

**PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE RIESGOS
ERGONÓMICOS EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA LOGÍSTICA DE
SERVIENTREGA S.A., DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN, AÑO 2012**



RESUMEN

El trabajo en las organizaciones productivas exige para las buenas prácticas de manufactura y efectividad en la gestión empresarial un ambiente confortable o microclima laboral de interacción en armonía con las personas, los procesos, el medio ambiente y las partes interesadas de bienes y servicios. El objetivo es diseñar un programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos en los trabajadores del área logística de Servientrega S.A., de la ciudad de Medellín, ya que el levantamiento, manejo y transporte de cargas está asociado a una alta incidencia de alteraciones de la salud que afectan principalmente la espalda y otras articulaciones, por lo tanto se deben implementar programas que contribuyan a la prevención de los factores de riesgo y al cuidado de la salud del trabajador. Se identificó que el diseño de un programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos en los trabajadores contribuye altamente en la prevención y control de los riesgos ergonómicos que afectan a los trabajadores durante la realización de su labor, además de prevenir los accidentes de trabajo, y enfermedades laborales producidas como consecuencia de las actividades diarias en la organización.

PALABRAS CLAVES: Salud Ocupacional, enfermedad profesional, accidente de trabajo, panorama de factores de riesgo, inspecciones, enfermedad laboral, factor de riesgo, riesgo ergonómico, prevención, ergonomía.

**PROGRAM FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF RISKS ERGONOMIC
AREA WORKERS SERVIENTREGA LOGISTICS SA OF MEDELLIN, YEAR 2012**

ABSTRACT

The work in productive organizations required for good manufacturing practices and effectiveness in business management or a comfortable microclimate interaction work in harmony with people, processes, environment and stakeholders of goods and services. The objective is to design a program for the prevention and control of ergonomic hazards in the logistics area workers Servientrega SA of Medellin, as the lifting, handling and transportation of loads is associated with a

high incidence of impaired health mainly affecting the back and other joints, so you should implement programs that contribute to the prevention of risk factors and the health care worker. It was identified that the design of a program for the prevention and control of ergonomic hazards on workers contributes highly in the prevention and control of ergonomic hazards affecting workers while performing their work, in addition to preventing accidents at work, and illnesses caused as a result of daily activities in the organization.

KEYWORDS: occupational health, occupational disease, accident, landscape risk factors, inspections, occupational disease, risk factor, ergonomic risk, prevention, ergonomics.

INTRODUCCIÓN



No obstante, La salud ocupacional, es concebida en la empresa contemporánea como una disciplina profesional desarrollada en forma interdisciplinaria entre médicos, ingenieros, psicólogos y tecnólogos, entre otros, autorizados por el Ministerio de Protección Social (a través de una licencia en Salud Ocupacional), con el fin de facilitar el mejoramiento continuo de las condiciones de trabajo, el aumento de la calidad de vida en las personas y el incremento de la productividad y competitividad en las organizaciones de bienes y servicios, tanto del sector público como privado.

Del mismo modo, la salud en el medio ambiente ocupacional se ve

afectada por una infinidad de riesgos y peligros, los cuales requieren ser intervenidos en forma adecuada por personal experto en los factores que se detallan más adelante.

Los empleadores y trabajadores desarrollan actividades y procesos donde existen riesgos que llevan a pérdidas humanas, ambientales y de capital. Significa entonces que los intereses de ambos grupos deben enfocarse a un objetivo común, lo cual supone la aplicación de políticas, planes, programas, proyectos, metas y actividades que se deben implementar en equipo. No es la salud entonces una responsabilidad individual, es también un compromiso colectivo y por ende Empresarial, es un eslabón que genera valor, en donde cada participante es un actor activo. La salud ocupacional tiene que ser un objetivo que involucre a las partes interesadas y no asumirse como un acto formal ante la Ley.

MARCO CONTEXTUAL

SERVIENTREGA S.A., es un integrador de la cadena de abastecimiento orientado a desarrollar soluciones de logística

flexible, integral y a la medida, para agregar valor estratégico a los clientes en los diferentes sectores de la economía. Servientrega S.A. Es una compañía orientada a ofrecer soluciones integrales de logística en recolección, transporte, almacenamiento, empaque y embalaje, logística promocional, y distribución de documentos y mercancías.

La población que compone la regional Antioquia, sede Medellín está comprendida por 830 empleados, dentro de los cuales 100 empleados son del área de logística.

SERVIENTREGA S.A. es una empresa que integra la cadena de abastecimiento, brindando soluciones integrales en logística y comunicaciones, pionera y líder en el sector dentro del mercado colombiano. Fue constituida jurídicamente el 29 de noviembre de 1982 gracias a los esfuerzos de sus socios y fundadores. El desarrollo y crecimiento de Servientrega S.A., se ha fundamentado en un modelo Estratégico Quinquenal el cual se describe a continuación.

