

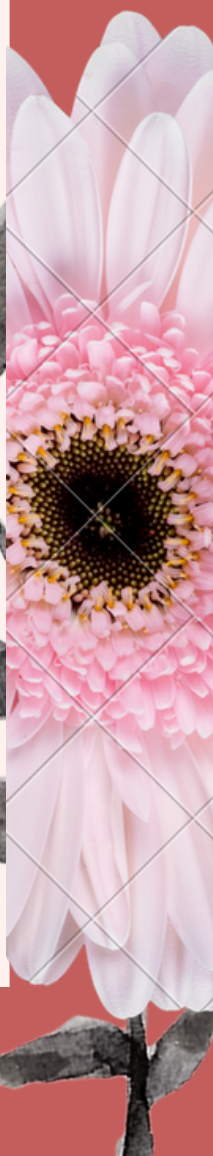


Prevalencia del dolor en Región Cervical y Miembros Superiores relacionado con la exposición a Posturas Forzadas en recepcionistas.

Artículo Científico

AUTORA: Rommy Elizabeth Maurisaca Vergara
DIRECTOR: MGS. Esteban Rodrigo Carrera Álvarez

Quito - 2021





INTRODUCCIÓN:

La Asociación Internacional de Ergonomía (AIE) puntualiza que ,la ergonomía es la ciencia que realiza el análisis de las condiciones en las que trabaja un colaborador. (1)

El Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud de España (ISTAS) describe que la evaluación de los factores de riesgos dentro de un ambiente laboral es importante para identificar riesgos que provocan lesiones músculo esqueléticas presentes en el entorno laboral. (2)

Según la Asociación Interacional para el estudio del dolor (IASP), define al dolor como una experiencia emocional desagradable. (3)

1. Ergonomía AEd. Asociación Internacional de Ergonomía. [Online]; 2014. Acceso 08 de 10de 2020. Disponible en: <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>.
2. Instituto Sindical de Trabajo AyS. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud. [Online]; 2018. Acceso 21 de 10de 2020. Disponible en: <https://istas.net/salud-laboral/herramientas-de-prevencion-de-riesgos-laborales-para-pymes/riesgos-ergonomicos>.
3. Censo INEy. Instituto Nacionalde Estadística y Censo. [Online]; 2012. Acceso 19 de 10de 2020. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucionale/home/>.





INTRODUCCIÓN:

La OMS estima que menos del 5% de las enfermedades de tipo ocupacional son notificadas. (4) No obstante, es necesario mencionar que existen varios factores de riesgo que pueden provocar múltiples lesiones, a continuación mencionamos algunos:

a) **Movimientos repetitivos:** pueden generar sobrecarga, dolor y posteriormente lesiones. La repetición de varios movimientos en los ciclos de trabajo aumenta el riesgo que una recepcionista sufra trastornos músculo - esqueléticos provocando fatiga.

b) **Posturas forzadas:** Son aquellas posturas inadecuadas pueden ser dinámicas o estáticas realizadas durante periodos de tiempo prolongados, generalmente sin darnos cuenta se realizan con frecuencia.



INTRODUCCIÓN:

Sección 1:

- Trastornos músculo esquelético relacionado con el ámbito laboral:
- Múltiples estudios comprueban que por la falta de prevención ergonómica o estudios pre ocupacionales en los trabajos existen lesiones provocadas por trabajo acumulativo, muchas de ellas producen incapacidad e implican grandes gastos para el empleado, además del ausentismo, limitación en las actividades diarias hasta llegar a una recuperación la misma que debe ser evaluada y diagnosticada por un profesional.

Sección 2:

- Los trastornos músculo - esqueléticos más comunes en el trabajo:
- Dentro del ámbito laboral se pueden ver afectados músculos, articulaciones, tendones, ligamentos o hasta nervios los mismos. En la actualidad es habitual escuchar que estas dolencias son resultado de fuerzas mal aplicadas en manos, muñecas y hombros; las posturas forzadas dinámicas o estáticas. (15)

Sección 3:

- Principales trastornos músculo – esqueléticos. Podemos clasificarlos según la zona del cuerpo afectada.
- Región cervical, Miembro Superior, Miembro Inferior y Columna

En Ecuador, según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), señala que, en el año 2012, los accidentes de trabajo que resultan en una incapacidad temporal son de 527 por cada 100.000 trabajadores. (6)

Basados en la Constitución de Ecuador del 2008 en su artículo 325 numeral 5 describe lo siguiente “Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar” (7).

