

**EL ACONDICIONAMIENTO FISICO UNA MIRADA DESDE LO LABORAL
THE FITNESS LOOKING FROM AS AN EMPLOYEE**

Jenny Constanza González Aragón

María Mónica Hernández Salazar

Maryori Ballesteros Carrera

Estudiantes de fisioterapia de último semestre

Fundación Universitaria María Cano

ABSTRAC

The physical conditioning programs, also called for strengthening programs work and functional exercise programs, seek to improve the status and role of work. For this reason the desire to improve the physical condition on the workers, without having happened previously musculoskeletal injuries, as well as improving health, involves not only preventing diseases but also health promotion, which becomes a factor primary quality of life. This article contains an analysis of a proposal for a fitness program to prevent musculoskeletal injuries in workers in the area of Colgate Palmolive detergents in the city of Cali, because that currently does not exist in this company a programme with these characteristics, This is generating a high rate of incidents at work and musculoskeletal injuries as a result of physical deconditioning of workers in this area.

KEY WORD

Prevention, fitness, musculoskeletal injuries, health, worker, workday.

RESUMEN

Los programas de acondicionamiento físico, denominados también programas de fortalecimiento para el trabajo y programas de ejercicio funcional, buscan mejorar el estado y la función laboral. Por esta razón el deseo de mejorar la condición física en los trabadores, sin que hayan acontecido previamente lesiones

osteomusculares, además de mejorar la salud, supone no sólo la prevención de enfermedades sino también la promoción de la salud, lo que se convierte en un factor primordial de la calidad de vida. Este artículo contiene el análisis de una propuesta de un programa de acondicionamiento físico para prevenir lesiones osteomusculares en los trabajadores del área de detergentes de Colgate Palmolive en la ciudad de Cali, debido que en la actualidad en esta empresa no existe un programa con estas características, lo cual está generando un alto índice de incidentes laborales y lesiones osteomusculares, como consecuencia del descondicionamiento físico de los trabajadores de esta área.

PALABRAS CLAVES

Prevención, acondicionamiento físico, lesiones osteomusculares, salud, trabajador, jornada laboral,

INTRODUCCION

Colgate-Palmolive es una empresa que inicia labores comerciales en Colombia en el año 1930 cuando comienzan a importarse sus primeros productos e ingresan al mercado nacional. En 1953 la compañía decide trasladarse a Cali en una situación geográfica privilegiada dada su cercanía al puerto de Buenaventura. A partir de 1954 se comienzan a lanzar en el mercado diferentes productos fabricados en esta ciudad. Posteriormente en el año de 1984 se crea el Departamento de Salud Ocupacional que vela por la salud física y psíquica de sus trabajadores.

Actualmente en las empresas se hace más énfasis en el desarrollo de actividades preventivas en donde la prevención primaria juega un papel esencial y se traduce en, mejoría de la calidad de vida y disminución de los costos en salud. Por lo cual la prevención de la enfermedad en el trabajo y la promoción de la salud, debe ser responsabilidad de los empresarios, trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo; ya que los trabajadores se encuentran sometidos a una serie de factores de riesgos que a futuro repercuten en la disminución de su capacidad funcional, representada para la empresa como absentismo laboral, bajas por enfermedad y disminución en la productividad. Es en este contexto, que se ubican los programas de acondicionamiento físico desde lo laboral, ya que incluyen un enfoque preventivo, además de un entrenamiento físico intensivo, basado en la capacidad aeróbica, fortalecimiento, resistencia muscular y coordinación, que están relacionados de alguna manera con el trabajo; estos programas, coordinados y supervisados por

un equipo multidisciplinario, pueden ser efectivos en la reducción de lesiones osteomusculares y enfermedades ocupacionales ocasionadas por la carga laboral.

