

ARTICULO - TRABAJO DE APLICACIÓN DEL DIPLOMADO EN SALUD
OCUPACIONAL

**DETECCION DE FACTOR DE RIESGO ERGONOMICO EN DIFERENTES
AREAS DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CALI EN EL
PERIODO 2010-02**

**DETECTION OF ERGONOMIC RISK FACTOR IN
DIFFERENT AREAS OF EDUCATIONAL INSTITUTION
OF CALI CITY IN THE PERIOD 2010-02**

María Eugenia Castillo Canizales, Karen Coutín Piedrahita, Yolima Angélica
Rivera Caracas.

Cali, Colombia.

OBJETIVO: Identificar el factor de riesgo ergonómico en diferentes áreas de
una institución educativa en la ciudad de Cali.

CONCLUSION: el diseño de esta propuesta, se realizo con el fin de brindarle a
la institución una visión estratégica sobre la identificación de factor de riesgo
ergonómico y sus diferentes características, ya que los desordenes
osteomusculares son de común aparición en la población trabajadora por lo
cual se considera importante la detección oportuna del factor de riesgo
ergonómico que los afecta; implementando acciones encaminadas a evitar el
ausentismo, absentismo y el costo de las incapacidades, mejorando así la
eficiencia de los trabajadores.

PALABRAS CLAVES

Factor de riesgo ergonómico, salud ocupacional, desordenes osteomusculares,
postura, movimientos repetitivos, puesto de trabajo.

OBJECTIVE: Identify ergonomic risk factors in different areas of an educational
institution in the city of Cali

CONCLUSION: the design of this proposal was held to give the institution a
strategic vision on the identification of ergonomic risk factors and their different
characteristics, since musculoskeletal disorders are a common occurrence in
the working population which is considered by important early detection of
ergonomic risk factor that affects, implementing measures to prevent truancy,

absenteeism and disability costs, improving efficiency of workers.

KEYWORDS: Ergonomic Risk Factor, occupational health, musculoskeletal disorders, position, repetitives movements, jobe since.

RESUMEN

Los trabajadores de las áreas de biblioteca, registro y control académico, sistemas y audiovisuales, recepción y oficios varios de la Universidad Cooperativa de Colombia durante la realización de sus labores adoptan múltiples posturas estáticas y dinámicas, realizan movimientos repetitivos, entre otros, lo que hace a esta población vulnerable frente al factor de riesgo ergonómico lo que conduciría a presentar lesiones osteomusculares de origen laboral. A través de la observación se logro la detección de este factor de riesgo hallándose que la mayor parte de los trabajadores de estas áreas ya han presentado algún desorden osteomuscular de origen laboral debido a que los puestos de trabajo no están individualizados de acuerdo a las características propias del trabajador y solo la mitad de los evaluados realizan pausa activa y lo hacen una vez al día.

INTRODUCCION

Cada vez es más común la aparición de enfermedades y accidentes de origen laboral debido a la carga del mismo, la realización de movimientos repetitivos, sumado a esto la presión que pueden sufrir estas personas en sus hogares. Con la siguiente investigación se pretende identificar el factor de riesgo ergonómico presente en las áreas de registro y control, sistemas y audiovisuales, biblioteca y oficios varios, con el objetivo fundamental de evitar la aparición de desordenes osteomusculares de origen laboral y lograr un máximo bienestar físico mental y social en el ambiente de trabajo.

METODOS

Esta investigación es de tipo descriptivo partiendo de la detección de los factores de riesgo que podrían llegar a afectar la salud de los trabajadores, con el fin de ayudar a generar recomendaciones que disminuyan las posibilidades de que se presenten lesiones osteomusculares de origen laboral, utiliza un método deductivo, para la realización del trabajo y cumplimiento de los objetivos se llevaron a cabo una serie de actividades, a través de unas fases que permitían representar de manera clara y específica el factor de riesgo ergonómico al que esta expuesto esta población.

Fase 1

- ❖ Revisión bibliográfica
- ❖ Observación de los trabajadores durante el cumplimiento de sus labores.

Fase 2

- ❖ Realizar evaluación de puesto de trabajo con el formato de la FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO
- ❖ Realizar registro fotográfico de los trabajadores durante la realización de sus labores
- ❖ Aplicar una encuesta semiestructurada para conocer la percepción que tienen los trabajadores frente a la implementación del programa.

