

DISEÑO DE UN PROTOCOLO EN PAUSA ACTIVA DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD LABORAL EN EL ÁREA DE RECUPOTENCIA EN LA EMPRESA PROPAL S.A. DE LA ZONA INDUSTRIAL DE YUMBO

Paula Andrea Cuervo López, Carolina Echeverry Cabrera, Carol Ximena Escobedo¹.

1. Estudiantes de Fisioterapia. Facultad de Ciencias de la Salud. Programa de Fisioterapia. Fundación Universitaria María Cano. Extensión Cali.

RESUMEN

En PROPAL S.A. cada actividad laboral cuenta con un sin número de movimientos repetitivos que pueden transformarse para el trabajador en fatiga muscular, dolor y por ultimo lesiones osteomusculares las cuales pueden llevar al ausentismo laboral. Las pausas activas ayudan a minimizar y prevenir estas molestias ya que a través de los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento se puede optimizar el buen funcionamiento laboral y psicosocial del trabajador, se realizan por segmentos corporales dependiendo de la necesidad de cada actividad laboral, con una duración de 5 a 10 minutos realizándose diariamente; es por eso que el protocolo en pausa activa es de vital importancia ya que será una guía útil, de manejo sencillo y práctica que le permite al trabajador efectuar paso a paso los ejercicios para cada actividad laboral disminuyendo las molestias que le pueda causar durante su jornada laboral.

ABSTRACT

In Propal S.A. each work has a number of repetitive movements that can be transformed for the worker in muscular fatigue, pain and finally musculoskeletal injuries which may lead to absenteeism. Breaks active help minimize and prevent these annoyances as through the strengthening and stretching exercises can optimize the proper functioning of labour and psychosocial worker, is done via body segments depending on the need for each job, lasting 5 to 10 minutes performed daily; that is why the protocol paused active is of vital importance as it will be a useful guide, and simple management practice that allows the worker making step by step exercises for each work activity declining inconvenience it may cause during their workday.

Palabras Claves: Movimientos repetitivos, posturas inadecuadas, actividad laboral, salud ocupacional, pausa activa, protocolo.

INTRODUCCION

Hay trabajos que exigen movimientos repetitivos, posturas inadecuadas del cuerpo, levantamiento de cargas, fuerzas aplicadas con los brazos y manos, además ambientes de trabajos poco favorables que provocan molestias en la salud del trabajador y para prevenirlas es importante la aplicación de las pausas activas durante la jornada laboral.

Las pausas activas son ejercicios de estiramiento y fortalecimiento los cuales optimizan el funcionamiento psicosocial compensando la fatiga y el estrés laboral. Estos ejercicios se realizan por segmentos corporales de acuerdo con los requerimientos de cada actividad laboral, los más comunes son, los realizados en: Manos, muñecas, hombros, cuello, zona dorsal, zona lumbar; estos deben durar de 5 a 10 minutos realizándose diariamente para empezar a notar los beneficios en un tiempo mínimo.¹

En la empresa Propal S.A. el área de Recupotencia es una de las más vulnerables en cuanto a la identificación de factores de riesgo a nivel laboral con un alto nivel de repetitividad de los movimientos y posturas inadecuadas que adquiere el trabajador en cada una de las actividades laborales que realice registrando así un alto índice de trabajadores los cuales presentan molestias osteomusculares debido al alto ritmo de trabajo, levantamiento y manipulación de cargas y posturas prolongadas por las altas demandas de productividad que requiere la empresa.



Una de las medidas para compensar estos factores de riesgo es el diseño de un protocolo en pausa activa ya que permite reducir el tiempo de trabajo repetitivo, la reestructuración del método de trabajo haciendo que se alternen los diferentes grupos musculares y que sea más variada la tarea de los trabajadores.

Un protocolo se caracteriza por estar dirigido a todo trabajador que está expuesto a posturas inadecuadas o movimientos repetitivos en su puesto de trabajo, brindar una orientación sobre una correcta realización del ejercicio y del segmento corporal que se quiere trabajar, deja claro al trabajador los

¹ RIOS Villa Paula Andrea. Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física de la liga de natación de Antioquia. Medellín, Antioquia, Colombia2007. http://ips.udea.edu.co/index.php?option=com_content&task=view&id=202&Item

objetivos del ejercicio y describe el tipo de ejercicio y la finalidad que se persigue en términos de su aplicación.