El área de detergentes de la empresa COLGATE PALMOLIVE de la ciudad de Cali, presenta una problemática de tipo ergonómica ya que los trabajadores durante su desempeño laboral, realizan actividades en las involucran movimientos manuales repetitivos y automatizados de miembros superiores, posturas inadecuadas en su puesto de trabajo, movimientos innecesarios al realizar su labor y pocas rotaciones de sus actividades laborales; por lo cual se han venido presentado un alto índice de incidentes ocupacionales como lesiones de cuello, hombro, codo, muñeca y espalda ya que los trabajadores están expuestos a largas jornadas laborales que implican cumplir con objetivos de producción,

Por lo anterior, se presentó una propuesta de un programa de acondicionamiento físico para prevenir lesiones osteomusculares a los trabajadores del área de detergentes de Colgate Palmolive (CP) en la ciudad de Cali, debido a que en la actualidad en Colgate Palmolive no existe un programa de esta condición, lo cual esta generando un alto índice de incidentes laborales, como consecuencia del desacondicionamiento físico de los trabajadores del área de detergentes.

PROPUESTA METODOLOGICA

Se realizó un estudio aplicativo, con un método deductivo, enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, en el cual, la población beneficiada fueron los trabajadores de CP del área de detergentes que se encuentran ubicados en el área de barras, llenados y torre, conformados por 161 hombres.

Se utilizaron fuentes de recolección de datos secundarias como la revisión documental del total de trabajadores del área de detergentes, la edad, las lesiones osteomusculares que se presentaron en el año 2007- marzo 2008 y los resultados de la valoración del estado de salud y la condición física de los trabajadores del área de detergentes.

Para esta propuesta se emplearon instrumentos como el formato de valoración de la condición de salud y formato de valoración de la condición física. Además, se realizó una revisión bibliográfica sobre acondicionamiento físico desde lo laboral y marco legal desde salud ocupacional.

RESULTADOS Y DISCUSION

La propuesta de acondicionamiento físico en los trabajadores del área de detergentes de Colgate Palmolive se desarrollo en tres fases, que continuación se describen:

FASE DE IMPLEMENTACION: en esta fase lo que se pretende es realizar intervenciones para mejorar condición física, orientaciones y carteleras educativas, captación y capacitación de líderes, encuentros deportivos de los trabajadores, sus familias y los administrativos y encuentros de acciones saludables

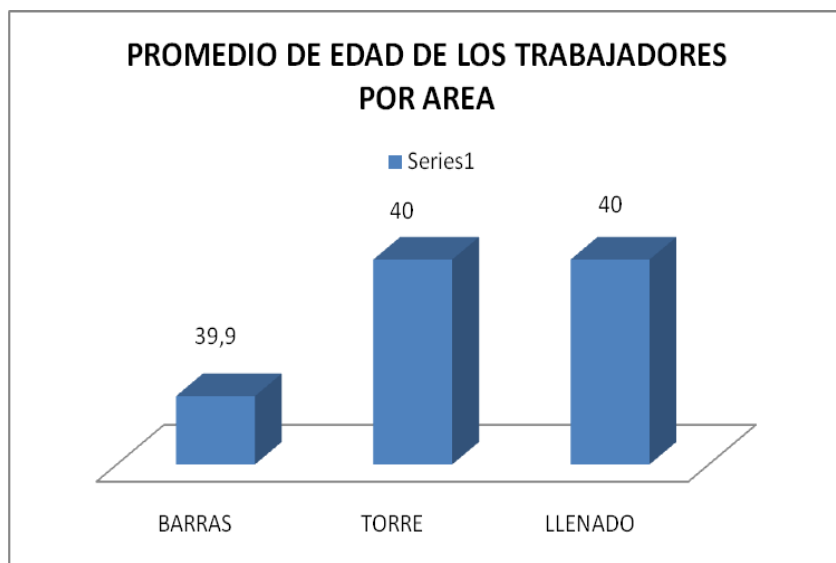
FASE DE EVALUACION: en esta fase se van a realizar, reuniones de planeación y seguimiento, evaluaciones del cumplimiento del programa y del compromiso de la Empresa Colgate Palmolive con el programa de acondicionamiento físico

FASE DE SOSTENIBILIDAD: con el objetivo de sostener el proyecto se propone la realización del control de asistencia de los trabajadores a las actividades de acondicionamiento, evaluaciones periódicas de la condición física y el estado de salud de los trabajadores, actividades de fortalecimiento de las capacitaciones realizadas a los lideres, mantenimiento de las carteleras educativas actualizadas y realización de reuniones de planeación y seguimiento.

