

Especialización en Salud y Seguridad y Ocupacional con Mención en Ergonomía Laboral

"Dolor de columna posiblemente asociado a posturas forzadas en personal de costura"

Patricia Bonilla
Tutora: Michelle Ferrer

OBJETIVO

- Prevalencia de dolor lumbar y TME en un grupo de mujeres que se dedican a la confección de ropa para el personal de limpieza.
- Identificar las posturas forzadas que presentan mayor carga sobre el sistema musculo-esquelético especialmente en columna lumbar en trabajadores de una empresa de costura que confecciona uniformes para personal de limpieza

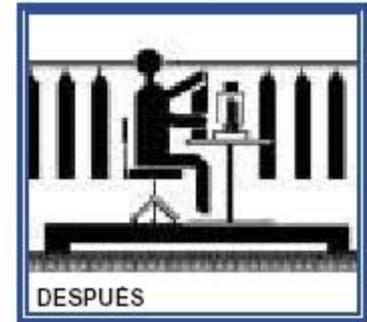
INTRODUCCION

- PF comprenden las posiciones del cuerpo fijas o restringidas, las posturas que sobrecargan los músculos y los tendones.
- Existen numerosas actividades en las que el trabajador debe asumir una variedad de posturas inadecuadas que pueden provocarle un estrés biomecánico significativo en diferentes articulaciones y en sus tejidos blandos adyacentes.

INTRODUCCION

- Dentro de las patologías relacionadas con el ejercicio laboral se encuentran
 - Desórdenes músculo esqueléticos los cuales comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones:

- Músculos
- Tendones
- Vainas tendinosas
- Alteraciones neurovasculares
- Alteraciones articulares



Al elevarse el puesto de trabajo, el operador de la máquina de coser ya no tiene que estirarse de forma tan incómoda

INTRODUCCION

- Relacionados con el ámbito laboral
- El número de trabajadores de la industria de costura ha tenido un crecimiento importante en países subdesarrollados y por lo tanto en el Ecuador, debido a que las empresas de países desarrollados emplean mano de obra mas económica para estas labores.
- La industria textil se encuentra en continuo desarrollo tecnológico, sin embargo en países subdesarrollados se mantiene la utilización de máquinas tradicionales.
- Están expuestos a múltiples factores de riesgo dentro de estos los ergonómicos.

MATERIALES Y MÉTODOS

- Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en 5 personas en el año 2019
- Se aplicó el método REBA para evaluación de posturas forzadas
- Cuestionario Nórdico para evaluar la sintomatología,
- Se tomaron en cuenta las variables edad, años experiencia, IMC (índice masa corporal).

RESULTADOS:

- Las actividades levantar las telas y al finalizar la elaboración del uniforme presentaron alto riesgo por posturas forzadas.
- El síntoma prevalente fue el dolor lumbar presentándose en 80 % de los trabajadores
- Se presentó un caso de dolor de mano muñeca.

Características sociodemográficas

Características	Total Trabajadores	
	n (5)	%
Edad		
18-28	2	40
29-39	3	60
Experiencia		
12 a 24 meses	2	40
> 25 meses	3	60
IMC		
Normal	3	60
Sobrepeso	2	40
Actividades Extra		
Si	4	80
No	1	20
Deportes		
Si	3	60
No	2	40

Resultados puntuación método REBA aplicado en actividades trabajadores costura.

