

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA PREVENIR LESIONES OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DE LA ALCALDIA MUNICIPAL DE CANDELARIA DURANTE EL PERIODO 2010-01

PROPOSAL OF A PROGRAM TO PREVENT PHYSICAL CONDITIONING MUSCULOSKELETAL DISORDERS WORKERS IN THE CITY OF CANDELARIA ALCALDIA DURING THE PERIOD 2010-2001.

SANDRA LORENA GÓMEZ LÓPEZ

Estudiante de último semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano quien actualmente cursa el Diplomado en Salud Ocupacional.

RESUMEN

La actividad física ha tomado importancia en las últimas décadas en todos los aspectos de la vida del ser humano, laboralmente ha tomado mucho más interés ya que los trabajadores y empleadores se han concientizado de que realizando actividad física disminuyen los factores de riesgo en cuanto a las alteraciones osteomusculares, enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

ABSTRACT

Physical activity has become important in recent decades in all aspects of human life, work has taken much interest as workers and employers have become more aware of that being physically active decreases the risk factors in terms of musculoskeletal disorders, occupational diseases and accidents.

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

Keywords: Fitness, pain, Workplace, Work Stress, Musculoskeletal Injuries, Occupational Health.

INTRODUCCIÓN

El trabajo es una condición del ser humano, en el que este de alguna manera se convierte en una actividad indispensable, no solo por la producción económica, si no que este lo hace sentir útil dentro de un contexto socio-familiar; el trabajo crea condiciones positivas para el hombre pero también crea condiciones negativas, que se convierte en rutina, cansancio, fatiga muscular y stress, todos estos factores conllevan a lo que denominamos "lesiones osteomusculares"; El trabajo de oficina conlleva a unas determinadas condiciones rutinarias o repetitivas en cuanto a postura, ruidos, iluminación temperatura y diseño ergonómico de sillas, escritorios etc. Estos deberían producir confort al trabajador, pero en muchas ocasiones no es así y es aquí justamente donde se producen las alteraciones osteomusculares.

Aunque en el trabajo de oficina no se producen alteraciones graves como las de otros trabajos (constructores, choferes etc.) es necesario que todas las empresas implementen un programa de salud ocupacional que prevenga las alteraciones de tipo osteomuscular; por otra parte la adecuada organización de las tareas laborales permite evitar situaciones de exceso de fatiga, cansancio y stress.

Por esta razón la estudiante de fisioterapia de X semestre de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano considera de vital importancia implementar una propuesta de prevención de lesiones osteomusculares en los trabajadores de la Alcaldía Municipal de Candelaria dando respuesta a la siguiente problemática:

Propuesta De Un Programa De Acondicionamiento Físico Para Prevenir Lesiones Osteomusculares En Los Trabajadores De La Alcaldía Municipal De Candelaria Durante El Periodo 2010-01.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Implementar la propuesta de un Programa de Acondicionamiento Físico en los empleados de la alcaldía Municipal de Candelaria durante el primer semestre del 2010, cuantificar y cualificar resultados, para estandarizar procesos.

Objetivos Específicos

- Caracterizar la condición física de la población trabajadora de la alcaldía Municipal de Candelaria- Valle
- Diseñar actividades que favorezcan el bienestar físico y mental de los empleados de la Alcaldía Municipal de candelaria - Valle
- Analizar los resultados del Programa de Acondicionamiento Físico propuesto a los empleados la alcaldía Municipal de Candelaria- Valle durante el periodo 2010-01.

JUSTIFICACIÓN

Cuando las personas laboran por largos periodos de tiempo en una sola posición el cuerpo tiende a fatigarse y a producir dolores de tipo muscular, se ven afectados los tejidos blandos tales como ligamentos y tendones, el sistema circulatorio no se queda atrás debido a que estando el cuerpo quieto este circula un poco lento y es ahí justamente que se empiezan a desencadenar las llamadas parestesias en los miembros superiores e inferiores, este tipo de situaciones sumadas a la presión laboral desencadenan muchas más lesiones de tipo muscular. De esta manera es indispensable que el trabajador se encuentre en óptimas condiciones ergonómicas, en cuanto a su higiene postural y al diseño ergonómico de su puesto de trabajo, luz, temperatura, ruido entre otras para evitar lesionarse.