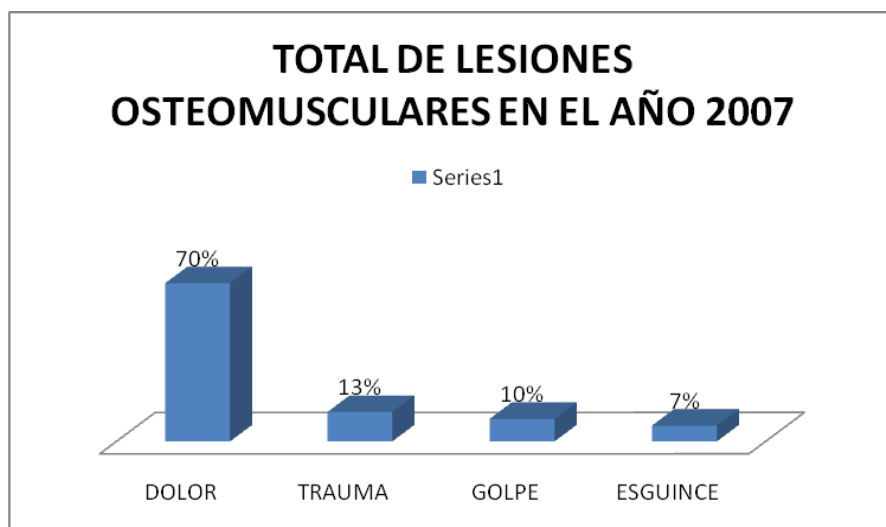
CONCLUSIONES

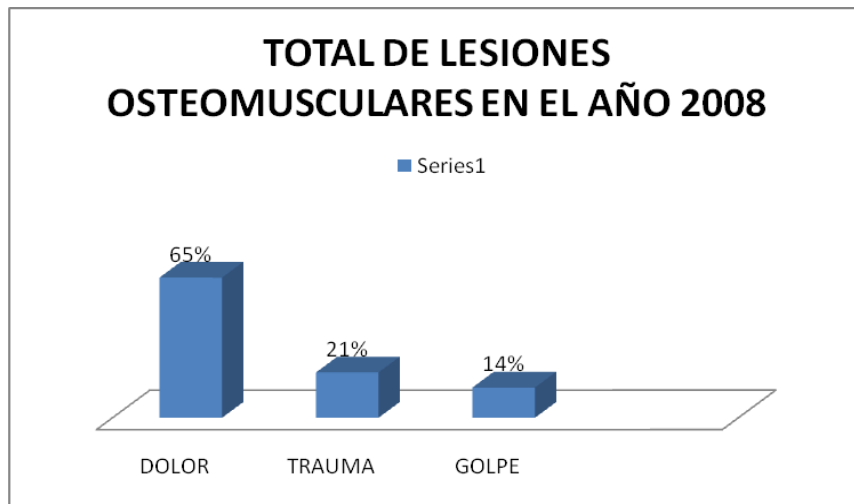
En la elaboración de la propuesta del programa de acondicionamiento físico para los trabajadores del área de detergentes de Colgate Palmolive se llegó a las siguientes conclusiones:

- El promedio de edad de los trabajadores de detergentes es de 40 años.

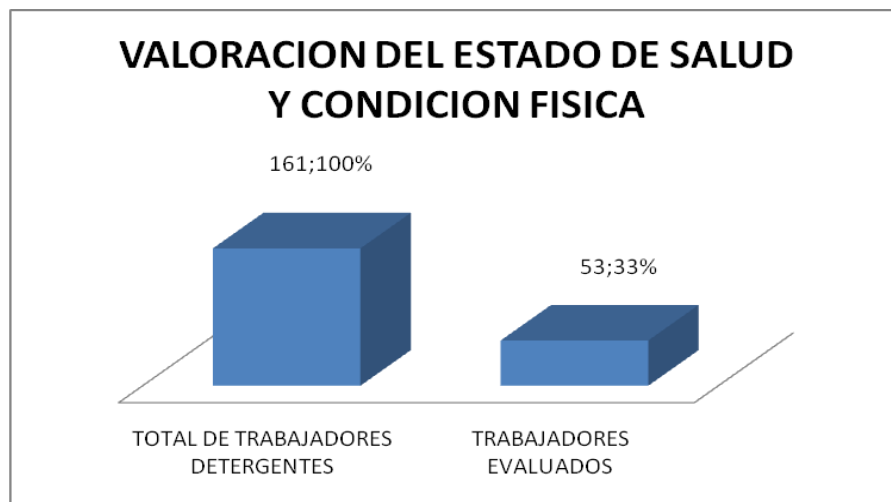


- En el año 2007 el mayor motivo de consulta de los trabajadores fue por dolor con un 70%, al igual que en el 2008 hasta el mes de marzo con un 65%.

