

EFFECTO DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA PAUSA ACTIVA EN LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR DE LOS EMPLEADOS DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL CENTRO DE SALUD DIEGO LALINDE DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL 2008

EFFECT OF THE IMPLEMENTATION OF THE ACTIVE BREAK IN THE DECREASE IN PAIN OF EMPLOYEES OF ADMINISTRATIVE AREA OF THE CENTER FOR HEALTH DIEGO LALINDE DURING THE FIRST HALF OF 2008

María Antonia Certuche Muñoz, Paola Andrea Morales Mazo, Angélica María Pérez Yusti.

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

Abstrac

Hoy en día existe una mayor conciencia acerca de la importancia que reviste el ejercicio para alcanzar un mejor bienestar, lo que ha llevado a una mayor demanda de profesionales del ejercicio altamente cualificados que faciliten orientaciones en programas que promuevan la salud y el Fitness, tanto en el sector público como en el privado. Es importante trabajar con los empleados el concepto de bienestar, los individuos pueden alcanzar un alto grado de bienestar cambiando sus malos hábitos y llegando a estar física y psicológicamente en forma. El programa de Gimnasia laboral gira en torno al ejercicio extralaboral, la programación de su pausa laboral, sus posibilidades de desempeño físico tanto en su puesto de trabajo como en su participación en torneos internos y de su estilo de vida sano. La presencia de dolor en el ámbito laboral, se relaciona directamente en la mayoría de los casos con la realización repetitiva y monótona de movimientos y sobreesfuerzos; el desempeño laboral, implica la ejecución de tareas, en las cuales no sólo se ve comprometida la productividad de los empleados, sino su propio bienestar y salud.

Abstrac

Today there is greater awareness about the importance of exercise to achieve better welfare, which has led to greater demand for highly skilled professionals in the financial year to provide guidance on programs to promote health and Fitness, both in the public sector and private sectors. It is important to work with the concept of employee welfare; individuals can achieve a high degree of welfare by changing their bad habits and getting to be physically and psychologically fit. The program Gymnastics job revolves around the extralaboral year, the scheduling of his break at work, their potential for physical performance both in his job and in their participation in domestic tournaments and his healthy lifestyle. The presence of pain in the workplace is related directly in most cases with the execution of repetitive and monotonous movements and overstraining, the job involves the

execution of tasks, in which not only is compromised productivity employees, but their own welfare and health.

Palabras claves: pausa Activa, percepción del dolor, condiciones laborales, puesto de trabajo, estrés laboral, ambiente laboral.

Key words: Pause Active, pain perception, working conditions, job, job stress, work environment.

INTRODUCCIÓN

El trabajo es la forma esencial y más importante de la actividad humana, desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad, y es aquí, donde se establece contacto activo con el medio ambiente, permitiendo la búsqueda de espacios en los que se dan a conocer las capacidades, se explota una habilidad y se reconoce económicamente el esfuerzo realizado; estos espacios le dan la oportunidad igualmente al empleado de no solo asegurar a toda costa su supervivencia, sino que permiten que este pueda desde su medio laboral, tomar las decisiones correspondientes a su seguridad y al mejoramiento de su calidad de vida.

Pese a la importancia del trabajo en el desarrollo y evolución de la humanidad, la indiferencia por la salud y seguridad de los trabajadores ha sido una característica de las sociedades antiguas y modernas hasta tiempos relativamente recientes; sólo desde comienzos de este siglo, se reconoció la real importancia de la Salud Ocupacional, ya que el deseo de victoria, poder y libertad puso en evidencia la necesidad de proteger y atender la salud de la población trabajadora, con el fin de dar respuesta a las exigencias político económicas que impulsaron dichos eventos históricos.

Sin embargo, actualmente los diferentes implicados con el campo laboral se han comprometido con la búsqueda y garantía de Calidad en los Servicios de Salud; hoy en día, dentro del área laboral, los empleadores han reconocido la importancia de proporcionar a sus funcionarios seguridad y bienestar, esto con el fin de evitar complicaciones y costos inesperados, mejorar el crecimiento productivo y fortalecer su imagen corporativa.

Es cierto que comúnmente se concibe la Enfermedad Profesional y el Accidente de Trabajo como responsabilidad directa del empleador, sin embargo es una realidad que los empleados no adoptan las medidas preventivas necesarias para asegurar que su puesto de trabajo se de en un ambiente sano y seguro. Debido a las altas cargas laborales, la adopción de posturas incorrectas en el puesto de trabajo, el aprovechamiento y distribución inadecuada de los espacios, es común que la mayoría de los funcionarios del Centro de Salud Diego Lalinde refieran síntomas tales como: desconcentración, debilidad y/o cansancio, fatiga muscular y dolor que pueden ser posibles indicadores de la presencia de factores de riesgo laborales.

