

## **SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA**

---

Factores de riesgo que generan lesiones osteomusculares en  
la DROGUERÍA FARMA BELLO SAS  
durante el segundo semestre del año 2019.

Presentado por:

Claudia Céspedes ID: 439867

Profesor

Álvaro Mauricio Salazar Calle

Asignatura:

Opción de Grado

NRC: 3118

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS**

**UNIMINUTO – SECCIONAL BELLO**

**ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL**

**PREGRADO DISTANCIA**

**BELLO - ANTIOQUIA**

**2019**



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

## INTRODUCCIÓN

El trabajo es la base y fundamento de la vida familiar, comunitaria e individual. Es la actividad por medio de la cual el hombre se relaciona con la naturaleza para satisfacer sus necesidades y desarrollarse a sí mismo, bajo unas condiciones de trabajo, constituidas por factores del ambiente laboral y de la organización.

Cuando se rompe el equilibrio, es decir, que las condiciones son desfavorables, se presentan incidentes de trabajo, ausentismo, enfermedades profesionales, situaciones reflejadas en el clima organizacional que afectan o generan factores importantes, como la baja producción y deterioro en la calidad de vida de los trabajadores.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca mediante la participación activa de todos los niveles de la empresa u organización y la intervención en diferentes disciplinas, mejorar las condiciones de trabajo. Estas acciones se materializan en la implementación de un buen Programa de Vigilancia epidemiológica, con base a una planeación, organización, ejecución y evaluación de las intervenciones de las condiciones de salud especialmente en enfermedades osteomusculares relacionados con la actividad laboral donde podemos encontrar diferentes diagnósticos correspondientes a alteraciones óseas, articulares, musculares, tendinosas y neurovasculares. Estas alteraciones hacen parte de un grupo de condiciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como: *“Desórdenes relacionados con el trabajo, ya que estos pueden ser ocasionados por exposiciones ocupacionales o exposiciones no ocupacionales”*

Mediante este proyecto la **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, busca implementar acciones orientadas a lograr condiciones laborales que garanticen el bienestar, la salud de sus trabajadores y la productividad de la empresa, mediante las políticas en Salud Ocupacional previamente establecidas.

## TABLA DE CONTENIDO

1	JUSTIFICACIÓN .....	4
2	PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA .....	7
2.1	PLAN DE ACCIÓN E INTERVENCIÓN .....	12
3	ANTECEDENTES .....	13
4	REFERENTE TEÓRICO.....	17
4.1	MARCO TEÓRICO .....	17
4.1.1	En mano y muñeca .....	21
4.1.2	En brazo y codo.....	21
4.1.3	En hombro y cuello .....	22
4.1.4	En la espalda y columna.....	22
4.2	MARCO LEGAL .....	29
4.3	MARCO CONCEPTUAL.....	30
5	METODOLOGÍA .....	32
5.1	MEDIDAS PREVENTIVAS CON EL FIN DE MITIGAR LAS CAUSAS DE PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DE LA DROGUERIA FARMA BELLO.....	33
5.2	EVIDENCIAS .....	37
6	REFLEXIÓN .....	47
7	CONCLUSIONES .....	50

## 1 JUSTIFICACIÓN

**DROGUERIA FARMA BELLO**, es una empresa dedicada a la venta de medicamentos, y ejecuta sus actividades tanto de tipo administrativo como de tipo operativo con diferentes modalidades (oficina y parte operativa), lo que puede conllevar a que sus trabajadores se vean involucrados en diferentes riesgos que pueden afectar su integridad física, mental y social.

La salud es el bien más preciado del ser humano, pero puede verse afectada, cuando es sometida a extenuantes horas de trabajo. Las lesiones en los músculos, tendones, nervios, caracterizadas por molestias, debilidad, incapacidad para ejercer movimientos o trabajos y dolor continuo son alteraciones que pueden originarse en trastornos a nivel osteomuscular. Por esta razón es importante examinar cada uno de los factores de riesgo que causan este tipo de patologías en las personas en el ámbito laboral, y así mismo, buscar medidas preventivas que puedan disminuir considerablemente este problema. Por esta razón considero que este proyecto es de gran relevancia para la organización, ya que se quiere mejorar la calidad de vida laboral, lograr una reducción de los costos generados por las enfermedades laborales, mejorar la calidad de los servicios, aumentar su competitividad, realizar mayores alianzas y ante todo generar ambientes sanos para los que allí trabajan.

Un factor importante es el análisis del puesto de trabajo, donde se puede evidenciar las falencias que tiene la **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, en sus procesos internos para su manejo organizacional, ya que no cuentan con un Programa de Vigilancia Epidemiológica que permita controlarlos. De igual forma se determina la prevalencia de trastornos osteomusculares de extremidades superiores e inferiores, y se evidencia que existe una relación entre las posturas inadecuadas de los trabajadores con las lesiones osteomusculares que ellos han venido presentando en el último año.

Como resultado de esta investigación, espero contribuir en la detección de las causas y factores de riesgo que están afectando a los empleados de esta droguería y así poder brindar

una adecuada educación, orientación y manejo postural, para que la sintomatología osteomuscular pueda ser superada por los colaboradores y por ende se contribuya a una calidad de vida idónea para ellos.

## OBJETIVOS

- **Objetivo General**

- ✓ Determinar los factores de riesgo que están causando lesiones osteomusculares en los trabajadores de la **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, del Municipio de Bello Antioquia, durante el segundo semestre del año 2019.

- **Objetivos Específicos**

- ✓ Promover, mantener y mejorar las condiciones de salud y de trabajo en la empresa **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, con el fin de preservar un estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, que mejore la productividad de la empresa.
- ✓ Analizar los factores de riesgo que inciden en los trastornos osteomusculares en los colaboradores de la **DROGUERÍA FARMA BELLO SAS**.
- ✓ Fomentar programas de promoción de estilos de vida y trabajo saludables en los funcionarios de la empresa **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, para formar trabajadores con costumbres sanas, disminuyendo el ausentismo por enfermedades osteomusculares.

## 2 PRESENTACIÓN DE LA EMPRESA

GENERALIDADES	INFORMACIÓN
<b>RAZÓN SOCIAL:</b>	DROGUERÍA FARMA BELLO
<b>NÚMERO IDENTIFICACIÓN TRIBUTARIA:</b>	901.056.411-3
<b>DIRECCIÓN DE LA EMPRESA:</b>	Dg. 55 #37-59, Local: 107 Bello, Antioquia
<b>ACTIVIDAD ECONÓMICA:</b>	(4773) Comercio al por menor de productos farmacéuticos, medicinales, cosméticos y artículos de tocador en establecimientos especializados.
<b>CLASE DE RIESGO:</b>	I Y IV
<b>REPRESENTANTE LEGAL:</b>	Milton Javier Báez Melgarejo
<b>ENCARGADO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO:</b>	No Cuentan Con Uno
<b>ASEGURADORA DE RIESGOS LABORALES:</b>	SURA
<b>HORARIO DE ATENCIÓN:</b>	Lunes a sábado de 8:00 am a 10:00 pm Domingos y festivos: 9:00 am a 10:00 pm
<b>TIEMPO EN EL MERCADO:</b>	10 años
<b>NÚMERO DE TRABAJADORES:</b>	17

**MISIÓN:**

Contribuir al cuidado de la salud humana, ofreciendo productos de calidad, con eficiencia y efectividad, a través de un comprometido equipo de trabajo con el fin de satisfacer los requerimientos de nuestros clientes. (Elaboración propia)

**VISIÓN:**

Para el 2025, ser una empresa en continuo crecimiento profesional para la satisfacción de nuestros clientes, orientándonos en una atención personalizada, buscando permanentemente productos que se adecuen favorablemente a sus necesidades, ofreciendo la mejor calidad y bienestar. (Elaboración propia)

**VALORES EMPRESARIALES:**

- Integridad
- Trabajo en equipo
- Compromiso
- Respeto
- Vocación de servicio
- Honestidad con el cliente y con nosotros mismos
- Responsabilidad con la comunidad.