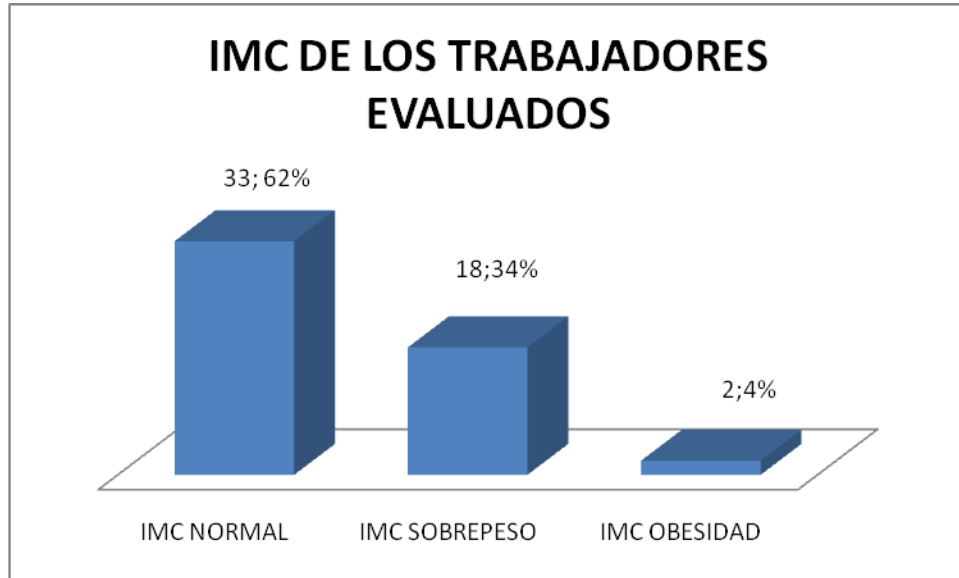




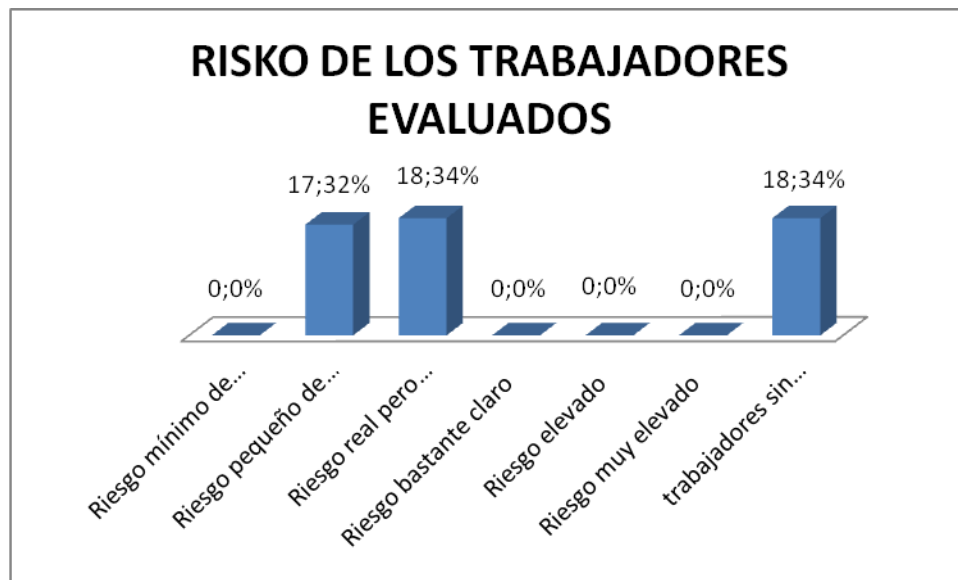
- Del total de trabajadores del área de detergentes solo al 33% se le ha realizado la valoración de la condición física y del estado de salud, esto conlleva que todos los trabajadores que no se han realizado la valoración no pueden ingresar al programa de acondicionamiento físico.



