

28. Atención Primaria

Postura y algias cervicolumbares en administrativos de la Universidad Nacional de San Luis

Panelo Divito, Maria; titipanelodivito@gmail.com; Vintar, Johanna;

johanna.vintar@gmail.com

Universidad Nacional de San Luis

Resumen

El objetivo de la presente investigación es indagar las posibles relaciones entre las posturas adoptadas por el personal administrativo de la UNSL al realizar sus tareas y la presencia de algias cervicolumbares. El trabajo de oficina supone estar varias horas en una postura estática, sedente para su desarrollo, frente a la computadora, con la exigencia de gestionar documentos y resolver problemas, lo cual genera alteraciones posturales que afectan la salud de los trabajadores. Un mobiliario inadecuado y una escasa educación de los empleados en cuanto a las posiciones ergonómicas correctas, en adición a la máxima solicitud mecánica que genera la posición sedente, puede desencadenar un mayor porcentaje de problemas a nivel de la curvatura lumbar y cervical.

En la investigación realizada se ha podido reconocer la presencia de diversas sintomatologías cervicales y lumbares. En la observación ergonómica y postural del mobiliario y la postura que adoptan los empleados seleccionados en el lugar donde desarrollan sus tareas, se han encontrado distintos tipos de adaptaciones por su parte con el objetivo de evitar algias y tratando de obtener un mayor confort.

El propósito final es dejar estos resultados a disposición de los responsables de la Institución, encargados de tomar las medidas más adecuadas para prevenir futuras complicaciones en la salud de los individuos, evitando ausentismo y creando un ambiente saludable y confortable para sus trabajadores.

Palabras clave: Postura, algias, ergonomía, prevención.

Introducción

El personal de apoyo a la docencia e investigación, entre ellos los administrativos, constituye uno de los ejes fundamentales para el correcto funcionamiento de la Institución a la cual

pertencen. Una correcta gestión administrativa determina que se desarrollen de manera eficaz los programas y actividades académicas de la institución (Tünnermann, 2005).

Dentro de las labores administrativas se encuentra el trabajo de oficina, que supone estar varias horas en una postura estática, más precisamente sedente para su desarrollo, frente a la computadora, con la exigencia de gestionar documentos y resolver problemas. Esto implica alteraciones posturales que afecten la salud de los trabajadores.

Un mobiliario inadecuado y una escasa educación de los trabajadores en cuanto a las posiciones ergonómicas correctas, en adición a la máxima solicitud mecánica que genera la posición sedente, puede desencadenar un mayor porcentaje de problemas a nivel de la curvatura lumbar y cervical.

Se necesita una constante contracción de los músculos del abdomen y de la zona posterior con el fin de mantener la espalda erguida. La zona cervical sufre adaptaciones constantes para asegurar una mirada horizontal, dando lugar a compensaciones tanto musculares como estructurales.

Kumar (2001), plantea dentro de una de sus teorías de causa de lesión musculoesqueléticas, que el rango de umbral de carga y producto de la repetición conlleva a la lesión de todas las sustancias materiales con vida útil limitada. Así podemos decir que las actividades laborales determinan con frecuencia la realización de gestos repetitivos, que también podrían llegar a generar patologías laborales, consecuencia de microtraumatismos.

Se han realizado varias investigaciones sobre esta temática. Vernaza y Sierra (2005), investigaron 145 trabajadores administrativos de la Universidad del Cauca, en Popayán, entre el 2002 y el 2003. El 57 % de los trabajadores presentaron síntomas de dolor, encontrándose las lesiones más frecuentes en la zona lumbar, la zona dorsal y en la zona cervical. Ekberg (1994), sostiene que más del 70% de dolores y molestias frecuentes en la espalda, los sufren personas que trabajan frente a la computadora.

Tal como se expresó en las investigaciones del párrafo anterior, el trabajador se expone a factores de riesgo que pueden alterar su salud y producir enfermedades relacionadas con su actividad laboral, lo que implica una disminución en la eficiencia y eficacia de sus tareas.