Con base en estas características, es posible afirmar que gran parte de los empleados que pertenecen al Centro de Salud Diego Lalinde, están sometidos a altas cargas laborales, y jornadas de trabajo extensas, las cuales demandan disponibilidad total del tiempo, concentración y atención, teniendo en cuenta, que estas condiciones varían de acuerdo al nivel de complejidad, y labor que desempeña cada uno de los funcionarios.

Por tal motivo, los Estudiantes de IX semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano consideran fundamental implementar y evaluar el Programa Pausa Activa en el Centro de Salud Diego Lalinde, dando respuesta a la siguiente problemática:

PROPUESTA METODOLÓGICA

Este proyecto investigativo se caracteriza por ser un estudio de tipo ***cuasi experimental de serie cronológica de un solo grupo***; ya que durante la recolección de los datos se administraron las pre y pos pruebas a un solo grupo que constó de 20 empleados del área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde quienes durante el proceso de escogencia de la muestra cumplieron con los criterios de inclusión necesarios para llevar a cabo dicho proceso analítico.

Tipo de estudio: Aplicativo porque durante el desarrollo del Programa Pausa Activa en el CSDL se aplicaron formatos evaluativos con el fin de conocer la percepción del dolor de los empleados y evaluar el programa en relación a la disminución de este síntoma.

Método: Inductivo, ya que consiste en establecer enunciados universales ciertos a partir de la experiencia, esto es, ascender lógicamente a través del conocimiento científico, desde la observación de los fenómenos o hechos de la realidad a la ley universal que los contiene.

Enfoque: Cuantitativo el cual “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento”.

Población beneficiaria: La aplicación de este estudio investigativo se destinó a 20 trabajadores del Área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde, quienes contaban con los criterios de inclusión necesarios para su participación.

Muestra: No probabilística; compuesta por 20 empleados del área administrativa del CSDL quienes durante el primer semestre del año 2008 participaron en las actividades del Programa Pausa Activa ofrecido en dicha Institución por estudiantes de IX Semestre de Fisioterapia de la FUMC

Criterios de inclusión

- Funcionarios pertenecientes al área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde que refieran dolor en alguna región del cuerpo.
- Funcionarios que no roten continuamente de puesto de trabajo

Criterios de exclusión

- Funcionarios pertenecientes al área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde que no participen en las Pausas Activas desarrolladas.
- Funcionarios pertenecientes al área Administrativa que estén bajo tratamiento farmacológico del dolor.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Al inicio del Programa Pausa Activa se utilizó como prueba diagnóstica, una encuesta elaborada, la cual se basó en la escala análoga del dolor, con el fin de medir numéricamente la intensidad y percepción del dolor que presentan los funcionarios de área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde. La utilización de este formato evaluativo permitió la recolección de los datos de identificación de los empleados así como la delimitación de la muestra a través de los criterios de inclusión y exclusión. Dicha encuesta se denominó **Formato evaluativo No.1** y consistió en el análisis e interpretación de 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

Durante el desarrollo del Programa Pausa Activa, igualmente se utilizaron estrategias evaluativas como el taller: “**Localiza tu dolor**”, el cual permitió que los empleados identificaran y señalaran en una imagen (variables antropométricas en posición sedente) la ubicación e intensidad del dolor.

Posteriormente durante el mes de mayo en que se estaba dando fin al primer periodo de aplicación del Programa Pausa Activa (2008), se aplicó el formato evaluativo diseñado por la Asociación Colombiana para el estudio del dolor,

denominado **Formato evaluativo No.2**, el cuál es utilizado actualmente por la marca farmacéutica **Wyeth** (*Consumer Healthcare*) de productos analgésicos ADVIL.

Este formato evaluativo evalúa gráficamente las siguientes variables:

