

TRANSTORNOS OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DEL AREA ADMINISTRATIVA DE LA LIGA VALLECAUCANA DE NATACION

CALI- VALLE PERIODO 2010-02 A 2011-01

AUTOR

Samy Bolaños Almonacid

Diplomado en salud ocupacional para otorgar el titulo de fisioterapeuta

RESUMEN: El principal objetivo de un programa de salud ocupacional en proveer de seguridad y atención a los empleados en el desempeño de su trabajo.

Un programa de salud ocupacional debe contar con los elementos básicos para cumplir con estos objetivos establecidos en un proyecto, los cuales incluyen datos generales de prevención de alteraciones osteomusculares, la evaluación medica, Accidentes de trabajo entre otros problemas que pueden ocurrir durante sus jornadas laborales.

La investigación de los accidentes que ocurran y un programa de entrenamiento y divulgación de las normas para evitarlos nos pude arrojar datos puntuales del porque se pueda lleva a un trabajador a un estrés laboral, movimientos repetitivos cargas físicas o de trabajo. La responsabilidad del éxito de un programa de salud ocupacional debe ser compartida por todos y cada uno de los niveles en las empresas (directivos, supervisores, producción, seguridad, etc.). Es una investigación descriptiva de corte transversal cualitativo ya que permitirá conocer las condiciones de los trabajadores de la liga valle caucana de natación en el área administrativa con el fin de plantear estrategias que sean de beneficio para prevenir ausentismos laborales debido a alteraciones osteomusculares.

PALABRAS CLAVES: alteraciones osteomusculares, liga vallecaucana, investigación, deporte, funcionarios, patologías

AUTOR: Samy Bolaños Almonacid

Diplomado en salud ocupacional para otorgar el titulo de fisioterapeuta

ABSTRACT: The main objective in an occupational therapy program is to provide the employees performing their duties, safety and care. An occupational therapy program must take into account the basic elements necessary to achieve the already established objectives during a project. The objectives can include: General details regarding the prevention of musculoskeletal alterations, medical evaluation, work related accidents among other problems that can occur during a work day. Research conducted after an accident has occurred, along with a comprehensive training program and a clear explanation regarding work norms can give us an insight as to why work related stress can occur such as repetitive movements and heavy work load. Everybody, across all levels (Directors, supervisors, managers, etc.) must take responsibility when it comes to the success of a health program.

This is a descriptive investigation, of a transversal nature because it allows us to see the conditions of the people working for the Valle Caucaña swimming league in the administrative area with the goal of implementing strategies that could be beneficial to prevent missing work days due to musculoskeletal alterations

KEY WORDS: Research, sports, funcionarios, pathologies, Alterations, musculoskeletal, valle caucana league

INTRODUCCION: La Salud Ocupacional es una herramienta primordial en el prevención, rehabilitación y habilitación tanto en pacientes en condiciones de

AUTOR: Samy Bolaños Almonacid

Diplomado en salud ocupacional para otorgar el título de fisioterapeuta

discapacidad, si no en el ámbito laboral; es decir que la Salud Ocupacional busca posicionar al trabajador en un ambiente laboral sano permitiendo la funcionalidad de las personas para así tener equilibrio los factores Psicosociales, Físicos y ambientales que condicionan al empleado y al ser humano en todas sus etapas de desarrollo laboral.

El aspecto saludable en los trabajadores de una empresa va ligado con un buen programa de Acondicionamiento Físico de Salud Ocupacional. Teniendo en cuenta las probabilidades de un buen ambiente laboral, incrementando un ambiente laboral sano. La liga vallecaucana de natación Hernando Botero O` Byrne no cuenta con un programa de salud ocupacional por tal motivo fue necesario llevar a cabo la aplicación de diversos formatos donde ayuden a la prevención de alteraciones osteomusculares en los trabajadores de la empresa.

Por tal motivo fue preocupante para la empresa pública no tener un seguimiento oportuno para prevenir alteración osteomusculares, accidentes de trabajo, deserción laboral entre otros problemas que le puedan ocasionar al trabajador.