6. Censo INEY. Instituto Nacionalde Estadística y Censo. [Online]; 2012. Acceso 19 de 10de 2020. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/home/>

7. 2008 CDLRDE. CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008. [Online]; 2008. Acceso 21 de 10de 2020. Disponible en: <https://www.gob.ec/regulaciones/constitucion-republica-ecuador-2008>



OBJETIVOS:

- Determinar la prevalencia del dolor en la región cervical y miembros superiores relacionado con la exposición a posturas forzadas en las recepcionistas de los Consultorios Médicos Pichincha mediante la aplicación del Cuestionario Nórdico.
- Identificar sintomatología para el desarrollo de los Trastornos Músculo - Esqueléticos durante una jornada laboral.
- Determinar el Nivel de Riesgo ergonómico de posturas forzadas en el personal femenino mediante la aplicación del Método REBA.



MATERIALES Y MÉTODO

Realizado en un universo
de 15 recepcionistas de los
Consultorios Médicos
Pichincha

El presente artículo
fue desarrollado como un
estudio observacional de
corte transversal

Se solicitó la
autorización de la
institución, además del
consentimiento informado
a cada una de las
recepcionistas

Las herramientas que
se usaron para la
recopilación de datos y
análisis fueron: El
Cuestionario Nórdico,
Método REBA

MATERIALES Y MÉTODO

MÉTODO REBA

Está dirigido a realizar un análisis de los movimientos repetitivos incluyendo factores de riesgo ergonómico tanto dinámicos y estáticos.

Divide el cuerpo en segmentos:
Grupo A: tronco, cuello, piernas.
Grupo B: brazos, antebrazos, muñecas.

Ofrece una puntuación final de riesgo de tipo ergonómico y la necesidad de modificar las condiciones de trabajo,

MATERIALES Y MÉTODO

CUESTIONARIO NÓRDICO

Según Kuorinka en 1987, es un cuestionario estandarizado que nos ayuda en la detección de los trastornos músculo – esquelético,

Tiene como objetivo descubrir síntomas iniciales, mejorar las condiciones del ambiente laboral a fin de alcanzar un mayor bienestar para las personas y mejorar la productividad del personal.

Las preguntas están basadas en los síntomas, la frecuencia de los mismos. La fiabilidad de los cuestionarios se ha demostrado aceptable.