1. Localización del dolor
2. Tipo de dolor
3. Calificación de la intensidad del dolor (escala análoga del dolor).

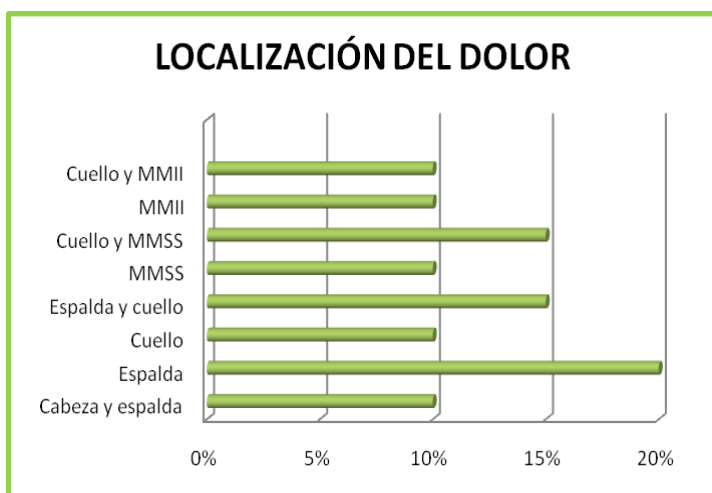
El uso de este formato, permitió extraer detalladamente la información más relevante sobre la percepción de dolor que presentan los empleados del área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde, teniendo en cuenta que en el Programa Pausa Activa se desarrollaron actividades de acondicionamiento físico general, relajación y gimnasia cerebral, durante 4 meses con una frecuencia de 3 sesiones por semana.

Durante la etapa final del Programa Pausa Activa en el Centro de Salud Diego Lalinde se quiso entregar a cada empleado del área Administrativa, un formato educativo diseñado por Wyeth (*Consumer Healthcare*) mediante el cual se brindan recomendaciones para las personas que padecen de vórtice e insuficiencia venosa. Para este caso específico se usó el formato educativo como una estrategia preventiva de dichas alteraciones circulatorias, además de esta manera fue posible concientizar o sensibilizar a los funcionarios acerca de los peligros a los que se encuentran expuestos durante la ejecución de sus actividades laborales.

RESULTADOS

Formato evaluativo No.1

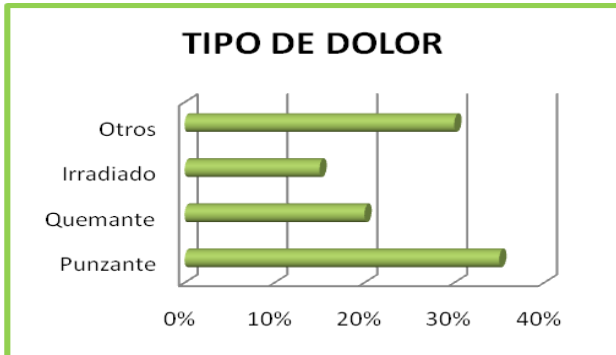
El desarrollo de este formato permitió recoger los siguientes resultados:



En cuanto a la variable cualitativa de localización del dolor no se encontró un valor máximo significativo, ya que dependiendo de la labor que desempeña cada empleado, el dolor se manifestará en distintas zonas del cuerpo.

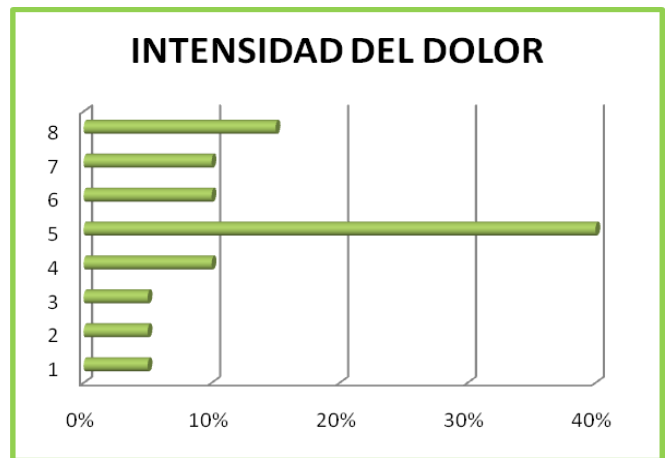
Sin embargo cabe anotar que el 20% de los empleados del área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde

presentan especialmente dolor en la espalda en general; por otro lado el 15% de los empleados refirieron dolor en la espalda y el cuello continuamente; en igual proporción los empleados refieren dolor en el cuello y los MMSS especialmente en las muñecas y los dedos de las manos.



El tipo de dolor como variable cualitativa arrojó que el 35% de los empleados de CSDL refieren dolor de tipo punzante, relacionado especialmente con la fatiga muscular. El 30% de estos manifiesta sentir otro u otros tipos de dolor no especificados.

