

ANÁLISIS DE PUESTOS DE TRABAJO PARA DIAGNOSTICAR RIESGO OSTEOMUSCULAR EN LOS RADIOOPERADORES DE LA CRUZ ROJA COLOMBIANA, SECCIONAL ANTIOQUIA, EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2008

ANALYSIS OF WORKING PLACES TO DIAGNOSE RISK OSTEOMUSCULAR IN THE RADIOOPERADORES OF THE COLOMBIAN RED CROSS, SECTIONAL ANTIOQUIA, IN THE SECOND SEMESTER OF THE YEAR 2008

Autor: SANTIAGO TORO VASQUEZ.

ABSTRACT

Dentro de muchos de los factores que se analizan en una evaluación de puesto de trabajo es el factor de riesgo osteomuscular, también se pueden denominar, desordenes músculo esqueléticos (DME). Según el Ministerio de Protección Social en su "Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes musculoesqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de de quervain) (GATI- DME)" dan a conocer que cuando se agrupan los diagnósticos por sistemas se hace evidente que los desórdenes músculo esqueléticos (DME) son la primera causa de morbilidad profesional en el régimen contributivo del SGSSS, además con una tendencia continua a incrementarse, pasando de representar el 65% durante el año 2.001 a representar el 82% de todos los diagnósticos realizados durante el año 2.004. Estos DME están afectando dos segmentos corporales miembro superior y columna vertebral. En este trabajo se analiza desde el punto de vista ergonómico, el puesto de trabajo, analizando a profundidad los riesgos musculoesqueleticos encontrados en los radiooperadores de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia

Inside many of the factors that are analyzed in an evaluation of working place it is the factor of risk osteomuscular, also they can name, disorder muscle skeletal (DME). According to the Department of Social Protection in your "Guide of integral attention based on the evidence for disorders mscler skeletal (DME) related to repetitive movements of top members (sndrome of tunnel carpiano, epicondilitis and disease of of quervain) (GATI - DME) " they announce that when the diagnoses are grouped by systems it becomes evident that the disorders muscle skeletal (DME) are the first reason of professional morbidity in the contributing regime of the SGSSS, in addition with a constant trend to increase, happening of representing 65% during the year 2.001 to representing 82% of all the diagnoses realized during the year 2.004. These DME two corporal segments are affecting top member and vertebral column. In this work it is analyzed from the ergonomic point of view, the working place, analyzing

to depth the risks mscl skeletal found in the radiooperadores of the Colombian Red Cross, Sectional Antioquia

PALABRAS CLAVES: Análisis de puesto de trabajo, ergonomía, biomecánica corporal, higiene postural, lesiones osteomusculares, enfermedad profesional, accidente de trabajo

KEY WORDS: Analysis of working place, ergonomics, corporal biomechanic, postural hygiene, injuries osteomusculares, occupational disease, accident of work

INTRODUCCIÓN

En el ámbito laboral, los trabajadores se están exponiendo frecuentemente a diversos riesgos los cuales ponen en riesgo su salud e integridad física, entre ellos uno de los mas comunes es el riesgo osteomuscular, ya que el trabajador es el que se debe adaptar al puesto de trabajo, en vez que el puesto de trabajo sea el que se adapte a la fisionomía del trabajador, como debería ser.

Durante muchas décadas el hombre ha buscado humanizar el trabajo y hacerlo menos traumático para los empleados, es así que se han realizado estudios importantes sobre el tema, llegando a establecer protocolos y condiciones “seguras” para los trabajadores en diferentes actividades, entre ellos se puede destacar la ergonomía, que junto al análisis de puesto de trabajo estudian la adaptación de las máquinas y los puestos de trabajo al hombre, que el trabajador se sienta cómodo y seguro al desempeñar sus labores, teniendo en cuenta que el trabajador es más importante que los objetos o que los procesos productivos.

Es muy importante la realización de evaluaciones de puesto de trabajo, observando los instrumentos a manejar por el operario, la biomecánica corporal, el ambiente y la labor desempeñada por el trabajador, ya que los principios ergonómicos se fundamentan en el diseño de puestos de trabajo enfocados a las capacidades y habilidades de las personas y al ambiente de trabajo en general.

Buscando el bienestar de los trabajadores se realiza un análisis de puesto de trabajo para diagnosticar el riesgo osteomuscular en los radiooperadores de la cruz roja colombiana, seccional Antioquia, empezando por describir la labor desempeñada por ellos, para tener una idea global de su trabajo, luego realizar un análisis ergonómico de la actividad de los radiooperadores en su respectivo puesto de trabajo y ya teniendo esto se Identificaría los factores de riesgos osteomusculares presentes en ellos.