De acuerdo a lo anterior, es importante hacernos la siguiente pregunta ¿Se necesita diseñar un protocolo en pausa activa de acuerdo a la actividad laboral de los trabajadores del área de Recupotencia en la empresa PROPAL S.A.?

Para poder responder a la anterior pregunta se planteó el objetivo de diseñar un protocolo en pausa activa de acuerdo a la actividad laboral en el área de Recupotencia de la empresa, teniendo en cuenta la caracterización sociolaboral, las actividades laborales del área, las posturas inadecuadas y movimientos repetitivos que realiza el trabajador en cada actividad laboral, estableciendo una serie de ejercicios de pausa activa recopilado en un protocolo de acuerdo a la necesidad de cada actividad laboral.

PROPUESTA METODOLOGICA

El tipo de estudio del proyecto es aplicativo - descriptivo, desarrollado a través de un método deductivo, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La población beneficiaria fueron 80 trabajadores del área de Recupotencia de la empresa.

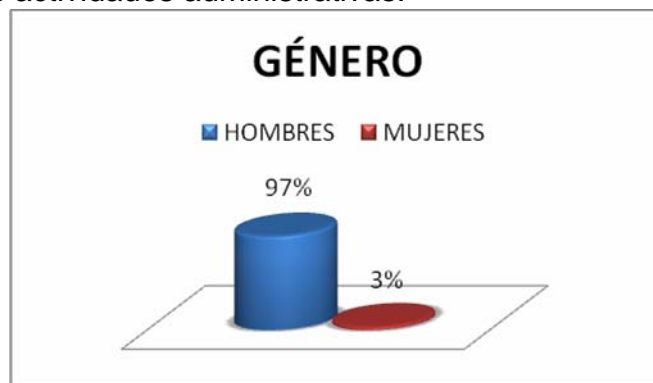
La recolección de los datos se realizó por medio de la observación directa de cada una de las actividades laborales en el área de Recupotencia, la base de datos proporcionada por la empresa y una encuesta para la caracterización sociolaboral de los trabajadores.

El diseño metodológico contiene cuatro fases. La primera fase es de selección del área a evaluar dependiendo de la complejidad de los puestos de trabajo, por medio de informes estadísticos realizados por la empresa donde se registra la presencia de molestias osteomusculares debido a los movimientos repetitivos y carga física en los trabajadores. En las siguientes tres fases de intervención, evaluación y sostenibilidad se realiza la recolección de los datos a través de la base de datos de la empresa y la encuesta, la observación de cada uno de los puestos de trabajo y análisis de los movimientos repetitivos que realiza el trabajador en cada actividad laboral y por último la búsqueda de ejercicios para la elaboración del protocolo en pausa activa.