DISCUSION

El objetivo principal es identificar el factor de riesgo ergonómico al que esta expuesta la población trabajadora de las áreas de recepción, registro y control académico, sistemas y audiovisuales, biblioteca y oficios varios de una institución educativa de la ciudad de Cali, para evitar o disminuir la aparición de desordenes osteomusculares que afectan a las personas que realizan actividades repetitivas.

Para esto se realizaron evaluaciones de puestos de trabajo, analisis de las diferentes tareas que realizan los trabajadores durante la jornada laboral, registro fotografico para poder relizar diagramas de tareas que permiten identificar las posturas que asumen los trabajadores en sus puestos de trabajo y encuesta que permite conocer la percepcion que tienen los trabajadores frente al factor de riesgo al que estan expuestos.

Este se ejecuto en un lapso de tiempo de 4 meses, que permitio hacer una busqueda bibliografica, observar a la poblacion ejecutando sus tareas, se realizaron visitas y observaciones 3 veces por semana por acada area, para finalmente obtener resultados que confirman la existencia del factor de riesgo ergonomico en esta poblacion.

CONCLUSIONES

Dentro de las posturas inadecuadas más frecuentes están: trabajar de pie, lo cual puede generar molestias físicas en esta población.

La posición sedente que adoptan las secretarias y auxiliares ya está generando molestias osteomusculares especialmente en cuello y espalda

Hay un número considerable de trabajadores que no se sienten cómodos en su sitio de trabajo debido a que cuando este se asigna no se tienen en cuenta las diferencias individuales de contextura física, altura, fuerza, resistencia, etc.

Es de gran importancia que el organismo administrativo y los trabajadores de la universidad retomen el programa de pausa activa para establecer un horario en donde todos puedan realizar los ejercicios y así disminuir los factores de riesgo que ocasionan las enfermedades osteomusculares.

Dentro de los resultados que arrojó la investigación se evidencia que la mayoría de los trabajadores están cómodos en su puesto de trabajo, pero los que dicen sentirse inconformes es porque la silla en donde permanecen la mayor parte del tiempo es inadecuada, por lo que se cree que lo mejor es cambiar las sillas por unas que sean ergonómicas, para que disminuyan los dolores musculares y de espalda.

Se considera que no hay una persona encargada de realizar las pausas activas en el horario que estipulado por la ley, por lo que los trabajadores se quejan de dolores musculares, espalda baja, dolores en miembros superiores etc.

Se cuentan con espacios suficientes que los trabajadores podrían utilizar para realizar actividad física o ejercicios para disminuir el estrés causado por las jornadas laborales.

RECOMENDACIONES

PARA LOS EMPLEADOS

- Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo, el orden en el puesto de trabajo es muy importante para evitar tropiezos así como para reducir el manejo de cargas y los movimientos y posturas innecesarias:
- Antes de empezar a trabajar, situar cerca todos los materiales que se vayan a necesitar; esto evitará desplazamientos y manejos de cargas innecesarios.
- **Organizar el trabajo para evitar elevar los brazos:**
 - Tomar un pequeño descanso después de 30 minutos de trabajar con el plano de trabajo por encima de la cabeza: estirarse y relajar el cuello y los brazos.
 - Situarse sobre una plataforma, siempre que sea posible, de forma que se reduzca la altura de trabajo.
- **Adoptar unos hábitos saludables de trabajo:**

- Cuando se permanezcan más de 20 minutos en posturas forzadas o realizando esfuerzos es importante realizar breves pausas.
- Mantenerse en buena forma física. Realizar periódicamente ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- Intentar cambiar de postura cada poco tiempo (por ejemplo, realizando rotación de tareas).

PARA LOS EMPLEADORES

- capacitar a los trabajadores sobre la mejor forma de prevenir los factores de riesgos; además debe hacerse un programa de reubicación laboral si llega a ser necesaria su aplicación.¹
- Proporcionar a los trabajadores reposa pies para reducir la presión sobre la espalda y para que pueda cambiar de postura.
- Proporcionar a los trabajadores sillas adecuadas para evitar el dolor en los glúteos y en la espalda y para disminuir la mala circulación en la parte inferior de las piernas y muslos.