***LEMA: “Tu bienestar es nuestra mayor prioridad”***



**HISTORIA:**

**DROGUERÍA FARMABELLO SAS**, fue creada en 2008 por el señor Javier Báez, quien gracias a su conocimiento en la parte de fármacos por haber laborado tanto años como vendedor tomó la decisión de adquirir un pequeño local en Bello- Antioquia, fue una ardua tarea porque consistía en atraer clientes a una farmacia que empezaba desde cero. Gracias al trabajo constante hoy en día estamos posicionados en el mercado y contamos con más de 10.000 clientes en toda el área metropolitana.

**OBJETO SOCIAL DE LA EMPRESA:**

Empresa especializada en la venta de medicamentos, artículos de salud e inyectología. También se realiza la venta de productos de belleza (cosméticos, cuidado corporal, perfumes, etc.). Además, venta de helados y dulces pequeños.

**CLASIFICACIÓN DE LA EMPRESA:**

- **Criterio económico:** Es una empresa terciaria ya que comercializa productos farmacéuticos, medicinales, de belleza, entre otros y no hay ninguna transformación de un recurso natural en la compañía.
- **Criterio de propiedad:** es una empresa privada, ya que es una empresa comercial propiedad que pertenece a un inversionista privado y no a una entidad gubernamental.
- **Criterio jurídico-legal:** droguería FARMA BELLO SAS, régimen común, obligación con IVA.

- **PROBLEMÁTICAS OBSERVADAS EN LA EMPRESA DROGUERÍA FARMA BELLO**

Diferentes estudios realizados por el Ministerio de Salud y Protección Social, señalan que entre el 10% y 40% de la población en general padece algunos trastornos osteomusculares prevalencia que aumenta con la edad y es mayor en las mujeres. Esta sintomatología descrita no fue ajena a las personas que trabajan en la **DROGUERÍA FARMA BELLO SAS**, sin embargo, con base en lo anterior, se considera relevante y de gran pertinencia investigar sobre la relación existente entre las continuas incapacidades por enfermedades osteomusculares y los ritmos actuales de trabajo, las malas posturas, las largas jornadas laborales y las condiciones de trabajo existentes.

Por esta razón se determinarán los factores que causan este tipo de lesiones osteomusculares en los trabajadores de la **DROGUERÍA FARMA BELLO SAS**, durante el segundo semestre del 2019 con la finalidad de formular medidas preventivas y recomendaciones que permitan evitar o minimizar los factores de riesgo en la población objeto de estudio. Generar datos, información que permitan ejecutar programas de vigilancia de riesgo ergonómico, programas de promoción y prevención de la salud, con el fin de garantizar el bienestar físico, social y mental de los trabajadores dando como resultado la seguridad total en los diferentes cargos dentro de la organización **DROGUERÍA FARMA BELLO SAS**.

Con relación a esto se justifica el proyecto propuesto; en primer lugar, se profundiza en la importancia de dar a conocer las medidas de prevención en el riesgo ergonómico al interior de la empresa, específicamente las malas posturas y en segundo lugar se analiza esta problemática que afecta no solo a los trabajadores, sino también a la productividad de la organización.

- **ROL DEL PRACTICANTE EN LA SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS**
  - ✓ Presentación a gerencia de la **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, el estudio de prevalencia de trastornos osteomusculares de extremidades superiores en el último semestre del año 2019.
  - ✓ Implementar un programa de pausas activas y concientizar a los trabajadores de la **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, sobre los beneficios de aplicarlos como una práctica rutinaria cuando se realizan tareas en las que existen movimientos repetitivos de las extremidades superiores.
  - ✓ Desarrollar un plan de capacitación y entrenamiento sobre pausas activas a todos los trabajadores de la **DROGUERIA FARMA BELLO SAS**, (Parte administrativa, coordinadores y personal del punto de venta)

## 2.1 PLAN DE ACCIÓN E INTERVENCIÓN

- Adoptar posturas correctas. Frente a esta problemática, existen medidas preventivas que pueden tenerse en cuenta para beneficio de la salud osteomuscular de los trabajadores.
- Valorar y controlar los riesgos, a través de la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Diseñar e implementar el Sistema de Vigilancia Epidemiológico Biomecánico.
- Realizar encuestas de morbilidad sentida de trabajadores expuestos.
- Diseñar los puestos de trabajo de acuerdo con las funciones asignadas y a las condiciones físicas de cada persona.
- Implementar el programa de pausas activas.
- Evitar periodos largos de movimientos repetitivos, a través de cambios de tareas en el puesto de trabajo y/o rotación de puestos.
- Promover hábitos de vida saludable que permitan evitar condiciones de sobrepeso y obesidad.
- Capacitar a los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral.
- Realizar los exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódico y retiro; para definir si las condiciones de salud de un trabajador son adecuadas para el desempeño de su labor.

*“Cuidar la salud de los trabajadores, también es proteger el futuro de una  
compañía” - SIMEON*

### 3 ANTECEDENTES

- **Nombre del artículo:** Lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar: caracterización demográfica y ocupacional. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2001- 2009.
  - ✓ **Autor:** Vargas Porras, P.A., Orjuela Ramírez, M.E. y Vargas Porras, C. 2013.  
Lesiones
  - ✓ **Localización:** Bogotá - Colombia
  - ✓ **Fecha:** octubre de 2013
  - ✓ **Objetivo:** Caracterizar variables demográficas y ocupacionales de casos de lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar.
  - ✓ **Conclusiones:** El conocimiento de las variables asociadas a lesiones osteomusculares permite realizar intervenciones preventivas.
  - ✓ **Referente Bibliográfico:** *Vargas Porras, P.A., Orjuela Ramírez, M.E. y Vargas Porras, C. 2013. Lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar: caracterización demográfica y ocupacional. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2001- 2009. Enfermería Global. 12, 4 (oct. 2013), 119-146. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/eglobal.12.4.157351>.*
  
- **Nombre del artículo:** Los trastornos músculo esqueléticos y la fatiga como indicadores de deficiencias ergonómicas y en la organización del trabajo.
  - ✓ **Autor:** Marta Zimmermann Verdejo Jerónimo Maqueda Blanco M. Victoria de la Orden Rivera Antonia Almodóvar Molina M. Rosario Martínez .
  - ✓ **Localización:** España.
  - ✓ **Fecha:** 2000.

- ✓ **Objetivo:** Con el fin de describir la tendencia y estado actual de la patología osteomuscular relacionada con el trabajo en España, en el presente informe se utilizaron tres fuentes diferentes de información: el sistema de notificación de Enfermedades Profesionales con baja, el sistema de notificación de Accidentes de Trabajo con baja y la IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.
- ✓ **Conclusiones:** Se puede concluir que la patología osteomuscular derivada o asociada al trabajo es un problema de magnitud creciente. Posiblemente, a pesar de su naturaleza multicausal, los nuevos sistemas de organización del trabajo pueden estar jugando un papel determinante en su génesis.
- ✓ **Referente Bibliográfico:** *Zimmermann Martha, Verdejo Jerónimo, Maqueda Blanco M. Victoria de la Orden, Rivera Antonia Almodóvar Molina M. Rosario Martínez, 2.000. Recuperado de: [https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Rev\\_INSHT/2000/9/seccionTecTextCompl1.pdf](https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Rev_INSHT/2000/9/seccionTecTextCompl1.pdf), September 29, 2019.*
- **Nombre del artículo:** prevalencia de afecciones osteomusculares a nivel lumbar en el personal profesional de enfermería DEL HOSPITAL ALFREDO NOBOA MONTENEGRO de la ciudad de Guaranda en el mes de noviembre del 2012.
  - ✓ **Autor:** Gustavo García.
  - ✓ **Localización:** Guaranda – Ecuador.
  - ✓ **Fecha:** Noviembre del 2012.
  - ✓ **Objetivo:** Determinar el riesgo postural al que está expuesto el personal profesional de enfermería del servicio de mayor prevalencia de trastornos músculo esqueléticos a nivel lumbar del Hospital Alfredo Noboa Montenegro.