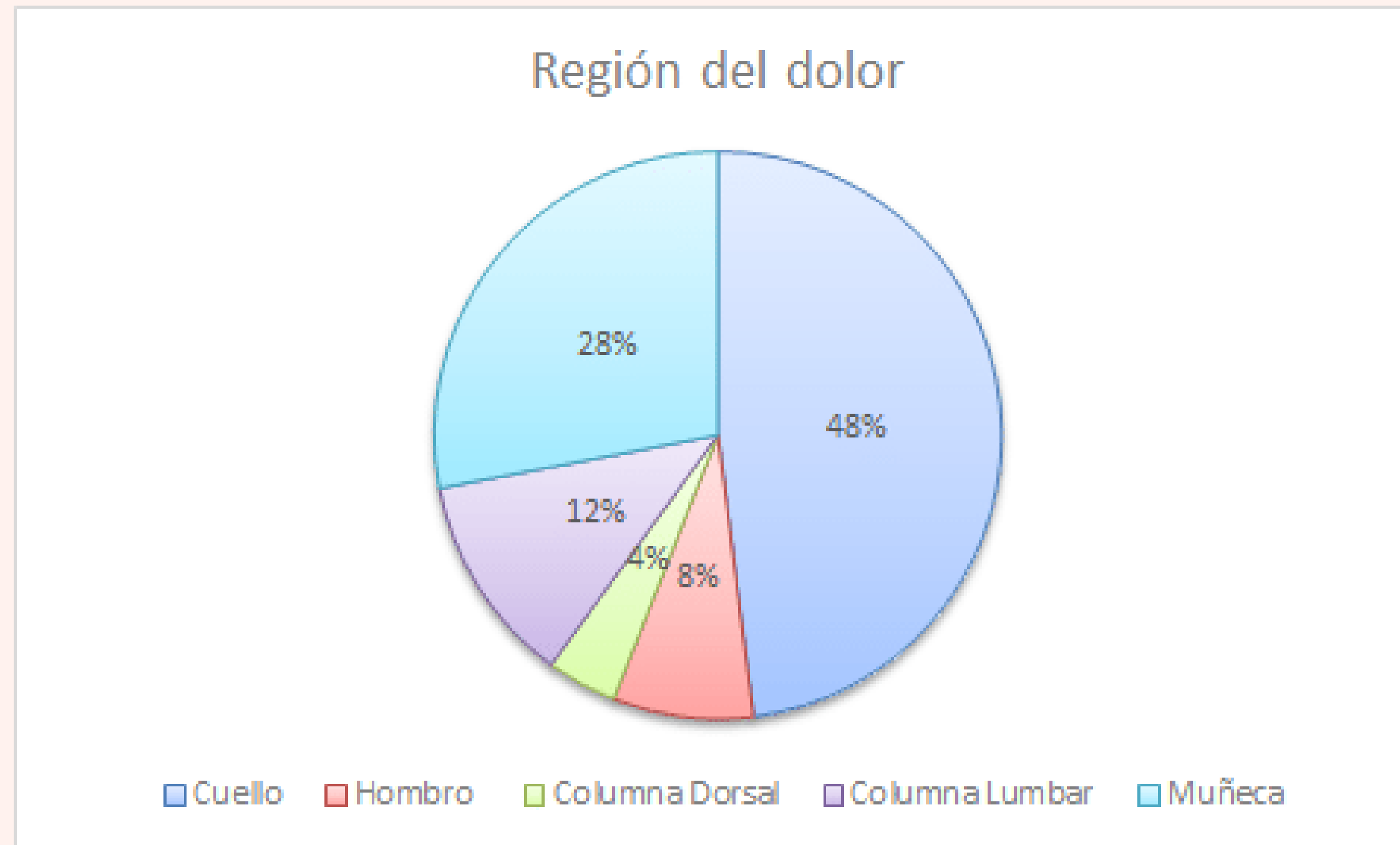
RESULTADOS

Tabla 1. Características individuales de las recepcionistas

Edad (años)	N°	%
20 – 30	2	13
31 - 40	10	67
41 - 50	3	20
Permanencia laboral		
1 – 5 años	4	27
5 o mas	11	73



