

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA PREVENIR LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LAS TRABAJADORAS DEL ALMACEN SOLO CUEROS EN LA CIUDAD DE GUADALAJARA DE BUGA DURANTE EL PERIODO 2009-02 A 2010-01.

PROPOSAL FOR A FITNESS PROGRAM TO PREVENT MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN WOMEN WORKING IN THE STORE OF THE CITY OF BUGA DURING THE PERIOD 2009-02 AT 2010-01.

CAROLINA SALAZAR RINCON, MONICA RUBIELA DE LOS RIOS VELEZ.

Estudiantes de último semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano quienes actualmente cursan el Diplomado en Salud Ocupacional.

Abstract

La importancia del acondicionamiento Físico ha roto todas las barreras ocupacionales ya que el bienestar laboral incrementa un rendimiento, estimulando su sistema musculo esquelético, generando un incremento energético, supliendo las necesidades que el cuerpo potencializa por medio de diferentes actividades laborales; mejorando así las relaciones interpersonales, la comunicación y el autoestima de los trabajadores ya que están evitando y eliminando factores de riesgo laborales aportando a las personas laborar con fluidez y con mayor energía.

Abstract

The importance of physical conditioning has broken all barriers occupational that welfare work increases performance, stimulating the musculoskeletal system, Generating an increase in energy meeting the needs potentiates the body through different work activities; improving interpersonal relationships, communication and self-esteem of employees avoiding and eliminating occupational risk factors for persons providing labor with more fluidity and energy.

Palabras claves: Salud Ocupacional, Acondicionamiento Físico, Percepción del dolor, Puesto de trabajo, Estrés laboral, Lesiones Osteomusculares.

Key words: Occupational health, Fitness, pain perception, Place of job, Job stress, musculoskeletal disorders.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la actividad laboral y el acondicionamiento físico actúan en sinergia mejorando la calidad de los trabajadores acrecentando el óptimo desempeño de las personas que trabajan en diferentes empresas, y/o lugares de trabajo; contrarrestando la aparición de diferentes enfermedades de tipo laboral y categorizando así el progreso de la salud ocupacional como una fase evolutiva de

toda comunidad en los continentes, siendo esta una opción para las clases menos favorecidas. Sus estrategias están dirigidas a la defensa y mejoramiento de la salud de los trabajadores y la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades causadas por las condiciones de riesgos de este.

La Salud Ocupacional es una herramienta primordial en la prevención, rehabilitación y habilitación en pacientes en condiciones de discapacidad en el ámbito laboral; es decir, que la Salud Ocupacional busca posicionar al trabajador en un ambiente laboral sano, permitiéndole una óptima funcionalidad para así tener en equilibrio los factores Sicosociales, Físicos y ambientales que lo condicionen en todas sus etapas de desarrollo laboral.

Los Programas de Acondicionamiento Físico, denominados también programas de acondicionamiento y fortalecimiento para el trabajo y programas de restitución/ejercicio funcional, buscan mejorar el estado y la función laborales.

Por tal motivo, las Estudiantes de X semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano consideran fundamental una Propuesta de un Programa de Acondicionamiento Físico para prevenir lesiones osteomusculares en las trabajadoras del almacén solo cueros de la Ciudad de Buga, dando respuesta a la siguiente problemática:

Propuesta de un Programa de Acondicionamiento Físico para prevenir lesiones osteomusculares en las empleadas del Almacén Solo Cueros de la ciudad de Guadalajara de Buga durante el periodo 2009-02 a 2010-01

OBJETIVOS

Objetivo General

Proponer un Programa de Acondicionamiento Físico para la prevención de lesiones osteomusculares en las empleadas del Almacén Solo Cueros de la Ciudad de Buga durante el Segundo semestre del 2009, y el primer semestre del 2010.

Objetivos Específicos

Caracterizar físicamente la población trabajadora del Almacén Solo Cueros de la ciudad de Guadalajara de Buga.

Identificar la condición física de las trabajadoras del almacén Solo Cueros mediante la evaluación osteomuscular de sus cualidades

Determinar si realizan ejercicio físico o deporte durante el tiempo libre.

Diseñar un plan de ejercicios para el Acondicionamiento Físico y prevención de lesiones osteomusculares en las empleadas del Almacén Solo Cueros de la ciudad de Guadalajara de Buga

JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de la actividad física dentro de los entornos laborales condicionan un elemento indispensable en la población trabajadora; ya que durante la ejecución de acciones en el lugar de trabajo puede desencadenar diferentes alteraciones osteomusculares llevándolo al camino de una enfermedad de tipo ocupacional produciéndole la incapacidad parcial o completa al trabajador, es por esto que se debe dar inicio a esta propuesta investigativa que facilita la identificación de diferentes factores de riesgo que afectan a las empleadas, dándole una oportunidad a las empleadas de solo asegurar a toda costa su supervivencia, y permitir que esta investigación pueda desde su medio laboral, tomar las decisiones correspondientes a su seguridad y al mejoramiento de su calidad de vida.