Los empleados de la alcaldía municipal de candelaria se encuentran expuestos altamente a riesgos de tipo ergonómico que podrían alterar el sistema musculo esquelético provocando fatiga muscular, dolor y cansancio. Esta propuesta se ha realizado teniendo en cuenta que el 98% de la población valorada y encuestada es de tipo sedentario que no realiza ningún tipo de actividad física y que se encuentra sometida a 8 horas laborales diarias.

De esta manera la propuesta de un programa de acondicionamiento físico es adecuada para una población trabajadora que no cuenta con un programa de salud ocupacional y sumado a esto es sedentaria.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Esta investigación se caracteriza por ser un tipo de estudio No Experimental, ya que se realiza sin manipular las variables.

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 20 Trabajadores de la secretaría de educación cultura y turismo de la alcaldía municipal de candelaria valle

Muestra: No Probabilística; por 20 empleados del sector educativo y cultural de la alcaldía municipal de candelaria.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Con el objetivo de realizar un estudio más completo de todo el proceso, se usaron varias técnicas, tales como la observación directa, además de esto tres tipos de encuestas así:

Encuesta N° 1 denominada “**encuesta laboral**” que busca determinar que tanta carga laboral tienen los trabajadores, el gusto que sienten al desempeñar sus empleos y el grado de complejidad contiene variables como:

1. Cargo que desempeña
2. Tiempo laborado en la Entidad
3. Tipo de contrato
4. En cuantas dependencias ha trabajado? Porque motivos
5. Cuantas horas labora diariamente?
6. Usted es profesional en el área de?
7. Desempeña un cargo relacionado con su profesión?
8. Se encuentra satisfecho con la labor que realiza? Usted cree que tiene mucha carga laboral?
9. Cuanto tiempo tiene para descansar en su jornada laboral?
10. Cada cuanto sale de vacaciones?

Encuesta N° 2 denominada “**encuesta percepción del dolor**” que busca indagar acerca de que tipo de dolor tienen los trabajadores, en que lugar, intensidad y frecuencia entre otras.

1. Siente dolor mientras desempeña su trabajo?
2. Hace cuanto tiempo siente dolor: siempre
3. Cómo calificaría su Dolor de 1-10 siendo 1 el más bajo y 10 el más alto
4. En qué lugar específicamente se localiza su dolor:
5. De que tipo es su dolor?
6. Con que movimientos se exacerba su dolor?
7. Cuando siente descanso?
8. Usted cree que su dolor es producido porque: su puesto de trabajo está mal diseñado___ usted no adopta buenas posturas___ usted trabaja mucho___ usted es sedentari@___ usted esta enferm@ antes de adquirir el empleo___
9. Usted realiza algún tipo de estiramiento o pausa activa en su jornada laboral?
10. Usted realiza ejercicio o va al gimnasio en su tiempo libre. Si respuesta es no. Porque?

Por último una tercera encuesta denominada “**encuesta de satisfacción**” que busca determinar la importancia de la actividad física, el efecto causado con las actividades, realizadas además de la oportunidad de realizarlas nuevamente por el beneficio que se obtiene al realizarlas.

