

Plan casero como estrategia terapéutica para fomentar el bienestar y optimizar el desempeño ocupacional de los trabajadores de la Universidad Mariana

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Docente práctica formativa sector laboral

Universidad Mariana

Gina Alexandra Chamorro Rojas

Paola Adriana Chamorro Castillo

Marilyn Yuliza Rosero Paredes

Daniela Sepúlveda Arteaga

Estudiantes Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

La Ley 949 de 2005 dicta normas para el ejercicio de la profesión de Terapia ocupacional en Colombia y establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente. La terapia ocupacional, en el ámbito laboral, incursiona en forma planeada y coordinada, identificando características, exigencias y requerimientos en el ejercicio de sus funciones, relacionadas con las habilidades y destrezas de las personas, buscando su desempeño productivo y competente mediante acciones tales como la promoción ocupacional, prevención de riesgos ocupacionales, formación profesional y la rehabilitación profesional. Igualmente, participa en el análisis de puestos de trabajo y en los procesos de calificación de invalidez y atención de la discapacidad dentro de un programa de salud ocupacional que se oriente a la equivalencia de oportunidades, según el artículo 7.

Se especifica que el terapeuta deberá dedicar a los usuarios de sus servicios, el tiempo necesario para hacer un diagnóstico o emitir un concepto adecuado de sus condiciones desde el punto de vista ocupacional y, de la misma forma, para determinar el plan de acción requerido.

Dicho plan de acción debe proceder de un diagnóstico ocupacional dado, contener además el planeamiento claro, específico, racional y determinado en el tiempo, necesario para su desarrollo, en donde se incluya las actividades a ejecutar. Desde terapia ocupacional se busca proporcionar a los trabajadores que

regresan a su tarea, una total independencia y funcionalidad en su desarrollo. Un programa de transición también permite el uso de intervenciones que incorporen prácticas ambientales y ergonómicas correctas y saludables, así como controlar el progreso obtenido para determinar cuándo empezar. Un terapeuta ocupacional puede prestar sus habilidades y aprendizaje para evaluar la capacidad de una persona relacionada con el cumplimiento de sus tareas laborales, y supervisar las necesidades de la empresa en cuanto a ajustarse a su programa de trabajo, que cumpla con las dotaciones necesarias para cada trabajador, previniendo así una enfermedad laboral o accidente de trabajo (Ley 926 de 2004).

Elaboración de planes caseros

Para la elaboración de los diferentes planes caseros que fueron diseñados por los practicantes de Terapia ocupacional en la Universidad Mariana, se inició una interacción individualizada con los trabajadores asignados por parte de la Oficina de Seguridad y Salud en el trabajo, a los cuales se entrevistó y fotografió. Se llevó a cabo una evaluación de las incapacidades laborales por medio de la herramienta de goniometría y de carga postural para, finalmente, realizar un análisis del puesto de trabajo, lo cual facilitó la recolección de datos relevantes como el cargo, las actividades laborales y extra laborales, los peligros a los que se expone el trabajador en el puesto de trabajo, y poder así determinar si las condiciones de salud afectan o no su desempeño

ocupacional, con la finalidad de identificar las necesidades individuales y elaborar un plan casero acorde a sus requerimientos y prioridades, en donde se consigne diferentes estrategias y recomendaciones orientadas al mejoramiento y recuperación del trabajador en cuanto al desempeño de sus actividades laborales.

Con qué fin se elabora un plan casero

El plan casero se diseña de manera diferencial para cada uno de los trabajadores, teniendo en cuenta sus características, con el fin de promover, mantener o restaurar la funcionalidad, prevenir enfermedades y favorecer el desempeño laboral, buscando la apropiación en el proceso mediante estrategias que contribuyan a su bienestar físico, mental y social.

Planes caseros

Teniendo en cuenta los síntomas presentes en cada uno de los trabajadores y los requerimientos específicos, cada plan casero contenía actividades con propósitos dirigidos a favorecer el desempeño en sus actividades laborales.