## ✓ Conclusiones

- Se determinó la prevalencia de afecciones osteomusculares a nivel lumbar que afecta al 72% de la población del personal profesional de enfermería del hospital Alfredo Noboa Montenegro de la ciudad de Guaranda.
- El área de servicio del hospital Alfredo Noboa Montenegro con mayor prevalencia de afecciones osteomusculares a nivel lumbar es Gineco Obstetricia con el 89% de sus enfermeras afectadas.
- La lumbalgia inespecífica es un problema real del personal profesional de enfermería ya que representa el 41% del personal que presenta dolor lumbar.
- El personal que presenta dolor lumbar y no conoce de normas ergonómicas en el hospital corresponde al 39%, por lo que la socialización de conocimientos ergonómicos es necesaria en el hospital.
- Se identificó que en presencia de factores de riesgo laborales como: realizar actividades con manejo de carga, presentar periodos de descanso y el conocimiento de normas ergonómicas para efectuar tareas en el sitio de trabajo, la presencia de dolor lumbar es de gran proporción y en su ausencia dicha proporción disminuye.
- Al evaluar las actividades que realiza el personal profesional de enfermería del hospital Alfredo Noboa Montenegro como: manejo manual del paciente y trabajo de escritorio, se identificó que todas las enfermeras del área de gineco obstetricia realizan posturas con categoría de riesgo tres, del método OWAS que son posturas con

efectos dañinos sobre el sistema músculo esquelético y que necesitan acciones correctivas lo antes posible. A pesar de su naturaleza multicausal, los nuevos sistemas de organización del trabajo pueden estar jugando un papel determinante en su génesis

- La mayoría de las posturas utilizadas por el personal de enfermería del área de gineco obstetricia utilizan posturas en sus actividades con una carga postural de categoría dos que significa que tienen la posibilidad de producir efectos dañinos en el sistema músculo esquelético y que necesitan acciones correctivas en un futuro cercano.

✓ **Referente Bibliográfico:** *García, G. 2012. Repositorio.puce.edu.ec. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/6001/T-PUCE-6269.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, Septiembre 29, 2019.*



## **4 REFERENTE TEÓRICO**

### **4.1 MARCO TEÓRICO**

En el presente apartado teórico-conceptual, se aborda los temas y factores de riesgos, las lesiones osteomusculares y algunas patologías relacionadas con el trastorno muscular entre otros aspectos.

Según la OIT, en el año 2003, el riesgo es definido como la probabilidad de ocurrencia de un evento el cual, en términos de prevención, se entiende como no deseable. Dicha probabilidad se encuentra a su vez determinada por la exposición a uno o varios factores de riesgo, en otras palabras, el riesgo existe solo si esta exposición se presenta.

En el ámbito de la salud y seguridad en el trabajo, el riesgo implica la posibilidad de ocurrencia de un daño o afección física o funcional de un trabajador, relacionado directamente con su trabajo. Las condiciones sociales y materiales en que se realiza el trabajo pueden afectar el estado de bienestar de las personas en forma negativa, los daños más evidentes son los accidentes del trabajo, pero de igual importancia son las enfermedades profesionales.

En el ambiente laboral, existen una serie de factores de riesgo a los cuales el trabajador se expone en relación con su trabajo, entre ellas se destacan los físico-químicos, biológicos, psicosociales, eléctricos, mecánicos, arquitectónicos y fisiológicos o ergonómicos, cada uno de ellos determina la ocurrencia de lesiones y daños de distinta naturaleza y su adecuada gestión, disminuye la probabilidad de que estos ocurran.

En relación a los trastornos osteomusculares de origen laboral, estos se definen como los síndromes, padecimientos o lesiones de los sistemas óseos y musculares originados por movimientos repetitivos en los miembros superiores, manipulación de cargas y posiciones forzadas sostenidas.

En el mundo cada año se lesionan aproximadamente 100 millones de trabajadores y se informan 200.000 muertes ocupacionales. En un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), revela que las enfermedades profesionales que más afectan a los trabajadores son las osteomusculares (más del 80%), especialmente el Síndrome de Túnel del Carpio y los trastornos a nivel de columna lumbar, hombros y rodillas; después de las osteomusculares se encuentra la sordera profesional. Entre los accidentes de trabajo de mayor ocurrencia son aquellos que afectan las manos y los dedos de las manos y los traumatismos oculares. Los desórdenes osteomusculares son las patologías que más comprometen la salud de los trabajadores, demostrado por las estadísticas del sistema general de seguridad social en Colombia desde el año 2001, donde comprendía un 65% de todas las enfermedades profesionales y pasando en el 2004 a un 82 % y durante el año 2010 se muestra un 83% de prevalencia, y se considera en ascenso. Y considerando la información hallada nos demuestra, que los segmentos más comprometidos son miembros superiores y columna lumbosacra.

- **EPIDEMIOLOGÍA:** En las guías de atención integral de salud ocupacional basadas en la evidencia para desordenes musculo esqueléticos relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (*gatiso del ministerio de protección social de Colombia*), las patologías más frecuentes en hombres durante el año 2003 fueron lumbago (36%), síndrome del conducto carpiano (9%), trastorno de disco intervertebral (9%) y síndrome de manguito rotador (4%). Estas patologías representaron el 68% de todas las patologías diagnosticadas en hombres durante ese año.

Durante el año 2004 las patologías profesionales identificadas con mayor frecuencia en hombres fueron: lumbago (27%), síndrome del conducto carpiano (SCC 13%), trastorno de disco intervertebral (TDIV 12%), y síndrome de manguito rotador (SMR 6%). Estas

patologías representaron el 69% de todas las patologías diagnosticadas.

Las enfermedades que mayor cantidad de días de incapacidad temporal generaron fueron en su orden la lumbalgia, el síndrome del conducto carpiano, las mononeuritis de miembro superior, trastorno dorso–lumbar y síndrome de manguito rotador. Esto significaría que estas patologías están causando un impacto significativo sobre los trabajadores y sus familias, sobre la productividad de las empresas y sobre el SGRP en términos de costos, así: las ARP privadas pagaron 31 indemnizaciones por incapacidad permanente parcial (IPP) generadas por estas enfermedades profesionales durante el año 2004.

Los trastornos osteomusculares son la mayor causa de morbilidad profesional representando el 43% de todos los diagnósticos, el síndrome del conducto carpiano fue el que ocasionó mayor número de días de incapacidad temporal, seguido por las hernias de disco intervertebral, el síndrome de manguito rotador durante el año 2005.

- **POSTURA:** La postura es la posición que adoptan los segmentos corporales entre sí, o el cuerpo en su conjunto. Las posturas en el trabajo que representan un riesgo para la salud, son aquellas en las que los elementos corporales, en especial, la columna vertebral, las extremidades superiores y la cabeza, forman ángulos articulares extremos (flexiones o giros) sin apoyo, se efectúan manejando cargas, se mantienen durante un tiempo considerable y que se adoptan de forma repetida.

Desde el punto de vista ergonómico solamente se recomiendan dos tipos de posturas: sentado y de pie y siempre que se efectúen en las condiciones apropiadas. Las posturas en cuclillas, arrodillado y acostado, sólo serían aceptables cuando se adopten en casos muy determinados (operaciones de mantenimiento, reparación y similares) que no sean habituales ni frecuentes para el trabajador.

- **POSTURAS FORZADAS:** Las Normas Técnicas establecen unos valores de referencia en relación con las posturas de los distintos segmentos corporales, recogiendo criterios y valores que determinan las posturas aceptables y las condiciones posturales que dan lugar a daños para la salud de la población trabajadora.

A continuación, se indican las posturas que se consideran forzadas:

- ✓ **Tronco.**
  - Flexión de tronco media y extrema.
  - Flexión del tronco no extrema mantenida durante varios minutos.
  - Flexión del tronco realizada de forma repetida, con manejo de cargas y/o con insuficiente periodo de recuperación o descanso.
  - Giro del tronco.
  - Giro del tronco con manejo de cargas, y realizado de forma repetida.
  - Flexión lateral del tronco mantenida en el tiempo, o repetida de forma continua.
- ✓ **Cabeza-cuello**
  - Flexión y extensión de la cabeza-cuello por debajo de la línea horizontal de la mirada, especialmente en postura estática, y movimientos con una frecuencia superior a dos por minuto.
- ✓ **Hombro y brazo.**
  - Elevación o flexión extrema del brazo.
  - Elevación del brazo moderada, sin apoyo, y mantenida durante unos minutos, sin existir periodos de recuperación.