La idea que se pretende con este trabajo es dar a conocer a los directivos y a los mismos radiooperadores de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia, cual es la importancia de una evaluación de puesto de trabajo, para con esto ellos puedan determinar las necesidades desde el punto de vista

organizacional del lugar de trabajo, mejorando con esto la salud de los empleados y aumentando su rendimiento laboral.

PROCESO METODOLÓGICO

TIPO DE ESTUDIO

Es una investigación de tipo descriptivo, ya que lo que se realiza es la identificación de ciertas características de una labor, en este caso de los radiooperadores de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia, con base a esto, se realiza un análisis del puesto de trabajo para diagnosticar alteraciones osteomusculares en esta población.

MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

El método de la investigación es inductivo ya que el estudio parte desde la observación de una persona externa de la realización de las tareas en la central de telecomunicaciones de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia, con base en esta observación se realiza el análisis del puesto de trabajo y se puede llegar a concluir la posible prevalencia de riesgo osteomuscular en esta población.

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de enfoque de la investigación es cualitativo, ya que pretende identificar las características de las tareas realizadas por los de los radiooperadores de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia mediante la evaluación del puesto de trabajo, dando a conocer los factores de riesgo osteomusculares a los que están sometidos.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño del proyecto es no experimental de tipo transversal, ya que la observación se realiza en un momento dado, recogiendo la información obtenida en la central de telecomunicaciones de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia, después de recoger la información, se analiza y se puede llegar a unas conclusiones que puedan disminuir los factores de riesgo osteomusculares en esta población.

POBLACIÓN Y MUESTRA

El análisis de puesto de trabajo para diagnosticar riesgo osteomuscular se realizó con los cuatro trabajadores de la central de comunicaciones de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia

FUENTES Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACION

Fuentes primarias. Las fuentes primarias en esta investigación son la observación de la realización de las tareas en el puesto trabajo y entrevista a los trabajadores sobre como se realiza el trabajo y bajo que condiciones.

Fuentes secundarias

Fueron la bibliografía en la que se baso para realizar el trabajo

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Se realiza observación directa, con el fin de identificar por medio del análisis ergonómico factores de riesgo osteomusculares, también se entrevista individual a los radiooperadores, con el fin de identificar las necesidades presentes en cada puesto de trabajo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Antes de iniciar una evaluación de puesto de trabajo es muy importante conocer la labor desempeñada en ese lugar de trabajo, en la central de comunicaciones de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia hay tres radiooperadores, uno por turno, los cuales se turnan por 12 horas de trabajo y 24 horas de descanso para cubrir la central durante las 24 horas al día y los 365 días al año.

Su función es manejar la central de emergencias de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia, en esta tienen que estar pendientes de 4 radios de comunicación, un conmutador, una extensión del PBX, una línea telefónica de emergencia, un fax, un celular y tiene que llevar una bitácora virtual donde lleva todos los acontecimientos ocurridos durante su turno.

Durante una emergencia es el encargado de recibir el llamado, en caso de necesitar personal, buscarlo, informar a los superiores del caso, despachar la o las ambulancias y vehículos de rescate a la emergencia, realizar informes del caso y enviarlos a bogota, y ser el puente donde llega toda la información de la emergencia.

Ya sabiendo lo que hace el radiooperador se inicia la evaluación de puesto de trabajo donde se encontró:

- Es un tipo de trabajo: este es un trabajo estático, individual y manual.
- No requiere equipos de protección personal
- El escritorio es un escritorio el cual fue modificado para poder colocar el teclado del computador, al realizar este cambio, disminuyeron el espacio para los pies, a lo que la altura es inadecuada, a su vez al estar trabajando en el computador manejando el teclado y el mouse a la vez, es ergonómicamente inadecuado.
- Existe apoyo pies pero no es utilizado por el personal.
- la mayor cantidad de tareas que se deben realizar se encuentran en una zona secundaria de trabajo, lo que esfuerza mucho más al trabajador.
- En este trabajo se permanece la mayor parte del tiempo sentado (mas del 80% del tiempo), al ser la jornada de labor tan larga, los radiooperadores después de un rato (aproximadamente 1 hora), adoptan malas posturas ergonómicas en la silla.
- Dentro de una de las funciones de los radiooperadores es contestar el conmutador el cual suena un promedio de 15 veces por minuto en horario aproximado de 7:00 am a 7:00 pm fuera de este horario disminuye a unas 5 veces por minuto, como no hay evilla para el

teléfono, el radiooperador tiene que levantar la bocina para contestar en todas las ocasiones.

