

## ARTÍCULO PARA LA REVISTA REDIU

**Actividades de Promoción de la Salud Física y Prevención de Lesiones Osteomusculares (ATEP), Dirigidas a los Trabajadores en el Cargo de Aseadores de la Fundación Universitaria María Cano – Cali. 1\* 2\*\***

**Promotion activities of physical health and prevention of muscle skeletal injuries (ATEP), directed to janitors of the university Fundación María Cano - Cali.**

1. FT. María Eugenia Flórez López. Docente Universidad Fundación María Cano
2. Estudiante de fisioterapia. Ángela Carolina Meza Martínez. Fundación Universitaria María Cano.

### Resumen

**Introducción:** Los Desórdenes Musculo – esqueléticos (DME), entidad relacionada a la baja productividad – absentismo de los aseadores de la FUMC – Cali; es necesario que el Programa de Salud Ocupacional reconozca dicho riesgo ergonómico y se controle.

**Propuesta metodológica:** Estudio de método deductivo, cuantitativo, no experimental, fuentes: 13 (6M, 7H) aseadores de la FUMC – Cali (primaria), revisión bibliográfica, métodos para prevenir – controlar riesgo ergonómico (secundaria); cuestionario, técnica de recolección de información. **Resultados** –

**Discusión:** Los aseadores de la FUMC – Cali, refieren cansancio después de realizar labores, no realizar ejercicio, presencia de dolor crónico – DME. Según información revisada son indicadores de riesgo ergonómico y se pueden aminorar mediante ejercicio aeróbico regular (pausas activas), educación en salud. **Conclusiones:** Es necesario implementar un programa de educación en salud física continua basado en riesgo ergonómico y su

prevención a través de pausas activas, proporcionar guía de rutinas de ejercicios. **Recomendaciones:** complementar con otros índices de riesgo ergonómico, mantener registros de las actividades realizadas.

### Abstract

**Introduction:** *The Muscle - skeletal Disorders (MSD), entity related to low productivity - absenteeism of the janitors of the FUMC - Cali; it is necessary that the Program of Occupational Health recognizes this ergonomic risk in order to be controlled.*

**Methodological proposal:** *Study of deductive, quantitative method, not experimental; sources: 13 (6W, 7M) janitors of the FUMC - Cali (primary), bibliographical review (prevention or control methods of ergonomic risk (secondary); questionnaire, technique of gathering of information.*

**Discussion and Outcomes:** *The Janitors of the FUMC - Cali, refer fatigue after work, to do zero exercise and chronic pain (MSD). According to reviewed information*

*they are indicative of ergonomic risk and they could be reduced by means of frequent aerobic exercise (active pause) together with health education. **Conclusions:** It is necessary to implement an education program about physical health based on ergonomic risk and their prevention through active pauses, to provide guide of routines of exercises. **Recommendations:** to supplement with other indexes of ergonomic risk, to maintain registrations of the activities carried out.*

**Claves descriptoras: Prevención – salud ocupacional – riesgo ergonómico – desórdenes musculoesqueléticos – DME – pausa activa.**

**Descriptors:** *Prevention – Occupational Health – Ergonomic risk – Muscle skeletal disorders – DME – Active pause – Exercise.*

## INTRODUCCIÓN

Los trabajadores que desempeñan la labor de aseo tienen una marcada tendencia a padecer desórdenes musculo – esqueléticos (DME) entidad común y creciente, que limita el desempeño de sus tareas diarias laborales, ocasionando disminución en la productividad, absentismo por incapacidad, y podría conllevar a discapacidad, es por tal motivo de interés para la sección de Salud Ocupacional de cualquier empresa vigilar y controlar dicha entidad que se constituye como riesgo ergonómico y las condiciones o factores que contribuyen a su presencia para mantener la salud y

seguridad del trabajador, es así como surgen trabajos de este tipo que intentan mostrar en una empresa específicamente tales condiciones de riesgo, y con ellas proponer actividades tendientes a la prevención de los DME.

Los aseadores de la Fundación Universitaria María Cano – Cali presentan condiciones de riesgo ergonómico según una encuesta realizada en Abril del presente año.