1. Como se ha sentido estas dos últimas semanas? Excelente___ Bien___ Regular___ Realmente No he sentido cambios___
2. Cree usted que es importante realizar pausas activas, aerorumba y actividades de gimnasia cerebral? Si___ No___
3. Su dolor ha disminuido en un 100%___ 80%__ 50%___ 20%___No ha disminuido___
4. Su estrés laboral ha disminuido Si___ No___
5. Le gustaría que se continuara realizando estas actividades? Si___ No___

DISCUSIÓN

Por medio de esta propuesta investigativa en la Alcaldía Municipal de Candelaria- Valle se busca determinar qué tipo de alteraciones osteomusculares podrían padecer los trabajadores que en un 97% tienen trabajo de oficina lo que representa movimientos repetitivos, posturas estáticas inadecuadas entre otras. Mediante este planteamiento se busca mejorar las condiciones laborales ergonómicas de los empleados, a su vez buscar estrategias que le permitan al trabajador tener herramientas necesarias para enfrentarse a dichas alteraciones. El trabajador municipal es un empleado sedentario que en un 99% no realiza ningún tipo de actividad física ni siquiera extra laboral tampoco de recreación situación que empeora el desempeño laboral aumentando el dolor en su sitio de trabajo.

Por medio de las encuestas realizadas se busca identificar qué tipo de población es, sus características, sus antecedentes laborales y el dolor percibido. Esto permite realizar un programa de acondicionamiento físico y prevención de lesiones osteomusculares ya que un gran porcentaje de la población padece de dolores musculares ubicados en cuello, espalda y piernas.

El objetivo de implementar un programa de acondicionamiento físico es estimular al trabajador a mejorar su calidad de vida a nivel laboral y personal promoviendo la higiene postural, la pausa activa dentro de una jornada laboral larga de 5-10 minutos de esta manera concientizar al trabajador sobre la importancia de la realización de actividad física que permita afrontar la carga laboral sin dolor.

CONCLUSIONES

- El trabajo de oficina causa estrés laboral, fatiga muscular cuando se es un trabajo constante y repetitivo.
- El desacondicionamiento físico y el sedentarismo han sido factores predisponentes a sufrir lesiones de tipo osteomuscular en los trabajadores que no realizan ningún tipo de actividad física.
- El trabajador debe tomar conciencia de la realización de actividad física como medio interventor para disminuir el dolor en su jornada laboral.
- La implementación de un programa de salud ocupacional es necesario para evitar los accidentes de trabajo y enfermedad profesional.

LIMITANTES

- Indiferencia y falta de interés por parte de los trabajadores para la realización de las actividades propuestas.

RECOMENDACIONES

- Los trabajadores deben de tener conciencia de los beneficios de la realización de actividad física, pausa activa dentro del trabajo y fuera de él
- Se debe capacitar al trabajador sobre temas de interés en salud ocupacional.
- **Es necesario realizar un cambio en los puestos de trabajo por unos ergonómicos**

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- CORTÉS DÍAZ JOSÉ MARÍA, seguridad e higiene del trabajo(2002) , técnicas de prevención de riesgos laborales
- LOPEZ CHICHARRO Y ALMUDENA FERNANDEZ. Fisiología del ejercicio.
- MORA, J Y OTROS (1995) Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico.
- CORTÉS DÍAZ JOSÉ MARÍA, seguridad e higiene del trabajo(2002) , técnicas de prevención de riesgos laborales
- Roberto Gómez López. Evolución científica y metodología de la economía. Disponible en <http://www.eumed.net/cursecon/libreria/rgl-evol/2.4.1.htm>

- Ríos Villa Paula Andrea. Pausa Laboral Activa en los profesores del Centro de acondicionamiento y preparación física de la Liga de preparación Antioquia. Citado el 31 marzo 2010. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/070-pausa.pdf>.
- Hannaford Carla, PH. d. Publicado por Great Ocean Publishers 1995, citado en 31 marzo 2010. disponible en : Gimnasia Cerebral www.galeon.com/aprenderaaprender/hemisferios/gimnasiacerebral.htm
- Muñoz Rivera Daniel 2009. Capacidades físicas básicas. Evolución factores y desarrollo. sesiones prácticas. Disponible en: www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm
- Carmona Javier Roldan. Las capacidades físicas como base de sustentación del rendimiento deportivo. Disponible en: www.slideshare.net/DGIREDeportes