Por tal motivo los objetivos que se tendrán con dicha empresa será caracterizar la población seguido de la identificación de los diferentes trastornos osteomusculares que presentan los trabajadores del área administrativa de la liga vallecaucana de natación Hernando Botero O` Byrne Cali -valle en el periodo 2010-02 al periodo 2011 por medio de un formato rula y PAO prevención de alteraciones osteomusculares lo cual llevara a cabo dar como resultado alteraciones musculares. La aplicación de los formatos va dirigida a los 5 trabajadores del área administrativa Empresa formativa de deportistas de alto rendimiento en diferentes disciplinas donde serán 2 hombres y 3 mujeres.

PROPUESTA METODOLOGICA:

tipo de investigación: Descriptivo de corte transversal

AUTOR: Samy Bolaños Almonacid

Diplomado en salud ocupacional para otorgar el título de fisioterapeuta

Método: inductivo deductivo

Diseño: no experimental

Enfoque: investigación con enfoque cualitativo.

RESULTADOS: Se realizaron 5 evaluaciones de prevención de alteraciones osteomusculares al personal del área administrativa de la liga vallecaucana de natación Hernando botero O'byrne empresa pública. Nos arroja como resultado que la sintomatología de dolor en los trabajadores se da más en cuello, espalda baja y alta esto se ve referido a que las posturas inadecuadas que los funcionarios adoptan y la falta de pausas activas durante sus jornadas laborales hacen que ellos tengan fatigas musculares y produzcan dolores que puedan aislarlos de sus jornadas laborales.

CONCLUSIONES: se presenta alteraciones musculo esquelética que permitió observar que presentan cabeza adelantada, hombros protruidos, escapulas aladas, hiperextencion de rodilla, movimientos repetitivos, las cuales se originan por no tener un seguimiento adecuado y una sensibilización sobre higiene postural acerca de su puesto de trabajo.

Al no presentar pausas activas durante sus jornadas laborales esto ayuda que sus músculos tengan una sobre cargas externa, estrés y debilidades musculares aunque en algunas observaciones del formato PAO se encuentren entre las calificaciones normales, cabe resaltar que la mayoría de los empleados realizaron actividad física durante toda su vida y aun siguen con sus actividades deportivas ayudando a darle un descanso sistema óseo, circulatorio y musculo esquelético y a pesar de esto no se están ejecutando tal vez parámetros básicos como el calentamiento, progresión del ejercicio, estiramientos antes y después de la actividad física.

RECOMENDACIONES: Considerar el iniciar un programa de orientaciones educativas, pausas activas y aplicaciones de diversas evaluaciones donde nos permita tener un control periódico, Crear espacios donde permita que los

AUTOR: Samy Bolaños Almonacid

Diplomado en salud ocupacional para otorgar el titulo de fisioterapeuta

funcionarios realicen actividades físicas con el fin de aumentar el rendimiento laboral.

REFERENCIA BIBLIOGRAFIA:

Alexis Descatha, Yves Roquelaure, Jean-Francois Chastang, Bradley Evanoff, Diane Cyr, Annette Leclere. Description of outcomes of upper-extremity musculoskeletal disorders in works highly exposed to repetitive work. J Hand Surg, 2009; 34A:890-895. Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional. Calidad de vida en el trabajo [artículo]. Disponible en: Consultado: 17 de abril del 2003.

*The American Industrial Hygiene Association. Un enfoque ergonómico para evitar lesiones en el lugar de trabajo [artículo]. Disponible en: Consultado: 18 de mayo del 2004. Salud ocupacional: nociones útiles para los profesionales de la información

WEBGRAFIA: T. M. ESPINO ESPINO*, D. BONETE LLUCH, J. A. NAVARRO FERNÁNDEZ, Escuelas de espalda en Atención Primaria http://www.susalud.com/guias/dolor_lumbar.pdf

* RIVERA PORTO, Eduardo.. En: página Web Resolución 2013 de 1986. Disponible <http://www.minproteccion-social.gov.co/VBeContent/NewsDetail>. Puerto Rico, 1993.

AUTOR: Samy Bolaños Almonacid

Diplomado en salud ocupacional para otorgar el título de fisioterapeuta