- Extensión del brazo y codo hacia detrás del cuerpo, sin/con giro de brazo y antebrazo.
  - Elevación de los brazos por encima de los hombros.
- ✓ **Antebrazo, muñeca y mano.**
- Giro de la muñeca, especialmente de forma repetida.
  - Elevación con giro del antebrazo.
  - Flexión/extensión extrema de la muñeca y codo.
  - Flexión/extensión del codo.
- **LESIONES POR POSTURAS FORZADAS:** Los riesgos derivados de la adopción de posturas forzadas son los trastornos músculo esqueléticos, lesiones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, articulaciones, ligamentos, nervios, etc. Su manifestación clínica más habitual es el dolor unido a la inflamación, con pérdida de la fuerza y disminución de la capacidad funcional de la zona anatómica afectada.
- Las zonas corporales más afectadas y los tipos de trastornos que se pueden producir en cada una de ellas son los siguientes:

#### 4.1.1 En mano y muñeca

Tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, síndrome del canal de Guyón.

#### 4.1.2 En brazo y codo

Síndrome del túnel radial, epicondilitis (codo de tenista), epitrocleitis (codo de golfista), parálisis del nervio radial del brazo.

### 4.1.3 En hombro y cuello

Síndrome cervical por tensión, inflamación de los músculos del hombro, síndrome osteoclavicular.

### 4.1.4 En la espalda y columna.

Cervicalgias, lumbalgias, lesiones óseas, etc.

- **PRINCIPALES PATOLOGÍAS OSTEOMUSCULARES**

- ✓ **SÍNDROME CERVICOBRAQUIAL**

- **Cronología:** los síntomas están presentes ahora o han estado presentes en los últimos 4 días durante los últimos 7 días. O los síntomas han estado presentes en al menos 4 días durante al menos una semana en los últimos 12 meses.
    - **Síntomas:** dolor intermitente o rigidez en la nuca y dolor o parestesias en uno o más de las regiones de la extremidad superior, asociada con movimientos de la cabeza
    - **Signos:** dolor en la extremidad superior con la rotación cervical pasiva o Activa.

- ✓ **PINZAMIENTO SUBACROMIAL:** Es un trastorno caracterizado por la compresión de la Bursa supraespinosa, el tendón del supraespinoso o el tendón del bíceps entre la tuberosidad mayor y el arco coracoacromial. Hay tres estadios del síndrome de pinzamiento:

- **Estadio 1.** Inflamación local, edema, hemorragia. Este estadio es reversible.

- **Estadio 2.** Inflamación, edema, fibrosis.
- **Estadio 3.** Degeneración y ruptura del manguito rotador.

El síntoma principal es el dolor severo, cuando el brazo está en abducción en un arco entre 40 y 120 grados, en ocasiones se asocia con laceraciones del músculo redondo menor.

- ✓ **TENDINITIS CALCIFICANTE DE HOMBRO:** Se caracteriza por el depósito de calcio en los tendones del manguito rotador a 1-2 cm de la inserción ósea. Asienta preferentemente en el tendón supraespinoso.

Es un proceso frecuente, a veces asintomático y bilateral en un tercio de los casos.

Predomina en la cuarta década de la mujer, pudiendo manifestarse de forma crónica o aguda.

La fase crónica que coincide con la fase formativa de la calcificación se expresa como dolor mecánico por conflicto subacromial secundario a la deformidad tendinosa. La fase aguda coincide con la fase reabsortiva y se expresa como dolor intenso, hasta el punto que el paciente no se atreve a mover el brazo o tiene miedo a dejarse explorar, existiendo signos inflamatorios locales que anulan la función del hombro.

#### ✓ **SÍNDROME DEL MANGUITO ROTADOR**

- **Cronología:** Síntomas presentes o han estado presentes por lo menos 4 días durante los últimos 7 días.
- **Síntomas:** Dolor intermitente en la región del hombro sin parestesias el cual se empeora por el movimiento activo de elevación del brazo (como al rascarse la espalda superior).
- **Signos:** Al menos uno de las siguientes pruebas positivas: Abducción, rotación

externa o rotación interna del hombro con resistencia que origina dolor o limitación de movimiento, flexión del hombro con resistencia que origina igual sintomatología, elevación o abducción del brazo activa con arco doloroso.

- ✓ **BURSITIS DE MIEMBROS SUPERIORES:** En el organismo existen unas estructuras denominadas bolsas serosas, recubiertas en su interior de sinovial, situadas en zonas de roce o de apoyo entre los músculos o entre éstos y huesos. Su función es facilitar el movimiento. En situaciones de irritación mecánica por traumatismos únicos o repetidos, pueden aumentar la producción de líquido sinovial, dando lugar a las bursitis.

Según su localización y dentro de las más frecuentes se encuentran:

- **Bursitis Subacromial.** Localizada en el hombro.
- **Bursitis Olecraneana.** Se localiza en la parte posterior del codo.

La causa más frecuente es un traumatismo directo por golpe o caída en esa zona, pudiendo encontrarse en estos casos en su interior sangre en vez de líquido sinovial. Otras veces se produce por traumatismos menores repetidos, por ejemplo, en trabajos o tareas que requieran el apoyo sobre los codos y también pueden aparecer en el curso de enfermedades reumáticas.

Las manifestaciones clínicas se caracterizan por la aparición, normalmente súbita, de un bulto en la parte posterior del codo, que puede ser poco o nada doloroso, salvo que sea muy grande o consecuencia de un golpe o caída

El diagnóstico suele ser sencillo, basado en la inspección de la zona y el relato por parte del paciente de los mecanismos causantes. El tratamiento consiste en la evacuación del contenido a través de una punción. Si la bursitis se repite periódicamente tras su evacuación,



lo que llega a suceder con relativa frecuencia, se puede proceder a la inyección de corticoides dentro de la bolsa.

✓ **EPICONDILITIS MEDIAL Y LATERAL**

- **Cronología:** Síntomas presentes o han estado presentes al menos 4 días Durante los últimos 7 días
- **Síntomas:** dolor dependiente de la actividad intermitente al menos, directamente localizado alrededor del epicondilo medial y lateral
- **Signos:** dolor localizado con la extensión de la muñeca en resistencia (lateral) o con resistencia a la flexión de la muñeca (medial).

✓ **SÍNDROME DEL TÚNEL CUBITAL**

- **Cronología:** síntomas presentes o han estado presentes al menos 4 días durante los últimos 7 días
- **Síntomas:** parestesias intermitentes en el cuarto y/o quinto dedo o sobre el borde cubital del antebrazo, muñeca o mano
- **Signos:** prueba positiva combinada de flexión y presión

✓ **TENOSINOVITIS DE ANTEBRAZO-REGIÓN DE LA MUÑECA/PERITENDINITIS DE FLEXORES/EXTENSORES**

- **Cronología:** síntomas presentes o han estado presentes al menos 4 días durante los últimos 7 días
- **Síntomas:** dolor intermitente en la cara ventral o dorsal del antebrazo o región de la muñeca
- **Signos:** provocación de síntomas durante los movimientos con resistencia de los

músculos del área sintomática y reproducción del dolor durante la palpación de los tendones afectados o crepito palpable en la zona sintomática o edema visible del dorso de la muñeca o del antebrazo.

