

Estrategias de intervención para los trabajadores del área de mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción para mitigar factores de riesgos que desencadenan lumbalgia en los trabajadores, en el primer semestre del año 2022

Intervention strategies for workers in the masonry area of the construction company HAUS Architecture and Construction in order to reduce the risk factors which trigger low back pain in workers in the first half of 2022

Apokuaa oikótava mba'apohára yvyraguiguávape oga'apoha HOUS Arquitectura y Construcciones omokangy hağua umi mba'asy hérava tumbyrasy ani ojapyhy mba'apohára ñepyrū ary mbytépevé 2022 pe

Katherine Esther Mancilla Izquierdo¹, Andrea Conchita Martínez Vásquez² y Anyi Paola Ramirez Giraldo²

¹Corporación Universitaria de Ciencias y Desarrollo UNICIENCIA, Colombia, ²Corporación Universitaria Iberoamericana (Colombia)

Nota de los autores

¹Facultad de Ciencias Empresariales, Administración de Empresas
kmancill@ibero.edu.co

²Facultad de Ciencias de la Salud, Fisioterapia

Resumen

Debido a posiciones prolongadas o posiciones inadecuadas a la hora de realizar cierto tipo de actividades los trabajadores del área Mampostería pueden generar lesiones, accidentes o incidentes laborales tanto para el trabajador, como para su grupo de trabajo, lo que genera tiempos de ausentismo e incapacidades laborales, que afectan la productividad de la empresa, pero lo más importante y por lo que se debe trabajar en prevenir, es la generación de afecciones en la salud en los empleados. Teniendo como objetivo Clasificar los riesgos que desencadenan lumbalgias en los trabajadores del área mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción, desarrollando estrategias de intervención que mitiguen estos riesgos. Teniendo en cuenta que el dolor lumbar es un síndrome músculo esquelético en el que su síntoma principal es la presencia dolor focalizado en el segmento final de la columna zona lumbar

provocando disminución funcional, considerándose como un problema de salud pública a nivel mundial y en el sitio de trabajo. Es un estudio de tipo descriptivo, en el cual se tuvo como población objeto de estudio fueron del sexo masculino, en edades de 20-50 años, del área de mampostería. En conclusión, se puede decir que el 89% de los trabajadores han presentado algún tipo de dolor osteomuscular que es desencadenado en el ejercicio de sus labores y que las zonas más comunes en las que estos se han manifestado han sido a nivel de espalda y cuello, las cuales pueden generar lumbalgias que pueden llegar a ser incapacitantes en los trabajadores.

Palabras claves: mampostería, lumbalgia, movimientos repetitivos, dolor osteomuscular, posturas prolongadas

Abstract

Due to prolonged positions or inadequate positions when carrying out certain types of activities, workers in the Masonry area can generate injuries, accidents or labor incidents for both the worker and his work group, which generates times of absenteeism and work disabilities, which affect the productivity of the company, but the most important thing and what should be worked on to prevent, is the generation of health conditions in employees. With the objective of classifying the risks that trigger low back pain in workers in the masonry area of the construction company HAUS architecture and construction, developing intervention strategies that mitigate these risks. Bearing in mind that low back pain is a musculoskeletal syndrome in which its main symptom is the presence of focal pain in the final segment of the lumbar spine, causing functional decline, it is considered a public health problem worldwide and in the local area. of work. It is a descriptive study, in which the population under study was male, aged 20-50 years, from the masonry area. In conclusion, it can be said that 89% of the workers have presented some type of musculoskeletal pain that is triggered in the exercise of their work and that the most common areas in which these have manifested have been at the level of the back and neck, which can generate low back pain that can become disabling in workers.

