

Calidad de vida en el trabajo y síntomas musculoesqueléticos de posible origen laboral asociado a posturas forzadas en personal Técnico Automotriz.

Anabel Ramos Pasquel. MD

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

Introducción



Los DME son la causa más común de dolores severos de larga duración, y los trabajadores con dolor intenso reducen su rendimiento laboral seis veces más que las personas que no lo padecen, siendo el principal motivo de ausentismo laboral.

Las buenas condiciones ergonómicas están intrínsecamente vinculadas a la satisfacción de los trabajadores, a la alta productividad y a la reducción de las compensaciones de costos por accidentes o enfermedades profesionales.



Los diseños de puestos de trabajo inadecuados, con actividades fatigantes que implican posturas prolongadas mantenidas y forzadas, con pocas posibilidades de cambio, por fuera de los ángulos confortables o en desequilibrio, son las causas principales de (DME).



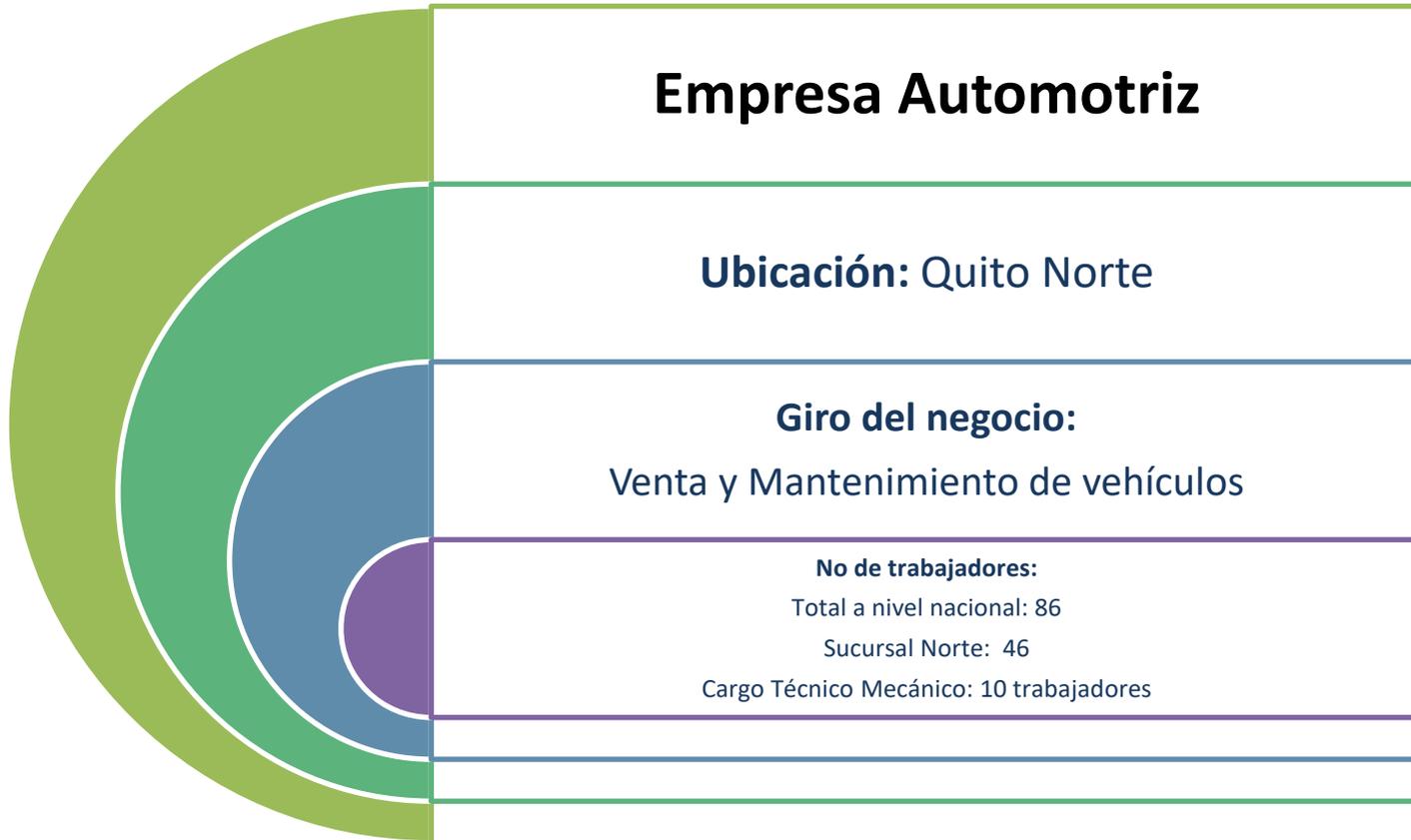
Actualmente se desconocen datos en el Ecuador de la percepción de la calidad de vida en el trabajo bajo el marco de Empresas Saludables, así como la falta de datos estadísticos de la prevalencia de desórdenes musculoesqueléticos.