#### ✓ ENFERMEDAD DE QUERVAIN

- **Cronología:** síntomas presentes o han estado presentes al menos 4 días durante los últimos 7 días
- **Síntomas:** dolor intermitente o edema localizado sobre el lado radial de la muñeca, el cual puede irradiarse proximalmente al antebrazo o distalmente al dedo pulgar.
- **Signos:** al menos uno de las siguientes pruebas positivas:
  - Prueba de Finkelstein, extensión del primer dedo resistida, abducción del primer dedo resistida

#### ✓ SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

- **Cronología:** síntomas presentes o han estado presente por lo menos 4 días durante los últimos 7 días
- **Síntomas:** parestesias o dolor en al menos dos de los dedos primero, segundo o tercero el cual puede estar también presente en las noches (dolor en la palma, muñeca o radiación proximal a la muñeca)
- **Signos:** al menos una de las pruebas positivas:
  - Prueba de compresión de flexión
  - Prueba de compresión del carpo
  - Signo de Tinel

- Test de Phalen
- Prueba de discriminación de dos puntos
- Prueba resistida de abducción del primer dedo o pérdida motora con pérdida del musculo abductor corto.

#### ✓ **SÍNDROME DEL CANAL DE GUYON**

- **Cronología:** síntomas presentes o han estado presentes por lo menos 4 días durante los últimos 7 días
- **Síntomas:** parestesia intermitente en la distribución del nervio cubital palmar de la mano, distal a la muñeca o dolor en el área de inervación de la mano, la cual puede irradiarse al antebrazo.
- **Signos:** al menos una de las pruebas positivas:
  - Debilidad o atrofia en los músculos intrínsecos de la mano inervados por el cubital.
  - Signo de Tinel
  - Prueba de Phalen inverso.
  - Prueba de presión sobre el canal de Guyon.

- ✓ **DEDO EN GATILLO O EN RESORTE:** Se llama dedo en gatillo o resorte a la enfermedad en la cual los tendones flexores de los dedos de la mano se ven atrapados por las poleas que los contienen, produciendo un salto doloroso característico. El nombre es tenosinovitis estenosante de los tendones flexores.

Una de las poleas por donde transcurren los tendones flexores, llamada polea A1, se estrecha debido a una inflamación crónica. La polea a su vez genera una inflamación del

tendón y produce un nódulo en el mismo. Este nódulo se bloquea cada vez que pasa por la polea, generando el mecanismo de gatillo.

### ✓ **GANGLIÓN:**

Un ganglión es un quiste sinovial que aparece en la muñeca y está en comunicación con esta articulación a través de mecanismos valvulares dependientes de la presión intra articular.

Pueden aparecer en el curso de enfermedades inflamatorias articulares o lo que es más frecuente, deberse a micro traumatismos repetidos como en ciertas tareas manuales laborales, domesticas o deportivas.

Los síntomas que producen son la aparición de un bulto en la parte posterior de la muñeca, de forma más o menos aguda, que suele ser indoloro o muy poco molesto salvo que alcance un gran tamaño. En ocasiones solo produce el trastorno estético. Su tamaño puede variar en el tiempo, puede permanecer estable durante años o desaparecer espontáneamente debido al mecanismo valvular que le comunica con la muñeca. Aunque son menos frecuentes, también pueden aparecer en la cara anterior y lateral de la muñeca.

No siempre requiere tratamiento. Consiste en el reposo relativo de la muñeca si es molesto. La punción del mismo y evacuación de su contenido suele ser un tratamiento temporal, ya que puede volver a salir, incluso si se infiltran esteroides. Solo en algunos casos en que por su volumen ocasionan dolor o alteraciones estéticas importantes se valorará recurrir a la cirugía para su extirpación.

## 4.2 MARCO LEGAL

La integridad de la vida y la salud de los trabajadores constituyen una preocupación de interés público, en el que participan el gobierno y los particulares (Ley 9/79).

El marco legal está dado por lineamientos constitucionales, convenios internacionales de la OIT, normas generales del Código Sustantivo del Trabajo y además por varias leyes que actualmente rigen los lineamientos de Salud Ocupacional y riesgos profesionales:

- **Ley 9/79;** por la cual se dictan medidas sanitarias. El título III habla de las disposiciones de la Salud Ocupacional y estas son aplicables a todo lugar y clase de trabajo.
- **Resolución 2013/86;** reglamenta la organización y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial.
- **Ley 100/93, Decretos 1295/94, 1771/94, 1772/94, Ley 776/02, Circular 01 de 2003;** organizan el Sistema General de Riesgos Profesionales, a fin de fortalecer y promover las condiciones de trabajo y de salud de los trabajadores en los sitios donde laboran. El sistema aplica a todas las empresas y empleadores.
- **Decretos 1831 y 1832/94;** determinan las tablas de clasificación de actividades económicas y de enfermedades profesionales.
- **Decreto 2566 de 7 julio de 2009.** Tabla de enfermedades profesionales.
- **Resolución 1016/89;** determina la obligatoriedad legal y ejecución permanente de los programas, reglamenta la organización funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos. El programa de Salud Ocupacional de conformidad con la presente

- **Resolución estará constituida por los siguientes subprogramas:**

- Subprograma de Medicina Preventiva y del Trabajo.
- Subprograma de Higiene Industrial.
- Subprograma de Seguridad Industrial.
- Comité Paritario de Salud Ocupacional.

#### 4.3 MARCO CONCEPTUAL.

- **Ausentismo laboral:** Falta de los trabajadores a la jornada laboral. Se lo mide por medio de indicadores que consideran números de casos y números de días que ausentismo en relación al total de trabajadores o al total de horas hombres.
- **Ergonomía:** Disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador.
- **Enfermedad profesional:** Es aquella enfermedad adquirida en el puesto de trabajo de un trabajador por cuenta ajena. Son ejemplos la neumoconiosis, la lumbalgia, el síndrome del túnel carpiano, la exposición profesional a gérmenes patógenos, diversos tipos de cáncer, entre otras.
- **Morbilidad:** Es la cantidad de individuos que son considerados enfermos o que son víctimas de enfermedad en un espacio y tiempo determinados. Es un dato estadístico.
- **Movimientos Repetitivos:** Principalmente se realizan en varios sectores, como agricultura, industria, servicios y el financiero. Los movimientos repetitivos combinados con un ritmo de trabajo elevado están considerados como factores de riesgo importantes. Generalmente las mujeres menores de 30 años son las más expuestas a este tipo de riesgos ya que realizan trabajos de montaje en la industria electrónica, cajas en supermercados, textil, etc.

- **Pausas Activas:** Es la actividad física que se realiza durante los períodos de trabajo, útil para evitar algún grado de molestia en una zona específica del cuerpo. Existen dos tipos de pausas: las preparatorias y las compensatorias.
- **Posturas de Trabajo Forzadas:** El riesgo derivado de las posturas de trabajo forzadas tiene una gran importancia, sobre todo cuando además se manipulan cargas y se realizan tareas repetitivas. Una mala postura de trabajo es un factor agravante bien conocido que causa trastornos de la parte baja de la columna vertebral.
- **Presentismo laboral:** Empleado que asiste a su jornada laboral y cuyo rendimiento laboral habitual disminuye por diversas situaciones. Por ejemplo, enfermedades que afectan su estado general (síndromes febriles, de deshidratación, trastornos odontológicos, traumas, síntomas aislados como dolor de cabeza o mareos, alergias), estados fisiológicos como embarazo o menstruación, problemas personales, efectos secundarios de medicamentos, etc.
- **Salud Ocupacional:** Es el conjunto de actividades asociado a disciplinas variadas, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo.
- **Trastorno Osteomuscular o músculo-esquelético:** que consiste en alteración de la salud por afectación del complejo muscular, esquelético y articular, que de acuerdo a su intensidad también puede afectar la inervación de los músculos afectados.

## 5 METODOLOGÍA

Para el logro del objetivo general, se aplicó una encuesta para evidenciar las causas de lesiones osteomusculares, en los trabajadores de la **DROGUERIA FARMA BELLO**, del Municipio de Bello-Antioquia, dicha encuesta se realizó con el fin de detectar la existencia de síntomas iniciales, que todavía no han constituido enfermedad laboral, pero si han llevado a los trabajadores a consultar al médico.

Las preguntas de la encuesta son mixtas (elección múltiple y abiertas), las cuales dan la oportunidad para que el encuestado especifique las patologías que tiene y en que parte del cuerpo; estas se pueden diligenciar en forma auto-administrada (contesta la propia persona encuestada por si sola) o aplicado por el encuestador, como parte de una entrevista.

