

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

EVALUATION OF THE ERGONOMIC FACTORS OF RISK AND HIS EFFECTS IN THE ADMINISTRATIVE AREA OF THE COMPANY TRANSPORT COLOMBIA LTDA, GIVE THE CITY OF SANTIAGO OF CALI, IN THE FIRST SEMESTER GIVE 2011

AUTORES: “Lina María Murillo”¹, “Francelina Quiñones Quiñones”², “Isabel Cristina Valcárcel”³*Estudiantes Diplomado en Salud Ocupacional, Fundación Universitaria María Cano.*

¹ Nacida en la ciudad de Santiago de Cali, el día 11 de mayo de 1989, realizó sus estudios de básica secundaria en el colegio Liceo Santa Clara promoción 2005, posteriormente en el año 2006 ingresa a la facultad de salud en el programa de Fisioterapia en la Fundación Universitaria María Cano, donde culmina sus 10 semestres en el periodo 2010-02 y actualmente cursa el diplomado en Salud Ocupacional como opción al título de Fisioterapeuta.

² Nacida en la ciudad de san Andrés de Tumaco el día 22 de marzo de 1985, estudio en el colegio Liceo Nacional Max Seidel con año de culminación 2003, estudios anteriores curso de seguridad industrial en el SENA, actualmente finalizo sus X semestre de fisioterapia.

³ Nacida en la ciudad de Santiago de Cali, el día 15 de septiembre de 1989, realizó sus estudios de básica secundaria en el colegio Liceo Santa Clara promoción 2005, posteriormente en el año 2006 ingresa a la facultad de salud en el programa de Fisioterapia en la Fundación Universitaria María Cano, donde culmina sus 10 semestres en el periodo 2010-02 y actualmente cursa el diplomado en Salud Ocupacional como opción al título de Fisioterapeuta.

RESUMEN

El programa de salud ocupacional debe partir de un diseño evaluativo que permita detectar los factores de riesgos en los diferentes puestos de trabajo con el fin de diagnosticar las condiciones de trabajo y salud existentes en las empresas. Este diagnostico permite determinar cual es el grado de desarrollo de la salud ocupacional y por ende que estrategias administrativas y operativas se deben corregir e implementar para recurrir a medidas de control y mecanismos de prevención de los factores de riesgo. Teniendo en cuenta lo anterior, se ha elegido la empresa, Transportes Colombia LTDA, donde existe la necesidad de desempeñar actividades de promoción y prevención de patologías osteomusculares originadas por el riesgo ergonómico en el área administrativa.

A través de los métodos de evaluación, se diagnosticará las condiciones laborales, ambientales y los factores de riesgos a los que se exponen los trabajadores del área administrativa de la empresa Transportes Colombia LTDA, en el periodo 2011-01 con el fin de disminuir, controlar y eliminar los factores de riesgo ergonómicos que se encuentren en dicha área.

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

ABSTRAC

The program of occupational health must depart from a design evaluative that allows to detect the factors of risks in the different working places with the end to diagnose the existing conditions of work and health in the companies. This diagnosis allows determining which is the degree of development of the occupational health and for ended those administrative and operative strategies to correct and to implement measures of control and mechanisms of prevention of the factors of risk. Bearing the previous thing in mind, the company, Transport have been chosen Colombia LTDA, where there exists the need to recover activities of promotion and prevention of pathologies osteomusculares originated by the ergonomic risk in the administrative area.

Through methods of assessment, be diagnosed with working conditions, and environmental risk factors to which workers are exposed in the administrative area of the company Transportes Colombia LTDA, in the period 2011-01 in order to reduce, control and eliminate ergonomic risk factors that are in that area.

PALABRAS CLAVES: Factores de riesgo, ergonomía, puesto de trabajo, estrés laboral, consecuencias, enfermedades osteomusculares.

INTRODUCCIÓN

La población trabajadora dependiendo de la actividad económica de la empresa o sitio de trabajo se expone a diversos factores de riesgo que pueden afectar la salud y el bienestar de los trabajadores. La población trabajadora de la empresa TRANSPORTES COLOMBIA LTDA en sus áreas administrativas se encuentra un predominio e incrementación de alteraciones osteomusculares, que conllevan al deterioro de la calidad de vida de los trabajadores, y por ende un bajo rendimiento en productividad de la empresa.

Es por esto que se caracterizó la población trabajadora, posteriormente se aplicaron los diferentes formatos de evaluación y se concluye con un diseño de estrategias que pretenden disminuir y/o prevenir alteraciones en la salud de la población trabajadora.