OBJETIVO

El presente estudio tiene como objetivo el conocer la calidad de vida de los trabajadores con cargo de técnico mecánico en una empresa automotriz y la prevalencia de síntomas osteomusculares en la ciudad de Quito – Ecuador durante el año 2019.

Empresa



Materiales y Métodos

Tipo de estudio: Descriptivo de corte transversal

HERRAMIENTAS:

- 1.- Encuesta de Calidad de Vida en la Empresa
- 2.- Cuestionario Nórdico
- 3.- Evaluación Método OWAS

CRITERIO DE INCLUSION:

Trabajadores que laboren en la Empresa .
Cargo de Técnico Mecánico.
Firma de consentimiento informado.

MODALIDAD DE INVESTIGACION:

Campo
Documental

Muestra: 9 trabajadores



RESULTADOS

Encuesta calidad de vida en la Empresa

Tabla 1. Resultados de encuesta de calidad de vida en una Empresa Automotriz

Pregunta	Respuesta	%	
SALUD ACTUAL COMPARADA CON LA DE HACE UN AÑO?	Mucho mejor que hace 1 año	44,40%	Estado de salud actual
SU ESTILO DE VIDA ES?	Buena	33,30%	
COMO CONSIDERA ES SU ALIMENTACION DURANTE JORNADA LABORAL	Más que regular	44,40%	Hábitos alimenticios
COMO ENCUENTRA EL LUGAR PARA ALIMENTARSE DURANTE LA JORNADA LABORAL	Adecuado	66,60%	
CON QUE FRECUENCIA CONSUME FRUTAS Y VERDURAS	2- 3 veces /sem	55,50%	
COMO CONSIDERA UD SU PESO	Normal	66,60%	
COMO ENCUENTRA LA INFRAESTRUCTURA EXISTENTE EN SU LUGAR DE TRABAJO PARA HACER DEPORTE O ACTIVIDAD FISICA	No hay infraestructura para hacer deporte	88,80%	Actividad física
COMO ENCUENTRA EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA O DEPORTIVA EXISTENTE EN SU LUGAR DE TRABAJO	No hay programa de actividad física	77,70%	
EN SU LUGAR DE TRABAJO SE REALIZAN PAUSAS ACTIVAS	No	100%	
HA FUMADO EN EL ULTIMO MES	No	77,70%	Consumo de tabaco
LOS ULTIMOS 6 MESES HA PARTICIPADO O ASISTIDO A ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN ESTILOS DE VIDA	SI	66,60%	Acciones Preventivas
SESIONES EDUCATIVAS EN EL TRABAJO	SI	44,40%	
CUAL ES SU OPINION RESPECTO A LAS ACCIONES DE PREVENCION DE ACCIDENTES Y DE RIESGOS LABORALES QUE SE REALIZAN EN SU LUGAR DE TRABAJO	Muy buena	77,70%	
COMO DIRIA ES SU RELACION CON SUS COMPANEROS DE TRABAJO	Muy buena	55,50%	Ambiente laboral
PIENSA QUE SUS SUGERENCIAS EN EL TRABAJO SON CONSIDERADAS	Nunca	55,50%	
EL AMBIENTE EN SU LUGAR DE TRABAJO ES	Muy buena	55,50%	
ALGUIEN EN SU HOGAR O PERSONA CERCANA, SE HA QUEJADO PORQUE USTED LE DEDICA MUCHO TIEMPO A SU TRABAJO	Rara vez o nunca	66,60%	
SE SIENTE NERVIOSO, ANSIOSO, ESTRESADO EN SU VIDA EN GENERAL	Rara vez	77,70%	
DURANTE LOS ULTIMOS 6 MESES HA REALIZADO ALGUN CHEQUEO DE SALUD	Si, en el lugar de trabajo	77,70%	Chequeo médico preventivo

Características Sociodemográficas y Test Nórdico

Tabla 2. Factores Individuales y prevalencia de síntomas osteomusculares en Técnicos Mecánicos Quito-2019 (n=9)

Variable	Cuestionario Nórdico							
	Cuello		Hombro		Muñeca D.		Lumbar	
	FR	(%)	FR	(%)	FR	(%)	FR	(%)
Características sociodemográficas:								
Edad en años (n=9)								
30 años (n=2)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	--	--	--	---
30 a 40 años (n=2)	--	---	--	---	--	--	--	---
>40 años (n=5)	2	(22,2%)	2	(22,2%)	1	(11,1%)	1	(11,1%)
Nivel de Instrucción (n=9)								
Primaria (n=1)	1	(11,1%)	--	---	--	--	1	(11,1%)
Secundaria (n=5)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	--	---
Tecnológico (n=1)	--	---	--	---	---	---	--	---
Superior(n=2)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	--	---
Causas de las molestias (n=4)								
Inadecuada postura al dormir (n=2)	1	(11,1%)	--	---	--	--	1	(11,1%)
Trabajo (n=1)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	1	(11,1%)	--	---

Síntomas osteomusculares de la región cervical y hombro derecho con un 33,3%

> prevalencia DME en trabajadores mayores de 40 años.