Keywords: masonry, low back pain, repetitive movements, musculoskeletal pain, prolonged postures

Ñemombykypyre

Pe mba'apo ojejapo rupi oñei pore'yhápe terā areterei oñeĩgui peteĩ hendáicha ojeapokuévo pe tembiapo umi mba'apohára vyraguigua omba'apóvo ikatu oñhunga terā oiko hese opa mba'e imba'apohápe ikatu ojehu ichupe ha avei umi hapichakuéra oĩva péva pe mba'apópe upéicharamo oikóne pore'y

mba'apohápe terã mba'apo kuaapýpe ha äva opokóta hina mba'apopyrére upévo pe ñamotenondeva'erã ha'e hina pe sako'i anĩ haguã ojehu umĩ pane mba'apohárape imba'apohápe anĩ haguã avavépe ojehu mba'eve ojehekava'erã mba'éichapa oĩ hína umĩ mba'e ha oñemoĩ porã vaerã pe mamó ikatuhápe mba'apohárape ojehu tumbyrasy pe yvyrare omba'apovare oĩva ogã apohara *HAUS Arquitectura y Construcción* pe ojavova'erã hikuái tembiapo ikatu hağuaicha sa'ive oĩ mba'apohára hasýva jaikuaápype pe tumbyrasy ha'eha ouva ñanè apiñuaigui ha ñañandúha hasyvo ñandéve pe ñanerumbykype péva ñanemokangy ha ñanembohete atã ã mba'e opoko tesaĩ ñangareko tetã reheguáre ndaha'etí ñane retamē año. Oparupiete oguerúva ko mba'apomboheko porã'ýgui tembiapo ojejapo va'ekue marandurã ita'angaha'i rekóva pevape ojeguereko techakapyrãramo umĩ kuimba'ekuéra oguerekóva mokoĩpaguĩ popa ary péve 20gui 50ary peve äva umi omba'apóva yvyrarehe ñambo'apu'avo ikatu ja'e pe 30% mba'apoharakuéra oguereko mba'asý oñanduhápe ndaha'etí ho'o ha hajygue añónte oñandu aveí ikangue péva ojejú omba'apoguĩ hekope'ý ha pe hasývehá ichupekuéra omombe'uháicha ha'e hina pe ijape ha ijajúrarapo ha äva ñañandúramo ndaje upeí jarekóma tumbyrasy ipaháitepe äva je ikatu ñanemomeğua añete ikatuhápeva ojapo ñandehegui mba'apo kuaa'ýhara.

Mba'e mba'e rehepa oñeñe'ẽ: Yvyraguigua, tumbyrasy, ñemyi, jo'a jo'a hasý to'okangue

Fecha de recepción: 27/09/22

Fecha de aprobación: 25/04/23

Introducción

Debido a posiciones prolongadas o posiciones inadecuadas a la hora de realizar cierto tipo de actividades los trabajadores de la Mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción pueden generar lesiones, accidentes o incidentes laborales tanto para el trabajador, como para su grupo de trabajo, lo que genera tiempos de ausentismo e incapacidades laborales, que afectan la productividad de la empresa, pero lo más importante y por lo que se debe trabajar en prevenir, es la generación de afecciones en la salud en los empleados.

Es por ello por lo que se busca formular estrategias de intervención que prevengan y mitiguen las lumbalgias, ya que es está tal vez la enfermedad más común en estos empleados. Para el desarrollo de este proyecto se analizó una encuesta desarrollada a los empleados del área, donde se especificó que las afecciones que más los afectan son las lumbalgias, a través del análisis de estos resultados se investigó sobre las principales estrategias de prevención y mitigación de la patología, y basado en las consultas, los análisis, la consulta de antecedentes y los conocimientos adquiridos previamente en la academia formulamos las estrategias que a nuestro concepto más benefician la población a tratar. Es por ello por lo que dentro del grupo se cuenta con 2 fisioterapeutas las cuales aportaran sus conocimientos en la parte osteomuscular para identificar aquellos desencadenantes y factores de riesgo más comunes en los trabajadores del área de mampostería, estableciendo de esta manera estrategias de intervención pertinentes para lumbalgias en los trabajadores de dicha área.

Problema de Investigación

Teniendo en cuenta que el dolor lumbar es un síndrome músculo esquelético en el que su síntoma principal es la presencia dolor focalizado en el segmento final de la columna zona lumbar provocando disminución funcional, considerándose como un problema de salud pública a nivel mundial y en el sitio de trabajo.

Cómo factores de riesgo del dolor lumbar asociado al trabajo en la construcción se dan por el levantamiento de peso, vibración de maquinaria y movimientos recurrentes del tronco.