Actividad	Puntuación final REBA	Nivel de Acción	Nivel de riesgo	Intervención
Levantar la tela del cartón	9	3	Alto	Es necesaria la intervención y posterior análisis cuanto antes
Toma de medidas para colocar el bolsillo	6	2	Medio	Es necesario la intervención
Comenzar a coser las partes del uniforme	6	2	Medio	Es necesario la intervención
Dejar el uniforme en el lugar final	9	3	Alto	Es necesaria la intervención y posterior análisis cuanto antes

Sintomatología encontrada en el cuestionario Nórdico

	Molestias en:		molestias en los últimos 12 meses		cuantos días ha tenido molestias en los 12 meses	
	#	%	#	%	Días	%
Dorsal	0					
Lumbar	4	80	2	40	1 - 7 días	80

DISCUSION:

- Los trabajadores de empresas de costura y en nuestro caso de máquinas de coser no modernas, utilizan la mayor parte de su cuerpo durante las actividades.
- Los cambios de posturas de la espalda son claras, adicionando a esto la carga por fuerza y movimientos repetitivos que realizan también en este trabajo.
- Conforme a los resultados obtenidos con el Cuestionario Nórdico 4 personas presentan dolor en columna lumbar.
- Se presenta dolor músculo esquelético relacionado con su trabajo en los últimos 12 meses en esta región corporal.

DISCUSION:

- Estudio realizado por J. Delgado donde "Incidencia De TME En El Personal Del Área De Abastecimiento De Una Empresa En Lima 2016", que usaron el cuestionario Nórdico obtuvieron resultados: 54 trabajadores muestra una frecuencia del 88.89% para los TME en los últimos 12 meses.
- Estudio realizado por Ma. Gracia Salgado "Factores de riesgo de TME en personal que labora en la pasamanería en Cuenca" donde se determina que los trabajadores requieren doblar la mayoría de los segmentos de su cuerpo debido a que realizan trabajo a diferentes niveles y en espacios reducidos

DISCUSION:

- Analiza Manobanda, los hechos en un estudio sobre patologías ergonómicas laborales en algunas ciudades del Ecuador en el año 2016 - 2017, donde se encontró que el trastorno predominante fue la patología músculo esquelética de columna lumbar producida por posturas forzadas, manipulación manual de cargas, y otros riesgos ergonómicos
- En el estudio realizado por Díaz MSR "Síntomas y factores de riesgo músculo esqueléticos en una empresa textil vestuario de Nicaragua", determinaron que el síntoma predominante fue el dolor principalmente en espalda, cuello, muñeca y hombro; la mayoría que refirieron presentar dolor tenían un año de laborar en la empresa

CONCLUSIONES:

- Las actividades que realizan las trabajadoras de costura presentan posturas forzadas de alto riesgo que afectan a columna de predomino lumbar y cervical. Las posturas forzadas que presentan mayor carga sobre el sistema musculo-esquelético especialmente en columna lumbar son: levantar las telas y al finalizar la elaboración del uniforme.



CONCLUSIONES:

- Las enfermedades laborales afectan al rendimiento óptimo de los trabajadores, por lo que las empresas deben considerar el costo beneficio de realizar estudios que permitan diseñar un mejor ambiente laboral, así como también capacitar al personal para evitar posturas forzadas, movimientos repetitivos; y de esta manera reducir la fatiga muscular y optimizar el trabajo; se puede intercalar tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran la acción de músculos distintos.

RECOMENDACIONES:

- Con los resultados obtenidos se recomendará un programa preventivo de posturas y concientización a trabajadores y empleadores, que les permita conocer la necesidad de seguir las actividades detalladas en el mismo
- Evaluar las condiciones de trabajo y modificarlas, para evitar que a la larga estas produzcan trastornos músculo esqueléticos y enfermedades laborales en este grupo de trabajadores.

RECOMENDACIONES:

- Mejorar las estaciones de trabajo (espacio, iluminación altitud, entre otros aspectos)
- Adquirir nuevas máquinas de coser ergonómicas, para que el personal pueda optar por una mejor postura
- Las sillas deben ser ergonómicas, permitiendo regular el alto, y disponer de apoya brazos que se ajuste a la fisonomías de los trabajadores.
- Tener espacio suficiente entre cada estación para poder movilizarse y no tener que realizar giros que perjudiquen a la columna lumbar.
- Dotar de una mesa donde se coloque las telas para evitar levantarlas desde el piso y de igual forma poder colocar el uniforme final.