

Importancia del cuidado osteomuscular para trabajadores del Hospital Universitario Departamental de Nariño

“Conéctate con tu espalda”

Jhon Jairo Fajardo Ortega
Erika Jhasmin Cabrera Benavides
Ángela María Vallejo Gómez
Hillarie Juliette Samaniego Gallardo
Laura Sofía Vallejo Rosales
Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Ana Cristina Tumul Enríquez
Docente de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

En el mes de agosto a noviembre del presente año, en el Hospital Universitario Departamental de Nariño se llevó a cabo un proyecto de escuela de espalda denominado “Conéctate con tu espalda”. Antes de mencionar a fondo acerca del proyecto, es importante explicar el quehacer de Terapia Ocupacional en el ámbito laboral. La profesión de Terapia Ocupacional se encarga de estudiar la naturaleza del desempeño ocupacional de las personas y comunidad; esta profesión tiene un énfasis de intervención durante todo el ciclo de vida del ser humano, donde el objetivo principal consiste en capacitar para que el paciente adquiera una autonomía ocupacional.

En este sentido, el rol del terapeuta ocupacional, en la práctica del ámbito laboral, consiste en capacitar y orientar al trabajador en la autonomía de un desempeño ocupacional óptimo (Duarte y Bravo, 2016). Por lo tanto, en el proyecto a realizar sobre la Escuela de Espalda existe una variedad de profesionales que, durante su jornada laboral y debido a posturas incorrectas, sedentarismo, movimientos repetitivos, también se encuentran expuestos al manejo de cargas por la manipulación de pacientes, maquinas hospitalarias, etc., por lo cual los trabajadores tienden a presentar molestias en la zona lumbar, dorsal y cervical, esto hace que el trabajador presente afectación para el desempeño de sus diferentes áreas ocupacionales (Egea, 2014).

Por lo anterior, es importante abordar esta temática, ya que dentro del ámbito hospitalario se evidenció infinidad de enfermedades osteomusculares en la zona de la columna vertebral, que se derivan por las horas extensas de trabajo, las malas posturas que los trabajadores mantienen, ya sea sedente o bípeda, como también por el manejo de cargas y, lo más importante, de pacientes; sin embargo, muchos trabajadores desconocen estos temas, por ello, la importancia de sensibilizar y generar en los trabajadores una motivación para participar en este programa: Conéctate con tu espalda, no solo por la participación, sino por el cuidado integro de su salud.

El objetivo del proyecto de Escuela de Espalda es dar información al paciente para provocar un cambio de actitud ante la percepción de dolor, promoviendo la adopción de posturas activas y haciéndolo responsable en la prevención y tratamiento de las diferentes patologías de la espalda, que se pueden generar debido a las malas posturas y cargas que se realiza por bastante tiempo, pero a las cuales no se les presta atención.

Los profesionales de la salud están especialmente expuestos a factores de riesgo que derivan en lesiones musculoesqueléticas, presentando unas tasas altas de prevalencia de lesiones de columna vertebral y de espalda, relacionadas con el trabajo y con las extensas

horas laborales. Un gran número de patologías y de dolores que se dan en la columna vertebral ocurren en la región cervical; manifestándose sobre todo en forma de cervicalgia mecánica, siendo la sintomatología más frecuente el espasmo muscular. Esta patología se hace frecuente en la mayoría de trabajadores del Hospital Departamental de Nariño, ya que, debido al estrés laboral, las malas posturas y las cargas incorrectas, genera a futuro las diferentes problemáticas como padecer estos dolores, que más adelante se convierten en enfermedades laborales.

Otras de las regiones de la columna que también se ve afectada con mucha frecuencia es la región lumbar, donde las patologías más comunes existentes en los trabajadores del Hospital Departamental son las siguientes: lumbalgia, hernia discal, ciática, entre otras. Estas patologías se ven predispuestas debido a las malas posturas que los trabajadores adoptan cuando están en una posición sedente; cabe mencionar que este tipo de patologías se hacen más evidentes en los trabajadores de oficina, ya que mantienen malas posturas sedentes prolongadas.

Los principales factores de riesgo que observaron los practicantes de Terapia Ocupacional en los profesionales sanitarios y trabajadores de oficina del Hospital Departamental son los siguientes: manejo y transporte de pacientes pesados y/o dependientes, movimientos repetitivos, esfuerzos máximos repetitivos, trabajar en la misma posición o en posiciones estáticas mantenidas durante largos periodos de tiempo, realizar rotaciones de la columna, mantener el centro de gravedad alejado del cuerpo al manipular cargas, entre otros.

Por lo anterior, la práctica de Terapia Ocupacional planteó diferentes estrategias para poder mitigar dichos factores y generar una mejora a nivel físico y ocupacional en los trabajadores del Hospital Departamental de Nariño. Así, se realizó un taller de escuela de espalda denominado “Conéctate con tu espalda”, dirigido a todos los funcionarios del Hospital Departamental. Este taller tiene como objetivo principal entrenar al personal asistencial, administrativo y operativo del HUDN mediante la ejecución de actividades con propósito, tales como capacitaciones, jornadas educativas, pósteres, información preventiva en redes sociales, con el fin de prevenir una aparición de sintomatología osteomuscular y, desde el enfoque de Terapia Ocupacional, potencializar el cuidado de espalda mediante movimientos y posturas adecuadas que permitan mitigar algunas de las lesiones osteomusculares.

