

# Prevención de trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de la Rama Judicial de San Juan de Pasto

Robinson David Ramírez Toro  
Henry Manuel Andrade Salas  
Luisa María Yela Zamora  
Yesenia Alejandra Huertas  
Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana

## Resumen

Las pausas activas como actividades de prevención en trastornos osteomusculares en los trabajadores de la Rama Judicial son de gran importancia para un buen desempeño laboral, por lo tanto, se aplicó una encuesta de satisfacción para indagar sobre los efectos físicos en los trabajadores, a su vez analizar e interpretar los resultados, en respuesta a la planificación organizada por parte de los estudiantes del Programa de Fisioterapia. Los beneficios de los ejercicios realizados constantemente en los sitios de trabajo permiten al trabajador una distracción tanto física como emocional, hecho que se evidencia en otros estudios.

*Palabras clave:* pausas activas; trastornos musculoesqueléticos; rama judicial.

## Introducción

“Los desórdenes musculoesqueléticos relacionados con el trabajo que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamiento nervioso, alteraciones articulares y neurovasculares. Son conocidos o denominados también como: Lesiones Osteomusculares” (Rama Judicial, Consejo Superior de la Judicatura, 2019, p. 3).

En Colombia, desde inicios del siglo XXI se ha venido reportando que los DME constituyen el principal grupo diagnóstico en procesos relacionados con la determinación de origen y pérdida de capacidad laboral, dentro de los que se encontraban, con mayor prevalencia, la tendinitis del manguito rotador y bicipital, bursitis, síndrome del túnel del carpo, tenosinovitis de Quervain, epicondilitis lateral y medial, dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal. Para 2005, Colombia presentaba 23477

casos de DME, siendo el 64.4 % en hombres y el 35.6 % en mujeres (...). Desde el 2009, según datos del Ministerio de Trabajo, los DME se han convertido en la principal enfermedad de origen laboral. (Sánchez, 2018, p. 205)

Las pausas activas se entienden como aquellos períodos de descanso, en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones, que les permiten a diferentes partes del cuerpo, un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas. (Castro et al., 2011, p. 391)

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza, el desarrollo

de la condición cardiovascular, las cuales aumentan la capacidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos, que pueden generar sobrecargas articulares, síndromes por sobreuso, la reducción de las actitudes sedentarias y las complicaciones asociadas a las Enfermedades no Trasmisibles (ENT) asociadas al sedentarismo, logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida. (Ministerio de Salud, 2015, p. 2)

Otros beneficios que poseen las pausas activas es llevar a los trabajadores a un bienestar físico prolongado y retardar la aparición de enfermedades osteomusculares, además de los beneficios psico-afectivos. Lo más significativo es como mejora el estado mental o los beneficios psico-afectivos, que son positivos para el trabajador como para el empleador, teniendo una mayor disposición en sus tareas, ambiente laboral más armónico y menos tensiones laborales. (Pacheco Sarmiento y Tenorio, 2015, p. 27)

Por lo tanto, se intervino a los trabajadores de la Rama Judicial de la ciudad de Pasto, quienes conocieron los beneficios de realizar pausas activas en sus jornadas laborales.

### Metodología

Se intervino a una población de 15 trabajadores de la Rama Judicial del municipio de San Juan de Pasto-Nariño. Las intervenciones se realizaron a través de videollamada, con una intensidad de 30 minutos por semana, durante 3 meses. Para conocer las sintomatologías musculoesqueléticas de la población se realizó una pequeña encuesta, donde se indagó sobre el área corporal con mayor afectación. En cuanto a la complacencia sobre las pausas activas, se realizó una encuesta de satisfacción, por parte del grupo de estudiantes del Programa de Fisioterapia, acerca de las diferentes actividades realizadas.

Las pausas activas realizadas fueron de agilidad mental, ejercicios de fortalecimiento muscular,

ejercicios aeróbicos, estiramientos de diferentes grupos musculares, haciendo énfasis en las partes anatómicas de mayor prevalencia.

### Resultados

De acuerdo con la encuesta realizada a los 15 trabajadores de la Rama Judicial, se evidenció que 10 de ellos presentan dolencia en cuello, seguido de dolor en la zona lumbar con un total de 8 personas (Figura 1).