Las empleadas del Almacén Solo Cueros de la Ciudad de Buga están expuestas a diferentes factores de riesgo debido a la ausencia del acondicionamiento físico, unido con una serie de sintomatologías dolorosas que le impiden realizar un trabajo adecuado y energizante disminuyendo así los niveles de positivismo laboral con una decadencia en la economía del local comercial; esto es supuesto al entorno laboral ausente de conocimientos acerca de cómo y que realizar frente a una problemática radicada en la ausencia de acondicionamiento físico y la importancia de dicha actividad para mejorar su capacidad y calidad de vida laboral, social y económica.

de dicha manera, esta propuesta permitirá un buen efecto en la aplicación del programa de acondicionamiento físico para prevenir lesiones osteomusculares en las trabajadoras del almacén solo cueros en la ciudad de Guadalajara de Buga durante el periodo 2009-02 a 2010-01.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Este proyecto de investigación se caracteriza por ser un tipo de estudio Descriptivo Transversal, puesto que se describe la situación en un momento dado.

Tipo de estudio: *Descriptivo de tipo Transversal*, enfocada en medir, ubicar, y proporcionar la descripción de variables tales como Estructura, Observación, Evaluación y Comunicación, aplicando formatos evaluativos con el fin de identificar la condición física de las empleadas y en relación a ello realizar la propuesta de un plan de acondicionamiento físico.

Método: *Inductivo*, donde se observan las actitudes del entorno laboral, identificando los diferentes factores de riesgo que entorpecen el buen funcionamiento de las empleadas ocasionándoles dolencias y enfermedades de tipo laboral, por ende es importante una propuesta de un plan de acondicionamiento físico.

Enfoque: *Cualitativo*, ya que describiendo el problema por medio de la observación se identifican las necesidades sentidas de las empleadas generando así una propuesta del trabajo de investigación en acondicionamiento físico en el almacén.

Población beneficiaria: Esta propuesta está destinada a 4 Trabajadoras del Almacén Solo Cueros quienes cuentan con los criterios de inclusión necesarios para el desempeño de la propuesta.

Muestra: No Probabilística; por 4 empleadas del sector comercial del almacén Solo Cueros, las cuales representan a la población es generada en una propuesta de un plan de acondicionamiento físico ofrecido por las estudiantes del diplomado en Salud Ocupacional de la FUMC.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Se pretende emplear durante este proceso será la observación directa no estructurada, ya que buscando datos casuales permitirán conocer el objeto de estudio y así observar las conductas y el ambiente laboral en las trabajadoras del almacén, para elaborar la propuesta del plan de acondicionamiento físico, dicho formato evaluativo se denominó:

SOPAF01: Consiste en la evaluación postural y test de flexibilidad de curen-ton para los músculos posteriores; para evaluar retracciones en cada empleada antes de aplicar un plan de acondicionamiento físico; Este formato evalúa gráficamente las siguientes variables:

1. Acortamiento en los músculos de Miembros Inferiores.
2. Rigidez.

SOPAF02: Consiste en los antecedentes de las empleadas y condiciones físicas para darse una idea acerca de cuál es la capacidad y el desempeño de las trabajadoras, donde se evalúan las siguientes variables:

1. Antecedentes Generales.
2. Antecedentes Laborales.
3. Antecedentes extra laborales.
4. Estado Osteomuscular.
5. Condiciones Asociadas.
6. Evaluación de Fuerza.
7. Evaluación de Flexibilidad.
8. IMC

9. Prueba de Abdominales- sentadillas.

SOPAF03: Donde se analizan diferentes datos de las empleadas y la condición laboral que las representa, analizando la percepción y la manifestación del dolor, donde se encuentran las siguientes variables:

1. Datos de identificación del trabajador
2. Tipo de vinculación laboral
3. Cargo del trabajador
4. Jornada laboral (horario)
5. Tiempo de descanso dentro de la jornada laboral
6. Presencia de dolor (antes y/o después de la jornada laboral)
7. Localización del dolor
8. Tipo de dolor
9. Intensidad del dolor (uso de escala análoga del dolor)
10. Cronología del dolor manifestado
11. Manejo médico que se ha recibido para el dolor
12. Etiología subjetiva del dolor
13. Mecanismo desencadenante del dolor
14. Posición en la que se desarrollan las actividades laborales

Plan de acondicionamiento Físico PDAF01: Como parte final de la propuesta para mejorar la capacidad de desempeño en las empleadas del Almacén Solo Cueros, potencializando el trabajo y las acciones generadas en el entorno laboral, facilitándole la calidad de vida a las personas que se encuentran laborando, y también la población beneficiada con los productos que se venden.