Con esta encuesta se buscan mejorar las condiciones en que se realizan las tareas, a fin de alcanzar un mayor bienestar para las personas, y mejorar los procedimientos de trabajo, con el fin de hacerlos más fáciles y productivos.

Durante el tiempo de la sistematización de la práctica y la continua interacción con el personal (vendedores), de la **DROGUERIA FARMA BELLO**, se evidenció que trabajar de pie durante largos periodos, puede ser fuente de lesiones osteomusculares para los empleados si no se toman las medidas preventivas adecuadas. A pesar de que estar erguido sea una posición natural para el ser humano, mantener el cuerpo constantemente en posición vertical supone un esfuerzo muscular importante sobre todo para las zonas de la espalda, cuello y piernas.

En muchos sectores y profesiones, trabajar de pie es indispensable para el correcto desarrollo de las tareas, pero no se deja de reconocer los problemas de salud que estos pueden generar a los colaboradores de la organización.

Con la encuesta se pudo evidenciar algunas causas relacionados con trabajar de pie, aunque el colaborador este en movimiento o en posición estática, las condiciones físicas del



cuerpo se ven mermadas y genera fatiga y tensión muscular en piernas, espalda y cuello, al disminuir el flujo de sangre en estas zonas, también se produce inflamación en las venas con el riesgo de padecer varices, problemas en las articulaciones de la columna, caderas, rodillas y pies, y lo peor, trabajar de pie también está relacionado a largo plazo con daños en tendones y ligamentos, que pueden originar trastornos reumáticos.

### **5.1 MEDIDAS PREVENTIVAS CON EL FIN DE MITIGAR LAS CAUSAS DE PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES EN LOS TRABAJADORES DE LA DROGUERIA FARMA BELLO.**

- Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador: para tareas que implican una carga estática, es decir, trabajo a pie quieto. En este caso, la posición menos agresiva es alternar el peso del cuerpo sobre un pie y el otro, ya que descarga a la zona lumbar y las piernas. La altura recomendada son 20 centímetros del suelo.
- Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador, este debe ser regulable y contar con reposapiés.
- Equipar al trabajador con un calzado de trabajo apropiado, son un EPP básico. Para trabajar de pie de manera continuada, es recomendable que el calzado sea adecuado en cuanto a la talla, flexible y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón, la plantilla debe ser acolchada y la suela antideslizante, la ligereza es un plus para reducir la fatiga, entonces se debe evitar los zapatos de tacón.
- Capacitaciones: crear conciencia en los trabajadores del riesgo y proporcionar la formación sobre buenos métodos de trabajo.
- Gestión: se determinó los periodos de descanso, estos descansos deben aprovecharse

para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas, se planificó las jornadas para evitar el trabajo repetitivo o trabajar en malas posturas durante un tiempo prolongado, rotación de los puestos de trabajo y si se llegara a necesitar un reasigne de puesto.

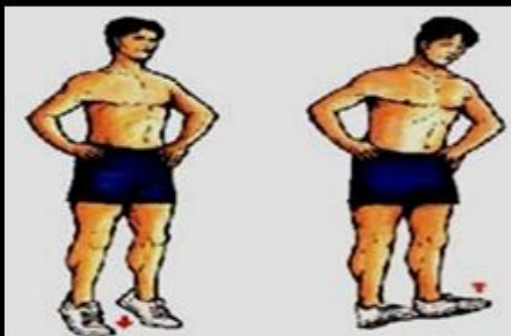
- Factores organizativos: se recomienda a la alta gerencia que desarrolle una política en materia de trastornos musculo esqueléticos

### 🚧 RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO REALIZADO DE PIE

<p><b>1. RELAJACION</b></p> <p>Pies separados Abdomen relajado Columna y Cabeza en eje. Hombros sueltos Respiración profunda</p>	
<p><b>2. PESO</b></p> <p>Traspaso de peso de un pie a otro con rodillas extendidas.</p>	
<p><b>3. PESO RODILLAS</b></p> <p>Traslade el peso con las rodillas <u>flectadas</u>, alternando sin levantar talones</p>	

#### 4. PIES

Pararse en la punta de los pies, luego en los talones, alternar.



#### 5. PIERNAS

Doblar y estirar las piernas.



#### 6. PELVIS

Mover hacia adelante y atrás la pelvis



#### 7. PELVIS

Cruzar un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternar.



### 8. HOMBROS

Tomarse las manos por la espalda y echar hacia atrás los hombros.



### 9. COLUMNA

Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo



### 10. HOMBRO-BRAZO

Bajar una mano lateralmente, sin doblar la columna, alternar (sólo el esfuerzo)



## 5.2 EVIDENCIAS

### Capacitación:





**Pausas activas**



## ENCUESTAS.

**FORMATO ENCUESTA DE SINTOMATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR**

Agradecemos que esta encuesta sea contestada en su totalidad, de un modo claro y sincero. Sus resultados nos facilitarán estudiar las posibles alternativas para mejorar condiciones laborales.

1. FECHA (DD/MM/AA): (17/10/2019)

2. DATOS PERSONALES		
OLGA NANCY SANCHEZ Nombre y Apellidos: <u>AGUIRRE</u>	Edad: <u>47</u>	Género :  Hombre ___ Mujer: <u>X</u>
CEDULA: <u>43.560.487</u>	Tiempo en el cargo <u>1</u> años	Cargo actual: <u>Vendedora</u>

3. Señale con una X las dos principales posturas que adopta durante la jornada laboral y especifique en qué porcentaje la asume dentro de la misma.	
a. Sentado <u>X</u>	0-20% <u>X</u> 21-40% _____    41-60% _____    61-80% _____    >80% _____
b. De pie <u>X</u>	<u>&gt;80</u> %
c. Cuclillas _____	_____ %
d Otra _____	_____ %    Cual: _____
4. Transporta o manipula cargas superiores a 12.5 Kg: Si ___ No <u>X</u>	
5. En el desarrollo de sus actividades utiliza principalmente la mano: Izquierda _____ Derecha <u>X</u> Ambas _____	



6. Seleccione con una X la principal tarea que realiza en su cargo:

- Digitación (Manejo del software farmacéutico)
- Escritura (Realización de acta de recepción)
- Atención al cliente-paciente
- Archivo
- Desplazamientos (Escaleras, superficies planas)
- Otras?

7. Le han diagnosticado alguna enfermedad osteomuscular: Sí  no

Cuál? Ganglión

8. Ha tenido molestia en alguna parte del cuerpo durante el último año? Si:

No:

**SI SU RESPUESTA ES NEGATIVA, NO SIGA LLENANDO ESTA ENCUESTA**

9. Las molestias se presentan en las siguientes partes del cuerpo (Marque con una X)

SINTOMATOLOGIA	DOLOR	PERDIDA DE FUERZA	HORMIGUEO O ADORMECIMIENTO	LIMITACIÓN PARA LA MOVILIZACIÓN	FRECUENCIA DE LA MOLESTIA		
					Permanente	Intermitente	ocasional
a. Cuello							
b. Hombros							
c. Brazos o antebrazos				<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
d. Manos o muñecas				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

e. Dedos							
f. Parte alta de la espalda							
g. Parte baja de la espalda							
h. Miembros inferiores (piernas)							

10. Hace cuanto comenzó la sintomatología? Menos de 1 mes  1 a 6 meses \_\_\_\_\_ 7 a 12 meses \_\_\_\_\_ Más de un año \_\_\_\_\_

10a. En que parte del cuerpo presente la sintomatología:

MMSS  MMII \_\_\_\_\_ ESPALDA \_\_\_\_\_

11. Ya consultó a su EPS para tratar la sintomatología? Sí  No \_\_\_\_\_

11a. ¿Lo (a) han incapacitado por la sintomatología?: Si \_\_\_\_\_ No

11b. La incapacidad tiene una duración de: menos de 3 días \_\_\_\_\_ más de 3 días \_\_\_\_\_  
Más de una semana \_\_\_\_\_

11 c. Parte del cuerpo afectado: (MARQUE UNA SOLA OPCIÓN)

MMSS  MMII \_\_\_\_\_ ESPALDA \_\_\_\_\_

12. ¿En qué hora del día se presenta la molestia? (Marque con una X)

Mañana	Tarde	Noche	Ocasionalmente en el día <input checked="" type="checkbox"/>	Todo el día
--------	-------	-------	--	-------------

13. ¿La molestia le afecta su desempeño laboral? Sí  No \_\_\_\_\_

14. ¿La molestia mejora con el reposo? Sí \_\_\_\_\_ No

6. Seleccione con una X la principal tarea que realiza en su cargo:

-Digitación (Manejo del software farmacéutico) X

-Escritura (Realización de acta de recepción) X

-Atención al cliente-paciente X

-Archivo

-Desplazamientos (Escaleras, superficies planas) X

-Otras?

