

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE HIGIENE POSTURAL PARA LOS  
TRABAJADORES DE LA URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL, DE LA  
CIUDAD DE MEDELLÍN, AÑO 2012.**



**OVIDIO ALBERTO HOWARD MANUEL  
DANIELA SHIRLEY JAMANOY JURADO  
DIANA CRISTINA PÉREZ TAMAYO**

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

## RESUMEN

Los hábitos de vida incorrectos son en su mayoría los causantes de las patologías que se detectan por la falta de ejercicio físico, siendo este es una de las causas de morbilidad en el mundo, a pesar de que en general la población conoce que la práctica de ejercicio físico es necesaria para mantener un estado saludable. Para ello, se realizó un programa de higiene postural para los trabajadores de la urbanización Aldea de Guayabal, a los cuales posteriormente se les ofrecerán una serie de capacitaciones sobre el tema en cuestión, sobre los malos hábitos físicos y las recomendaciones de la realización del ejercicio físico en forma habitual. Además, se repartieron varios volantes y plegables tanto al personal administrativo como al operativo. Realizando una investigación de tipo descriptivo, se describen las diferentes variables obteniendo mejores resultados. Además de identificar los riesgos con el panorama de factores de riesgo se enfatizó sobre el riesgo ergonómico, que tomó mayor prevalencia en los empleados de la Urbanización.

**PALABRAS CLAVES:** Higiene postural, promoción de la salud, enfermedad profesional, Prevención, Salud Ocupacional, educación sanitaria, ejercicio físico.

## TITLE

**DESIGN OF A POSTURE FOR HEALTH WORKERS VILLAGE GUAYABAL URBANIZATION, CITY OF MEDELLIN, YEAR 2012.**

## SUMMARY

The bad habits are mostly the cause of the diseases that are detected by lack of exercise and this is one of the causes of morbidity and mortality worldwide, despite the general population know that the practice of exercise is necessary to maintain a healthy state. To do this, we performed a postural hygiene program for urban workers in the Village of Guayabal, which later will be offered a series of trainings on the subject in question, on the bad habits and recommendations of physical exercise performance physical on a regular basis. In addition, distributing various flyers and folding both managers and the operational. Performing a descriptive research describes the different variables better results. In addition to identifying the risks to the outlook for risk factors emphasized on ergonomic risk, which took more prevalent in employees of the complex.

**KEYWORDS:** Postural hygiene, health promotion, occupational disease prevention, occupational health, health education, physical exercise.

## INTRODUCCIÓN

La higiene postural y la ergonomía son dos temas que han tomado fuerza en las empresas. En Colombia, el Decreto 1295 de 1994 determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales, en este se consideran accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Así mismo, en el Decreto 2566 de 2009, se enumeran las enfermedades profesionales, en las cuales se encuentran, las patologías osteomusculares, debidas a las malas posturas adquiridas por los trabajadores en sus puestos de trabajo. En la Urbanización Aldea de Guayabal de la ciudad de Medellín, se presentan este tipo de enfermedades, razón por la cual se piensa en buscar una solución a esta problemática, donde no solo identifiquemos estas patologías sino que las prevengamos.

Profundizar en la problemática que se ha diagnosticado fue un interés académico, así mismo nos interesamos por aportar información tanto a los trabajadores de esta unidad, como a los estudiantes de la Fundación Universitaria María Cano.

Para un amplio conocimiento de la problemática; la investigación y las bases para realizar el programa de

higiene postural, se realizó una entrevista a los trabajadores donde se obtuvo información de las patologías encontradas, la cual se corroboró con una evaluación postural y de esta forma obtuvimos información no solo importante sino fidedigna con la cual empezamos a realizar el programa.



### **Marco Contextual.**

La urbanización Aldea de Guayabal, está ubicada en la zona sur de Medellín, en el barrio Guayabal. Más adelante, los propietarios de las casas viendo las grandes necesidades que se tenían en la zona, crearon una asociación de copropietarios y su respectiva junta, a partir de esto en el año 1993, realizaron varias gestiones para comprar las calles al municipio y de este modo cerrar el barrio el cual paso a ser urbanización Aldea de Guayabal, se empezaron a implementar normativas para los habitantes de dicha urbanización, se creó la administración y se instauraron dos porterías.