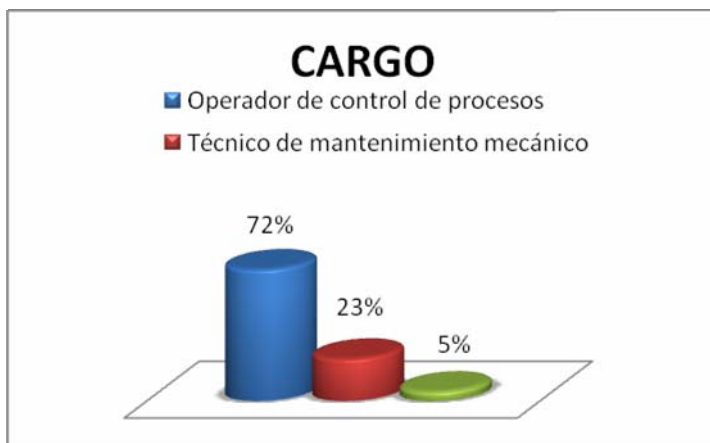
RESULTADOS

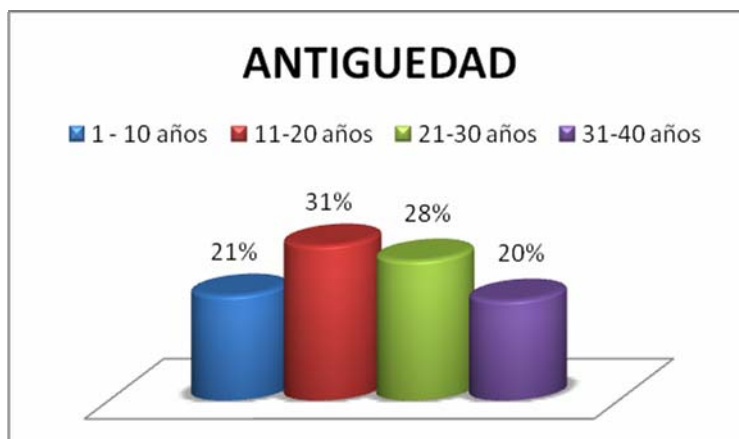
En la empresa PROPAL S.A. Se caracterizo sociolaboralmente la población del área de Recupotencia a través de una encuesta, encontrando que el 97% de los trabajadores son de género masculino ya que la mayoría de las

actividades requiere de sobreesfuerzos y manipulación de cargas extremas de forma continua. El 3% restante son de género femenino y se encuentran laborando en las actividades administrativas.



Según la edad el 50% de los trabajadores se encuentran en un rango entre los 41-50 años de edad. En cuanto al cargo que desempeñan en el área el 72% son operadores de control de procesos el 28% restante son técnicos en mantenimiento y administrativas. Con referencia a la escolaridad el 47% solo han cursado hasta la secundaria y finalmente la antigüedad el 31% de los trabajadores laboran hace 11 a 20 años en adelante, lo cual demuestra que cuentan con personal con gran experiencia para la realización de las tareas laborales.

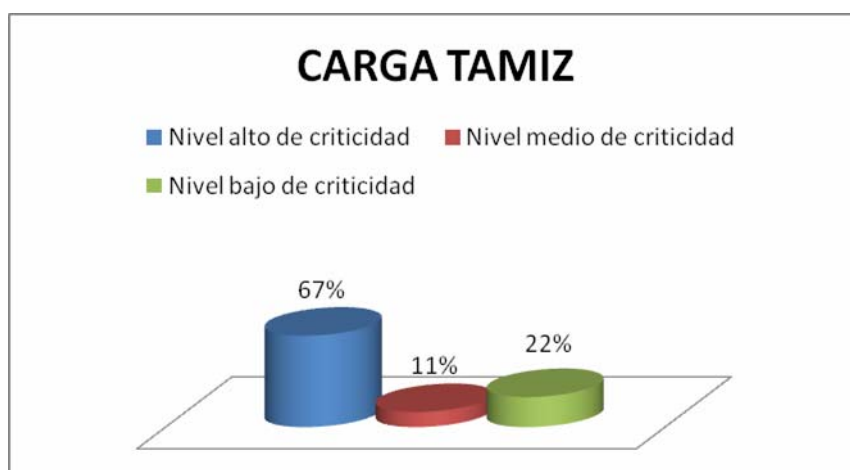




Se establecieron las tareas laborales e identificaron posturas repetitivas de cada actividad laboral hallando que en el área de Recuperación, se manejan diversas habilidades donde están expuestos a diferentes condiciones ambientales y tareas que requieren manejo de cargas, movimientos repetitivos de articulaciones como hombro, codo y muñeca, además de posturas prolongadas, generando en los trabajadores sobreesfuerzos a nivel de la espalda y miembros superiores, por lo cual son frecuentes las lesiones en estas partes del cuerpo siendo la Lumbalgia la patología más frecuente entre los trabajadores.

La calificación de carga física de la habilidad se realiza a través de la evaluación de carga tamiz que comprende una descripción cuanti-cualitativa de la postura, los movimientos y la fuerza.

Una vez obtenidas las tres calificaciones se determina el nivel de criticidad de la habilidad. En el formato incluye las calificaciones obtenidas en postura, fuerza y movimiento. Se califica sumando los tres puntajes obtenidos en cada una de ellas.