¹Recomendaciones ergonómicas, disponible en http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=467&Itemid=148, citado el 5 de octubre de 2010

BIBLIOGRAFIA

1. G. BENAVIDES, Fernando, RUIZ FRUTOS, Carlos, GARCIA GARCIA, Ana M, salud laboral, conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales, editorial MASSON, S.A. 1997 Barcelona (España).
2. CORTES DIAZ, José María, Seguridad e higiene del trabajo, técnicas de prevención de riesgos laborales editorial Tébar, 3ª edición, 2002 México D.F. Pág. 27-31.
3. Estadísticas de accidentalidad 1994 – 2004, Asociación latinoamericana de seguridad e higiene en el trabajo – ALASHET. Director OIT Día mundial de la seguridad y la salud. Citado el día 15 de agosto de 2009, disponible en [www.alashet.com/publi estadisticas.html](http://www.alashet.com/publi_estadisticas.html)
4. Primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud. Ottawa 21 de noviembre de 1986. (En línea) 24 de agosto de 2009. Disponible en URL: [www.paho.org/spanishhpp/ottawa chartesp.pdf](http://www.paho.org/spanishhpp/ottawa_chartesp.pdf)
5. *Por una globalización justa: Crear oportunidades para todos*, Informe de la Comisión Mundial sobre la Dimensión Social de la Globalización (Ginebra, 2004), pág. 159. (En línea) 24 de agosto de 2009. disponible en URL :http://www.ilo.org/global/About_the_ILO/lang--es/index.htm
6. Disposiciones analizadas por avance jurídico Casa Editorial Ltda. ISSN 1657 – 6241, “leyes desde 1992 – vigencia expresa y sentencias de constitucionalidad” 12 de agosto de 2009. Incluye análisis de vigencia expresa y análisis de fallos de constitucionalidad publicados hasta de 12 de agosto de 2009. La información contenida en este medio fue trabajada sobre transcripciones realizadas a partir del diario oficial; los fallos de constitucionalidad fueron suministrados por la corte constitucional. Cuando fue posible se tomaron los textos del Diario oficial publicados por la imprenta nacional en internet. (En línea) 25 de agosto de 2009. Disponible en URL: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/codigo/codigo_sustantivo_trabajo.html

7. (septiembre 14) Diario Oficial No. 43.711, de 20 de septiembre de 1999 .Poder Público Rama Legislativa Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones. (En línea) disponible en URL: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf
8. Elementos de protección personal (en línea), [citado el día 25 de agosto de 2009] disponible en: http://www.suratep.com/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=75&Itemid=131
9. Resolución Número 001016 del 31 de Marzo.
10. Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994.
11. ¹ Decreto 614 de 1984.
12. SURATEP. Resolución 1016. Op cit.
13. Movimientos repetitivos, (en línea), citado el 16 de Octubre de 2010, disponible en: <http://elergonomista.com/fe08.htm>
14. ¹ MARIN BLANDO MARIA ADIELA, PICO MERCHAN MARIA EUGENIA, Enfoque general de riesgo ocupacional, Editorial Universidad de Caldas, Colección Ciencias para la Salud , Diciembre de 2004
15. Trabajadores rurales 29/10/2007 ¿ en qué consiste la salud ocupacional y la seguridad en el trabajo?(En línea) disponible en URL: <http://www.minproteccionsocial.gov.co>
16. Dr. Miguel E. Acevedo Álvarez. Factores de Riesgo Ergonómico. Año 2002. [Online],. Disponible en Internet: <http://www.ergonomia.clleee/riskfact.html#osha>
17. http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=467&Itemid=148

18. Proyecto de promoción de La salud y prevención de Las alteraciones Osteomusculares en las Secretarías de la Universidad del valle, Sede Meléndez, citado en http://sintesis.univalle.edu.co/2008/agosto/Folleto_cervicalgia.pdf, Cervicalgia

19. WALDMAN Steven D. Atlas de síndromes dolorosos frecuentes, Tenosinovitis de Quervain, Elsevier España 2003, pág. 122, Disponible en <http://books.google.com.co/books?id=mz2U16wyrUC&pg=PA122&lpg=PA122&dq=tenosinovitis+de+quervain&source=bl&ots=q4D>

20. FERNANDEZ Enrique Fabián, Masoterapia profunda, manual de terapia neuromuscular, Elsevier España 2010, pág. 86, disponible en http://books.google.com.co/books?id=NYGmhFZ7O-4C&pg=PA86&dq=epicondilitis&hl=es&ei=3hm7TMXnCoH_8AbXu_ynDg&sa=X&oi=book_result&ct=book-thumbnail&resnum=2&ved=0CC8Q6wEwAQ#v=onepage&q=epicondilitis&f=false

21. WILK Kevin E. Rehabilitación ortopédica clínica, Epicondilitis medial, disponible en http://books.google.com.co/books?id=nS46T-KtSFEC&dq=epicondilitis+medial&source=gbs_navlinks_s

