

**PERFIL ERGONÓMICO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO DE LA CLÍNICA
ONCOLÓGICO DE ANTIOQUIA ENTRE NOVIEMBRE DEL 2007 - ABRIL DEL
2008**

**ERGONOMIC PROFILE OF THE POSITIONS OF WORK OF THE
ONCOLOGICAL CLINIC DE ANTIOQUIA AMONG NOVEMBER OF THE 2007 -
APRIL OF THE 2008**

Autores: MAURICIO DUQUE ARANGO (dmauriciov@hotmail.com), JUAN SEBASTIÁN OSORIO GONZÁLEZ (sebastian_osorio@hotmail.com), JUAN DAVID ACEVEDO (juanda1381@hotmail.com)

ABSTRACT

It is very important and effective to look and to evaluate the conditions of work of each an or of the employees of a company or work place to be able to determines this way which are the causes that are causing problems and low yields in the employees. Regularly small changes in the work place and in the design of the team, they can improve the yield, the health, the security and the worker's productivity considerably.

KEY WORDS

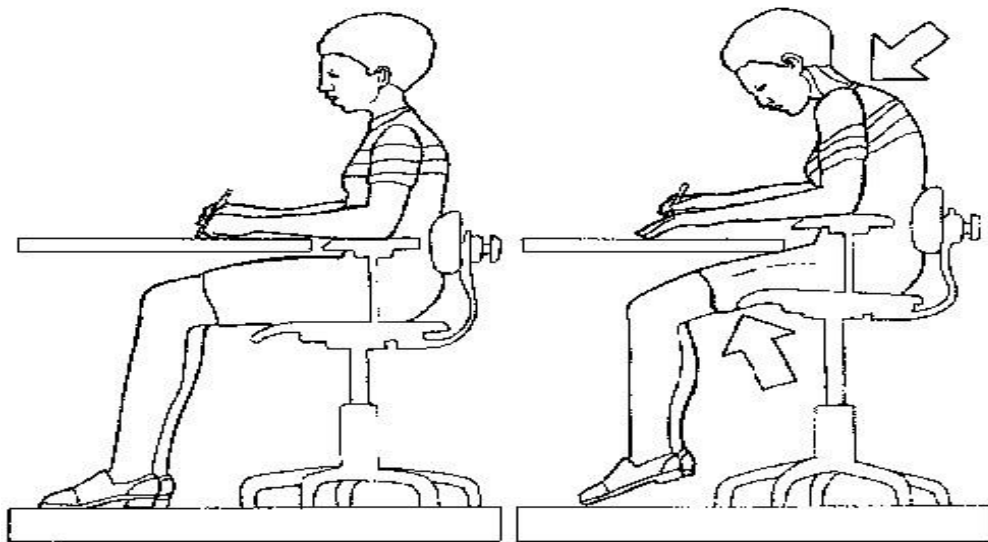
Ergonomics, Evaluation of the Position of Work, Análisis, It tires, Design, Work.

Resumen

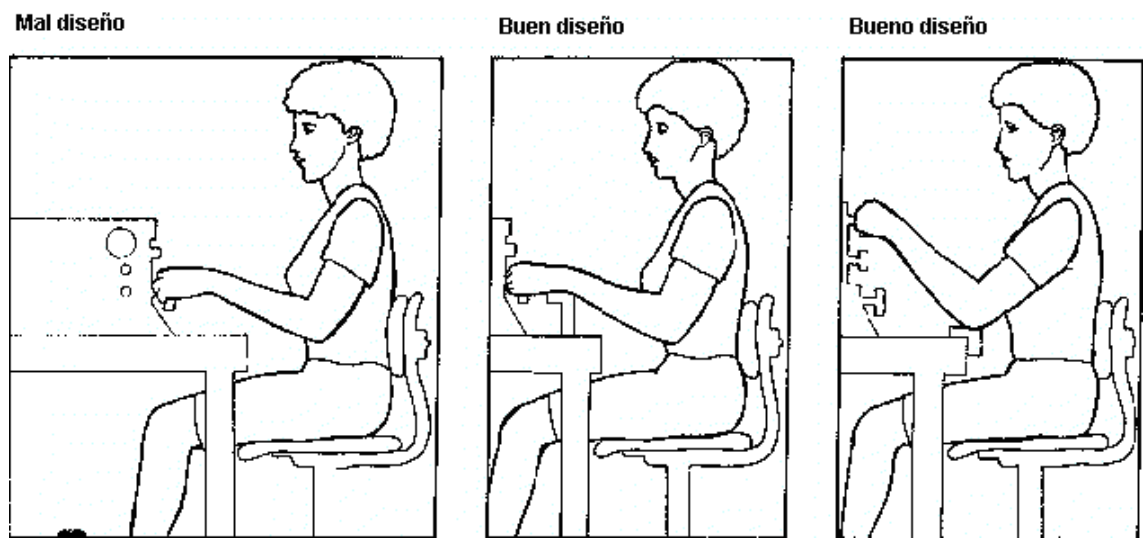
Un mal diseño de las condiciones de trabajo puede ocasionar problemas o dificultades a la salud e integridad de los empleados entre ellas podemos encontrar: fatiga muscular, visual, y estrés. Las molestias oculares y las músculo-esqueléticas son las comprometidas dado a que el mal diseño de su lugar de trabajo puede ocasionarles dolores fuertes en la espalda cuello y problemas oculares como lo son la fatiga y otras. Los problemas de fatiga no son inevitables, pero se pueden minimizar identificando el foco el cual este causando esta molestia lo cual puede ser mal, diseño de su silla donde esta trabando, que el escritorio este muy alto o muy bajo para su estatura, que donde se encuentra trabajando mas de 8 horas diarias no tenga descansa pies entre otras.