Misión. Satisfacer totalmente las necesidades de logística y comunicación integral de nuestros Clientes, a través de la excelencia en el servicio, el desarrollo integral de nuestros Líderes de Acción y el

sentido de compromiso con nuestra familia y nuestro País.

Visión. Queremos que Servientrega S.A., sea un modelo de empresa líder en servicios de logística y comunicación, por seguridad, oportunidad y cubrimiento en América, con presencia competitiva a nivel mundial.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El levantamiento, manejo y transporte de cargas está asociado a una alta incidencia de alteraciones de la salud que afectan principalmente la espalda y otras articulaciones. En el ámbito ocupacional, la información y la educación de las personas en las técnicas de la manejo de cargas es uno de los aspectos fundamentales de la prevención de la aparición de enfermedades osteomusculares.

La manipulación y el transporte de cargas constituyen un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, sobre todo en la espalda, siendo un factor importante de sobrecarga muscular. A este problema se le dará solución a través de la aplicación del programa de prevención y control de patologías osteomusculares, por medio del cual se le enseñara a los trabajadores correctas posturas, estiramientos fundamentales para el buen funcionamiento del cuerpo durante el



desempeño de su labor, además de fortalecimiento de cierta musculatura necesaria para evitar lesiones causadas por la actividad laboral desempeñada.

Esta investigación surge por las expresiones de la mayoría de los trabajadores del área de logística de Servientrega S.A., acerca de las lesiones, accidentes sufridos durante la realización de su labor diaria y a las constantes consultas externas e incapacidades que estas lesiones les han generado.

En Servientrega S.A., se realizan actividades encaminadas a detectar, evaluar y disminuir los factores de riesgo ergonómicos que afecten a los empleados en general. Se realizan periódicamente, de acuerdo a la norma. Estas actividades son: ARO (análisis de riesgo por oficio) a personal con reporte de accidente con secuelas, personal que necesita reubicación de su puesto de trabajo. Capacitaciones en higiene postural 2 veces al año. Se creó con la ayuda de SURA un manual estándar de manipulación de cargas, y se trabaja fuertemente en su divulgación en la población. Se tiene establecido un convenio con la Fundación Universitaria María Cano, en la que estudiantes de esa institución se encargan de llevar a cabo programas fundamentales como evaluaciones osteomusculares de los trabajadores



lesionados, evaluaciones de puestos de trabajo, pausas activas a toda la población de la sede Medellín. También se divulgan periódicamente videos educativos de levantamiento de cargas, higiene postural en las zonas comunes de la empresa. En comparación con otras empresas, como Enka de Colombia, se ha encontrado que siguen los lineamientos de un correcto programa de salud ocupacional donde se desarrollan sus cuatro programas.

DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL

Servientrega S.A. es una compañía orientada a ofrecer soluciones de logística en recolección, transporte, almacenamiento, empaque y distribución de documentos y mercancías.

Ubicados en las principales ciudades del país, dotados con alta tecnología y una amplia flota vehicular desde donde salen y llegan los vuelos charter exclusivos y los vehículos para el manejo de documentos y mercancías Premier e industriales permitiéndonos una gran capacidad de movilización de envíos en el territorio nacional y en todo el mundo.

Objetivo General. Diseñar un programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos en los trabajadores del área logística de Servientrega S.A., de la ciudad de Medellín, año 2012.

Objetivos Específicos: Identificar las enfermedades osteomusculares más comunes en los trabajadores del área de logística de Servientrega S.A., en los últimos 4 meses. Determinar cuáles son las enfermedades osteomusculares que generan mayor incapacidad en el sector de logística de Servientrega S.A. Planear y organizar eventos de capacitación que sirvan de elementos de formación integral en el trabajo y fomente la participación activa de los trabajadores en general.



potencializando la musculatura involucrada directamente en la funcionalidad adecuada del cuerpo humano y así mantener un balance en las cadenas cinéticas las cuales son fundamentales para el adecuado funcionamiento y desempeño de las actividades diarias.

Con un programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos en los trabajadores del área logística de Servientrega S.A., se beneficia la empresa a nivel económico

debido a que, con la disminución de los riesgos también disminuyen costos y gastos ocasionados por la presentación riesgos y enfermedades profesionales.

JUSTIFICACIÓN

En Servientrega S.A., se encuentra el riesgo ergonómico, sobretodo en el área central de la empresa, denominada LOGÍSTICA, donde se maneja todo tipo de mercancía dispuesta en cajas y guacales de diferentes tamaños y pesos; es transportada dentro de las instalaciones para ser ubicada de acuerdo a la zona correspondiente de destino, se dispone en camiones preparándola así para su distribución y envío a los diferentes sectores de Medellín, el área metropolitana y Colombia.