Se crearon zonas de recreación tales como: salón social, polideportivo, parque infantil y zonas verdes, mas adelante una huerta auto-sostenible.

### **Aspectos Estratégicos**

**Misión.** Construir una comunidad en sana convivencia y donde se cumplan

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

las leyes de la Constitución Política, los Estatutos y las normas concomitantes.

Donde se pongan en práctica derechos y deberes fundamentales que contribuyan a construir ciudad y que fomenten el sentido de pertenencia: la democracia, el debido proceso, el respeto, la tolerancia, la igualdad, la libertad de expresión

**Visión.** Ser en el futuro una comunidad autosostenible, amigable con el medio ambiente, en sana convivencia y participando en apertura a la comuna y a la ciudad.

## Situación Problemática

Descripción del problema. En la urbanización Aldea de Guayabal, hace aproximadamente 4 años se comenzaron a observar patologías osteomusculares por las malas posturas de los trabajadores en sus puestos de trabajo. Actualmente el número de patologías osteomusculares ha ido progresando de forma considerable. Es así como se ve la necesidad de indagar acerca de los antecedentes patológicos y traumáticos de los trabajadores, para de esta manera diseñar un programa de higiene postural.

En el período de observación se evidencian

múltiples riesgos a los que los empleados están expuestos, tales como:

**Físicos:** son todos los fenómenos de naturaleza física no mecánicos que se perciben por medio de los sentidos, que están presentes durante el trabajo y que pueden causar enfermedades y lesiones orgánicas a los trabajadores como: el ruido, las vibraciones, y la iluminación

**Ergonómicos:** se dan por realizar trabajos en una misma posición y postura en un tiempo prolongado en donde se observan posiciones inadecuadas del cuerpo tales como: estar sentado, de pie, encorvados, acostados y posturas: en rotación, Flexionada, Extendida, Encogida en varios trabajos que se deben de realizar en la unidad

**Mecánicos:** son todos aquellos factores que pueden causar accidentes y pérdida de capitales, por el inadecuado o mal estado de funcionamiento o falta de protección en los equipos, materiales, instalaciones o el ambiente. Estos factores de riesgo pueden observar en la utilización y el manejo de la maquinaria: de jardinería y centros redes eléctricas.

**Químicos:** son todas las sustancias o



# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

materiales que según su estado, naturaleza, condiciones físico - químicas y presentación pueden causar alteración del ambiente, enfermedades o lesiones a los trabajadores, Los empleados manipulan sustancias químicas irritantes o corrosivas, que atacan directamente el organismo; como lo son; insecticidas y fungicidas utilizados para el mantenimiento de la jardinería, el humo y el polvo se genera durante toda la jornada laboral debido a que la urbanización se encuentra ubicada en el sector industrial de la ciudad, la gasolina y demás derivados para el mantenimiento de las máquinas y limpieza de algunos lugares dentro de la urbanización.

**Psicosociales:** son todos aquellos factores de riesgo generados por la organización del trabajo o de la sociedad circundante (extra laboral), que pueden producir en los trabajadores tensiones emocionales desagradables, repetitivas y prolongadas. Ellos son: los turnos rotativos, los turnos nocturnos, las tareas monótonas, de alta concentración, exceso de actividades, responsabilidades.

**Eléctricos:** está relacionado al uso o contacto, mantenimientos, e instalación de redes eléctricas. Además los arreglos de máquinas y demás objetos que contengan electricidad

**Biológicos:** son todos los organismos o materiales

contaminados que se encuentren en los lugares o áreas geográficas de trabajo que pueden transmitir a los trabajadores expuestos patologías, directa o indirectamente tales como: Organismos microscópicos como bacterias, virus, hongos, parásitos, organismos macroscópicos como ácaros (piojos), artrópodos (garrapatas), personas y animales enfermos o portadores sanos, basuras, vectores como zancudos del paludismo, dengue, animales venenosos.

Los factores de riesgo como fuentes de desequilibrio, siempre tendrán un efecto particular dependiendo de sus características.

En toda empresa existen factores de riesgo y lógicamente la posibilidad de que surjan las enfermedades ocupacionales y los accidentes. Las



consecuencias de éstos, serán el ausentismo de los trabajadores por lesiones y enfermedad y los daños a los equipos y materiales, que al final se traducen en pérdidas, con grandes repercusiones no sólo para la

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

empresa, sino también para su entorno.

