



FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

REALIZADO POR:
MD. Diego Pacheco L.

DIRECTOR DEL PROYECTO
Mg. Rubén Vásconez

Proyecto de Titulación Asociado al Programa de Investigación sobre
Seguridad y Salud en el Trabajo Titulado:

**“DOLOR LUMBAR COMO CONSECUENCIA DE POSTURA FORZADA DURANTE LA JORNADA LABORAL EN PERSONAL DE
LA EP EMAPAR QUE DESEMPEÑA LABORES DE LECTURA DE MEDIDORES DE AGUA DOMICILIARIOS.”**

Como requisito para la obtención del título de:

ESPECIALISTA EN SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
– MENCIÓN EN ERGONOMÍA LABORAL

JUSTIFICACIÓN

Una de las actividades que realiza el personal de EP- EMAPAR, es la toma de lectura en los medidores domiciliarios; esta actividad obliga a que el trabajador realice algunas acciones en las cuales adopta posiciones inadecuadas, que han generado un incremento de valoraciones médicas por dolor en la zona lumbar. Se ha detectado que este síntoma está presente en todo el personal que realiza las actividades de lectura. Por lo tanto desde el punto de vista de la salud ocupacional es necesario determinar las causas que generan esta molestia a fin de generar alternativas de intervención para reducir el impacto de la actividad en la salud del trabajador .

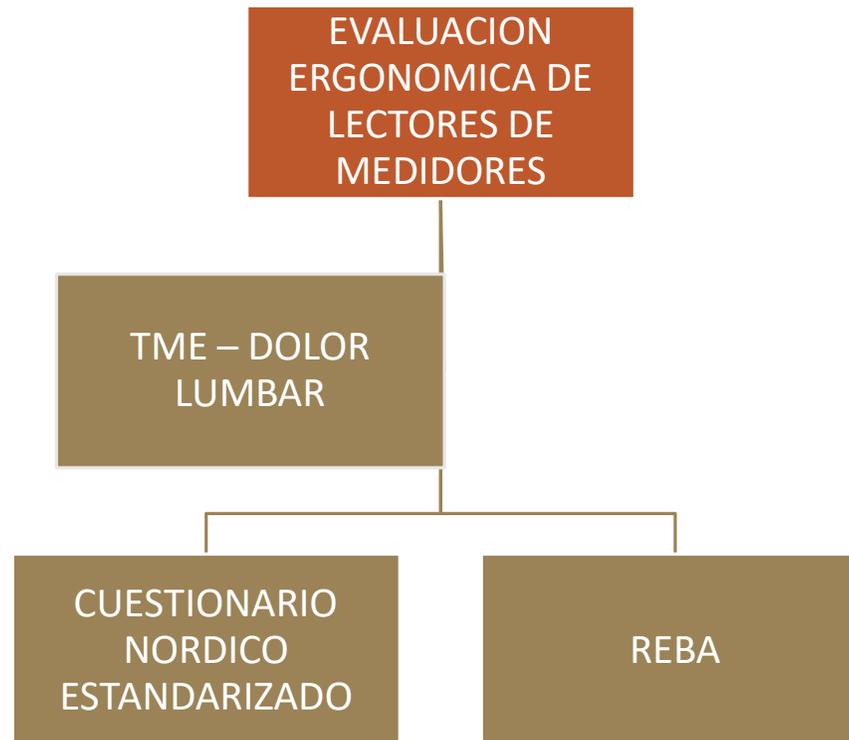
OBJETIVO

Determinar mediante la aplicación de métodos de medición ergonómica la relación existente entre el dolor lumbar y la postura forzada adoptada en el proceso de lectura de medidores de agua domiciliarios.

MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES : Historia clínica ocupacional

MÉTODOS



RESULTADOS CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS			
CARACTERÍSTICAS		No.	Porcentaje
Gènero			
Masculino		9	90
Femenino		1	10
Total		10	100
Edad (años)			
Rango (de 25 a 32)	masculino	2	20
	femenino	0	0
Rango (de 33 a 40)	masculino	0	0
	femenino	0	0
Rango (de 41 a 49)	masculino	7	70
	femenino	1	10
Total		10	100
Antigüedad en la actividad (años)			
Rango (de 3 años)	masculino	1	10
	femenino	1	10
Rango (de 6 a 7)	masculino	6	60
	femenino	0	0
Rango (de 10)	masculino	2	20
	femenino	0	0
Total		10	100
Actividad laboral			
Lectores		10	100

RESULTADOS CUESTIONARIO NÓRDICO ESTANDARIZADO

CUESTIONARIO NÓRDICO ESTANDARIZADO						
Dolor lumbar						
Género	Cantidades y porcentajes					
	SI	%	NO	%	total	%
Masculino	9	90	0	0	9	90
Femenino	1	10	0	0	1	10
Total	10	100	0	0	10	100
Tiempo que presenta dolor lumbar (años)						
Rango (de 1 a 5)					9	90
Rango (de 6 a 10)					1	10
Total					10	100
Cambio de actividad						
	SI	%	NO	%	total	%
Cambio de actividad	1	10	9	90	10	100
Dolor en el último año						
Dolor últimos 12 meses	8	80	2	20	10	100
Tiempo de duración del dolor en días						
de 1 a 7 días					1	10
mas de 8 días					7	70
Total					8	80
Impedimeto a trabajar						
de 1 a 7 días					8	80
Tratamiento recibido						
En el último año					8	80
Calificación del dolor en el rango de 0 a 5						
En el rango de 0					2	20
En el rango de 3					1	10
En el rango de 4					4	40
En el rango de 5					3	30
Total					10	100
A que atribuyen estas molestias						
Por el trabajo					10	100

RESULTADOS MÉTODO REBA

RESUMEN DE LA APLICACIÓN DEL MÉTODO REBA		
SEGMENTO	ACTIVIDAD	PUNTUCION
cuello	0 - 20 grados en flexion	1
piernas	soporte bilateral andando o sentado	1
carga - fuerza	< a 5 kg	0
antebrazo	<60 o > 100 en flexión	2
muñecas	0 - 15 en flexión o extensión	1
brazos	flexion entre 45 - 90 grados	3
agarre	bueno	0
TRONCO	> 60 grados en flexión	4
puntuacion final REBA		5
nivel de acción		2
nivel de riesgo		medio
Actuación		necesaria

CONCLUSIONES

1.- La hiperflexión forzada y estática del tronco que sobrepasa los 60 ° representa un riesgo moderado de lesiones, en el caso de los lectores de medidores dicho movimiento supera notablemente este rango, por lo tanto existe una relación estrecha entre la patología lumbar y la postura forzada del tronco.

2.- En el 2018, el 80 % de los trabajadores que cumplen funciones de lectura de medidores, refieren dolor lumbar relacionado con la postura forzada que exige su tarea. El 20 % restante no reporta dolor, por no realizar la tarea de lectura por un periodo prolongado de tiempo por cambios administrativos temporales, lo cual nos confirma la relación existente entre la causa y el efecto.

RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable la capacitación previa a cerca de temas de higiene postural para la realización de las tareas procurando siempre la buena práctica de posturas adecuadas relacionadas con el trabajo.
- 2.- Considerar en algún momento la automatización de procedimientos.

DINÁMICA DE LA TAREA



MÉTODO REBA



GRACIAS POR LA
ATENCIÓN