Ha surgido la necesidad de diseñar un programa que ayude prevenir y a controlar los riesgos ergonómicos, por medio de la cual se pueda trabajar en la disminución de estas patologías osteomusculares,

Este trabajo se realiza con el fin de buscar la prevención de enfermedades osteomusculares más comunes que se pueden encontrar en Servientrega S.A., en el área de logística; a nuestro pensamiento por esta ser un área donde se manejan cargas constantes que diariamente puede acarrear gran variedad de enfermedades músculo esqueléticas que pueden afectar a los trabajadores.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

La investigación cualitativa, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una

cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible.

Este tipo de estudio se efectúa, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes.

Siendo el caso de nuestra investigación ya que en Servientrega S.A., no se había realizado un programa de prevención dirigido específicamente al área de logística el cual se enfoque a la disminución y control de enfermedades osteomusculares.

Ya que el fin de esta investigación es comprender e interpretar la acción social, donde se captaran los aspectos de la sociedad a causa de las lesiones osteomusculares más comunes en el área de logística de Servientrega S.A.

RESULTADOS

En Servientrega S.A., se presenta el riesgo ergonómico, sobre todo en el área central de la empresa, denominada LOGÍSTICA, donde se maneja todo tipo de mercancía dispuesta en cajas y guacales de diferentes tamaños y pesos; es transportada dentro de las instalaciones para ser ubicada de acuerdo a la zona correspondiente de

destino, se dispone en camiones preparándola así para su distribución y envío a los diferentes sectores de Medellín, el área metropolitana y Colombia.



De acuerdo a un proceso de observación detallada del área de logística y de los hábitos de manejo de las cargas que allí se manipulan y gracias a la información obtenida desde el contacto diario que se ha mantenido con estos

trabajadores, quienes han expresado a las practicantes de fisioterapia diferentes dolencias derivadas de su actividad principal, dentro de las cuales se encuentran lumbalgias, dolor en hombro, codo, manos, rodillas, y tobillos.

En el ámbito industrial, la principal fuente de enfermedades profesionales corresponde a la exposición de segmentos osteomusculares de los trabajadores a dolencias provenientes de actividades que requieren repetición, fuerza y posturas disfuncionales por períodos prolongados de tiempo.

Un factor adicional, no menos importante, es la vibración que el manejo de algunas herramientas o máquinas pueden ocasionar a estos segmentos corporales.

PLAN DE CAPACITACIÓN

Es una estrategia indispensable para alcanzar los objetivos de la salud ocupacional, ya que habilita a los trabajadores para realizar elecciones acertadas en pro de su salud, a los mandos medios para facilitar los procesos preventivos y a las directivas para apoyar la ejecución de los mismos. La programación, por lo tanto, debe cobijar todos los niveles de la empresa para asegurar que las actividades se realicen

coordinadamente. Se trata de permitir que las personas reconozcan las creencias, actitudes, opiniones y hábitos que influyen en la adopción de estilos de vida sanos, alentando a las personas a ejercer el control sobre su propia salud y a participar en la identificación de problemas y mejoramiento de las condiciones de trabajo.

CONCLUSIONES

El personal de logística de SERVIENTREGA S.A., presentaba poca disposición a la hora de realizar los ejercicios, y se mostraban indiferentes hacia los beneficios individuales que estos les conlleva.

Es necesario dar a conocer los beneficios que le puede traer a los trabajadores la implementación del programa de prevención y control de riesgos ergonómicos para fomentar en ellos una cultura de realización de

actividad física y autocuidado que les sirve de manera directa para prevenir afecciones secundarias a su actividad laboral.

La higiene postural y la correcta manipulación de cargas le brindan una estabilidad física al trabajador que le permite un mayor desempeño en su ámbito laboral, disminuyendo así los factores de riesgo causados por el levantamiento de cargas y bajando el número de incapacidades por enfermedad laboral.

La escuela de acondicionamiento es un proyecto ideal para la implementación del Programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos debido al gran espacio disponible además posee implementos deportivos que fueron adquiridos por la empresa para este fin.

El aprovechamiento del programa de “escuela de acondicionamiento” recientemente formado por parte de las practicantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano es poco, por lo que los beneficios que este proyecto le trae a la empresa a través de la intervención a sus trabajadores es nulo.

Es necesario aumentar el flujo de usuarios de la escuela de acondicionamiento para poder implementar adecuadamente el Programa para la prevención y



control de riesgos ergonómicos planteado en este trabajo.

Algunos cooperadores de área se muestran reacios a interrumpir su labor para permitir la realización de los ejercicios a sus empleados, esto dificulta enormemente la puesta en marcha del proyecto.

La implementación de un programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos en los trabajadores del área logística de Servientrega S.A. es necesaria debido a la carga física y ergonómica a la que estos trabajadores están expuestos diariamente.