**Antecedentes de la situación problemática.** En La urbanización Aldea de Guayabal, no se ha implementado como tal un programa de salud ocupacional, por ello hay un desconocimiento sobre el manejo de los riesgos que conllevan a afectar la calidad de vida de los empleados.

Durante el tiempo de funcionamiento de la urbanización no se han registrado accidentes graves o con lesiones importantes, pero cabe recalcar que existen una gran variedad de riesgos principalmente ergonómicos que a futuro podrían generar daños mentales, físicos y sociales; por lo cual se hace importante implementar un programa que higiene postural que proporcione a los empleados una mejor calidad de vida; es importante tener en cuenta que la urbanización aun no ha

implementado un programa de salud ocupacional para el personal que allí labora y por ende no existe un comité paritario de salud ocupacional, se evidencia que hay conocimiento sobre la importancia de manejo de los riesgos en una empresa, la junta de copropietarios nunca han pensado en el tema de salud ocupacional, por lo tanto no se han realizado acciones preventivas y correctivas para la salud de los empleados.

**Diagnóstico contextual.** En la urbanización Aldea de Guayabal, se desconocen muchas obligaciones en material de salud ocupacional, entre ellas la elaboración e implementación de un programa de salud ocupacional; aunque poseen los recursos necesarios para la implementación de este, Por falta de organización y conocimiento no se ha tomado las medidas preventivas necesarias para la intervención de los factores de riesgo.



**Objetivo General.** Diseñar un programa de higiene postural para los trabajadores de la urbanización Aldea de Guayabal, de la ciudad de Medellín, en el año 2012.

**Objetivos Específicos:** Identificar los factores de riesgo laborales a los que se exponen los trabajadores de la urbanización Aldea de Guayabal. Determinar

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

actividades que prevengan problemas a la salud derivados de las malas posturas a través de un programa de higiene postural. Recomendar posturas, herramientas y elementos de protección personal a los trabajadores de la urbanización Aldea de Guayabal.

## Justificación

La responsabilidad de todo profesional debe partir de su ejercicio en varios campos de acción que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de una población o bien a la solución de problemáticas específicas de grupos sociales.

Este elemento no debe ser ajeno a los profesionales del campo de la salud quienes a partir del ser, el saber y el quehacer profesional deben velar por el abordaje integral de sus usuarios en los diversos campos de acción o áreas en las que puede desempeñarse.

Para nadie es desconocido que para trabajar con eficiencia, es necesario estar en buenas condiciones de salud, pero desafortunadamente en muchas ocasiones, el trabajo y las condiciones para laborar contribuyen a deteriorar la salud del individuo al exponerlo a diferentes factores de riesgo que favorecen la aparición de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo, los cuales influyen en el estado y la capacidad tanto física como mental del individuo lo cual se refleja en la productividad.

Es así como a partir de este trabajo de aplicación, producto de un proceso de integración teórico práctico en el desarrollo del Diplomado en Salud Ocupacional se pretende además mostrar, que profesiones como la fonoaudiología y la fisioterapia tienen la capacidad de establecer actividades dentro del programa de Salud Ocupacional tendientes a detectar y controlar los diferentes factores de riesgo presentes en ámbitos laborales y las consecuencias sobre la salud de la población trabajadora con el fin de instaurar medidas de promoción, prevención y educación en materia de salud ocupacional.

## Población Beneficiada



En la Urbanización Aldea De Guayabal, se llevará a cabo diseño del programa de higiene postural, para prevenir las malas posturas y mejorar la higiene postural de los trabajadores que se desempeñan en oficios varios y vigilancia. 14 personas se beneficiaran de manera directa con la ejecución del programa.

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

De manera indirecta se beneficiará el personal que hace parte del grupo interdisciplinario, administrador, supervisores, junta de copropietarios, de igual manera la Fundación Universitaria María Cano en su proyección social, representado por algunos estudiantes de los programa de fisioterapia y fonoaudiología.

## Aspectos Metodológicos

Es una parte del esquema general de la investigación, en este se describen elementos metodológicos del estudio tales como: diseño de la investigación, población y muestra, tipo de investigación, tipo de análisis, la presentación, el tratamiento de los datos que se obtuvieron el trabajo.