7. Le han diagnosticado alguna enfermedad osteomuscular: Sí X no \_\_\_

Cuál? Tenosinovitis de antebrazo

8. Ha tenido molestia en alguna parte del cuerpo durante el último año? Si: X

No: \_\_\_\_\_

**SI SU RESPUESTA ES NEGATIVA, NO SIGA LLENANDO ESTA ENCUESTA**

9. Las molestias se presentan en las siguientes partes del cuerpo (Marque con una X)

SINTOMATOLOGIA	DOLOR	PERDIDA DE FUERZA	HORMIGUEO O ADORMECIMIENTO	LIMITACIÓN PARA LA MOVILIZACIÓN	FRECUENCIA DE LA MOLESTIA		
					Permanente	Intermitente	ocasional
a. Cuello							
b. Hombros							
c. Brazos o antebrazos	X				X		
d. Manos o muñecas	X						X

## FORMATO ENCUESTA DE SINTOMATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR

Agradecemos que esta encuesta sea contestada en su totalidad, de un modo claro y sincero. Sus resultados nos facilitarán estudiar las posibles alternativas para mejorar condiciones laborales.

1. FECHA (DD/MM/AA): (17/10/2019)

2. DATOS PERSONALES		
Molses Olarte Montilla Nombre y Apellidos:	Edad: <u>28</u>	Género :  Hombre <input checked="" type="checkbox"/> Mujer: <input type="checkbox"/>
CEDULA: <u>1.018.862.287</u>	Tiempo en el cargo <u>2</u> años	Cargo actual: <u>Vendedor</u>

3. Señale con una X las dos principales posturas que adopta durante la jornada laboral y especifique en qué porcentaje la asume dentro de la misma.	
a. Sentado _____	0-20% _____ 21-40% _____ 41-60% _____ 61-80% _____ >80% _____
b. De pie <u>280</u>	<u>&gt;80</u> %
c. Cuclillas _____	_____ %
d Otra _____	_____ % Cual: _____
4. Transporta o manipula cargas superiores a 12.5 Kg: Si ___ No <input checked="" type="checkbox"/>	
5. En el desarrollo de sus actividades utiliza principalmente la mano: Izquierda _____ Derecha _____ Ambas <input checked="" type="checkbox"/>	

6. Seleccione con una X la principal tarea que realiza en su cargo:

- Digitación (Manejo del software farmacéutico)
- Escritura (Realización de acta de recepción)
- Atención al cliente-paciente
- Archivo
- Desplazamientos (Escaleras, superficies planas)
- Otras?

7. Le han diagnosticado alguna enfermedad osteomuscular: Sí  no

Cuál? Bursitis de miembros superiores  
Por golpe directo

8. Ha tenido molestia en alguna parte del cuerpo durante el último año? Si:

No:

**SI SU RESPUESTA ES NEGATIVA, NO SIGA LLENANDO ESTA ENCUESTA**

9. Las molestias se presentan en las siguientes partes del cuerpo (Marque con una X)

SINTOMATOLOGIA	DOLOR	PERDIDA DE FUERZA	HORMIGUEO O ADORMECIMIENTO	LIMITACIÓN PARA LA MOVILIZACIÓN	FRECUENCIA DE LA MOLESTIA		
					Permanente	Intermitente	ocasional
a. Cuello							
b. Hombros	<input checked="" type="checkbox"/>						<input checked="" type="checkbox"/>
c. Brazos o antebrazos							
d. Manos o muñecas							

e. Dedos							
f. Parte alta de la espalda							
g. Parte baja de la espalda							
h. Miembros inferiores (piernas)							

10. Hace cuanto comenzó la sintomatología? Menos de 1 mes \_\_\_\_\_ 1 a 6 meses \_\_\_\_\_ 7 a 12 meses  Más de un año \_\_\_\_\_

10a. En que parte del cuerpo presente la sintomatología:

MMSS  MMII \_\_\_\_\_ ESPALDA \_\_\_\_\_

11. Ya consultó a su EPS para tratar la sintomatología? Sí  No \_\_\_\_\_

11a. ¿Lo (a) han incapacitado por la sintomatología?: Sí  No \_\_\_\_\_

11b. La incapacidad tiene una duración de: menos de 3 días  más de 3 días \_\_\_\_\_  
Más de una semana \_\_\_\_\_

11 c. Parte del cuerpo afectado: (MARQUE UNA SOLA OPCIÓN)

MMSS  MMII \_\_\_\_\_ ESPALDA \_\_\_\_\_

12. ¿En qué hora del día se presenta la molestia? (Marque con una X)

Mañana	Tarde	Noche <input checked="" type="checkbox"/>	Ocasionalmente en el día	Todo el día
--------	-------	--	--------------------------	-------------

13. ¿La molestia le afecta su desempeño laboral? Sí \_\_\_\_\_ No

14. ¿La molestia mejora con el reposo? Sí  No \_\_\_\_\_

15. ¿En qué lugar se ha presentado principalmente la molestia?(Marque con una X)	SI	NO
a. En el trabajo _____	X	
b. En el hogar _____		X

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

## 6 REFLEXIÓN

Después de realizar la sistematización de práctica en la DROGUERÍA FARMA BELLO, ubicada en la Diagonal 55 N° 37-59 Local 107 Mall-Niquía, se logró identificar los problemas de salud en los trabajadores de mostrador (vendedores), especialmente los factores que causan lesiones osteomusculares.

Al inicio de la sistematización fue un poco complicado concientizar tanto a trabajadores como a la alta gerencia de los beneficios que tiene contar con un sistema de vigilancia epidemiológica en desordenes osteomusculares, ya que los empleados permanecen el 90% de la jornada laboral de pie.

Se enfatizó en la importancia de tomar medidas preventivas en riesgo ergonómico en el interior de la organización y se le explicó a la alta gerencia que este problema de salud no solo afecta al trabajador, sino también la productividad de la empresa.

Al presentarle al Gerente de la empresa DROGUERIA FARMA BELLO, el estudio de prevalencia de trastornos osteomusculares de extremidades superiores en el último semestre del año 2019; se sorprendió con el resultado, pues no tenía una cifra exacta de las personas que tenían incapacidades continuas por esta patología.

Desde ese momento, el Gerente estuvo más dispuesto y comprometido en el desarrollo de la Sistematización de práctica, dando el apoyo en lo que se llegara a necesitar y brindando el espacio para poder concientizar a los trabajadores del riesgo expuesto en sus sitios de trabajo.

Para llegar a los trabajadores y cambiarles su forma de pensar sobre el autocuidado, se inició con breves charlas en las que se hacía énfasis en los dolores que tenían continuamente en sus extremidades superiores, con el pasar de los días su mentalidad frente a esta situación y el motivo por el que se estaban interviniendo iba dando resultado, por medio de pequeños cambios en su rutina laboral. Para esto se contaba con un programa de realización de pausas activas, primero iniciaron dos veces en medio de su jornada laboral con un espacio de cinco minutos cada uno y poco a poco ellos mismos veían la necesidad de sacar estos espacios para realizar las actividades.

Ellos comentaban con frecuencia los beneficios que les traía esta práctica, ya que en la realización de sus tareas los movimientos son repetitivos y su cuerpo, piernas y sus extremidades superiores, se ven realmente afectadas.

