarios, profesionales, hábitos, modas, psicológicos, fuerza, flexibilidad.

Flexibilidad Muscular. Es la habilidad de realizar movimientos con la mayor amplitud sin forzar excesivamente músculos y articulaciones, lo cual depende de las propiedades anatómicas y fisiológicas de cada individuo, y también está relacionado con factores genéticos y la actividad física que realizan.



Especialistas en medicina deportiva han indicado que muchos problemas posturales y musculares así como algunas lesiones, están relacionados con la falta de flexibilidad.

“En los estados unidos de Norteamérica se comprobó que aproximadamente el 80% de los problemas de la espalda se debían a un alineamiento impropio de la columna vertebral y la pelvis, un resultado directo de poca flexibilidad y debilidad muscular.”

La buena flexibilidad ayuda a las personas a mantener una buena amplitud de movilidad articular, aumentar la resistencia del músculo, prevenir dolores de espalda, y principalmente a mantener una postura saludable que permita el buen desarrollo de las destrezas motoras.



Algunos factores que pueden afectar la flexibilidad son: la estructura de la articulación, los cambios en la temperatura muscular, la obesidad, el sexo y la edad.

Y algunos de los beneficios que puede producir el mejoramiento de la flexibilidad son: incremento en la amplitud de movimiento articular, ayuda a prevenir lesiones musculares y aumenta la fuerza de contracción muscular.



Sistema general de riesgos laborales. Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionada con la prevención de accidentes de trabajo, enfermedades laborales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo, hacen parte integrante del Sistema General de Riesgos Laborales.

Marco Metodológico

Este tipo de investigación según la naturaleza de los objetivos es de tipo

descriptivo por qué se va describir en todos los componentes principales una realidad.

Es un método inductivo, porque lo que se hace es estudiar los problemas posturales y patológicos desde las partes hacia un todo para llegar a una solución, algunos datos se toman mediante la observación de la población evaluada para llegar a algunas conclusiones y resultados

El enfoque del estudio es cualitativo por que se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, utilizando la observación y la descripción como base de la investigación.

La investigación tiene un diseño no experimental, porque no se pretende variar intencionadamente las variables del estudio, lo que hacemos es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos.

El presente trabajo se realiza con un grupo de 20 personas empleados de Nirvana Medellín Spa, entre ellos se evalúa personal administrativo, cosmetólogas, instructores físicos y personal médico.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Una vez determinados y establecidos los riesgos que provocan enfermedades ocupacionales dentro del área de las oficinas administrativas y de las cosmetólogas generados por el incumplimiento y el desconocimiento de las medidas de prevención establecidas para el desarrollo de un trabajo seguro dentro de dichas áreas, se detectaron las condiciones de riesgo presentes en cada puesto de trabajo, entre ellas se encuentran:

- Posturas inadecuadas en todas las actividades realizadas durante el desempeño laboral.
- Los empleados se mantienen largos periodos de trabajo sentados en el caso del área administrativa o largos periodos de pie en el caso de las cosmetólogas.
- Realizan estiramientos bruscos en algunas de sus labores forzando a tensiones musculares y articulares mayores a las adecuadas.
- Realizan sus actividades laborales en espacios reducidos no acordes con las normas establecidas.
- Hay una gran cantidad de movimientos repetitivos tanto en el



área de las oficinas como en el de cosmetología de los cuales no se tiene dispuesto un tiempo determinado para realizar ejercicios o actividades que prevengan patologías osteomusculares.

- Los monitores de los computadores algunos no se encuentran a la altura ideal para cada trabajador generando así malas posturas y sobre cargas articulares.

- No todas las sillas son ergonómicas ni se pueden cambiar la altura o la distancia del espaldar generando malas posturas.
- La altura de los teclados no se encuentra a la altura requerida para evitar tensión articular a nivel de hombros y miembros superiores.
- La altura de las camillas no es la indicada para la talla de cada una de las cosmetólogas y no hay ningún dispositivo el cual pueda corregir esta diferencia de tamaños.
- Realizan sobreesfuerzos físicos más que todo las empleadas del área de cosmetología al momento de realizar los masajes corporales generando así mayor desgaste a nivel articular y generando mayores probabilidades de lesión.