En esta investigación se evaluó cada uno de los puestos de trabajo del centro oncológico de Antioquia apoyando de las medidas adecuadas para un buen diseño del puesto de trabajo, los cuales cada uno de los instrumentos de una oficina tienen sus propios requerimientos, como lo son la silla, el escritorio, el computador, la pantalla, el mouse, el descansa pies, entre otras, a continuación se anexa las imágenes de cada una de estos instrumentos

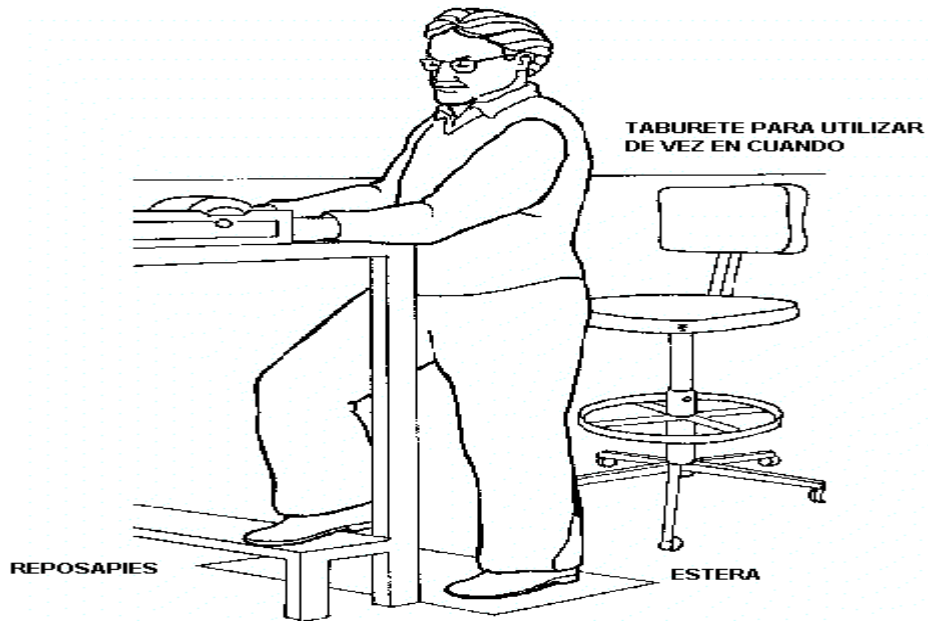
PALABRAS CLAVES: Ergonomía, Evaluación del Puesto de Trabajo, Análisis, Fatiga, Diseño, Trabajo.



La posición de trabajo debe ser lo más cómoda posible. Las flechas indican las zonas que hay que mejorar para evitar posibles lesiones. Para mejorar la posición de la trabajadora que está sentada a la derecha, se debe bajar la altura de la silla, inclinarla ligeramente hacia adelante y se le debe facilitar un escabel para que descanse los pies.



Utilice un reposa muñecas blando o un reposa codos para evitar maltratar estas articulaciones y prevenir enfermedades y dolores que puedan limitar el buen rendimiento de los empleados.



Un asiento, una estera para estar encima de ella y una superficie de trabajo ajustables son elementos esenciales de un puesto de trabajo en el que se está de pie.

INTRODUCCION:

Es importante en el inicio de este artículo, identificar que la evaluación de los puestos de trabajo es de gran utilidad para cualquier empresa sin importar su razón socioeconómica. Es bien sabido que un puesto mal diseñado puede ocasionar en el trabajador una serie de malestares, tanto físicos como psicológicos, que en un periodo de tiempo pueden ver afectadas todas sus actividades, tanto laborales, como sociales y familiares.