Se desarrolló un plan de capacitación y entrenamiento sobre pausas activas a todos los trabajadores de la DROGUERIA FARMA BELLO SAS, (Parte administrativa, coordinadores y personal del punto de venta), con el fin de mostrarles que no solo se hacía en la parte operativa, sino que se estaba involucrando el área administrativa en el proceso.

Desde entonces, la respuesta de los trabajadores (vendedores), fue positiva y estaban siempre dispuestos a cambiar un poco sus hábitos, ya que entendieron que esto es principalmente en beneficio de ellos.

Durante el transcurso de la sistematización y para poder identificar los factores que estaban causando problemas osteomusculares en los trabajadores de la DROGUERIA FARMA BELLO, se pidió a recursos humanos el historial de cada trabajador y poder



identificar la molestia que tenía cada uno de ellos, y para rectificar la información se realizó una encuesta mixta con preguntas abiertas y cerradas, donde ellos podían plasmar sus patologías y en qué momento del día se agudizaban.

Por último, se realizó una serie de cambios en la jornada laboral, en donde ya realizaban sus ejercicios para evitar la carga estática del cuerpo alternando el peso del cuerpo en ambas piernas.

Por otra parte, se le pidió a la alta gerencia un asiento auxiliar regulable y con descanso pies para cada puesto de trabajo, también que realizara un cambio en el calzado que usan ellos, ya que estos son de suela demasiado rígida y agudiza el cansancio de sus pies.

Como aprendizaje general vale resaltar el trabajo que se realizó con la parte gerencial, ya que, si ella no tiene en cuenta a los empleados como personas, sino como una máquina, nunca habrá un ambiente laboral adecuado para el buen desarrollo de las funciones, y siempre verán el trabajo como una obligación y no como un componente de su rutina amena con el cual llevan el sustento diario a sus hogares.

Fue un gran reto cambiar la mentalidad de todo el personal de la droguería FARMA BELLO SAS, porque realmente ellos no veían estas patologías como una enfermedad laboral, sino como un síntoma de cansancio o de la edad que tienen; por otra parte, el brindarle capacitación a personas que en su mayoría tienen una edad avanzada y teniendo en cuenta que no se cuenta con la experiencia en el campo de la SST, realizar las capacitaciones y las pausas activas inicialmente generaba temor por la respuesta que al principio tenían los trabajadores, pero al pasar de los días se alcanzó la confianza suficiente y al terminar la sistematización ya se había consolidado un equipo de trabajo.

## 7 CONCLUSIONES

En la sistematización de la práctica en la DROGUERIA FARMA BELLO SAS, se evidencio falta de compromiso de la alta gerencia en cuanto a la implementación de un Programa de vigilancia epidemiológica en pro del bienestar físico y emocional de los trabajadores.

- *Se le recomienda a la alta Gerencia diseñar e implementar el Sistema de Vigilancia Epidemiológico Biomecánico; esto con el fin de mejorar las condiciones de salud de los empleados preservando el bienestar físico y mental de ellos, la cual se vea reflejado en la mejora de la productividad de la empresa.*

La DROGUERIA FARMA BELLO SAS, (alta gerencia) no dimensiona la problemática que causa no tener una correcta higiene postural, ya que las actividades que desarrollan los trabajadores demanda mucho esfuerzo (movimientos repetitivos) y podrían causar lesiones osteomusculares.

**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

- *Se recomienda diseñar los puestos de trabajo de acuerdo con las funciones asignadas y las condiciones físicas de cada persona. (Inmobiliario, iluminación, reestructuración del puesto de trabajo, entre otras).*

La DROGUERIA FARMA BELLO, no contaba con un programa establecido de pausas activas.

- *Se implementó un programa de pausas activas al iniciar y al terminar la jornada laboral y durante el día realizarlas cada 3 horas, con una duración de 10 minutos.*

La empresa no cuenta con un programa de hábitos de vida saludable que permitan evitar condiciones de sobrepeso y obesidad.

- *Se recomienda tener como medidas principales, mantenerse activo, realizar ejercicios regularmente, calentar los músculos antes de entrenar y estirarlos al terminar el ejercicio, no fumar y evitar el reposo excesivo ya que disminuye la resistencia de músculos y huesos.*

La DROGUERÍA FARMA BELLO no cuenta con un programa establecido de capacitación a los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral.

- *Se recomendó un programa de capacitación sobre prevención de trastornos músculo esquelético, con el fin de contribuir e incentivar al trabajador en la prevención de trastornos osteomusculares y mejorar la calidad de vida de ellos.*

La organización no cuenta con exámenes ocupacionales de ingreso y retiro del personal, tampoco con exámenes periódicos para saber en qué estado de salud se encuentran sus trabajadores.

- *Se recomendó realizar los exámenes pertinentes de salud ocupacional, se le informo que estos son requisitos de carácter obligatorio para todas las organizaciones y que está contemplado en la Resolución 2346 de 2007, del Ministerio de Protección Social.*
- *Se les informo que estos exámenes más allá de cumplir con la normatividad, hacen parte de una cultura organizacional enfocada en la prevención y promoción de la seguridad y salud en el trabajo y permiten a la empresa, definir el panorama de riesgos de enfermedades, molestias físicas, mentales o sociales, además, de otorgar las recomendaciones necesarias para evitar accidentes y enfermedades de origen laboral.*

## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Normas OIT sobre seguridad y salud en el trabajo. Promover la seguridad y la salud en el medio ambiente de trabajo. Conferencia internacional de trabajo 98ª reunión, 2009.
- ✓ Universidad CES, blog digital, prevalencia de las lesiones osteomusculares de miembros superiores y relación con las posturas y diseño de puesto de trabajo, acceso 20 de agosto 2015, disponible en:  
[http://bdigital.ces.edu.co:8080/dspace/bitstream/123456789/850/2/Prevalencia\\_lesiones.pdf](http://bdigital.ces.edu.co:8080/dspace/bitstream/123456789/850/2/Prevalencia_lesiones.pdf)
- ✓ Orosario portal educativo, prevalencia de síntomas osteomusculares en el personal de salud de dos instituciones prestadoras de salud, acceso 21 agosto 2015 disponible en:  
<http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/4190/57438568-2012.pdf?sequence=1>)
- ✓ Fasesolda, consulta de datos, datos riesgos laborales, acceso 20 agosto 2015, disponible en: <http://hospitaluniversitario.sanvicentefundacion.com/acerca-de-nosotros/historia>
- ✓ Marín Blandón, María Adíela, Pico Merchán, María Eugenia. Fundamentos en salud ocupacional. 1era ed. Caldas: Universidad de caldas ciencias para la salud, 2004
- ✓ Lesiones osteomusculares de origen laboral ¿cómo prevenirlas? - SIMEON : Seguridad y Salud Laboral integrada con Tecnología. 2019. *Simeon.com.co*. Recuperado de: <http://simeon.com.co/item/7-lesiones-osteomusculares-de-origen-laboral-como-prevenirlas.html>, September 29, 2019.
- ✓ APLICABLE, L. 2019. LEGISLACION APLICABLE. *Ergounadantioquia.blogspot.com*. Recuperado de: <http://ergounadantioquia.blogspot.com/p/legislacion-aplicable.html>, September 29, 2019.

- ✓ Ministerio de la protección social, república de Colombia. Guías de atención integral de salud ocupacional basadas en la evidencias. Bogotá. Acceso mayo 14 del 2010.  
Disponibile en:  
<http://www.minproteccionsocial.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Forms/DispForm.aspx?ID=25>
- ✓ Atehortua G Juliana, Guevara Ana M, Leal Celene. Prevalencia de las lesiones osteomusculares de miembros superiores y su relación con las posturas y el diseño del puesto de trabajo, Medellín – 2010. Recuperado de:  
[http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/2797/1/Prevalencia\\_lesiones.pdf](http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/2797/1/Prevalencia_lesiones.pdf)
- ✓ Quiron prevención, Trabajar de pie: riesgos, consejos y medidas preventivas publicado el 22 de mayo de 2018. Recuperado de:  
<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/trabajar-pie-riesgos-consejos-medidas-preventivas>.