Además se pretende crear ambientes seguros para los trabajadores ya que existe la necesidad de desempeñar actividades de promoción y prevención de patologías osteomusculares originadas por el riesgo ergonómico en el área administrativa. Dado que “La ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo y con quienes lo realizan. Se utiliza para determinar el diseño y adaptación del lugar de trabajo al trabajador con el fin de evitar alteraciones de salud y aumentar la

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

eficiencia”.⁴En otras palabras, para hacer que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.

PROPUESTA METODOLÓGICA

La investigación de este trabajo tiene como finalidad identificar los factores de riesgo ergonómico a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores del área administrativa en la empresa TRANSPORTES COLOMBIA LTDA ubicada en la carrera 7u No. 93-171 de la ciudad de Cali Valle, y de esta manera diseñar estrategias de promoción y prevención que minimizan los riesgos a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores. Ya que las posibilidades de adquirir alteraciones osteomusculares son muy altas, los estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano extensión Cali, pretenden implementar mecanismos de solución para mitigar los riesgos y generar estrategias para eliminarlos, aplicando acciones prioritarias para un buen ambiente laboral.

Para la realización de este trabajo se necesita recopilar información por medio de encuestas simples y concretas que suministran datos de los diferentes factores de riesgo que pueden afectar a los trabajadores. La población beneficiada son 8

trabajadores que laboran en el área administrativa de la empresa TRANSPORTES COLOMBIA LTDA.

El tipo de estudio es descriptivo con un enfoque cualitativo, este proyecto se enfatiza en mejorar la ergonomía de los diferentes puestos de trabajo del área administrativa de la empresa, en la cual no existe un departamento de salud ocupacional que pueda identificar y corregir los factores de riesgo existentes que están originando alteraciones osteomusculares en los trabajadores de dicha área. Por esta razón fue necesario desplazarse a la compañía de transporte realizando la debida presentación, registro fotográfico, descripción y toma de datos especificando movimientos y posturas físicas adoptadas dentro de la jornada laboral, donde se encontraron las causas que ocasionan las molestias osteomusculares que presentan los trabajadores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se evidencio que el mayor factor de riesgo para los empleados del área administrativa de TRANSPORTES COLOMBIA LTDA es el riesgo ergonómico, para ello se implemento y se aplico las evaluaciones de puestos de trabajo para oficinas donde se encuentran puestos de trabajos mal diseñados, que no se ajustan a las medidas antropométricas estandarizadas para los trabajadores que allí laboran, a su vez se observan puestos con insuficiente espacio para el desplazamiento del trabajador y alojamiento de sus

⁴ CAIROLA, Enrico; CHIARABINI, Alessandro. La Salud y la Seguridad en el Trabajo: Colección de Módulos. Lima: Hvmánitas, 1988

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

implementos de trabajo lo cual ocasiona desorden; las sillas no se ajustan a las medidas antropométricas de cada trabajador lo cual no le permite mantener una adecuada alineación corporal. Lo mencionado anteriormente son factores de riesgos para los trabajadores y explican las molestias que frecuentemente presenta los mismos.

Al encontrar numerosos factores de riesgos ergonómicos a los que se exponen los trabajadores y al manifestar las diferentes sintomatologías que padecen, se aplicó el formato de sintomatología dolorosa donde se pudo evidenciar que los trabajadores presentan molestias frecuentes en cuello, hombros, zona lumbar y espalda, las cuales disminuían con el reposo. La sintomatología que presentan los trabajadores se asocia a malas posturas, estrés, posiciones muy prolongadas y al incorrecto diseño de los puestos de trabajo, en este caso las oficinas ya que no son ergonómicas, también se puede asociar a la mala higiene postural y las horas prolongadas de trabajo.

CONCLUSIONES

Los trabajadores de Transportes Colombia LTDA a pesar de que tiene un horario que entre jornada les permite tener 2 horas de descanso, no descansan durante su jornada laboral por la carga de trabajo; siendo este un factor que puede desencadenar mayor estrés y perjudica directamente la condición física

desencadenando molestias generalizadas o específicas de una parte del cuerpo.

El puesto de trabajo de los trabajadores no cuenta con una adecuada ergonomía, ya que no se ajusta a las medidas antropométricas de cada trabajador, lo cual se evidenció a través de la evaluación de los puestos de trabajo en oficina, donde se encuentra que el área de la superficie de trabajo no es suficiente para alojar los implementos de trabajos, no hay suficiente espacio para la escritura, se observa desorden en escritorios y oficinas, no hay suficiente espacio para el manejo de sus MMII, la pantalla no se encuentra bien ubicada, el trabajo requiere de muchos movimientos repetitivos de muñeca y mano incluyendo la utilización del mouse, la silla no se encuentran ajustadas a las medidas de cada trabajador y no hay una buena alineación de sus segmentos corporales.