Se hace necesario encuestar a los trabajadores del área de mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción, para caracterizarlos y de esta manera diagnosticarlos. Es importante la implementación de estrategias de intervención que permitan mitigar los factores de riesgo osteomusculares entre ellos la lumbalgia o dolor lumbar, en el cual se pueda formular estrategias de control de riesgos, promoción y prevención de estos. En los trabajadores de

construcción no se ha realizado una formulación de estrategias para mitigar dicho factor de riesgo.

Se pudo identificar que Un 67% de los trabajadores se encuentra con problemas de dolor lumbar, dado a las labores de mampostería, en las cuales deben realizar constantemente levantamiento de material, la cual en muchas ocasiones las realizan con inadecuadas posiciones.

¿Cuáles son las actividades laborales en las cuales se desencadena el dolor lumbar y qué estrategias de intervención son viables implementar en los trabajadores del área mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción para mitigar factores de riesgo de la lumbalgia en el segundo semestre del año 2022?

Objetivos

- **Objetivo General:** Clasificar los riesgos que desencadenan lumbalgias en los trabajadores del área mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción, desarrollando estrategias de intervención que mitiguen estos riesgos.
- **Objetivos Específicos**
 - Caracterizar a los trabajadores del área mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción.
 - Identificar las causales que genera mayor probabilidad de riesgos osteomusculares.
 - Clasificar las intervenciones que mayor impacto han obtenido en la recuperación de lumbalgias.

Justificación

Los dolores musculares de tipo lumbar se presentan de manera recurrente en los trabajadores de una organización, estos debido al estrés asociado a la carga laboral de sus labores. Según Hidalgo L, 2013 “El 53% de los trabajadores que realizan un trabajo ligero tendrán DE y el 64% de los que realizan trabajos pesados.”

Según Contreras W, 2015 “Los TME de origen laboral son en la actualidad un problema de creciente magnitud en la sociedad moderna. El sobreesfuerzo causado por manipular objetos pesados, asociado a la adopción de posturas incómodas o forzadas, es un factor predisponente para la aparición de lesiones músculo esqueléticas. Las jornadas laborales prolongadas y el estrés laboral han adquirido una creciente relevancia en el mundo y han sido asociados a los TME.”

Según Cortés M et. Al. 2018 “Se calcula que a nivel mundial 37% de los casos de dolor lumbar están asociados a la ocupación laboral, con mayor impacto en el género masculino con un 41% y género femenino con un 23%. En los hombres se asocia al desarrollo de actividades laborales relacionadas con el levantamiento de cargas y vibraciones.” Por esta razón es importante una valoración de los criterios como posiciones, peso y dimensiones de las cargas manipuladas, para determinar así mismo las mejores estrategias para atacar el desencadenante de este factor de riesgo.

En el repositorio institucional, los autores: Sabalza, A; Montoya, T; García, G. (2020).” Diseño de un programa de vigilancia epidemiológica para desordenes osteomusculares asociados a actividades laborales en la empresa Consolidando Sueños S.A.S. investigación realizada con el fin de Identificar los factores de riesgo ergonómicos presentes en los puestos de trabajo y que puedan incidir en la aparición de patología osteomuscular, generar acciones para la intervención y prevención de las condiciones presentes en los trabajadores y proponer indicadores que permitan identificar los cambios en el proceso de vigilancia epidemiológica para riesgo osteomuscular en la organización”.

De los autores: Tovar, J; Pimiento, L; Arias, M. (2020). “Programa de prevención de lesiones y enfermedades osteomusculares para los trabajadores del área de mantenimiento de la Empresa “Ingeniería y Proyectos PROING S.A.S”. la cual tuvo como propósito la elaboración de un programa preventivo para los trabajadores del área de mantenimiento de la empresa, ya que se evidenció el nivel de exposición a los siguientes factores de riesgo: movimientos repetitivos, manipulación de cargas, posturas prolongadas y la ejecución inadecuada de funciones que se realizan en esa área”.

A lo largo de los años la salud física, mental y espiritual de las personas ha tomado mayor importancia, diferentes estudios y experiencias han demostrado que los buenos ambientes laborales y la buena salud física hace más eficiente a las empresas, y mucho más felices a los empleados.