En la evaluación previa se encontró patologías que generaban limitación al realizar movimientos a causa del dolor, por lo tanto, los planes caseros iban encaminados a cumplir los objetivos de:

- Estimular las funciones relacionadas con el movimiento de las articulaciones, mediante técnicas de facilitación muscular, actividades de estiramiento, calentamiento y fortalecimiento muscular, en aras de evitar la cronicidad de la lesión, disminuir el dolor y mejorar el rendimiento en el trabajo
- Asesorar a los trabajadores en cuanto a su higiene postural, con el fin de mejorar la comodidad y bienestar integral en su puesto de trabajo
- Brindar recomendaciones en cuanto a hábitos de estilos de vida saludables, tanto en el puesto de trabajo como en la vida diaria
- Realizar rutinas de pausas activas que favorezcan el desempeño ocupacional y laboral, y hacer ejercicios de automasajes.

También se hizo recomendaciones generales en cuanto a las posiciones para dormir cuando se presente dolor y se entregó los materiales necesarios para la ejecución de los ejercicios: una cartilla preventiva, una pelota anti estrés y una banda de resistencia (Figura 1).



Figura 1. Entrega del material de Plan casero.

Así mismo, hubo situaciones en las cuales se observó una disminución en cuanto a la fuerza muscular, por lo que dentro del plan casero fueron plasmadas diferentes estrategias orientadas a su restauración y movilidad articular, tales como ejercicios de estiramiento y actividades de alcance con peso, por lo que se entregó los respectivos materiales: una banda elástica de mayor resistencia y pesas para facilitar la ejecución de los ejercicios propuestos, todo encaminado a conseguir un mejor desempeño en las actividades laborales del trabajador (Figura 2).



Figura 2. Entrega del equipo de Plan casero.

En cuanto a las lesiones de origen articular y ligamentosas, en el contenido del plan casero se especifica cómo realizar el automasaje, con el fin de disminuir el dolor y favorecer la eliminación de toxinas mediante la circula-

ción sanguínea, al igual que los ejercicios de calentamiento muscular antes de hacer los de fortalecimiento, con el fin de aumentar la resistencia de las articulaciones y dar fuerza, estabilidad y coordinación. El plan casero también contiene recomendaciones para disminuir el dolor, mejorar la alimentación, tener hábitos de vida saludable, y una guía de cómo realizar el vendaje funcional articular, con el objetivo de reforzar la articulación y los ligamentos, para evitar lesiones futuras. Junto con estos se hizo entrega de los materiales correspondientes para poder realizar cada una de las actividades propuestas: banda de resistencia, pelota, pelota terapéutica y aceite para masajes (Figura 3).



Figura 3. Entrega de materiales de Plan casero.

Respecto a las alteraciones tendinosas, se llevó a cabo actividades de movilización articular con el fin de favorecer patrones de agarre, en especial a mano llena, y pinzas finas y trípode. Además, se planteó actividades que promovieran la recuperación total de la funcionalidad y la importancia de mantener una buena higiene postural, con el objetivo de prevenir o disminuir posibles lesiones osteomusculares y beneficiar la salud y calidad de vida en el trabajador, razón por la cual se hizo entrega de herramientas y materiales, como: bandas elásticas manuales,

bolas con apertura central y cuerda, botones y pinza, aceite, bolas pequeñas con diferentes pesos, bandas elásticas de colores manuales, tabla cuadrada, chinchas de colores y pelotas grandes con peso (Figura 4).



Figura 4. Entrega del material para recuperar la salud laboral.

Referencias

- Congreso de la República de Colombia. (2004). Ley 926 de 2004 "por la cual se complementa el artículo 270 de la Ley 685 del 15 de agosto de 2001". Recuperado de <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=1671322>
- (2005). Ley 949 de 2005 "por el cual se dicta normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente". Recuperado de http://www.secretariosenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html