Figura 1

Taller de Escuela de Espalda, patología de dolor de espalda, 2021



Para llevar a cabo el proyecto “Conéctate con tu espalda” en el Hospital Universitario Departamental de Nariño se estableció un cronograma con diferentes actividades, actividades que se llevaron a cabo desde el mes de agosto hasta el mes de noviembre de 2021. El proyecto se desarrolló por medio de fases que respondían a unos objetivos, así: en la primera fase se realizó la sensibilización a los trabajadores acerca de la descripción anatómica de la columna vertebral, cómo se construye la columna vertebral, las funciones de la columna vertebral y los factores de riesgo; en la segunda fase se realizó el taller de escuela de espalda, que consistió en abordar diferentes patologías como lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia, cifosis, lordosis, torticollis, espasmos musculares, dolores de espalda, hernia discal y ciática. Al abordar estos temas, primero, se explicó a los trabajadores la fisiopatología de cada una de las patologías abordadas; segundo, se dio inicio a las actividades terapéuticas más importantes para mitigar y aliviar los signos y síntomas de cada patología. Esto se llevó a cabo los jueves de cada semana.

Figura 2

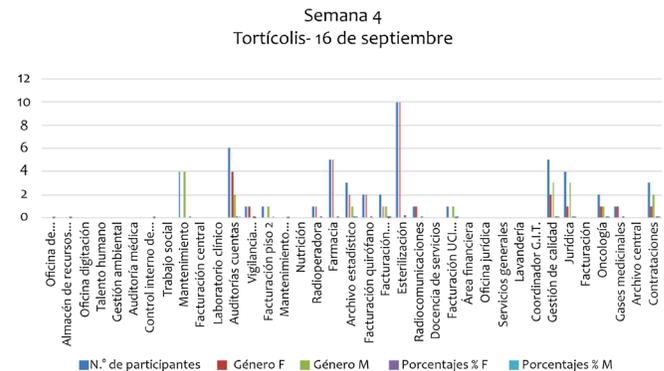
Taller de Escuela de Espalda, patología de lumbalgia, 2021



En la tercera fase se trabajó dos temáticas importantes, a saber: higiene postural, es decir, las adecuadas posturas que los trabajadores deben realizar tanto en posición sedente como en una posición bípeda; manejo de cargas, donde se observó que, en algunas áreas, los trabajadores levantan de manera incorrecta cajas y otros elementos, así como también el manejo de pacientes, que es uno de los principales temas a tratar en el ámbito hospitalario. En la cuarta fase se midió los resultados de la participación de los trabajadores en el proyecto “Escuela de Espalda”. Para ello, se realizó varias tablas con el fin de llevar el registro del número de trabajadores que participaban de cada sesión. De esta manera, se pudo conocer cuáles fueron las áreas que tuvieron mayor participación; asimismo, se realizó figuras para tener la información más precisa y ordenada.

Figura 3

Semana 4 de Conéctate con tu espalda, 16 de septiembre 2021



En la Figura 4 se puede observar que hubo mayor participación en las áreas de auditoría cuentas, farmacia y esterilización, donde predominó la participación del género femenino.

Por otra parte, es importante mencionar que el proyecto “Conéctate con tu espalda” participó con una ponencia en el evento Aporte desde la seguridad y salud en el trabajo, realizado por la Universidad Transformadora. La ponencia se llevó a cabo el día 30 de octubre de 2021, por lo practicantes de Terapia Ocupacional y la asesora de la práctica la especialista Ana Cristina Tumul.

Figura 4

Ponencia Aportes desde la seguridad y salud en el trabajo - 30 de octubre de 2021



Por último, el programa Conéctate con tu Espalda del Hospital Universitario Departamental de Nariño cuenta con la ayuda de redes sociales denominadas Todas las redes como Urkunina (Instagram, Facebook y YouTube), por las cuales se transmite las actividades terapéuticas al personal de salud o funcionarios del Hospital que no pueden participar en la realización de cada una de las sesiones del programa.



Figura 5

Material de redes sociales Ukunina, 2021



Conclusiones

Con el programa se obtuvo una experiencia gratificante, ya que se logró dar a conocer, a los trabajadores del Hospital Universitario Departamental de Nariño, la importancia que tiene el cuidado osteomuscular en el desarrollo de cada una de las actividades laborales. Cada actividad generó un conocimiento más amplio en cuanto a las técnicas que pueden realizar en casa para el entrenamiento postural que se debe de tener al momento de realizar actividades en diferentes posiciones, y también acerca del conocimiento de las patologías trabajadas.

Referencias

Duarte, C. y Bravo, D. (2016). Terapia Ocupacional en el sector trabajo: formación y prácticas en Barranquilla, Colombia, 1996-2016. *Revista Ocupación Humana*, 16(2), 46-67. <https://doi.org/10.25214/25907816.135>