RESULTADOS



RESULTADOS

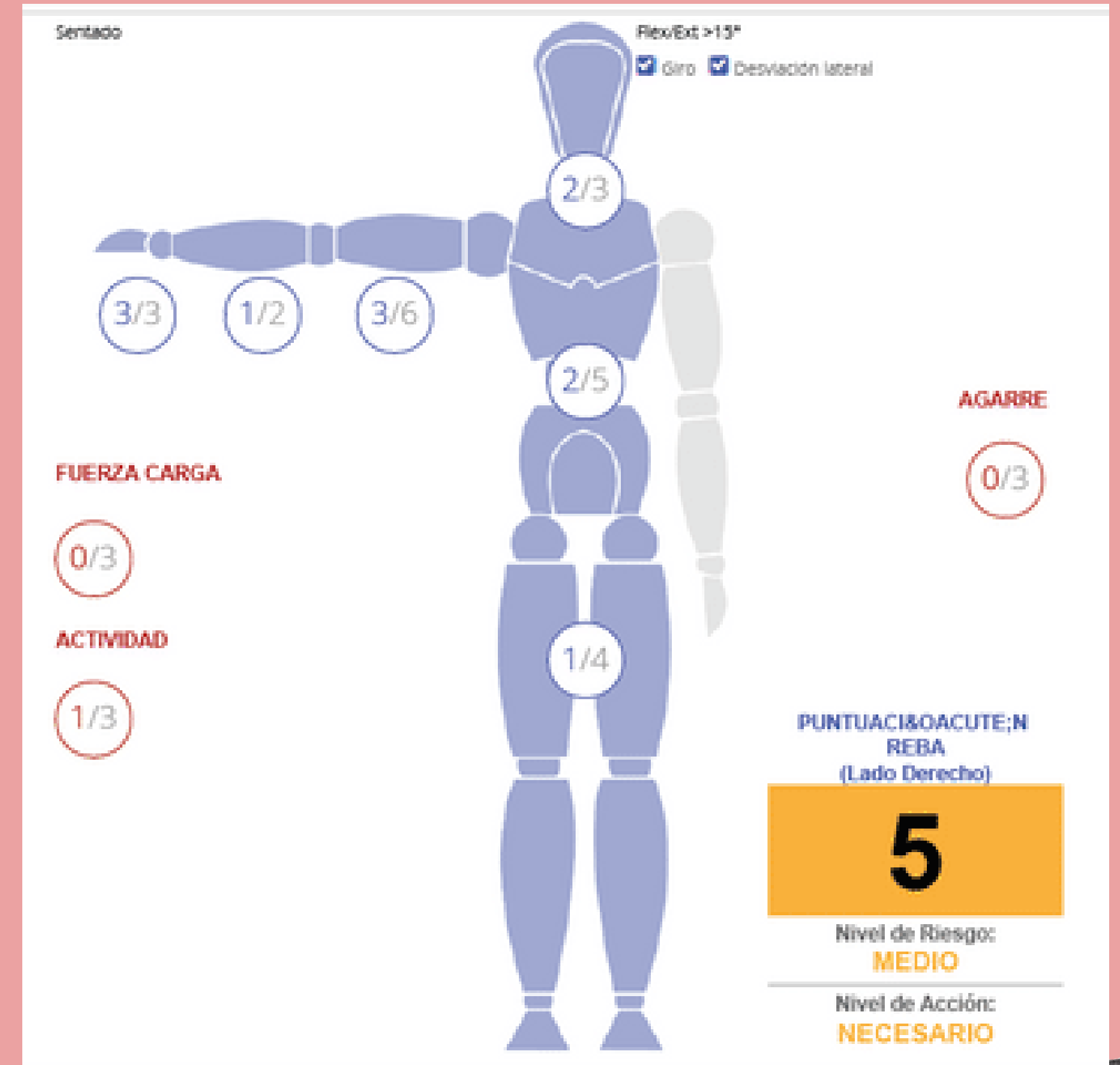
Tabla 2. Regiones del dolor y tratamiento recibido.

	Zona de dolor		Tratamiento				Reposo	
	N°	%	si		No		N°	%
			N°	%	N°	%		
Cuello	12	48	1	8	5	42	1	6,66
Hombro	2	8	0	0	0	0	0	0
Región Dorsal	1	4	0	0	1	8	0	0
Región Lumbar	3	12	1	8,5	1	8,5	1	6,66
Muñeca o mano	7	28	2	16	1	8	0	0