Finalmente se diseña un protocolo en pausa activa el cual es una guía útil y practica que le permite al trabajador efectuar paso a paso los ejercicios para

cada actividad laboral, igualmente, le proporciona de manera sencilla y detallada la descripción de cada uno de los ejercicios de forma ilustrada. Además, por medio del protocolo se quiere contribuir al conocimiento, uso y aplicación de los diferentes ejercicios que le ayudan al trabajador a minimizar las molestias osteomusculares mejorando su rendimiento y productividad durante su jornada laboral.

CONCLUSIONES

En el área de Recupotencia predomina el sexo masculino, ya que las diversas habilidades lo requieren por el riesgo alto al que están expuestos.

La empresa cuenta con personal de edad avanzada y con varios años de laborar en ella cercanos a recibir la jubilación lo que conlleva a la empresa a capacitar al personal joven para cumplir cada una de las tareas laborales.

La mayoría de los trabajadores no cuenta con estudios especializados sin embargo demuestran su experiencia y el dominio en las tareas laborales que han adquirido a través del tiempo.

Se identificó el alto grado de complejidad de cada una de las tareas laborales donde es de vital importancia la atención que deben tener los trabajadores en el momento de cumplir sus funciones.

Por medio de la observación de cada una de las tareas laborales se identificaron los diferentes movimientos repetitivos que realiza el trabajador en el área de Recupotencia, siendo evidente el uso de los miembros superiores llevando así a padecer patologías osteomusculares a este nivel.

Las patologías que se encontraron con más frecuencia fueron la lumbalgia y problemas de hombro debido a las posturas inadecuadas y forzadas que adoptan los trabajadores al realizar su actividad laboral.

A través del diagrama de tareas se pudo determinar y diseñar el protocolo de pausa activa para cada actividad laboral. Por tal motivo se trabajó con la idea de incorporar una cultura nueva en relación al diseño de ejercicios para cada uno de los segmentos corporales y que puedan ser realizados de manera grupal e individual durante su jornada laboral y en el momento que lo requieran.

De acuerdo a los conocimientos teóricos-prácticos adquiridos durante la formación profesional en el Programa de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano se pudo desarrollar este proyecto en pro de la implementación del protocolo en pausa activa para el mejoramiento del bienestar físico, social y laboral de los trabajadores.

El protocolo es de fácil manejo, entendible y accesible para cualquier trabajador del área de Recupotencia que desee y requiera realizar los ejercicios de pausa activa para minimizar los riesgos de lesiones osteomusculares.

RECOMENDACIONES

Es necesaria la implementación del protocolo de pausa activa en el área de Recupotencia para reducir molestias osteomusculares durante la jornada laboral.

Es primordial que la empresa socialice con el personal del área de Recupotencia la importancia de la realización de los ejercicios que se encuentran dentro del protocolo de pausa activa.

Los trabajadores deben adquirir un compromiso individual en el momento de realizar los ejercicios de pausa activa para lograr un buen desempeño en los puestos de trabajo.

Cada trabajador debe enfatizar en los ejercicios de pausa activa establecidos para cada segmento corporal dependiendo de su tarea laboral.

Realizar los ejercicios ilustrados en el protocolo siguiendo las indicaciones de cada uno de ellos, para mejorar la productividad y minimizar lesiones osteomusculares.

Es fundamental que la empresa disponga de forma obligatoria la realización de los ejercicios de pausa activa de forma diaria, durante su jornada laboral ejecutando micro pausas durante el turno.

Es imprescindible que la empresa motive a sus trabajadores para la realización de las pausas activas en cada tarea laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAPTISTA Lucio Pilar, FERNANDEZ Collado Carlos, HERNANDEZ Sampieri Roberto. Metodología de la investigación. 2ª edición. Ed. McGraw Hill. Pág. 60-62, 187. ISBN 970-10-1899-0.

IBAÑEZ Riestra Ascensión, TORREBADELLA Flix Javier. 1004 Ejercicios de Flexibilidad. 4ª edición. Ed. Paidotribo. Pág. 42-43, 45, 51, 54, 57, 59,70, 90, 93, 161, 167, 191, 193. ISBN 84-86475-89-9.

