

Escuela de mano

Práctica formativa sector trabajo, Terapia Ocupacional

Nathalia Alejandra Delgado Barrera
Leidy Daniela Jurado Narvaez
Jeisson Armando Lopez Matabanchoy
Dayana Alexandra Tobar Tobar
Jessica Fernanda Tupaz Ceballos
Laura Manuela Valencia Pejendino
Estudiantes del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Ana Cristina Tumul Enriquez
Asesora de práctica formativa sector trabajo
Hospital Universitario Departamental de Nariño

El grupo de practicantes de Terapia Ocupacional durante el segundo rote de la práctica formativa sector trabajo en el Hospital Universitario Departamental de Nariño desarrolló un proyecto denominado “Escuela de Mano”, con el fin de promover actividades de autocuidado, previniendo lesiones osteomusculares a nivel de mano, favoreciendo la salud y el bienestar de los trabajadores a través de diferentes actividades terapéuticas, como capacitaciones, talleres y campañas.

La Ley 949 de 2005 es la encargada de dictar las normas para el ejercicio de la profesión de Terapia Ocupacional en Colombia, y establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente. En el artículo 3 define los ámbitos de aplicación de la profesión y terapia ocupacional, los cuales son: seguridad social, salud, educación, justicia, investigación, funciones administrativas y, por último, el ámbito del sector trabajo, el cual es definido como:

La incursión 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 promoción ocupacional, prevención de riesgos ocupacionales, formación profesional, así como la rehabilitación profesional. (Congreso de Colombia, 2005, s.p.).

El proyecto se desarrolló durante 6 semanas, entre los meses de abril y mayo del 2019. Inicialmente, se sensibilizó a cerca de la importancia de prevenir desórdenes musculoesqueléticos a nivel de mano, posteriormente, se capacitó a los trabajadores acerca de las consecuencias de los movimientos repetitivos, patologías osteomusculares y accidentes de trabajo, y se brindó información sobre la importancia de la práctica del autocuidado, finalmente, se ejecutaron actividades terapéuticas con el objetivo de promover destrezas motoras y prevenir patologías osteomusculares con mayor prevalencia en el hospital, como el síndrome de túnel carpiano, tendinitis de Quervain, osteoartritis y tenosinovitis. Las actividades terapéuticas favorecieron el fortalecimiento y estiramiento muscular a nivel de mano.

En la primera semana se realizó una sensibilización en torno a la composición anatómica de la mano, donde se dieron a conocer las estructuras que están involucradas en los movimientos requeridos para

la ejecución de las actividades laborales, además, se explicó la ubicación de algunos síntomas de las patologías de mano. Otro de los temas fue la importancia de la vigilancia epidemiológica de las lesiones osteomusculares de mano, donde se incluyeron aspectos sobre el control de los riesgos por posturas inadecuadas y movimientos repetitivos en actividades laborales de los trabajadores, la prevención de las enfermedades generadas por movimientos repetitivos como síndrome de túnel carpiano, síndrome de Quervain, entre otras, y la importancia de detectar previamente los problemas en miembros superiores de los trabajadores, de igual forma, se dio a conocer la importancia de controlar periódicamente a los trabajadores que estén expuestos al riesgo biomecánico; también, sobre la importancia del cuidado de mano para prevenir movimientos repetitivos y postura de trabajo forzadas, evitando el desarrollo de las lesiones o desórdenes osteomusculares y promoviendo el autocuidado de mano en los trabajadores, y cómo las lesiones pueden afectar las actividades de la vida diaria (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2000). Las lesiones osteomusculares afectan tanto el rendimiento en el trabajo como en las actividades de autocuidado, entre ellas: bañarse, tomar utensilios de cocina, comer, vestirse, debido a que las manos son la principal estructura para ejecutar dichas actividades. Por otra parte, una afectación física también puede llegar a desencadenar una afectación psicológica por el hecho de sentir sentimientos de inferioridad, o al necesitar ayuda de otros (Secretaría de Salud, Honduras, 2016).