El ausentismo laboral supone días de incapacidad temporal, que pueden presentarse de forma permanente, afectan la calidad de vida y reducen la productividad. Becker (2008), menciona que un número reducido de trabajadores terminan asumiendo una carga excesiva

de trabajo, lo cual provoca desequilibrio en su salud, en consecuencia, aumentan las faltas de los trabajadores, siendo éste un ciclo patológico en la vida de la institución.

El ausentismo laboral es más alto en Argentina que en otras partes del mundo y habría aumentado de manera desmedida en los últimos años. La Encuesta de Indicadores Laborales (EIL) que elabora el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, indica que, a lo largo de 2015, el 17% de los trabajadores se ausentó al menos un día en el mes y cada uno de estos asalariados faltó aproximadamente 5 días. De este porcentaje hubo un 48% que se ausentó por causas asociadas a enfermedades del trabajador correspondiendo a 52% de días de ausentismo.

En una encuesta realizada por una firma de consultoría dedicada al desarrollo de estudios para el planeamiento estratégico y la toma de decisiones (SEL Consultores) realizada en marzo de 2016 entre 138 empresas, sólo el 13% de ellas considera que su índice de ausentismo es alto. Demostró que las principales causas de ausentismo son las enfermedades representando un 53%, los accidentes laborales y enfermedades profesionales con un 21%, las ausencias injustificadas con un 8%, enfermedades psiquiátricas (estrés, trastornos de ansiedad, ataques de pánico y depresión, entre otros) con un 10% y el resto se distribuye en problemas personales, faltas sin aviso, maternidad y cuidado de familiares a cargo.

Si bien se encontraron investigaciones que estudiaron la presencia de dolor y lesiones en personal administrativo de las universidades, existe una carencia de antecedentes dentro de la Institución a evaluar, así como no se encontraron aplicados a personal administrativo. Los mayores antecedentes se encontraron en profesiones tales como odontólogos, docentes, kinesiólogos, personal de fábrica, entre otras.

Penchazadeh (2006), menciona: "...todas las enfermedades son el resultado entre factores ambientales y la Institución...", por ello, teniendo en cuenta que las personas pasan muchas horas en sus ámbitos laborales, el objetivo de este trabajo es analizar si las posturas en este ambiente tienen relación con la sintomatología de estos empleados.

Si "... la bioética debe estar al servicio de los problemas y soluciones sociopolíticas que contribuyan al bienestar humano en armonía con la naturaleza, y las investigaciones tienen el deber ético de contribuir a la sociedad..." (Penchaszadeh, 2006); como futuros profesionales de la salud, además de la búsqueda de conocimiento indagando en la prevalencia del problema, nuestro objetivo es, realizar un aporte que permita la prevención y una mejora de la calidad de vida del personal administrativo.

Objetivos

General:

- ✓ Establecer las posibles relaciones entre las posturas adoptadas por el personal administrativo de la UNSL al realizar sus tareas y la presencia de algias cervicolumbares.

Específicos:

- ✓ Identificar edad, sexo y antigüedad en el puesto de trabajo
- ✓ Identificar los trabajadores que realizan actividad física y su frecuencia
- ✓ Identificar la presencia y ubicación de dolor
- ✓ Evaluar la intensidad del dolor
- ✓ Definir el tipo alteraciones posturales presente
- ✓ Analizar el mobiliario de oficina con respecto a las normas ergonómicas previamente establecidas
- ✓ Examinar la postura mantenida en el puesto de trabajo

Materiales y Métodos

Objeto de estudio

Empleados administrativos entre 30 y 60 años edad de la Universidad Nacional de San Luis, analizados durante el año 2017.

Criterios de inclusión

Empleados administrativos de entre 30 y 60 años de edad que realicen tareas de oficina (escritorio, computadora) que cumplan 6 horas o más diariamente y con predisposición para ser evaluados.