Tipo de investigación descriptiva, comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos, La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta.

Con el diseño de un programa de higiene postural se pretende mejorar la calidad de vida de los trabajadores de dicha urbanización y es necesarios encaminarnos hacia un tipo de trabajo descriptivo, en el cual podremos obtener información de situaciones y costumbres que generan posturas inadecuadas así como también describir las actividades y objetos que se usan los cuales generan enfermedades profesionales o accidentes de trabajo.

**Diseño de la investigación.** El estudio realizado es no experimental ya que se utiliza para realizar sin manipular deliberadamente las variables; en este se observa los fenómenos tales y como se dan en su contexto natural, no existen condiciones a los cuales se expongan los sujetos de estudio, estos son observados en su ambiente natural Los diseños no experimentales se dividen de la siguiente manera:

Transaccionales: se observan en dos o más momentos, pueden medir de manera individual y se reporta de manera descriptiva.

Longitudinales: se hacen observaciones en 2 o más momentos o puntos en el tiempo, se estudia una población, quiere decir que son diseños de tendencia, si se realiza en una población o grupo específico son diseños de análisis evolutivo de grupo y si estudian los mismos objetos son diseños de panel.

No experimental: posee un control menos riguroso este es más natural y cercano a la realidad cotidiana.

Método Deductivo, este es un modo de razonar que nos lleva de lo particular a lo general, de una parte a un todo, inducir es más allá de lo evidente.

## Resultados

Panorama de factores de riesgo. Durante el recorrido por las instalaciones de la urbanización Aldea de Guayabal se observaron



# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

diferentes tipos de riesgos a los cuales se exponen los empleados, enfocándonos a diseñar un panorama factores de riesgos, donde encontramos que los riesgos de mayor relevancia en los empleados es el ergonómico.

Gran parte de la información recolectada para el diseño del programa de higiene postural se construyó por medio de la aplicación de una encuesta basada en la entrevista cara a cara o de profundidad, la cual consiste en entrevistas directas o personales con cada empleado

Otra forma de recolección de información fue por medio de la observación en donde se determino la situación a observar en la urbanización y los objetivos, consignando los acontecimientos pertinentes de acuerdo al tema de riesgos laborales.

**Encuesta.** Se realizaron 14 preguntas a los empleados a nivel administrativo y operativo de la urbanización Aldea de Guayabal, para ello se aplicó el consentimiento informado, los resultados de dicha

encuesta se pueden observar de la siguiente manera:

**Elaboración y diseño del programa de higiene postural.** Con respecto a los datos recogidos durante la observación y encuesta a los empleados de la Urbanización y la identificación de los riesgos se arroja que el riesgo ergonómico toma mayor prevalencia en los empleados, por lo cual en el siguiente diseño, se establece información sobre los

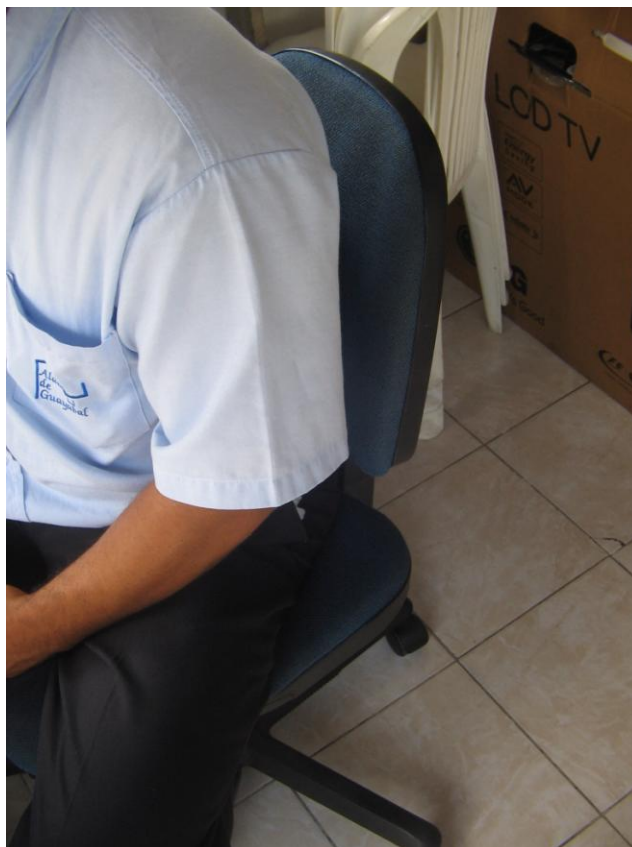
cuidados y las medidas preventivas que podrían implementar para mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la urbanización.