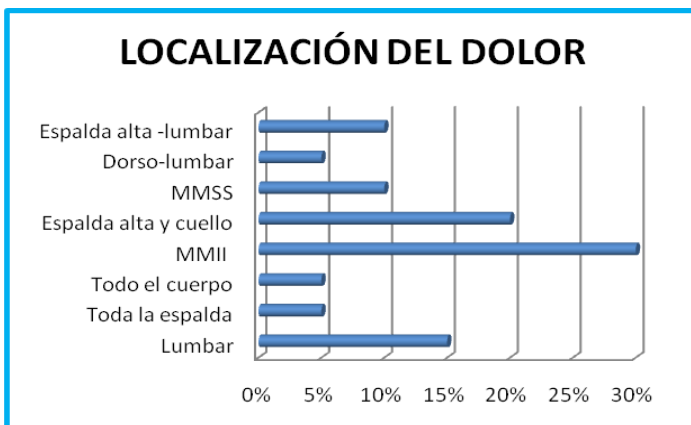
La intensidad del dolor medida en este caso con la escala análoga del dolor calificó de forma subjetiva el grado de dolor que sufre esta población trabajadora; se encontró que el 40% de los empleados manifiesta sentir un dolor de 5\10.



Sin embargo cabe anotarse que en iguales proporciones se encontró que algunos empleados presentan dolor de 6\10 (15%) e incluso de 8\10 (15%), lo que indica que los niveles de dolor alcanzan altos rangos, afectando al trabajador física y psicológicamente.

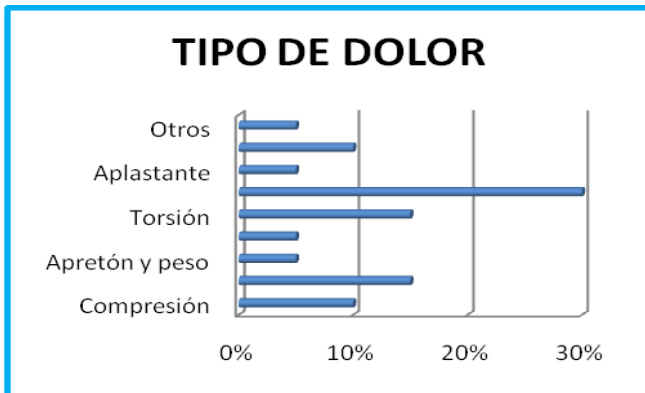
Formato evaluativo No.2: WYETH (ADVIL)

La aplicación de este formato permitió recoger los siguientes resultados:

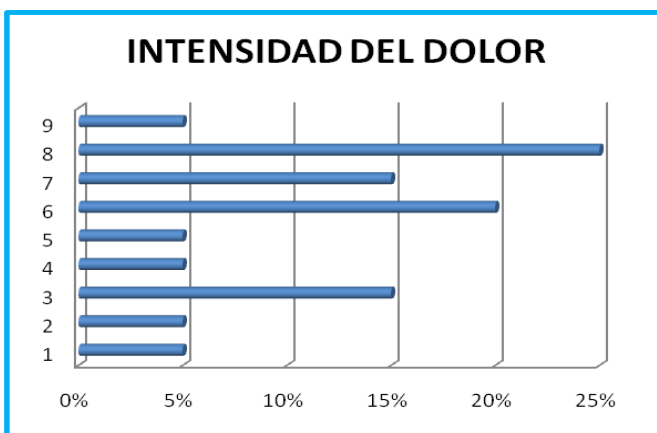


La localización del dolor durante la etapa final del Programa Pausa Activa mostró que el 30% de los empleados del área Administrativa del CSDL, manifiestan sentir dolor en los MMII, relacionado especialmente a la adopción de postura sedente prolongada.

Sin embargo en un 20% los empleados manifiestan sentir dolor en el cuello y la espalda alta (Fibras musculares del trapecio y musculatura para vertebral alta) y en un 15% se refirió dolor a nivel lumbar.



Para la evaluación del tipo de dolor se escogió especialmente este formato por sus características gráficas y didácticas, lo que permitió encontrar que el 30% manifiesta sentir un dolor punzante; por otro lado y con igual valor porcentual de 15%, los empleados refieren dolor en forma de peso y torsión



La intensidad del dolor evaluada igualmente con la escala análoga del dolor mostró que el 25% de la población trabajadora evaluada refiere un dolor de 8\10; el 20% refiere un dolor de 6\10 lo que indica que estos niveles de dolor en relación con la primera evaluación han aumentado significativamente.

DISCUSIÓN

Mediante la realización de esta propuesta de investigación, se evaluó la percepción del dolor de los empleados del área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde, con relación a la aplicación del Programa Pausa Activa en el primer semestre del año 2008; tras el desarrollo de un proceso metodológico objetivo, se obtuvieron resultados que evidenciaron que la presencia de dolor en los empleados evaluados es directamente proporcional a las condiciones y situaciones laborales en las que ejecutan diariamente sus tareas; entendiéndose situación de trabajo como el conjunto de características que conforman el ambiente laboral, y condición laboral como el conjunto de factores que afectan directamente el desempeño del trabajador (funcionalidad).