- Se les pregunto a los 4 radiooperadores si presentaban algún dolor, 3 de ellos informaron que presentan dolores constantes en la zona lumbar al estar tanto tiempo sentado, y 2 informaron de dolor y fatiga en la zona cervical.
- Por lo anteriormente mencionado mas otras labores que desempeña el radiooperador como contestar los otros teléfonos, trabajar en el computador, y manejar los radios de comunicaciones, se presenta una frecuencia moderada en los movimientos relacionados con el codo, la muñeca y los dedos, mientras que en la zona cervical, lumbar y hombro, presenta un grado alto de riesgo
- Los radiooperadores también presentan otros tipos de factores de riesgo como los biológicos por manipular componentes sanguíneos (sangre, plasma fresco congelado, plaquetas) Mecánicos, el mayor riesgo que se encuentra es que el escritorio se caiga y los lastime, este escritorio esta sostenido por dos pedazos de madera. Eléctricos: se observan cables sin protección, exceso de conexiones en una misma extensión de electricidad. Fisicoquímicos: se observan papeles en la parte de atrás de los radios, una zona de mucho calor por los ventiladores de los reguladores y de los radios, Y psicolaborales: los empleados refieren sentirsen presionados por su jefe directo y por otras autoridades dentro de la institución, y que se siente un ambiente muy tenso dentro del trabajo por lo que hay muchos despidos.

CONCLUSIONES

❖ Analizando el puesto de trabajo desempeñado por los radiooperadores de la Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia en este trabajo, se puede concluir que tienen un moderado nivel de riesgo osteomuscular que influyen como ellos lo indican básicamente en el desencadenamiento del dolor en cualquier nivel de la espalda, siendo la zona cervical y lumbar las mas comprometidas.

❖ El puesto de trabajo en la central de comunicaciones, no requiere tanto esfuerzo físico, pero si adopción de posturas por largos periodos (al estar 12 horas sentado) los cuales obligan a tomar posturas incorrectas y un sinnúmero de movimientos repetitivos de manos y muñecas, trayendo consigo a mediano o largo plazo una alteración osteomuscular en el radiooperador, especialmente en los miembros superiores.

❖ El escritorio esta a una altura mas baja de lo reglamentario, lo cual obliga al radiooperador adoptar posturas inadecuadas al sentarse (no pueden utilizar el apoya pies) y al trabajar sobre el escritorio de una forma incomoda, conllevando esto a tomar posturas incorrectas.

RECOMENDACIONES

- ❖ El mantenimiento de una misma postura, sentado, durante las 12 horas puede ser causa de lesiones del sistema osteomuscular. La posición sentado implica una sobrecarga de los músculos la espalda y los hombros; el mantenimiento prolongado de esta postura da lugar a la aparición de diversas patologías, principalmente las lumbalgias, cervicalgias, escoliosis entre otras, es por esto que se deben alternar las labores como levantarse a organizar el puesto de trabajo, se deberían realizar pausas activas ya que estas son un gran método de prevención de lesiones musculoesqueléticas.
- ❖ Los trabajos que implican estar sentado en un escritorio realizando trabajos de oficina como manejar un computador por 12 horas consecutivas, puede terminar produciendo lesiones como, síndrome del túnel carpiano, cervicalgias, lumbalgias, escoliosis o manifestarse como molestias o dolores difusos con fatiga e impotencia funcional.
- ❖ Este riesgo osteomuscular al que se ven expuestos los radiooperadores se puede ver considerablemente disminuido con un adecuado manejo corporal que ofrece la higiene postural, y al realizar pausas activas dentro del puesto de trabajo
- ❖ Las medidas a tener en cuenta para evitar los riesgos osteomusculares producidos por los movimientos repetitivos, pasan por un buen diseño del puesto de trabajo, de las herramientas y de las máquinas y por cambios en la organización del mismo con establecimiento de pausas activas, detección precoz de casos, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de la Protección Social, Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes Musculoesqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de de quervain) (GATI- DME)
- Compilación de la Asignatura de Salud Ocupacional, Juan Camilo Rincón, compilado por; Castaño Vargas Paula Constanza, Medellín 2005
- Multimedia de Diplomado de Salud Ocupacional, quinta cohorte, Fundación Universitaria María Cano.
- Multimedia diplomado fisioterapia en rehabilitación de columna y pelvis, Fundación Universitaria María Cano, 2005

NETGRAFIA

- www.suratep.com
- www.cruzrojacolombiana.com
- www.efisioterapia.net

IMÀGENES