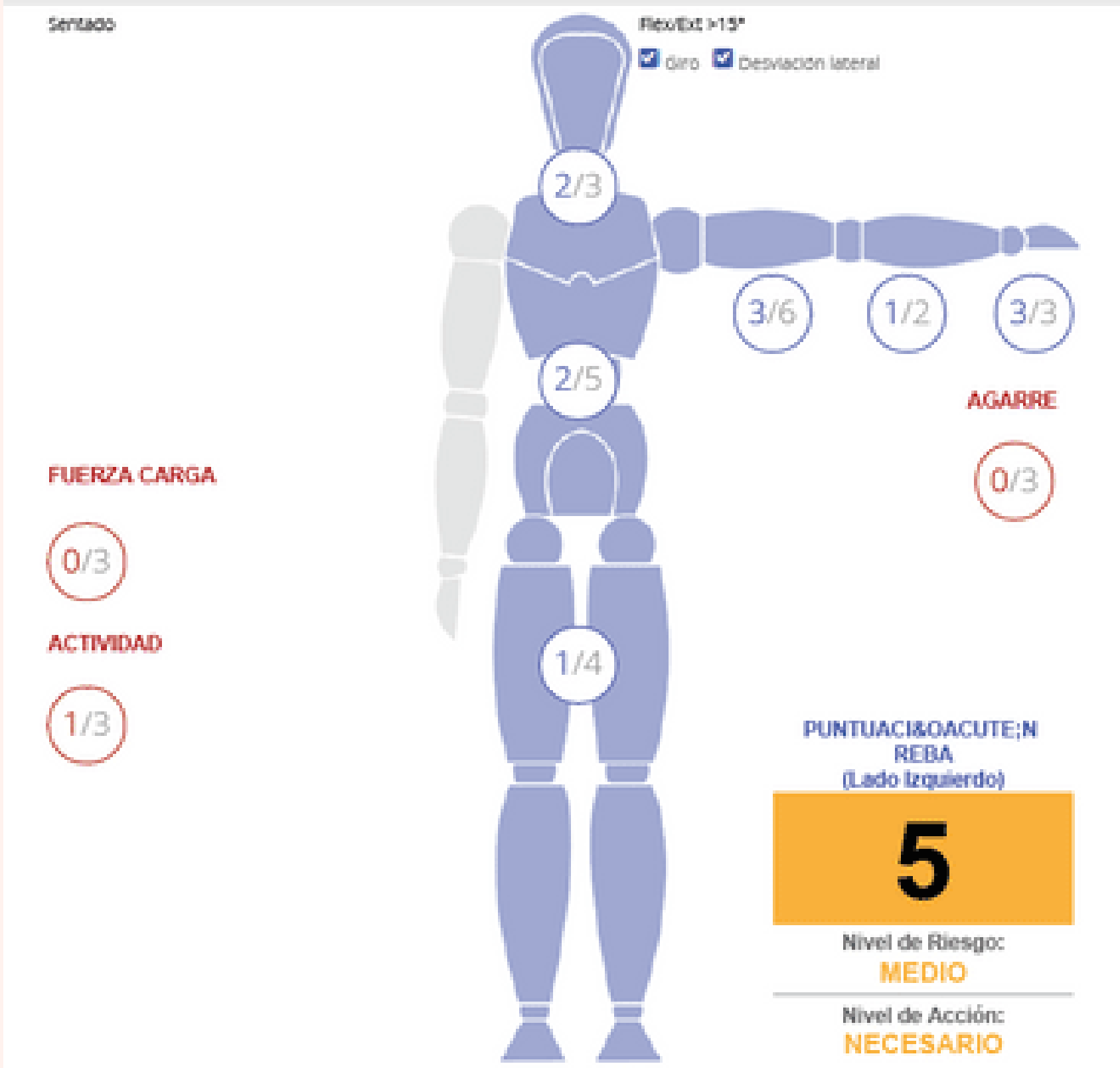
Prevalencia del dolor en Región Cervical y Miembros Superiores relacionado con la exposición a Posturas Forzadas en recepcionistas.

RESULTADOS



Prevalencia del dolor en Región Cervical y Miembros Superiores relacionado con la exposición a Posturas Forzadas en recepcionistas.

RESULTADOS



DISCUSIÓN:

- La presencia de síntomas músculo esqueléticos en los últimos meses en su mayoría fueron en la zona cervical con un 48% seguido de la zona de la muñeca o mano 28%.
 - La valoración del dolor en las señoritas recepcionistas según escala de dolor, la sintomatología músculo esquelética se concentra en la región del cuello seguido por mano o muñeca; su percepción del dolor es nivel 3, que se describe como dolor molesto y el 22% lo caracterizan un dolor ligero es decir nivel 2.
 - Al realizar la evaluación de la postura de mayor tiempo de aplicación, de acuerdo al método utilizado, el nivel de riesgo es medio con una actuación de necesaria.
- 

DISCUSIÓN:

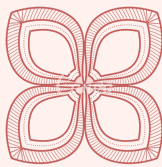
- a) Estos datos concuerdan con el resultado de un estudio obtenido por Cárdenas, et al (2018), donde se reflejan similares dolencias en las personas administrativas de un hospital en Lima Perú.
- b) Sin embargo, para el caso de Aguirre (2020) refleja molestias en la zona baja de la espalda, mientras que, en el presente estudio la región cervical presenta mayor dolencia seguida de las manos y muñecas de acuerdo a los porcentajes obtenidos.