Es por eso por lo que temas como la ergonomía toman un papel fundamental en las empresas y su funcionamiento, esta genera problemas o lesiones principalmente en la columna, como la lumbalgia, tema en el que trabajamos y a través de distintas estrategias prevenimos o mitigamos daños, factor principal para reducir el ausentismo laboral a través de esta lesión y sobre todo el aumento de la producción y tranquilidad del empleado al gozar de buena salud.

La necesidad de aumentar la productividad, reducir las lesiones y la futura aplicación de estrategias como las que se formularán a través de este trabajo justifican el desarrollo de este proyecto en el cual los trabajadores de mampostería prevendrán y mitigarán sus afecciones causadas primero por esta

patología y después por las demás que más profesionales puedan diseñar o formular basadas en este estudio y formulación.

De esta manera se demuestra que los riesgos de tipo biomecánico son los mayores desencadenantes de dolor lumbar en los trabajadores, lo que puede llevar a un mayor agravante del desorden musculoesquelético, que puede llevar a su vez a ausentismo laboral y en un mayor plazo a una enfermedad de tipo laboral.

Es conveniente formular estas estrategias basado en las encuestas que se realizan a los empleados la comparación en baterías diseñadas y aplicadas anteriormente en procura de identificar y proponer a futuro a la empresa la aplicación de la más acertada para mitigar la lumbalgia.

En el área de mampostería de HAUS Arquitectura y construcción se cuenta con 10 trabajadores, los cuales laboran de manera continua en la realización de esta tarea, es por ello por lo que se realizará la aplicación de las baterías para identificar el número de trabajadores que se han visto afectados por este problema osteomuscular.

Marco Teórico

Antropometría: Según Julios, P: “Es el estudio de las dimensiones del cuerpo humano sobre una base comparativa. Su aplicación en el proceso de diseño es ineludible de cara la adaptación necesaria entre el cuerpo humano y los diversos componentes del espacio interior”.

Altura poplítea: Según Julios, P: “distancia medida verticalmente desde el suelo hasta la cara inferior de la parte del muslo que se encuentra inmediatamente detrás de la rodilla cuando la persona está sentada con el cuerpo erguido”.

Ángulo de visión: Según Julios, P: “Ángulo subtendido al ojo por el objeto que se observa”.

Articulación esférica: Según Julios, P: “Articulación como la cadera y los hombros, que permite la rotación y el movimiento en todos los planos”.

Centro de gravedad: Según Julios, P: “Punto de un cuerpo o sistema donde su peso se distribuye o equilibra uniformemente y que se supone posee sus funciones”.

Cifosis: Según Julios, P: “Incremento de la curvatura de la columna vertebral”.

Cinesiología: Según Julios, P: “ciencia o estudio del movimiento muscular humano”.

Desequilibrio muscular: Según Stuart Porter “Los desequilibrios de grupos musculares causan una gran variedad de patologías, desde el desgaste natural de la articulación a la artritis y desde tendinitis a músculos doloridos”.

Ergonomía: Según Stuart Porter “Estudio de cómo el lugar de trabajo se adapta al ser humano ya su función”

Esfuerzo: Según el Comité Cafetero de Caldas: “El esfuerzo que el trabajador tiene que realizar para desarrollar la actividad laboral se denomina “carga de trabajo”. Cuando la carga de trabajo sobrepasa la capacidad del trabajador se pueden producir sobrecargas y fatiga”.

Espasmo: Según Stuart Porter “Este término describe un aumento transitorio en el tono de un músculo o grupo muscular en presencia de patología neurológica. Observación clínica Se debería explorar la causa de los espasmos ya que pueden indicar, por ejemplo, una infección en el tracto urinario o el comienzo de un foco de presión en un paciente con lesión neurológica”.

Lumbalgia: UANL cita que, Según la Sociedad Internacional para el Estudio de la Columna Lumbar, “El síndrome doloroso localizado en la región lumbar (espalda baja) con irradiación eventual a la región glútea, las caderas o la parte distal del abdomen”.

Manipulación manual de cargas: Según el Comité Cafetero de Caldas: “Toda manipulación que incluya levantamiento, descenso, transporte, tracción o empuje de objetos pesados”.