11,1% considera su posible relación con su actividad laboral.

Método OWAS

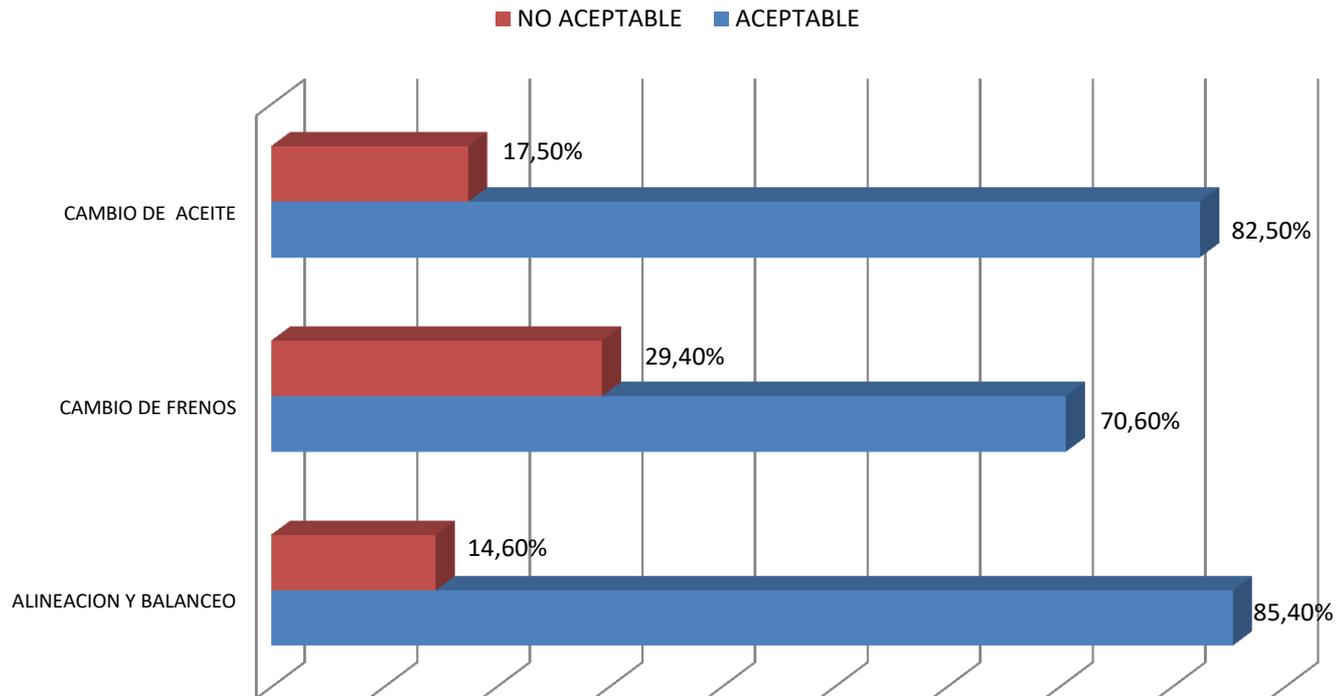
Evaluación de 3 actividades



Método OWAS

Porcentaje de aceptabilidad de actividades

Gráfico 1.- Porcentaje de Aceptabilidad de las actividades realizadas por técnicos mecánicos mediante análisis Método OWAS Quito Julio - Agosto 2019



Nivel de Riesgo de las actividades

Tabla 3.- Nivel de Riesgo de las actividades realizadas por técnicos mecánicos en la ciudad de Quito utilizando Método OWAS.

Total 218 posturas

NIVEL	ALINEACION Y BALANCEO (n=144)		CAMBIO DE FRENOS (n=34)		CAMBIO DE ACEITE (n=40)	
	FR	%	FR	%	FR	%
1	123	85,42%	24	70,59%	33	82,50%
2	15	10,42%	8	23,53%	7	17,50%
3	4	2,78%	1	2,94%	-	-
4	2	1,39%	1	2,94%	-	-

NIVEL 1

82,56%

(n=180)

Posturas normales

NIVEL 2

13,76%

(n=30)

Posibilidad de causar
daño - acciones
correctivas en un futuro

NIVEL 3

2,29%

(n=5)

Efectos dañinos -
acciones correctivas lo
antes posible.