Figura 1

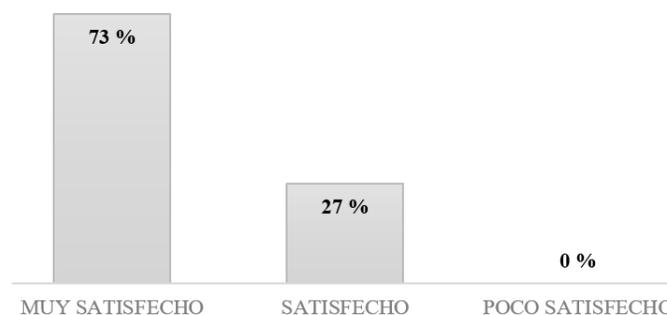
Zona anatómica de mayor dolencia



En cuanto a la satisfacción de las pausas activas realizadas, se evidenció que el 100 % de la población se encuentra entre muy satisfecha y satisfecha (Figura 2).

Figura 2

Satisfacción con las pausas activas



### Discusión

En la presente investigación se evidenció que el cuello es una de las zonas anatómicas con mayor dolencia en los trabajadores de la Rama judicial,

dato que se relaciona con el estudio de Guerrero et al. (2011), en el cual, el 88 % de los encuestados utilizaba computadores; algunos presentaban dolor en los dermatomas C5 y C6, correspondiente al 54 %.

De igual forma, en el estudio de Orjuela (2015) se encontró que la prevalencia de los síntomas osteomusculares por molestia estimada fue mayor en cuello/hombro (57 %), de un total de 223 trabajadores de un *call center*.

Por otro lado, en la presente investigación se encontró que la zona lumbar es la segunda zona anatómica de mayor dolencia, dato que se puede comparar con el estudio de Mendinueta et al. (2014), donde el 55 % percibió molestias en la región lumbar, seguido de un 31,4 % que presentó dolor en hombros.

Además, el 100% de la población intervenida se sintió satisfecha y muy satisfecha con las pausas activas realizadas, sin embargo, hay poca información sobre la satisfacción de los trabajadores con respecto a pausas activas, lo anterior se reafirma

con el estudio de Larraguibel et al. (2013), en el cual se afirma que hay escasa literatura referente a pausas activas en el trabajo y la medición de su impacto hace difícil la comparación de resultados obtenidos en diferentes estudios.

## Conclusiones

Con base en la información obtenida de los trabajadores del sector judicial de la ciudad de Pasto, se pudo identificar que las alteraciones osteomusculares que se presentan con mayor frecuencia pueden ser ocasionadas por una inadecuada higiene postural, posturas prolongadas y poca práctica de actividad física.

La realización de pausas activas fue de gran agrado para la población de estudio.

Se debe seguir investigando sobre los beneficios que producen las pausas activas en la población trabajadora.

## Referencias

- Castro, E., Munera, J., Sanmartín, M., Valencia, N., Valencia, N. y Gonzáles, E. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desordenes musculoesqueléticos en trabajadores de la universidad de Antioquia. *Revista Educación física y deporte*, 30(1), 389-399.
- Guerrero, A., Cuevas, C. y Kumazawa, M. (2011). Dolor cervical y de hombros asociado al uso laboral de computadoras de escritorio. *Columna*, 1(4), 70-76. <https://www.medigraphic.com/pdfs/columna/col-2011/col114b.pdf>
- Larraguibel, D., Chacón, J., Menéndez, F. y Rojas, R. (2013). *Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas en Faena de Cultivo de Ostiones* [Informe final de proyecto]. Fundación Científica y Tecnológica ACHS. [https://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011\\_Larraguibel\\_Informe-Final-030613.pdf](https://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011_Larraguibel_Informe-Final-030613.pdf)
- Mendinueta, M., Herazo, Y. y Pinillos, Y. (2014). Factores asociados a la percepción de dolor lumbar en trabajadores de una empresa de transporte terrestre. *Salud Uninorte*, 30(2), 192-199. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n2/v30n2a11.pdf>
- Ministerio de Salud. (2015). ABECÉ Pausas Activas. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Orjuela, A. d. (2015). Prevalencia de síntomas osteomusculares en miembros superiores en trabajadores de un *call center* de Bogotá - Colombia durante el año 2015. <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/10620>

- Pacheco, A. y Tenorio, M. (2015). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de salud No. 1 Pumapungo de la coordinación zonal 6 del Ministerio de Salud Pública en la provincia del Azuay en el año 2014* [tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. Archivo Digital. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
- Rama Judicial, Consejo Superior de la Judicatura. (2019). Programa de gestión para la intervención de riesgo biomecánico relacionado con desórdenes músculo esqueléticos (DME). <https://www.ramajudicial.gov.co/documents/8957139/23136201/PG-SST-01+PVE-+Biomecanico+11-06-2019V2.pdf/dd800of8-4a06-4e7b-be8a-701933053565>
- Sánchez, A. (2018). Prevalencia de desordenes musculoesqueleticos en trabajadores de una empresa de comercio de prouctos farmaceuticos. *Revista Ciencias Salud*, 16(2), 203-208. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.6766>