La ergonomía nos enseña a diseñar un ambiente de trabajo de manera que exista una total comodidad para desempeñarnos diariamente.

El propósito de una evaluación de puestos de trabajo, es la de dar a conocer al administrador o gerente del lugar de trabajo, cuales puestos de trabajo presentan algún tipo de irregularidad que pueda afectar el desempeño del trabajador y que al mismo tiempo puede ocasionar algún tipo de malestar físico en éste mismo y que pueda afectar la productividad de la empresa. Esto con el fin de dar una solución rápida y eficaz a los problemas que se presenten, logrando en la empresa mayor productividad, ambiente de trabajo adecuado.

Es muy común encontrar, a causa del horario laboral, personas que son sedentarias y que en su tiempo libre no realizan una actividad física, sino que la dedican a otras actividades como, dormir, pasar tiempo en familia, estudiar o tener algún tipo de vida social. A estas razones se le puede sumar el hecho que muchas de estas personas trabajan en un puesto que no es acorde a las labores que realiza o no es acorde a sus características físicas; encontrando entonces que cuando se interrogan a varios de estos trabajadores, ellos manifiestan algún tipo de malestar físico a causa de las características del lugar de trabajo y al mismo tiempo pueden manifestar algún tipo de estrés, ya sea por la labor que realiza o por la incomodidad de su puesto de trabajo.

Según lo anterior, es importante que el administrador de la empresa, tenga siempre muy en cuenta el diseño del puesto de trabajo, teniendo en cuenta las características morfofisiológicas de las personas que van a realizar determinada labor. Al mismo tiempo, es de vital importancia realizar un chequeo constante de todos los implementos de trabajo, que se encuentren en buenas condiciones y no vayan a provocar ningún malestar en el trabajador.

PROPUESTA METODOLOGICA:

Tipo de estudio

Descriptivo, por que permite analizar la población identificando los fenómenos que se presentan para evaluarlos y dar un resultado.

Método

Deductivo, porque parte de hechos generales como el diseño y evaluación de los puestos de trabajo y las alteraciones osteomusculares y psicosociales ocasionadas por la labor realizada y las condiciones inadecuadas de los puestos de trabajo.

Enfoque

Cualitativo por que permite describir la población, cuantitativo por que con la información recolectada se obtienen resultados numéricos para llegar así a una conclusión.

Diseño

Diseño de investigación no experimental, ya que lo que se hace es observar un fenómeno como tal y como se da en su contexto natural, para después analizarlo.

Población y muestra

Criterios de tipificación de la población

Todos los empleados del sector salud del Centro Oncológico de Antioquia, en la ciudad de Medellín, específicamente la parte administrativa que consta del administrador, la recepcionista, atención al cliente, archivo, regente de farmacia, facturador, enfermera jefe y auditoria.

Muestra. Muestreo no probalístico, se selecciono a los sujetos siguiendo determinados criterios, como lo es su puesto de trabajo, su intensidad horaria, su función, entre otros, procurando que la muestra sea representativa.

Se les realizó la evaluación de puesto de trabajo a nueve (9) personas que laboran en el Centro Oncológico de Antioquia, de 15 empleados que son el total en la institución.

Fuentes de información

Fuentes primarias: Observación directa por parte de los investigadores basada en un formato de evaluación.

Fuentes secundarias: Libros de ergonomía por medio de los cuales se fundamento y se recolecto la información necesaria para el buen desarrollo del proyecto de investigación.

Libros de actividad física en los cuales se obtuvo la información de ejercicios y estiramientos que se pueden realizar durante una pausa activa en la jornada laboral.

Fuentes terciarias: Paginas de Internet que contiene información de evaluaciones de puestos de trabajo con las medidas reglamentarias de un buen inmobiliario de oficina.

RESULTADOS Y DISCUSION:

En la actualidad se cree que trabajar en oficinas y durante mucho tiempo no requiere mayor esfuerzo físico, y que el hecho de llenar papelería y estar al frente de un computador no ocasionará ningún tipo de lesión física. Los estudios han reflejado que muchos de los trabajadores se quejan de dolores de espalda y de los miembros superiores, cuello y cabeza.

En el Centro Oncológico de Antioquia, se encuentra que la mayoría de los puestos de trabajo tiene un buen diseño, pero se encuentran algunas fallas muy comunes como el de no tener la espuma para apoyar la muñeca y evitar el síndrome del túnel del carpo, también el no tener el apoyo pies que es de vital importancia para no tener problemas a nivel de cintura y espalda por malas posiciones y al mismo tiempo este apoyo pies disminuye el cansancio cuando hay periodos largos de trabajo.