El desarrollo actividades de Pausa Activa en el Centro de Salud Diego Lalinde durante el primer semestre del año 2008, ha encaminado el interés de los

trabajadores hacia el mejoramiento de su calidad de vida especialmente en el entorno laboral en que desarrollan sus actividades; los factores de riesgo a los que se expone diariamente la población trabajadora del área Administrativa de esta Institución, incluyen la adopción de posturas inadecuadas, la realización de movimientos repetitivos, hábitos alimenticios insaludables que han dado a lugar la existencia de trastornos del sueño consecuencia de las largas jornadas de trabajo e incluso a un deterioro general del estado de salud del trabajador afectado.

De acuerdo a lo anterior, es posible afirmar que para la realización exitosa de actividades de pausa activa es necesario el establecimiento de condiciones de trabajo seguras, en las que el empleado no se encuentre expuesto a factores de riesgo o que dichas probabilidades sean controladas mediante la ejecución objetiva de acciones de vigilancia epidemiológica y control, por medio de las cuales se minimicen los riesgos que puedan llegar a afectar el bienestar y la calidad de vida de la población trabajadora expuesta. Igualmente dentro de los resultados encontrados, pudo apreciarse que la adquisición de posturas prolongadas, en este caso sedente, ha conllevado a la presencia de alteraciones a nivel circulatorio y muscular, por lo cual los empleados han manifestado dolor y sensación punzante en los miembros inferiores.

De igual forma, la intervención Fisioterapéutica en estos casos, permite que las acciones preventivas sean encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida de los empleados; a pesar de que los entornos y condiciones laborales, no son las idóneas, mediante el desempeño del profesional el Fisioterapia, se hace posible, el desarrollo de actividades específicas de Higiene Postural, Acondicionamiento Físico, detección temprana de alteraciones osteomusculares, entre otras

CONCLUSIONES

- ❖ Durante la aplicación de los formatos evaluativos No. 1 y 2, se identificó que el Programa Pausa Activa es actualmente una herramienta demandada por la población trabajadora de la Institución, sin embargo la existencia de jornadas laborales extensas, rotación en los puestos de trabajo y cambio continuo de la nómina conlleva a que no todos los empleados puedan acceder permanentemente de los servicios que le ofrece el Programa y que por ende los beneficios que obtenga de este sean muy limitados.
- ❖ Los trabajadores se encuentran expuestos constantemente a situaciones generadoras de tensión y estrés laboral, lo cual incide directamente en la percepción que estos tengan de su sintomatología dolorosa en cuanto a ubicación, tipo e intensidad del dolor.
- ❖ No es posible medir con exactitud la aplicación del programa Pausa Activa, si a nivel organizacional de la empresa, no se ha tenido continuidad diaria de las actividades administradas durante cada sesión desarrollada, es decir no se ha

fomentado la práctica de las sesiones de pausa activa en ausencia de las estudiantes, por lo cual los mimos trabajadores en ocasiones no sienten la necesidad o el compromiso con su desarrollo.

RECOMENDACIONES

- ❖ Es importante que el desarrollo del Programa Pausa Activa cuente con el trabajo interdisciplinario del área asistencial, el trabajo de médicos, enfermeras y psicólogas con el fin de monitorear sea quincenal o mensualmente el estado de salud de los empleados del área Administrativa del Centro de Salud Diego Lalinde, de esta manera las actividades de vigilancia epidemiológica serán más efectivas.
- ❖ Es fundamental que en los casos en que el empleado cuente con un puesto de trabajo nocivo para su salud, se hagan los ajustes necesarios para mejorar su calidad de vida, sin prolongar demasiado el tiempo en que se ejecuten estos procesos de mantenimiento, ya que en ocasiones tras detectar los problemas, no se presta un servicio oportuno de mejoramiento, por el contrario puede tardarse semanas e incluso meses.
- ❖ Las sesiones de pausa activa deben ser una actividad cotidiana, por lo tanto es importante que se identifiquen líderes positivos y dinámicos en cada oficina para que tras una capacitación y entrenamiento en las actividades, puedan liderar y guiar las actividades en los horarios en que las estudiantes no puedan asistir; de esta manera no se perderá la continuidad de los logros obtenidos.

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>.

- Luis Eduardo Ramírez Cano (2002). La gimnasia laboral, el mejor medio para promover la salud, el rendimiento y la disminución del ausentismo de la población empresarial. Disponible en internet: http://www.empresasenforma.com.ar/index.php?option=com_content&task=view&id=57&Itemid=57.