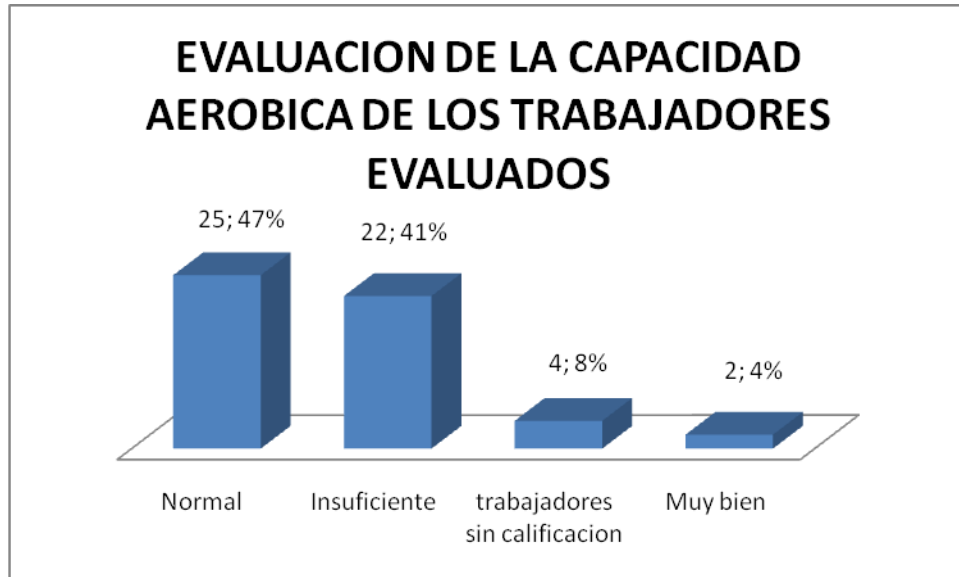
- Del total de trabajadores evaluados, el 34% se encuentra con sobrepeso y el 4% con obesidad y el 62% presenta un IMC normal.



- Del total de trabajadores evaluados, el 32% presenta un riesgo pequeño de infarto y el 34% riesgo cardiovascular poco frecuente



- Del total de trabajadores evaluados, el 41% tienen capacidad aeróbica insuficiente



Por lo anterior, se considera necesaria la implementación de un programa de acondicionamiento físico para los trabajadores del área de detergentes de Colgate Palmolive

RECOMENDACIONES

- Que la empresa Colgate Palmolive disponga un sitio adecuado para la realización de las actividades de acondicionamiento físico con los trabajadores del área de detergentes, así mismo, un espacio de tiempo suficiente.
- Realizar la evaluación de la condición física y de salud a la totalidad de los trabajadores del área de detergentes.
- Realizar un control de las condiciones físicas y de salud de los trabajadores del área de detergentes periódicamente.
- Incentivar en los trabajadores del área de detergentes hábitos de alimentación y de vida saludables.
- Realizar la contratación de fisioterapeutas para la realización del programa de acondicionamiento físico.

BIBLIOGRAFIA

- SCHONSTEIN E, KENNY DT, KEATING J, KOES BW. Acondicionamiento y fortalecimiento para el trabajo y restitución funcional para trabajadores con dolor lumbar y cervical. Disponible en [online] <http://www.update-software.com/AbstractsES/AB001822-ES.htm>
- SOC. MIGUEL Y FRANKLIN ARAYA LTDA. Gimnasia laboral. Disponible en [online] www.chileactivo.cl/gimnasialaboral.html
- DR. VIVIANA SERPA, área de salud ocupacional de COLGATE PALMOLIVE
- DARÍO VIROT URRUTIA, MAURICIO RODRÍGUEZ VÁSQUEZ, prácticas de actividad física y deportiva en el ámbito laboral: estrategias para su incentivo, disponible en [online] www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/Actividad%20Fisica%20Ambito%20Laboral.pdf
- IGNACIO CHIROSA RÍOS. BERNARDO REQUENA SÁNCHEZ. LUIS JAVIER CHIROSA RÍOS. ANTONIO CASTRO RÍOS. PAULINO PADIAL PUCHE. Preparación física dentro de los programas de formación en la empresa disponible en [online] www.efdeportes.com/efd54/laboral.htm