Movimiento repetitivo: Según el Comité Cafetero de Caldas: “Grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular sobrecarga, dolor y, por último, lesión”.

Postura prolongada: Según el Comité Cafetero de Caldas: “Mantenimiento de una misma postura principal a lo largo del 75% de la jornada laboral. (Labores de digitación)”.

Postura mantenida: Según el Comité Cafetero de Caldas: “Se refiere al mantenimiento de una misma postura sedente y bípeda durante periodo de 2 o más horas, (Posturas de cuclillas o de rodillas)”.

Postura forzada: Según el Comité Cafetero de Caldas: “Posición de trabajo que implica que el cuerpo deje de estar en una posición de confort para pasar a una posición forzada que puede implicar hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones”.

Postura anti gravitacional: Según el Comité Cafetero de Caldas: “Posicionamiento del tronco o de las extremidades en contra de la gravedad”.

Marco metodológico

Enfoque

Investigación de tipo cualitativa y cuantitativo. (mixto), ya que se tendrá en cuenta la cateterización de los trabajadores del área de mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción, enfocada a determinar estadísticamente esta población partiendo de factores demográficos, sintomáticos y diagnósticos. La finalidad de esta investigación se basa en consultar distintas baterías de evaluación diseñadas para mitigar factores de riesgos osteomusculares y posteriormente elegir la que mejor se aplique específicamente a la lumbalgia.

Tipo de Estudio

Estudio de tipo descriptivo, debido a que se va a describir las principales razones que generan riesgos osteomusculares especialmente lumbalgias en trabajadores de mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción, así mismo se identificará aquellas estrategias de intervención que mayor impacto tienen en la prevención de este tipo de riesgo osteomuscular y se elegirá la que mejor se aplique específicamente a la lumbalgia.

Población (criterios de inclusión y exclusión)

La población objeto de investigación será personal encargado de la mampostería en el área de construcción.

La población objeto de estudio realizan actividades de descargue de materiales, como lo son bloques de ladrillo, cemento y balastro; preparación de mezcla, levantamiento de paredes, construcción de columnas de edificaciones, en los cuales generan posiciones prolongadas, movimientos repetitivos y manipulación de carga pesada, que puede llegar a generar una mayor exposición a factores de riesgos.

Criterios de inclusión

- Personal del área de construcción que desarrollan tareas de mampostería.
- Personal con edades de 20-50 años.
- Personal de sexo masculino.

Criterios de exclusión

- Personal con enfermedad osteomuscular diagnosticada años atrás
- Personal que aparte de trabajar en mampostería realiza tareas adicionales de otra área.

Investigación de tipo cualitativa y cuantitativo. (mixto), ya que se tendrá en cuenta la cateterización de los trabajadores del área de mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción, enfocada a determinar estadísticamente esta población partiendo de factores demográficos, sintomáticos y diagnósticos. La finalidad de esta investigación se basa en consultar distintas baterías de evaluación diseñadas para mitigar factores de riesgos osteomusculares y posteriormente elegir la que mejor se aplique específicamente a la lumbalgia.

Recolección de datos

Para la recolección de datos de la población del área de mampostería de la constructora HAUS Arquitectura y Construcción. se desarrollará una encuesta a través de la aplicación web Google Forms en la que se identificará características de los empleados tales como nombre, edad, sexo, talla, peso, antecedentes osteomusculares, percepción del dolor y/o molestia de zona corporal con mayor afectación señalando a partir de un mapa del dolor y calificación del dolor mediante la escala análoga, metodología y aplicación de seguridad y salud en el trabajo en la constructora HAUS Arquitectura y Construcción.

En principio se hallará la metodología y/o batería que se aplica actualmente en la constructora, posterior a esto se consultara las distintas baterías diseñadas para mitigar factores de riesgos osteomusculares, se comparan y se elegirá el que impacte específicamente en prevenir y combatir la lumbalgia para formular esta estrategia de intervención.

Técnicas para el análisis de la información

De los datos obtenidos en la aplicación del método OWAS, método que actualmente utiliza la SST en la Constructora se procederá a realizar el cálculo del riesgo, el cual el mismo método de OWAS nos proporciona, para realizar la categorización del riesgo pertinente de acuerdo con estos resultados obtenidos. Este método será la base a comparar con los métodos consultados para determinar cuál es la mejor batería o estrategia a formular para mitigar la lumbalgia.