- Las cosmetólogas no tienen un calzado adecuado para poder estar esas largas jornadas laborales de pie.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Una vez detectadas las condiciones de los riesgos presentes en las áreas administrativas y de cosmetología, es de suma importancia la aplicación y la puesta en marcha de medidas preventivas en cada puesto de trabajo con el fin de evitar los posibles riesgos que perjudiquen directamente la salud del empleado. Entre las medidas a seguir esta:

- Adoptar una posición correcta al realizar las actividades tanto administrativas como de cosmetología.
- No exponerse a sobre esfuerzos musculares y evitar posiciones que tiendan a curvar la espalda mientras se realizan las actividades en los diversos puestos de trabajo.
- Protección adecuada y tomar las medidas necesarias para evitar patologías osteomusculares.
- Utilizar un calzado adecuado para estar largas jornadas de pie, realizar estiramientos y movilidad de miembros inferiores.



- Reestructurar los espacios en los puestos de trabajo, de acuerdo a lo establecido por la ley.
- Verificar la altura adecuada de los escritorios y apoyo de los brazos al digitar.

- Buscar la forma de acomodar la altura de las camillas a cada cosmetóloga y mantener una postura adecuada al realizar los tratamientos.

- Utilizar sillas ergonómicas, o cuadrar la altura de la silla de acuerdo a las necesidades de cada empleado.
- Y la más importante es establecer un plan de pausas activas que pueda disminuir los riesgos de enfermedades laborales para los empleados y que merme la cifra de ausentismo laboral para la empresa.

CONCLUSIONES

Se pudo comprobar a través de observación y mediciones que en el área administrativa y de cosmetología de Nirvana Medellín Spa existe una gran deficiencia en cuanto a seguridad e higiene laboral.

A nivel ergonómico por el tipo de trabajo y la cantidad de horas laborales diarias podrían presentar afecciones osteomusculares debido a que las posiciones corporales a la



hora de realizar las actividades no es la apropiada.

Los empleados permanecen durante toda la jornada en posición sedente en el caso del área administrativa y en posición bípeda en el caso de las cosmetólogas sin tener una pausa donde puedan contrarrestar estas posturas inadecuadas.

Durante el desarrollo de sus actividades realizan movimientos o posiciones que generan tensión articular en algunos de los segmentos corporales que pueden ir creando desde tendinitis hasta problemas articulares más graves.

En algunos de los casos los espacios donde realizan las actividades laborales no están adecuados de acuerdo a lo establecido en la norma en lo que tiene que ver con la ergonomía laboral.

Uno de los riesgos laborales más importantes detectados en la evaluación fue el de los movimientos repetitivos que los presentaban tanto las empleadas del área administrativa como las de cosmetología y que es causal de la mayoría de las tendinitis y de los problemas articulares más recurrentes a nivel laboral.

En el área administrativa no hay una buena ubicación de los monitores ni de los teclados de los computadores y por este motivo existe el riesgo que los empleados puedan presentar cualquier patología osteomuscular, por el hecho de no conocer las normas de salud ocupacional en cuanto a la ergonomía de los puestos de trabajo administrativos.



Otra de las cosas donde se encontraron falencias en el área administrativa fueron las sillas, ya que ninguna era la adecuada para la altura de cada una de las

empleadas, ni tenían la manera de acomodarla de acuerdo a sus necesidades, generando así riesgo de patologías laborales.

En el área de cosmetología se pudo observar que la altura de las camillas era la adecuada para algunas de las empleadas, pero unas de las cosmetólogas no tenían la estatura promedio, quedando demasiado bajitas para realizar los tratamientos corporales y debido a eso presentan mayor carga articular y muscular durante el desempeño de sus labores.