Para realizar una propuesta de prevención de DME es necesario, caracterizar a la población y así conocer cual va a ser el abordaje de las actividades a ser formuladas, finalmente, para lograr para lograr su ejecución por parte de la Institución a la cual fue realizada, es preciso además de la presentación del documento, la socialización a la misma.



La finalidad perseguida con esta propuesta es la de contribuir a mejorar el estado de salud física (y psicosocial) de estos trabajadores, con lo que además se incrementaría la productividad y se disminuiría el absentismo laboral dado por la incapacidad o respuesta ante el dolor y lesión osteomuscular, razón de ser de los Programas de Salud Ocupacional.

## PROCESO METODOLÓGICO

Este trabajo se realiza como una aplicación de los conocimientos recibidos en el Diplomado en Salud Ocupacional, para su realización se escogió el **método deductivo** conforme con el **enfoque cuantitativo** abordando un **diseño no experimental**, es decir, mediante la aplicación de un instrumento (encuesta) a la población y la revisión bibliográfica, se propone una recopilación de actividades a realizar que de ser aprovechadas redundarán en el mejoramiento de la salud física de los individuos que hacen parte de la población.

Las **fuentes de recolección de información** son tanto **primarias** (los individuos de estudio) como **secundarias** (revisión bibliográfica), y la **técnica de recolección de información (cuestionario)**, para lo cual se hizo necesaria la realización de un formato previo.

**Consideraciones éticas:** El presente trabajo representa un riesgo mínimo según la Res. 8430 de 1993 del Ministerio de salud, pues no existe intervención invasiva y el riesgo a que se exponen los participantes es el de perder el anonimato.



### POBLACIÓN BENEFICIADA

La población beneficiada estuvo conformada por 13 trabajadores en el cargo de aseadores (seis mujeres y siete hombres).

RANGO DE EDAD		
DE 25 – 39 AÑOS	4	31%
DE 40 – 53 AÑOS	9	69%
ESCOLARIDAD		
- Primaria Incompleta	4	31%
- secundaria incompleta	2	15%
- secundaria completa	7	54%
GÉNERO		
- Femenino	6	46%
- Masculino	7	54%

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de la población

Para diseñar programas ergonómicos, es necesario realizar: 1) Análisis de puestos de trabajo, 2) prevención y control de lesiones, 3) entrenamiento y educación en salud física y ergonomía básica.

Que conllevarían a identificar las condiciones de riesgo ergonómico, es decir, información que se resume en cuatro puntos: a) Revisión de normas de Higiene y Seguridad, b) Análisis de la investigación de síntomas, c) Entrevista a los trabajadores y supervisores acerca de métodos y procesos de trabajo, que revelen factores de riesgo, y d) Facilidades alrededor del trabajo, movilidad y otras (dadas por la observación al puesto de trabajo).

La correcta aplicación de lo anterior, resultaría en el diseño de un programa ergonómico totalmente fundamentado en el puesto de trabajo y la población a la que se piensa aplicar.

EDAD DE LA POBLACIÓN	CANTIDAD DE PERSONAS	PORCENTAJE
----------------------	----------------------	------------

Por razones circunstanciales, de tiempo y de factor humano, en este trabajo se optó por realizar sólo los puntos b y c de la identificación de condiciones de riesgo ergonómico (con el diseño, aplicación personal de la encuesta a cada trabajador y su posterior análisis), aunque se obtuvo información de higiene y seguridad colombiana durante todo el Diplomado, y ésta debe prevalecer dentro de la Institución, además el puesto de trabajo fue observado aunque no con la formalidad exigida para cumplir con el punto final de la identificación de circunstancias antes mencionada.



Con esto se pudo cumplir satisfactoriamente con los objetivos antes propuestos, es decir, se logró identificar la presencia de condiciones de riesgo ergonómico en la labor de aseo de la Fundación Universitaria María Cano – Cali y se formuló conforme a lo encontrado las actividades tendientes a la promoción de la salud física y la prevención de lesiones osteomusculares (ATEP, en el ámbito laboral), dirigida a los trabajadores en el cargo de aseo de la Fundación Universitaria María Cano – Cali.