NIVEL 4

1,37%

(n=3)

Efectos sumamente
dañinos – acciones
correctivas inmediatas

Nivel de Riesgo en relación al segmento corporal afectado

	ALINEACION Y BALANCEO			CAMBIO DE FRENO			CAMBIO DE ACEITE		
	FR	%	R	FR	%	R	FR	%	R
ESPALDA									
1 RECTA	102	70,83%	1	28	82,35%	1	31	77,50%	1
2 INCLINADA	4	2,77%	1	3	8,82%	1	3	7,50%	1
3 GIRADA	21	14,58%	1	2	5,88%	1	2	5%	1
4 INCLINADA Y GIRADA	17	11,80%	2	1	2,94%	1	4	10%	1
BRAZOS									
1 AMBOS POR DEBAJO DEL NIVEL DEL HOMBRO	101	70,14%	1	27	79,41%	1	22	55%	1
2 UNO POR ENCIMA DEL NIVEL DEL HOMBRO	27	18,75%	1	6	17,65%	1	15	37,50%	2
3 AMBOS POR ENCIMA DEL NIVEL DEL HOMBRO	16	11,11%	1	1	2,94%	1	3	7,50%	1
PIERNAS									
1 SENTADO	22	15,17%	1	-	-	-	-	-	-
2 DE PIE CON LAS DOS PIERNAS RECTAS	82	56,55%	1	17	50%	1	29	72,50%	1
3 DE PIE, EL PESO DE UNA PIERNA RECTA	196	13,10%	1	1	2,94%	1	9	22,50%	1
4 DE PIE CON LAS DOS RODILLAS FLEXIONADAS	1	0,69%	1	8	23,53%	2	-	-	*
5 DE PIE CON EL PESO DE UNA PIERNA Y LA RODILLA FLEXIONADA	3	2,07%	1	-	-	-	-	-	-
6 ARRODILLADO EN UNA/DOS PIERNAS	-	-	-	1	2,94%	1	-	-	-
7 CAMINANDO	17	11,72%	1	7	20,59%	1	2	5%	1

El 11,80% es decir 17 posturas mantienen la espalda inclinada y girada

NIVEL 2

15 posturas que evidencian un brazo por encima del nivel del hombro las mismas que representan el 37,50%.

NIVEL 2

8 posturas de pie con las rodillas flexionadas lo que esto representa un 23,53%

NIVEL 2

Conclusiones



La prevalencia de síntomas musculo esqueléticos es un factor importante ya que se observa que el **44,4%** del total de los encuestados los presenta.



Mayor prevalencia en hombres mayores de 40 años.



3,66% del total de las posturas investigadas están en nivel 3-4 es decir posturas con efectos dañinos en el sistema musculo – esquelético.



Conclusiones



El 55,5% de los trabajadores refiere que la percepción de la salud actual es mucho mejor que hace 1 año, su estilo de vida es “bueno”, respecto al ambiente de trabajo y la relación con sus compañeros es “muy bueno”.



Las sugerencias en el trabajo **nunca** son consideradas, estas y otras variables deben ser analizadas, por lo que es necesario realizar evaluación de Riesgos Psicosociales.



El 33.3% de los trabajadores ha fumado en el último mes.



Limitaciones del estudio

Por el tamaño de la muestra, no se puede correlacionar variables.

No se puede adaptar la encuesta de calidad de vida en el trabajo a la población ecuatoriana.

Importancia del estudio

Primer acercamiento para diseñar programas de prevención e intervención en trabajadores del área automotriz en el Ecuador , debemos contribuir en generar ambientes y Empresas Saludables que faciliten el buen desarrollo de las personas facilitando herramientas para promover una cultura preventiva.

Confirmamos que la CVT es un tema trascendental para la salud ocupacional, por lo que hay que revalorizar el capital humano , creando mejores condiciones para el desempeño de las actividades , ya que el bienestar y la salud del trabajador son indispensables, para desempeñar eficientemente cualquier tarea.

Entendiendo la importancia de la actividad física, sobre las estructuras del sistema músculo esquelético al disminuir el riesgo de lesiones, mejorando las funciones motrices, etc ; la implementación de un programa de actividad física, individualizado en las Empresas son estrategias esenciales.

Plan de acción



Cambio de Frenos



Resultados

	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
CAMBIO FRENOS	24	100.00	9	100.00	1	100.00	0	0.00
TOTAL	24	70.59	9	26.47	1	2.94	0	0.00

Plan de acción:

Alineación y Balanceo

Resultados

	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
CHEQUEO	19	15.45	4	23.53	1	25.00	0	0.00
SUSPENSION	85	69.11	12	70.59	3	75.00	0	0.00
CONVERGENCIA	19	15.45	1	5.88	0	0.00	0	0.00
TOTAL	123	85.42	17	11.81	4	2.78	0	0.00