Consideraciones éticas

Esta investigación se realizará enmarcada por los aspectos éticos de autonomía, beneficencia y justicia enunciados por la Declaración de Helsinki durante la 18ª Asamblea

General de la Asociación Médica Mundial en 1964 y su enmienda de la 52ª Asamblea General de la Asociación Médica Mundial en 2000.

Todos los participantes incluidos en la investigación serán informados adecuadamente sobre el estudio y se les solicitará que firmen un consentimiento informado.

De acuerdo con la Ley Nacional 25.326 de Protección de Datos Personales, se mantendrá la confidencialidad de los datos a través de un número de código, de modo que todos los análisis estadísticos se realizarán con datos anonimizados.

En esta investigación se dará cumplimiento a lo establecido en la Guía para Investigaciones con seres humanos (Res. MSAL 1480/2011)

Cabe destacar que, como consideración ética antes del comienzo del estudio, se explicará detalladamente lo que se pretende realizar y se pedirá conformidad previa por escrito por parte del trabajador, mediante un Consentimiento Informado.

El contenido de los cuadernos de recogida de datos, así como toda documentación que se genere, serán protegidos de personas ajenas a la investigación, por lo tanto, toda información que se genere será considerada confidencial.

Variables

Presencia de dolor, tipo de dolor, localización del dolor, intensidad de dolor, tipo de postura, actitud postural en ámbito laboral, actividad física, edad, sexo, antigüedad.

Técnicas de recolección de datos y análisis previstas

Los datos serán recogidos a través de:

- ✓ Entrevista
- ✓ Test Diagrama del Dolor
- ✓ Escala Análoga Visual
- ✓ Planilla de evaluación Postural en los tres planos con fotografía
- ✓ Registro de observación kinésica
- ✓ Registro de aplicación de normas ergonómicas

Lugar de recolección de datos

Clínica Fonoaudiológica perteneciente a la Universidad Nacional de San Luis, ubicada en la planta baja del edificio del Rectorado de la UNSL.

Resultados y Discusión

Luego de las evaluaciones realizadas en los 30 empleados administrativos de la Universidad Nacional de San Luis, se observó que el 92% presentaba algias, de los cuales el 72% fueron de sexo femenino y el 28% masculino.

Un 28% fue representado por empleados de entre 50 y 60 años, mientras que un 40% por empleados de 40 a 49 años y por último con un 32% la franja etaria de 30 a 49 años.

De la población que presentó algias, solo el 43% realizaba alguna actividad física de al menos 2 veces por semana, siendo el deporte Voley el más concurrido, perteneciente a la oferta de actividades propuestas por la UNSL; mientras que el 57% no realizaba ninguna actividad.

Teniendo en cuenta la antigüedad en sus puestos de trabajo, el mayor porcentaje se encontró en los empleados que poseían entre 5 y 8 años, siendo entre 1 y 3 años el menor porcentaje observado.

A través del Test del Diagrama del Dolor, el mayor porcentaje en algias se observó en la zona cervical con un 52%, quedando un 44% en la zona lumbar y solo un 4% en otras zonas tales como miembros superiores, zona dorsal, cabeza, miembros inferiores, entre otros. Un 61% de los casos refirió tener algias al mantener la postura sedente y sobre todo al final de la jornada laboral. En la Escala Análoga Visual la mayor puntuación en ambas zonas, cervical y lumbar, fue de 6 puntos.

En cuanto a la postura mantenida en los puestos de trabajo se evidenció de manera inadecuada la totalidad de las muestras (100%), de los cuales el 71% de los casos presentaba pautas ergonómicas inadecuadas por parte del mobiliario.

Conclusiones

Antes de exponer las conclusiones, me gustaría mencionar las dificultades que se encontraron en la etapa de la recolección de los datos, ya que a la hora de reclutar empleados administrativos como muestra, muchos presentaban vergüenza para realizar las evaluaciones, algunos mencionaban su poca disponibilidad horaria para ir al lugar de encuentro dentro del mismo edificio y otros olvidaban llevar la ropa adecuada. Sin embargo, a pesar de estos inconvenientes, se pudo llegar a la cantidad necesaria, pero se extendió en tiempo la toma de muestras.