## RESULTADOS

1. Según los valores reportados el 62% del personal de aseo de la Fundación Universitaria María Cano – Cali, realiza sus tareas de pie y que el 54%

pasa más de una hora en dicha posición, es decir, que la mayoría de los trabajadores transcurre su jornada de pie, lo que lleva a presumir problemas de irrigación sanguínea a Miembros inferiores (MMII), cansancio, fatiga y dolor, entre otros desórdenes músculo esqueléticos (DME). 8

2. Del total de la población, un 54% refiere sentir cansancio regularmente al terminar sus labores, y un 15% eligieron la opción de siempre. Con lo que se confirma la anterior suposición del cansancio.
3. De la totalidad de los encuestados, el 62% refiere la omisión de Pausas activas (ejercicios regulares) durante la ejecución de sus labores.
4. Frente a la pregunta de permanencia del dolor en el tiempo, el 46% de los trabajadores, escogieron la opción de superior a cuatro meses.
5. Correspondiendo con las anteriores observaciones (1 y 2) el 31% de los aseoadores localiza el dolor percibido en los MMII y un 30% lo localiza en la espalda (15% en zona cervical y 15% en zona lumbar).
6. De los trece encuestados, un 69% presenta un dolor intermitente, y un 8% lo califica como constante.

Finalmente, si se toman en cuenta los valores mencionados



anteriormente y se los relaciona como una confirmación de manifestaciones de riesgo ergonómico del cargo de aseadores de la Fundación Universitaria María Cano – Cali, se puede anotar que se ha cumplido con el objetivo específico de identificación de las condiciones de riesgo ergonómico. Además los datos sobre el dolor y su ubicación guían las actividades a realizar, cumpliendo con un objetivo específico.

## CONCLUSIONES

- Según los resultados de la encuesta los trabajadores en el cargo de aseadores de la Fundación Universitaria María Cano precisaban el **diseño, estructuración e implementación de un programa de actividad física y educación en salud física tendiente a la prevención de desórdenes músculo esqueléticos (DME)**, que ya se empiezan a presentar si se toma en cuenta que además de los tres diagnósticos relacionados con la columna vertebral (lumbalgias – cervicalgia) el cansancio al finalizar una tarea y la presencia de dolor aún intermitente están evidenciando un pronóstico casi seguro pero además prevenible.



- Según la bibliografía revisada una

de las mejores estrategias para disminuir los síntomas de los DME, en etapas avanzadas o crónicas, es el ejercicio regular, y entre éste, el de tipo aeróbico, es decir, que la estrategia de elección debería ser la **Pausa Activa, con ejercicios aeróbicos.**

- Además los datos de la encuesta dejaban ver que la **información (conocimiento) de las ventajas del ejercicio en la salud física son**, sino indispensables para la práctica regular de hábitos saludables, **una muy buena manera para que se adquieran y se conserven dichos hábitos**, pues sólo quienes ya habían sido diagnosticados con desórdenes músculo esqueléticos (DME), referían realizar ejercicios o pausa activa, aunque se hace necesario el reforzamiento de las mismas y supervisión inicial en su realización.

## RECOMENDACIONES

- Recomendaciones de tipo metodológico, como la realización de los cuatro puntos para identificar condiciones de riesgo ergonómico sugeridos por la bibliografía para obtener, si ese es el deseo, resultados más específicos, completos y certeros que den validez a las propuestas o





implementaciones futuras y refuercen los resultados y la propuesta presente; también el uso de una mayor rigurosidad para el planteamiento y disponibilidad de tiempo.

- También es necesario reconocer que por ser el presente trabajo una propuesta requiere implementación y control, a cargo de un grupo de personas (profesionales o en preparación).

- Fundación Universitaria María Cano, Diplomado de salud ocupacional. Fondo editorial Cátedra María Cano. Infomedia Ltda. Medellín, Colombia. 2005.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- SMA, Managment, SL, Valoración de la carga física en las empleadas de hogar de Bizkaia, España.
- Ministerio de protección social, Guía de atención integral basada en la evidencia para dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal relacionados con la manipulación manual de cargas y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo (GATI DLI – ED). Bogotá, Colombia 2006.
- QUICENO L – CELEDÓN A, Implementación de un programa de control y prevención de Síndrome de dolor lumbar asociado al manejo manual de cargas en la planta de pintura a base de agua de la empresa Sherwin William – Santiago. Ciencias del trabajo. Chile 2006.