ALTER J. Michael. Los Estiramientos. Bases Científicas y desarrollo de ejercicios. 3ª edición. Ed. Paidotribo. Pág. 177, 179, 188, 206, 214. ISBN 84-86475-34-1.

BLANCO Nespereira Alfonso. 1000 Ejercicios de Musculación. 3ª edición. Ed. Paidotribo. Pág. 78-80, 82, 87, 175, 178, 182, 189, 196, 198, 215-216, 260, 292, 301. ISBN 84-86475-80-5.

LLORET Riera Mario. 1020 Ejercicios y Actividades de readaptación motriz. 5ª edición. Ed. Paidotribo. Pág. 74,79, 81-82, 113, 182, 226, 284-285. ISBN 84-86475-31-7.

DECRETO 1295 DE 1994. Se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. Santafé de Bogotá, D.C., 22 de Junio de 1994. http://www.unalmed.edu.co/~copaso/DECRETO_1295.doc

RESOLUCIÓN 1016 DE 1989. Se reglamenta la organización y funcionamiento de los Programas de salud Ocupacional. Santafé de Bogotá, 31 Marzo de 1989. <http://www.umc.edu.co/docentes/DownloadFile.asp?id>

CIRCULAR UNIFICADA ABRIL 29 DE 2004. Dirección General de Riesgos Profesionales. Ministerio de la Protección Social. República de Colombia. http://www.laseguridad.ws/consejo/consejo/html/biblioteca-legis/circular_unificada.pdf

RIOS Villa Paula Andrea. Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física de la liga de natación de Antioquia. Medellín, Antioquia, Colombia 2007. http://ips.udea.edu.co/index.php?option=com_content&task=view&id=202&Itemid

RAMÍREZ Cano Luis Eduardo. La gimnasia laboral. Medellín, Antioquia, Colombia 2002. <http://estudioecheandia.com/.../Formatos%20Y%20Códigos%20SST/Gimnasia%20Laboral%20Plan%20de%20Trabajo.doc>

PRADA Niño Claudia Juliana. Guía para elaborar un Protocolo. Medellín, Antioquia, Colombia 2005. <http://www.umc.edu.co/docentes/info.asp>

MARTINEZ María Antonia. El desconocido efecto de las molestias osteomusculares de los trabajadores. Santiago de Chile, Chile. 2006. <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/22/pagina%20A98.pdf>

BIANCHI P. Lorenzo. Pausa activa/kinesiología en el puesto de trabajo. Buenos Aires, Argentina. 2007. <http://www.argentina.koalatrends.com/Medicina+Laboral/8415+Pausa+Activa+Kinesiolog%EDa+en+el+puesto+de+trabajo.html>

OCAMPO Gaviria Alfonso. Responsabilidad integral. Colombia. 2003. <http://www.propal.com.co>

MOLINERO Luis M. Algunas consideraciones sobre el diseño del protocolo de investigación. España. Julio 2002. <http://www.seh-lilha.org/protocolo.htm>

CASTEJON Vilella Emilio. Prevención de lesión por movimientos repetitivos. Barcelona. España.2004. http://www.mtas.es/insht/erga_fp/np_efp_28.pdf

CASTAÑEDA Zuñiga Geovanny. Conceptos básicos en salud ocupacional y Sistema de Riesgo Profesionales en Colombia. Santiago de Cali Colombia 2004. http://www.monografias.com/trabajos15/salud-ocupacional/salud_ocupacional.shtml.

ARP SURATEP. Administradora de Riesgos Profesionales. Medellín, Antioquia. Colombia. 2008. http://www.suratep.com.co/index.php?option=com_glossary

QUIJANO Ponce de L. Andrés. Miniguía Ministerio Protección Social. Bogotá. Colombia
<http://www.hacienda.go.cr/centro/datos/Articulo/Salud%20Ocupacional-glosario.doc>

CASTILLO García Moisés. Metodología de investigación. México D.F. Noviembre 3 de 2005.http://www.usn.edu.mx/artman/publish/article_71.shtml

RENOVELL Blasco Abel. Ejercicios de estiramientos cervicales
<http://www.efisioterapia.net/articulos/leer17.php>