A parte, basado en los resultados que arroje la encuesta se procederá a analizar a través de gráficos tipo columnas o torta la caracterización de la población, las principales causas que generan alteraciones osteomusculares.

Figura 1*Categoría del riesgo*

		Piernas			2			3			4			5			6			7				
		Carga									Espalda													
		1			2			3			4			5			6			7				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
		Brazos																						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	
	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	
	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	
	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1	1	
	3	2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	
4	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	
	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	
	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	

Tomado de <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/owas/owas-ayuda.php>

Consideraciones éticas

Según la Resolución 008430 de 1983 en el artículo 11, el estudio que se realizará es una investigación con riesgo mínimo.

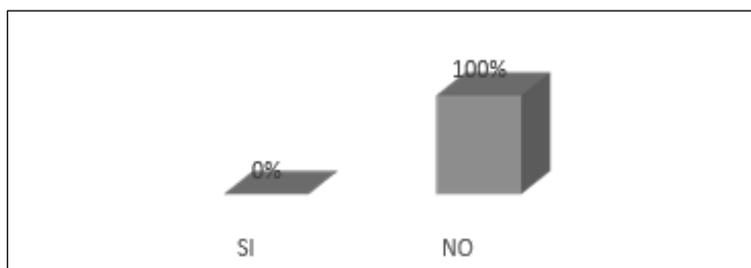
Se realiza la debida explicación del proceso que se llevará a cabo con la implementación de encuesta de caracterización y posteriormente la evaluación para determinar el nivel de riesgo con el método OWAS, donde se informa del beneficio que le traerá la aplicación de esta caracterización y la aplicación del método, tales como: prevenir y reducir riesgos de origen osteomuscular, disminuir incapacidades y ausentismos laborales, desencadenados del desarrollo de su labor

Durante la aplicación de esta investigación se respetaron los principios de: dignidad y derechos humanos, beneficios y efectos nocivos, consentimiento, privacidad y confidencialidad, establecidos en la Declaración universal sobre Bioética y Derechos Humanos del 2005.

Resultados

Figura 2

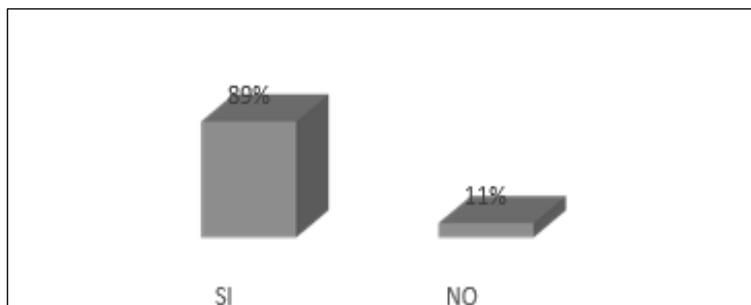
¿Tiene usted algún tipo de antecedente patológico osteomuscular diagnosticado?



A la pregunta sobre si los trabajadores tenían antecedentes patológicos osteomusculares diagnosticados, el 100% de los trabajadores respondió que no han tenido diagnóstico de patologías osteomusculares, es decir que los malestares osteomusculares que presentan pueden ser de tipo dolores agudos

Figura 3

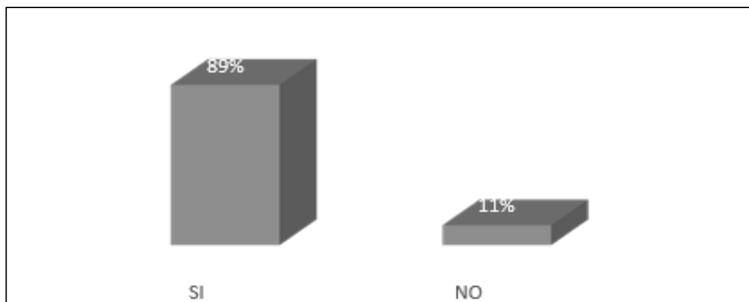
¿Ha sufrido de dolores osteomusculares en los últimos 6 meses?