Se ha evidenciado que los trabajadores tienen una idea sobre el término de higiene postural, pero no conocen ampliamente el

término para tener conciencia sobre la biomecánica corporal y evitar así posturas deformantes.

## CONCLUSIONES

- Gracias a la ayuda y a la colaboración de todo el personal que



# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

labora en la Urbanización Aldea de Guayabal, se logró cumplir el objetivo propuesto por los estudiantes.

- Una vez elaborado el panorama de factores de riesgo, se enfatizó en el riesgo ergonómico, que tomó mayor prevalencia en los empleados de la Urbanización.
- Si los trabajadores tienen en cuenta las medidas preventivas, podrán mejorar la calidad de vida, ya que tendrán más tiempo disponible si evitan incapacidades debidas a lesiones osteomusculares.
- Se observó que falta hacer uso de varios implementos y elementos de protección personal para evitar futuras patologías osteomusculares en todos los puestos de trabajo, por ejemplo, para los trabajadores del área administrativa, se recomiendan descansa pies, sillas adecuadas para intensidad de horas laborales, Mouse pad con descansa muñecas. Para los trabajadores de mantenimiento se recomienda hacer uso de elementos de protección personal y los elementos deben estar adecuados a la altura del empleado. (ver Anexo J)
- Se realizó una reunión con el personal administrativo donde se dan a conocer todos los riesgos que fueron observados e identificados durante el diseño del programa de higiene postural; además se hace entrega física del diseño del programa de higiene postural, a ejecutar en la urbanización aldea de guayabal.

## RECOMENDACIONES

Es importante que la urbanización incentive a sus trabajadores para que practiquen actividad física por medio de torneos deportivos, descuentos a sus trabajadores en gimnasios dentro o cercanos a la unidad residencial.

- Se recomienda hacer pausas activas durante la jornada laboral y alternar en la semana con actividades lúdicas cortas cuando se encuentren finalizando su jornada laboral; ya que estas pausas sin importar a la hora que se realicen mejoran el tono muscular, aumentando el flujo sanguíneo, generan mayor energía y capacidad de trabajo mejorando la productividad.
- Es necesaria la capacitación para todos los empleados, sobre uso adecuado de las herramientas de trabajo y de los elementos de protección personal, la cuál pueden gestionar a través de su ARP.
- Se requiere realizar campañas de promoción y prevención en higiene postural y la educación a los trabajadores por medio de conferencias, pancartas que sean visibles fácilmente. Es el medio más eficaz de enseñar ergonomía e higiene postural en el lugar de trabajo y de este modo prevenir patologías osteomusculares.
- Mejorar las herramientas y puestos de trabajo haciendo uso de sillas con las medidas reglamentarias para evitar posturas deformantes y sobreesfuerzos físicos.

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

- Para el personal que hace uso de herramientas tecnológicas como el computador analizar la distancia correcta ojos-computador para prevenir problemas de la visión.
- En cada uno de los puestos de trabajo donde se esté sentado por un tiempo prolongado colocar descansar pies de esta forma no establece la misma posición todo el tiempo.
- Agrupar trabajadores con el mismo rol, para enseñarles a adoptar una correcta posición y la utilización de las herramientas y elementos de protección personal.
- Contratar a un profesional en salud ocupacional para que haga un seguimiento detallado de las recomendaciones y de esta forma evitar las posiciones inadecuadas en los lugares de trabajo.
- Respecto al personal encargado de aseo general se recomienda utilizar escobas y recogedores con una altura a nivel de los hombros para no generar una flexión constante de tronco.
- Para el personal en general se les recomienda no mantenerse por mucho tiempo en las mismas posiciones y de esta forma evitar rigidez articulares y contracciones musculares.
- No adoptar posturas que aumenten las curvaturas de la columna previniendo así enfermedades como las escoliosis, torticollis, espasmos entre otros.
- Al levantar un peso, realizarlo con la fuerza de las piernas y con el objeto en lo posible estar lo más pegado al cuerpo.
- Si se va a colocar un objeto pesado a una altura por encima de la cabeza colocar un banco para evitar un sobre esfuerzo al levantar el objeto.
- Evaluar periódicamente el puesto de trabajo y verificar si los trabajadores siguen las recomendaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