Como resultado de la investigación presentada, es posible concluir que existe relación entre las posturas adoptadas por los trabajadores y la presencia de algias, tanto cervicales como lumbares.

Lo que nos lleva a afirmar el apartado anterior es el alto porcentaje de algias presentes en los trabajadores en la zona cervical y lumbar, refiriendo estas, al mantener la postura sedente y sobre todo al final de la jornada laboral. Como así también, la totalidad de los trabajadores mantienen una postura inadecuada en su espacio de trabajo.

De la investigación realizada, se obtuvo información sobre la actividad física, siendo esta una posible variable que reduzca las algias presentes en los empleados, ya que el mayor porcentaje de evaluados no practica ninguna actividad. A su vez, aquellos que sí la realizan se dedican al deporte Voley, una oferta propuesta por la Institución, lo que permite deducir que un mayor abanico de ofertas podría incentivar a los empleados a incorporar el hábito saludable.

Otro aporte, y no menos importante, fue encontrar en casi la totalidad de la muestra estudiada, una disposición inapropiada del mobiliario en sus puestos de trabajo, con lo cual estar expuesto a dichas pautas ergonómicas incorrectas, aumenta los riesgos asociados al trabajo de oficina (posturas inadecuadas, movilidad restringida, micro traumatismos repetitivos) así como también sus consecuencias sobre salud y el bienestar del trabajador (lesiones musculo-esqueléticas en hombros, cuello, mano, muñecas, trastornos en la zona lumbar de la espalda).

Otro dato significativo fue descubrir que los trabajadores que tenían mayor antigüedad en la Institución eran los que presentaban el mayor porcentaje de algias, lo cual podría deberse a la adquisición de posturas inadecuadas incorporadas en la labor diaria a lo largo del tiempo y al mobiliario inapropiado.

Por lo antes expuesto, se recomienda realizar un ajuste al mobiliario de la Institución, aplicando las pautas correctas para garantizar la satisfacción, seguridad y salud de los trabajadores, así como también, lograr optimizar la productividad de los empleados y del sistema de producción. De igual modo, sería conveniente realizar una capacitación sobre la posición del cuerpo relacionada con el mobiliario, considerándola como una forma de guardar y cuidar la integridad del cuerpo y la columna vertebral.

Se sugiere promover la realización de actividades físicas a efectos de crear un hábito saludable, incluyendo sus beneficios tanto físicos como psíquicos. Aumentar el abanico de la oferta de actividades físicas por parte de la Institución, podría motivar a los empleados a realizarlas.

Sería importante poner en marcha un programa obligatorio de pausas, a fin de aliviar la permanencia de las posturas en posición sedente durante la extensa jornada laboral.

Dado que el personal de apoyo a la docencia e investigación, es uno de los pilares fundamentales para el funcionamiento de la administración, y, teniendo en cuenta que la Institución cuenta con profesionales Idóneos que aporten sus conocimientos, sería conveniente que la Institución se concientice sobre el problema expuesto, sus consecuencias y las alternativas que existen para su prevención.

Bibliografía

- Ekberg. (1994). Occupational and enviromental medicine.
- Greice Becker Sandra & Carvalho de Oliveira Maria Luiza (2008). Estudio sobre ausentismo en profesionales de enfermería del centro psiquiátrico de Manaus, Brasil. Revista Latino Americana. Enfermagem vol.16 no.1 Ribeirão Preto. Con acceso en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692008000100017&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Huertas. (2006). Diagnóstico del estudio ergonómico en la Universidad Militar Nueva Granada .
- Kumar. (2001). *Theories of musculoskeletal injury causation*. USA: Pub Med.
- Penchaszadeh. (2006). *Ética de la investigación en seres humanos y políticas de salud pública*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Tünnerman. (2005). *Perspectivas de la universidad pública en América latina*. Veracruz: E. Agüera.
- Vernaza, S. (2005). Dolor musculo-esquelético y su asociación con factores de riesgo ergonómicos en trabajadores administrativos. Revista salud pública.