Es necesario que se modifiquen estas condiciones de riesgo ergonómico, cumpliendo con los requerimientos mínimos para poder desempeñar un trabajo en buenas condiciones que garantice bienestar y salud en el ambiente laboral, pero a la vez los trabajadores deben tener iniciativa de autocuidado implementando jornadas de descansos dentro de sus turnos.

RECOMENDACIONES

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

- Ampliar las superficies de trabajo, de manera que se puedan alojar todos los equipos y tengan espacio suficiente.
- Colocar mas archivadores para el manejo de papelería y así evitar aglomeración de papelería.
- Educar a los trabajadores sobre el autocuidado.
- Mayor organización y distribución de papelería en las oficinas y escritorios.
- Extender el espacio entre cada escritorio, para un mejor acceso, mayor desplazamiento, y mejor manejo de los MMII.
- Ajustar la ubicación de la pantalla del computador a cada trabajador, de manera que el borde superior y el centro de esta quede ubicada a la altura de los ojos.
- Ubicar el teléfono, teclado, mouse dentro de la zona primaria de alcance para evitar que se hagan movimientos exagerados y fuera del plano de alcance.
- Dotar a todos los trabajadores con descansa pies.
- Ajustar la sillas a la medidas antropométricas de cada trabajador y encaso de que no se ajuste, cambiar de silla.
- Ajustar las sillas a las medidas antropométricas de cada trabajador y en el mejor caso, cambiar de silla.
- Implementar un programa de pausas activas de mínimo 10 minutos por jornada, para que haya período de descanso y evitar la fatiga.
- Organizar los puestos de trabajo de tal forma que al ubicarse en los escritorios las estructuras corporales se encuentren bien alineadas y no permitan desviaciones sobre los planos de movimientos.
- Desarrollar actividades de relajación al menos una vez al mes, de tal forma que ayude a la disminución del estrés y facilite la integración de los trabajadores de la empresa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ARIZMENDI, José Joaquín. Estudios ergonómicos de puestos de trabajo en la UMA.Trabajo de investigación de Riesgos Laborales. Málaga. Facultad de Medicina. Áreas: Seguridad, Higiene y Ergonomía.2008

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

- CAIROLA, Enrico; CHIARABINI, Alessandro. La Salud y la Seguridad en el Trabajo: Colección de Módulos. Lima:
- DESCATHA, Alexis 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
- Ergonomía Y Trabajo, 8 pág., citado el día 31 de Julio de 2010, disponible en http://www.issste.gob.mx/www/prestaciones/pensiones/Seguridad%20e%20higiene/D9/Ergonomia_y_trabajo.pdf
- GUILLÉN FONSECA Martha, Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional, Revista cubana de enfermería, 2006, citado el día 31 de Julio de 2010
- GUERRERO, Julio Cesar y Muñoz, Amell y Cañedo, Ruben. Salud ocupacional: nociones útiles para los profesionales de la información. Trabajo de grado Salud Ocupacional. Cuba.: Universidad Mariana Grajales Coello. Facultad de ciencias medicas. Departamento de Medicina, 2004. 78 p
- HEDGE, Alan, Noticias de la Ciencia y la Tecnología. EN: grupo nutresa. Bogotá. Vol1 (enero 2008)
- MARÍN BLANDÓN María Adíela, PICO MERCHÁN María Eugenia, Fundamentos en salud ocupacional, Universidad de Caldas, Colombia, pág. 16-19
- OSORIO, Jimena Laura. Módulo de Salud Ocupacional, citado el día 28 de Julio de 2010, disponible en http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=122&Itemid=148&limit=1&limitstart=3
- RODRIGUEZ, Jesus Mateo. Diseño de un decálogo informativo sobre ergonomía en el trabajo administrativo. Trabajo de investigación sobre prevención de riesgos laborales. Cáceres.: Universidad de Cáceres. Facultad de Medicina. Departamento de Prevención, 2000
- RODRIGUEZ, Lorena. Revista Colombiana de Empresas. La salud ocupacional en Colombia. Bogotá D.C. Octubre, 2008 vol. 3, ISSN 0120-159X

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

- TAFUR REYES, Ramiro. Riesgo ergonómico. Bogotá D.C: Plantea, 2008 p. 69

ANEXOS

EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011



EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS Y SUS EFECTOS EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA TRANSPORTES COLOMBIA LTDA, DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI, EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2011