ADAM-JJ; PAAS-FG; BUEKERS-MJ; WUYTS-IJ; SPIJKERS-WA; WALLMEYER-PG. Differences in choice reaction time: evidence for differential strategies. *Ergonomics*. 1999 Feb; 42(2): 327-35

ARSEG. Compendio de normas legales de Salud Ocupacional. Resolución 8321 de 1983. Capítulo V. Artículo 53. Pág. 294

BEAGLEHOLE, R., BONITA, R., KJELLSTROM, T. Epidemiología básica. OPS. WASHINGTON D.C., 1994, Pág. 84.

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

BENAVIDES, Fernando, frutos Carlos, GARCÍA GARCÍA Ana M. Salud Laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. Masson SA Barcelona 1197

BOCCIA, Donato. Medicina del Trabajo. Hachette. Buenos Aires. Argentina 1952

Cartilla No 2 Factores de Riesgo Ocupacionales. Diseño técnico – pedagógico, WILFREDO URREGO DÍAZ. Especialista en salud ocupacional (U de A), Instructor SENA Salud ocupacional 1

Cartilla No 4 Panorama de Factores de Riesgo. Diseño técnico – pedagógico, WILFREDO URREGO DÍAZ. Especialista en salud ocupacional (U de A), Instructor SENA Salud ocupacional 1

CLAPLEAU, Will (2008). "Técnico en emergencias sanitarias: marcando la diferencia". Elviesier. Barcelona

CRUZ GÓMEZ, Alberto y GAITÁN GARNICA, Andrés. Principios de la ergonomía. Bogotá: fundación universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, 2001, Pág. 230.

ESTRADA MUÑOZ, Jairo. Ergonomía: Introducción al análisis del trabajo. Medellín: Universidad de Antioquia, 1993, Pág. 255.

GOMES, Ramón de Elías. ERvegio Corral Torres. (2009): "Evacuación y traslado de pacientes" volumen 6. Ediciones Aran. Marid

Introducción a las condiciones de trabajo y Medio ambiente de trabajo O.I.T. Ginebra 1987

MORENO, Rafael. Salud ocupacional. Bogotá: Ecopetrol, 1981, Pág. 105.

O.P.S Enfermedades profesionales: Un problema de salud pública. Bol. Epidemiológico. Vol. 4 Nro 1 1983

OBORNE, David J. Ergonomía en acción la adaptación del medio de trabajo al hombre. México: trillas, 1992, Pág. 401.

PUBLICACIONES FUSAT. La ergonomía Fundamentos teóricos prácticos. Bogotá: publicaciones fusat, 2005, Pág. 144.

# URBANIZACIÓN ALDEA DE GUAYABAL

## WEBGRAFÍA

OIT, (N.D).Seguridad y Salud en el trabajo obtenida el 14 de mayo de 2012. Disponible en <http://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm#a2>

NIETO, Héctor A. (N.D). Salud Laboral. Obtenida el 28 de abril de 2012. Disponible en [http://www.fmed.uba.ar/depto/sal\\_seg/salud\\_laboral1.pdf](http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/salud_laboral1.pdf)

OMS, (N.D).Salud Ocupacional obtenida el 14 de mayo de 2012. Disponible en <http://www.who.int/es/>

TORRES, Cesar. (N.D). Legislación en seguridad en salud ocupacional en Colombia el 13 de Abril de 2012. Disponible en <http://www.laborando.jimdo.com/>

PALOMINO CERVANTES, Jesús. (2009). Legislación en salud ocupacional el 13 de Abril de 2012. Disponible en <http://www.laborando.jimdo.com/>

CORTE CONSTITUCIONAL, (N.D). Legislación Laboral Colombiana el 13 de Abril de 2012. Disponible en <http://www.digitalware.com.co/normatividad.htm>