DISCUSIÓN

Mediante la realización de esta propuesta de investigación, se quiere proponer un programa de acondicionamiento físico para las personas que laboran dentro del almacén Solo Cueros puesto que con este planteamiento se quiere mejorar las condiciones de trabajo y mejorar la calidad de vida de sus empleados siendo que las enfermedades laborales son directamente proporcionales a las condiciones laborales a las que son sometidos los trabajadores dentro de su jornada laboral afectando directamente su desempeño.

Por medio de la observación en el ámbito laboral se pretende identificar las necesidades sentidas de la población trabajadora caracterizándola en el grupo de trabajo y realizando un formato evaluativo primordial que permite constatar cual es la condición física y osteomuscular de las trabajadoras, después de dicho proceso se aplicará como parte final y no menos importante un plan de acondicionamiento físico para las empleadas permitiéndole así el mejor desempeño en el almacén

tanto como para el círculo de compañeros internamente y como para la ciudadanía.

Se busca con este programa despertar en las trabajadoras la necesidad de mejorar su calidad de vida en el ambiente laboral optimizando técnicas de postura, eliminando factores de riesgo ergonómicos y así incentivar al trabajador a capacitarse sobre la importancia del ejercicio físico para mantenerse en buen estado de salud y enfrentar la carga laboral sin riesgos ni complicaciones.

CONCLUSIONES

- Reconocer el origen de las enfermedades y accidentes profesionales como carácter prioritario a tratar en una empresa o sitio de trabajo
- Prevenir las alteraciones osteomusculares que puedan ocasionar ausentismo laboral dentro de una empresa con programas de promoción y prevención que concienticen al trabajador de lo que estas pueden ocasionar.
- Implementar programas que ayuden al trabajador a combatir su estrés laboral mediante la recreación y el deporte
- Inculcar en el trabajador una conducta segura frente a su jornada laboral en la cual debe proteger su salud y su bienestar para llegar siempre bien a su casa.
- Responsabilizar al trabajador de su estado físico y mental creando conciencia de una adecuada alimentación y ejercicio para excelente calidad de vida y un buen desempeño laboral
- La presencia de factores de riesgo ergonómicos asociados con la adopción de hábitos posturales inadecuados y movimientos repetitivos, ha favorecido el desarrollo progresivo de alteraciones musculo esqueléticas, por este motivo se debe implementar pausas activas dentro de su jornada laboral que hagan que los trabajadores realicen otra actividad que comprometa su mente y su cuerpo para disiparlos de 5 a 10 minutos de su estrés laboral, pero estas pausas deben componerse de ejercicio físico y mental.

LIMITANTES

- Las trabajadoras del almacén no tienen conciencia de la importancia de realizar ejercicio físico como forma de acondicionar el cuerpo para evitar lesiones osteomusculares y por ende existe apatía por parte de los empleados para la realización de este programa.

RECOMENDACIONES

- En este almacén se debe aplicar programas de vigilancia epidemiológica para prevenir las alteraciones osteomusculares que ocasionan enfermedad laboral. Además esto genera control sobre los factores de riesgo para prevenir un accidente dentro de la jornada laboral y evitar así el ausentismo del trabajador.
- Los horarios destinados para la realización del programa de acondicionamiento físico deben ser establecidos dentro del mismo almacén en acuerdo con la gerente y los empleados para que no interrumpa la jornada laboral y esto logra fortalecer los lazos de los empleados porque genera un ambiente de distracción y dinamismo dentro del mismo sitio de trabajo.
- Este trabajo debe ser interdisciplinario donde actúe en conjunto un nutricionista que guie la dieta de forma individual de cada empleada y un médico monitorizando de forma organizada el desempeño de los trabajadores en esta actividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hernandez Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill, México 1997. Capítulo 2. Disponible en internet: <http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/16046/capitulo%202.pdf>.
- Antonia Dalla Pria. Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores. Revista Digital .Buenos Aires - Año 12 - N° 115. Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/efd115/nivel-de-capacidad-fisica-en-trabajadores.htm>.
- Maciel José de Paula Universidad Politécnica de Valencia, España. Publicado en 8\9\2005. Disponible en internet: <http://www.estrucplan.com.ar/articulos/verarticulo.asp?IDArticulo=1074>.