En los últimos 6 meses el 89% de los trabajadores ha presentado dolores osteomusculares, que son de tipo agudo, los cuales refieren que son desencadenados al realizar ciertas actividades, así mismo refieren que son dolores intermitentes, que solo se presentan por un tiempo determinado, que pueden desaparecer y volver a aparecer ante algún tipo de situación, mientras que el 11% refiere no haber presentado dolores osteomusculares en los últimos 6 meses.

Figura 4

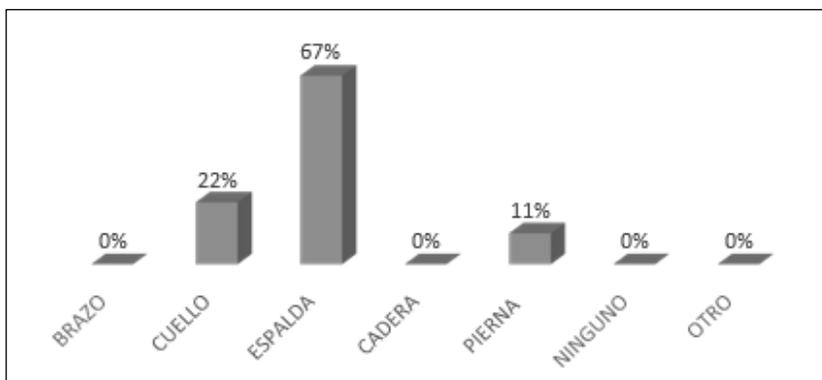
En los últimos y meses ¿ha sufrido de dolores que considera son causados por el trabajo?



El 89% de los trabajadores refieren haber presentado dolores de tipo osteomuscular, el cual reportan que son a causa de la realización de sus labores, debido a la presencia intensa y recurrente a la hora de realizar esta tarea en específico, el 11% de los trabajadores refiere que los dolores que han presentado no son a causa de su labor o que en los últimos 6 meses no han presentado ningún tipo de dolor osteomuscular.

Figura 5

Zona corporal que presenta dolores que considera son a causa de su actividad laboral



El 67% de los trabajadores refiere que la zona más común donde se focaliza el dolor es a nivel de espalda, el 22% refiere presentar dolor mayormente en cuello y el 11% de los trabajadores refiere que, en la zona de las piernas, estos dolores que presentan y en estas zonas específicas refieren haberse presentado en el ejercicio de sus labores.

Comentarios

En conclusión se puede decir que el 89% de los trabajadores han presentado algún tipo de dolor osteomuscular que es desencadenado en el ejercicio de sus labores y que las zonas más comunes en las que estos se han manifestado ha sido a nivel de espalda y cuello, las zonas más comunes donde comienzan a manifestarse las lumbalgias, esto debido a posturas mantenidas, repetitivas y malas posiciones, las cuales adoptan en el ejercicio de su labor, las cuales pueden más adelante llevar a los trabajadores a presentar dolores producidos por lumbalgias que pueden llegar a ser incapacitantes.

Referencias

- Bermúdez, L. (2013). Investigación en gestión empresarial. Eco Ediciones. <https://elibro.net/es/lc/biblioibero/titulos/69246>
- Casado, M; Moix, J; Vidal, J. (2008). Etiología, cronificación y tratamiento del dolor lumbar. Rev. Clínica y Salud, 2008, vol. 19 n° 3. Pág. 379-392. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n3/v19n3a07.pdf>
- Cifuentes, A. (2016) Normas legales en Seguridad y Salud en el Trabajo. Ediciones de la U. Recuperado de: <https://vlex.com.co/source/normas-legales-en-seguridad-y-salud-en-eleltrabajo-22160>
- Cortes, M. et. Al. (2018). Factores asociados al dolor lumbar en trabajadores de una empresa de construcción en la ciudad de Medellín. Recuperado de <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4146/FACTORE%20ASOCIA%20DOS%20AL%20DOLOR%20LUMBAR%20EN%20TRABAJADORES%20DE%20UNA%20EMPRESA%20DE%20CONSTRUCCION%20EN%20LA%20CIUDAD%20DE%20MEDELLIN.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Comité Cafetero de Caldas. (s.f). Factor de riesgo biomecánico. Recuperado de https://www.recintodelpensamiento.com/comitecafeteros/copasst/R_Biomecanicos.aspx#:~:text=Postura%20prolongada%3A%20Mantenimiento%20de%20una,de%20cuclillas%20o%20de%20rodilla.
- Contreras, W. (2015). Factores Asociados a la Enfermedad Discal Lumbar de Origen Laboral, Calificados por la Junta de Calificación de Invalidez Regional de Meta (Colombia). Rev. Colombiana de Salud Ocupacional. Pág. 18-22. Recuperado de https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/download/4931/5045?inline=1
- Diario Oficial. (1989). Resolución 1016 de 1989. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_mintrabajo_rt101689.htm
- Diario Oficial. (2019). Resolución 0312 del 2019. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_mtra_0312_2019.htm
- Diario Oficial. (2008). Resolución 1013 de 2008. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_1013_200.htm
- Diario Oficial. (2007). Resolución 2346 del 2007. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_2346_200.htm