Figura 1. Estructura anatómica de la mano.
Fuente: Educaplay.

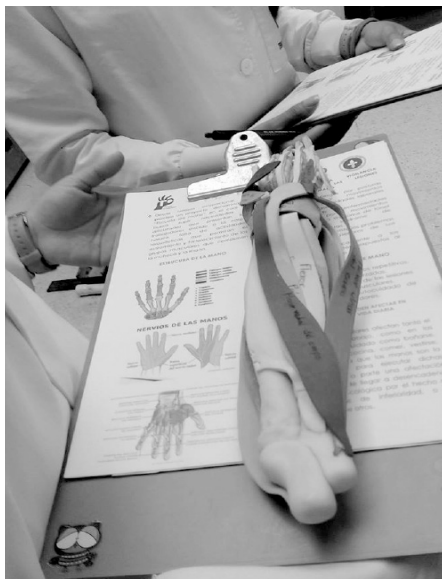


Figura 2. Actividad semana 1 Escuela de mano.

En la segunda semana se ejecutó una capacitación acerca de la sintomatología de patologías, como el síndrome de túnel carpiano, tendinitis, osteoartritis, tendinitis de Quervain, enfermedad de Dupuytren y tenosinovitis estenosante del tendón flexor (dedo en resorte), además, se dieron algunas recomendaciones para prevenir la aparición de los síntomas. Esta capacitación permitió a los trabajadores conocer los síntomas principales de las patologías, con el fin de identificar cualquier síntoma a tiempo y prevenir enfermedades osteomusculares.

En la tercera actividad se desarrolló actividades terapéuticas para prevenir el síndrome de túnel del carpo, las cuales permiten aumentar el rango de movimientos de los dedos, mejorar la flexibilidad de la articulación de la muñeca, fortalecer grupos musculares de la mano y aliviar el dolor que resulta del trabajo prolongado y de movimientos repetitivos del trabajador en la oficina. Uno de los principales materiales que se utilizó fue plastilina con la cual el trabajador realizó diferentes actividades que involucraron movimientos de prensión completa y fuerza.

Durante la cuarta semana, se llevaron a cabo actividades terapéuticas para prevenir las patologías de osteoartritis y teno-

sivitis, que involucraban movimientos de extensión, flexión, abducción de dedos a través de materiales como toallas; por medio de estas actividades se busca fortalecer músculos interóseos palmares y dorsales.

Durante la actividad número cinco se realizaron actividades terapéuticas para prevenir la tendinitis, que involucraban movimientos de extensión, flexión de dedos y de muñeca, para lo cual se utilizó botellas y resortes.

En la última semana se realizó un taller de evaluación y retroalimentación, en el cual los trabajadores respondieron preguntas sobre las temáticas abordadas durante todo el proyecto y, por último, se retroalimentaron las actividades con el propósito de la prevención en las diferentes patologías.

Tras la ejecución del proyecto se logró evidenciar gran participación e interés por parte de los trabajadores del Hospital Universitario Departamental de Nariño, puesto que los temas se dieron a conocer de forma dinámica y con un lenguaje claro. Las recomendaciones fueron de gran importancia, para mejorar actividades que se realizan en los diferentes puestos de trabajo, además, se brindó información sobre el cuidado de la mano en las actividades de la vida diaria y se aclararon dudas, esto con el fin de disminuir la prevalencia de enfermedades osteomusculares a nivel de mano, de esta manera se contribuyó a mejorar el bienestar y la salud de los trabajadores del hospital.

Referencias

- Congreso de Colombia. (2005). Ley 949 de 2005. Por la cual se dictan 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.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html
- Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación ICONTEC. (2010). Guía para la identificación de los pe-

ligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional (GTC 45). Bogotá. Recuperado de <https://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/gtc450.pdf>

Ministerio de Salud y Consumo. (2000). Movimientos repetitivos de miembro superior. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/movimientos.pdf>

Secretaria de Salud. (2016). Guía de estilo de vida saludable en el trabajo. Honduras. Recuperado de https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211