La falta de asistencia a la escuela de acondicionamiento físico por parte de los trabajadores de logística de Servientrega S.A., le hace perder credibilidad a esta, y por consiguiente el pensamiento de los trabajadores antiguos será la mayoría de los trabajadores del área de logística de Servientrega S.A., fueron atendidos por médico general y de los cuales el 83% requirió incapacidad entre 1 a 3 días.

Según las estadísticas arrojadas en la tabulación de las encuestas se encuentra que el promedio de edad para los pacientes sintomáticos que requirieron incapacidad y presentan dolor en la zona lumbar es de 28 años.

Según lo arrojado por las estadísticas el 52% de los encuestados refieren haber consultado al médico por presentar dolor en la región lumbar, de los cuales manifiestan haber

consultado al médico de 2 a 3 veces por el mismo dolor.

El 72% de los encuestados asienten que la molestia muscular que presentan es causada por la actividad laboral que desempeñan dentro de la empresa y que este dolor empeora con el movimiento y por el sobreuso que le dan a la articulación.

Según la tabulación de las encuestas se encuentra que dentro de las molestias más comunes presentadas por los trabajadores de Logística de Servientrega S.A., lumbalgia es la enfermedad predominante por la cual fue el mayor número de consultas a medicina general.

RECOMENDACIONES

Lo que se recomienda para solucionar la situación problemática es tomar este programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos como base para fundamentar el trabajo a realizar en un proyecto en creciente desarrollo en Servientrega S.A., “escuela de acondicionamiento” en el que se presta atención en acondicionamiento general de los trabajadores con el único fin de mantener una población sana y sin eventos adversos secundarios a la realización de sus labores.

Se requiere dar a conocer los beneficios que trae a los trabajadores la implementación del programa de prevención y control de riesgos ergonómicos para fomentar en ellos una cultura de la actividad física y autocuidado que les sirve de manera directa para prevenir afecciones secundarias a su actividad laboral.

Es necesario desarrollar estrategias en las que la asistencia a la escuela de acondicionamiento sea un deber de los trabajadores, no solo porque esto va a prevenir la aparición de posibles enfermedades osteomusculares y tratar las ya presentes; sino porque esto ayudará a mantener este espacio abierto y es allí donde se debe implementar este programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos.

Es necesario establecer en los trabajadores de Servientrega S.A. una conciencia de autocuidado, que involucre el mantenimiento y mejoramiento de las capacidades físicas como base para un buen desempeño de las actividades básicas cotidianas, en este caso, el desempeño de su actividad laboral.

El espacio de "escuela de acondicionamiento" debería ser

utilizado por igual para toda la población trabajadora de Servientrega S.A., y no solo para los trabajadores que hayan presentado alguna molestia osteomuscular, debido a que este se constituye en el espacio ideal en el cual llevar a cabo el programa para la prevención y control de riesgos ergonómicos.

Es importante que se concientice a los trabajadores y a los cooperadores del área de logística acerca del correcto uso y manejo de cargas pesadas, mediante capacitaciones periódicas, y así mantener esto como una política empresarial, evitando situaciones de peligro para los trabajadores.

Los permisos por parte de los cooperadores para suspender actividades en el área de logística con el fin de realizar los ejercicios propuestos deben ser constantes.

BIBLIOGRAFÍA

CABALEIRO, Víctor Manuel, Prevención De Riesgos Laborales, Ideas propias Editorial, 3ra Edición, España, 2010, P.P 40-45

DIETER KEMPF, Hans, Libro De Entrenamiento Con El Theraband, Editorial Paidotribo, 1 Edición, Barcelona, España, P.P 25-33

FERNÁNDEZ GARCÍA, Ricardo; Manual de Prevención De Riesgos Laborales Para No Iniciados, Editorial Club Universitario, S.F, 2da Edición, San Vicente, Alicante, P.P 141-146.

GARCÍA ACOSTA, Gabriel, La Ergonomía Desde La Visión Sistémica, Universidad Nacional De Colombia, Sede Bogotá, 1ra Edición, Colombia, 2002, P.P 215.

MORAN ESQUERDO, Oscar, Enciclopedia De ejercicios De Estiramientos, Pila Teleña, 2009, Madrid, P.P 240

WEBGRAFIA

“Investigación cualitativa y cuantitativa - diferencias y limitaciones”. (en línea). disponible en: (<http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml>)

“Manipulación manual de cargas”. (en línea), disponible en: (<http://www.valencia.edu/cgt/prevencion/cargaman.htm>)

Arp sura, “¡qué bueno es tener buena espalda!”. (en línea). Disponible en: (http://www.arpsura.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1909:con-las-piernas-si-con-la-espalda-no&catid=173:noticias&itemid=174)