- Diario Oficial. (2007). Resolución 1401 del 2007. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_1401_200.htm
- Diario Oficial. (2012). Ley 1562 de 2012. Recuperado de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html
- Diario Oficial. (2013). Resolución 1086 del 2013. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minsalud_r2013_86.htm
- Diario Oficial. (1994). Decreto 2644 de 1994. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/decreto_2644_1994.htm
- Ergonautas. (2015). Método OWAS. Recuperado de <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/owas/owas-ayuda.php>
- Función Pública. (2014). Decreto 1477 del 2014. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=58849#:~:text=El%20presente%20decreto%20tiene%20por,m%C3%A9dico%20en%20los%20trabajadore%20afetados.>
- Función Pública. (2002). Ley 776 de 2002. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=16752#:~:text=VIGENCIA.normas%20que%20le%20sean%20contrarias.>
- Función Pública. (1993). Ley 100 de 1993. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5248>
- Gonzales, Z. (s.f.). Matriz de revisión documental. Recuperado de <https://es.calameo.com/books/0062831904ed73a56ee5e>
- Hernández, R; Baptista, P; Fernández, C. (2006). Metodología de la investigación (4a. ed.). Ed. McGraw-Hill Interamericana. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioibero/73662?page=48>
- ICONTEC. (s.f.) Normas Técnicas Vigentes. Recuperado de: <https://tienda.icontec.org/https://tienda.icontec.org/>
- Julius, P. "Las dimensiones humanas en los espacios interiores" Editorial GG 1 dic 2017. Recuperado de <https://es.scribd.com/read/366064008/Las-dimensiones-humanas-en-los-espacios-interiores?mode=standard#>
- MIN SALUD. (1993). RESOLUCIÓN NÚMERO 8430 DE 1993. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2005). Declaración universal sobre Bioética y Derechos Humanos. Recuperado de http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=31058&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Prado, L. (2001). Ergonomía y lumbalgias ocupacionales. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/565734480/Ergnomia-y-Lumbalgias-Ocupacionales>
- Scribbr. (s.f.). Revisión bibliográfica. Recuperado de <https://www.scribbr.es/category/revison-bibliografica/>
- Stuart Porter, S. P. (2007). Diccionario de fisioterapia (1.a ed.). MMV Elsevier Ltd, and Elsevier Imprint.
- Sabalza, A; Montoya, T; García, G. (2020). Diseño de un programa de vigilancia epidemiológica para desordenes osteomusculares asociados a actividades laborales en la empresa Consolidando Sueños S.A.S. Recuperado de <https://repositorio.iberu.edu.co/handle/001/1037>
- Tovar, J; Pimiento, L; Arias, M. (2020). Programa de prevención de lesiones y/o enfermedades osteomusculares para los trabajadores del área de mantenimiento de la Empresa "Ingeniería y Proyectos PROING S.A.S". Recuperado de <https://repositorio.iberu.edu.co/handle/001/1063>
- UANL. (s.f.). El 30% de las personas que padecen lumbalgia en México requieren incapacidad. Recuperado de <http://cidics.uanl.mx/nota-89/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Sociedad,la%20parte%20distal%20de%20el%20abdomen%E2%80%9D>.