La ergonomía es una ciencia que estudia las características, necesidades, capacidades y habilidades de los seres humanos, analizando aquellos aspectos que afectan al entorno artificial construido por el hombre relacionado directamente con los actos y gestos involucrados en toda actividad de éste. En todas las aplicaciones su objetivo es común: se trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas, de manera que mejore la eficiencia, seguridad y bienestar de los consumidores, usuarios o trabajadores

Con lo anterior, podemos decir que en el Centro Oncológico de Antioquia, tiene en su mayoría unos buenos puestos de trabajo, acorde a las necesidades laborales que hay. La situación ergonómica del Centro es favorable, la mayoría de los empleados no presentan algún tipo de malestar físico o psicológico, pero si hacen

recomendaciones a la administración de colocar apoya pies, espuma para el túnel del carpo y percheros y archivadores que permitan guardar los objetos personales y la papelería que muchas veces se les acumula en el escritorio y les genera estrés laboral.

También es muy importante hablar de la ergonomía del puesto laboral, que es el objetivo primario del artículo. Trata del diseño de las condiciones de trabajo que rodean a la actividad que realiza el trabajador. Puede referirse a aspectos como, condiciones ambientales: temperatura, iluminación, ruido, vibraciones. Distribución del espacio y de los elementos dentro del espacio. Factores organizativos: turnos, salario, relaciones jerárquicas, etc.

Toda esta ergonomía laboral debe ser tenida en cuenta por todas las empresas sin importar su razón de ser, ésta es la que hace que haya un buen desempeño en todo sentido en la empresa y evita que los trabajadores sufran de algún malestar. También permite de forma indirecta, mejorar las relaciones laborales con sus compañeros y que el ese ambiente sea mejor y se note en el rendimiento y en los resultados de sus actividades.

RECOMENDACIONES

Cuando se realiza una evaluación de puestos de trabajo y se llega a unos resultados, es importante realizar los cambios necesarios en el lugar de trabajo que permitan mejorar el rendimiento de la empresa y que disminuya ese factor de riesgo que se convierte el lugar de trabajo cuando esta mal diseñado.

Se sugiere conocer primero cuales son las características que debe tener el trabajador según la función que la empresa necesita, tanto en conocimiento como la parte física y psicológica.

Es muy importante que los empleados conozcan lo que son las pausas activas y su importancia para evitar lesiones y descansar el cuerpo de la rutina de una oficina o una labor determinada, que permita por medio de estiramientos, juegos y ejercicios, cambiar el ambiente por unos 5 minutos y permita distraerse y coger energía para comenzar de nuevo con las actividades laborales. Estas pausas activas son muy importantes ya que es lo que debe utilizar cualquier persona que pasa mucho tiempo laborando y así evitarse dolores, malestares o algún tipo de lesión por malas posturas y por el tiempo en exceso que se puede pasar sentado al frente de un computador, o llenando papelería o atendiendo a un paciente, etc.

CONCLUSIONES

Los factores de riesgo de los trastornos musculares relacionados con el trabajo son: la repetición, fuerza, carga estática, posturas, precisión, demanda visual y las vibraciones. Los tiempos inadecuados de trabajo descanso son un factor de riesgo potencial para las dificultades musculoesqueléticas, si no se dan suficientes períodos de descanso dentro del tiempo laboral no se daría el tiempo necesario para el reposo físico.

El gran porcentaje de las enfermedades musculoesqueléticas producen molestias o dolor local y limitación de la movilidad, que pueden dificultar el rendimiento normal en el trabajo. Las enfermedades musculoesqueléticas están en su totalidad relacionadas, y relacionadas a la actividad física puede agravarlas o provocar síntomas, incluso aunque las enfermedades no hayan sido causadas directamente por el trabajo.

La gran mayoría de las veces es posible señalar una única causa de los síntomas, las dificultades causadas únicamente por lesiones o accidentes son una alteración. En las enfermedades musculoesqueléticas, la sobrecarga mecánica en

el trabajo y en el tiempo libre forma un agente causal importante. También un nivel de actividad bajo puede acarrear un deterioro de los músculos, tendones, ligamentos, cartílagos, e incluso hueso.

Bibliografía:

- Federación Internacional de Trabajadores de las Industrias Metalúrgicas, Boletín sobre Higiene y Seguridad en el Trabajo, N° 19, 1985, Ginebra, Suiza.
- <http://es.wikipedia.org>
- www.ergonomia.cl/ergoHosp.html
- Ergonomía en acción, autor David J. Osborne, 1 edición, editorial trillas