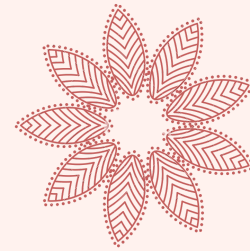
LIMITACIONES Y FORTALEZAS

- El número representativo de la población.
- La evaluación se realizó en una sola variable:
SEXO FEMENINO
- Se focalizó y realizó al universo de recepcionistas de una empresa de salud privada siendo esto así, se pudieron obtener datos precisos y respuestas acertadas al momento de realizar el estudio.

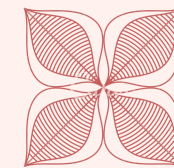
CONCLUSIONES:



Se determino que el 48% de las señoritas recepcionistas presentaron molestias músculo esqueléticas en la zona de la región cervical, seguido de 7 (28%) personas que presentan dolencias en muñeca o mano.

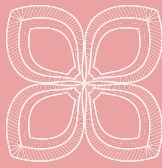


Las trabajadoras han presentado molestias de entre 1 a 7 días donde el 57% refiere que la duración de los episodios era menor a una hora,

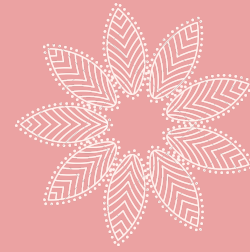


Mediante la aplicación del Método REBA se encontró que el nivel de riesgo por posturas forzadas en este puesto de trabajo fue de 5 o nivel MEDIO de riesgo, siendo necesario realizar cambios dentro del mismo.

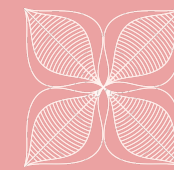
CONCLUSIONES:



Es hace evidente la necesidad de implementación de nuevos procesos, de adoptar medidas preventivas a partir del diseño en el puesto de trabajo,



En cuanto al género es importante valorar que hoy en día mujeres y hombres realizan tareas igualitarias entonces podríamos describir quien puede padecer más de síntomas músculo esqueléticos.



La escritura en un teclado de un computador, toma de citas médicas presencial o virtual y la interacción con el cliente, demuestran que son las actividades más frecuentes en la jornada laboral de 8 horas.

RECOMENDACIONES:

Instruir a las recepcionistas sobre los riesgos a los que están expuestas y las formas de garantizar su labor sin lesiones. Estas instrucciones podrían prevenir el daño a largo plazo, minimizando el ausentismo laboral por causa de recuperación cuando existe lesión o cansancio.

Para evitar el desarrollo de TME se podría aplicación de pausas activas, movimientos activos de flexo – extensión, auto masaje de musculatura posterior y anterior, estiramientos de musculatura posterior y anterior, además es importante mantener visitas periódicas con un médico fisiatra.

Se deberían realizar más estudios sobre los trastornos músculo esquelético para la corrección de las posturas forzadas que realizan durante la jornada laboral, para el mejor manejo del ámbito laboral, además es importante mencionar que, a través de los resultados encontrados, se debería trabajar con una muestra amplia para detectar más factores de riesgo y evitarlos para la prevención de futuros trastornos músculo - esqueléticos.



PARA RECORDAR...

Prevalencia del dolor en Región Cervical y Miembros Superiores
relacionado con la exposición a Posturas Forzadas en recepcionistas.

En Ecuador, según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), señala que, en el año 2012, los accidentes de trabajo que resultan en una incapacidad temporal son de 527 por cada 100.000 trabajadores.

El 48% de las recepcionistas presentaron molestias músculo esqueléticas en la zona de la región cervical, seguido de 7 (28%) personas que presentan dolencias en muñeca o mano.



El Método REBA arrojó un nivel de riesgo 5 o MEDIO con nivel de intervención necesario. Las zonas corporales de mayor puntuación son: cuello y mano o muñeca; esto determina que la relación entre el cuestionario nórdico y el método REBA coinciden .

Las actividades como: escritura en un teclado de un computador, toma de citas médicas e interacción con el cliente, demuestran que son las actividades más frecuentes en la jornada laboral de 8 horas.

- Instruir a las recepcionistas sobre los riesgos a los que están expuestas y las formas de garantizar su labor sin lesiones.
- Aplicación de pausas activas, movimientos activos de flexo – extensión, auto masaje de musculatura posterior y anterior, estiramientos de musculatura.



GRACIAS