No se presta atención al calzado de las cosmetólogas a pesar de permanecer hasta 8 o más horas

MAURICIO ALBERTO JARAMILLO JARAMILLO
JUAN ESTEBAN CARDONA CARMONA



diarias de pie, teniendo en cuenta que es una de las herramientas las cuales les pueden ayudar a evitar muchas de las patologías generadas por esos largos periodos en posición bípeda.

RECOMENDACIONES

Enseñar a los empleados a adoptar una posición correcta a la hora de realizar sus actividades laborales para evitar lesiones y sobrecargas articulares y musculares, y capacitarlos en cómo es la manera adecuada en la que deben realizar su labor.

Que los empleados no sean expuestos a sobreesfuerzos musculares ni trabajos en donde las condiciones generen un deterioro físico o mental.

Que los empleados puedan contar con la protección adecuada para minimizar los riesgos laborales presentes en su ambiente laboral y que sean tomadas las medidas necesarias para que ese ambiente

laboral sea cada vez más seguro para los empleados.

Que se tomen las medidas preventivas en el área administrativa para adecuar los monitores, los teclados y las sillas de acuerdo a las necesidades de cada empleado y que se utilicen estrategias para contrarrestar las patologías presentes debido a los movimientos repetitivos, como pueden ser las muñequeras o los apoyos para la muñeca en el momento de digitar.

Buscar algún método o alguna herramienta para que las camillas se puedan acomodar a la altura de cada una de las cosmetólogas para poder facilitar el desempeño en sus actividades

laborales y disminuir la tensión articular y muscular.

Que Nirvana Medellín Spa inicie un plan de pausas activas diseñado especialmente para las características

de su labor y que pueda generar mayor bienestar a sus empleados y que minimice cada vez más los riesgos a los cuales están expuestos, y de esta forma poder obtener un mayor desempeño laboral.



MAURICIO ALBERTO JARAMILLO JARAMILLO
JUAN ESTEBAN CARDONA CARMONA



BIBLIOGRAFÍA

CANTÓ, R. y JIMÉNEZ, J. La columna vertebral en edad escolar. Madrid – España: Gymnos. 1998.

DRAKE, Jhonatan. Postura Sana. Barcelona. ED. Martínez Roca. 1991 - 1992

GARCÍA, Hernán. Medicina del Trabajo y Laboral. Medellín: Ed. CES.

Ley 1562. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales. Ministerio de trabajo. República de Colombia. 2012.

LLANOS, Alcazar, Significado de la Postura y de la Marcha Humana. Madrid: Complutense. 1996.

MARÍN BLANDÓN, María Adelaida. Fundamentos de Salud Ocupacional. Universidad de Caldas. 2004.

MÉNDEZ, Rene. Salud Ocupacional. Un Área Prioritaria en la Salud de los Trabajadores, Bol Of Sanit Panam: 1982.

NORDIN, Margarita, y FRANKEL, Víctor. Biomecánica básica del sistema músculo esquelético. New York – U.S.A: Mc Graw Hill. 3ª ed.

PAZOS, J. Mª. y ARANGUREN, J. L. Educación Postural. Barcelona – España: INDE, Publicaciones. 2000.

SALUD OCUPACIONAL UNIVERSIDAD EAFIT. Manual para la Elaboración de Matrices de Peligro para investigaciones y proyectos desarrollados en la Universidad EAFIT. 2010.

WEBGRAFÍA

CASTRO BLANCO, Francisco José. Educación Postural. Teoría y práctica. [En línea] < <http://www.efdeportes.com/efd117/educacion-postural.htm> > [citado junio 23 del 2008].

Flexibilidad muscular articular. Tomado de: <<http://webdelprofesor.ula.ve/humanidades/hoegerb/Bernhard/Guia%20FLEXIBILIDAD%20MUSCULAR%20Y%20ARTICULAR.doc>> [en línea]. [citado el 9 oct. 2008]