

Estrategias de autocuidado para trabajadores de la Universidad Mariana

Julieth Roxana Calderón Cifuentes
Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Valentina Erazo Balanta
María José Vallejo Ordóñez
Ana Lilia Calderón Yela
Sarita Melissa Maigual Cerón
Karen Eliana Rosas Muñoz
Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Durante el proceso de intervención de la práctica formativa del programa de Terapia Ocupacional en el sector laboral, se llevó a cabo, entre otras actividades, una serie de sensibilizaciones con los trabajadores de la Universidad Mariana, con un fin:

Prevenir las lesiones, las enfermedades y las incapacidades mediante la mejora de las condiciones de trabajo y empleo, así como a promocionar la salud de las personas trabajadoras. En este sentido, se puede afirmar que la misión de la salud laboral es ayudar a que las personas disfruten de una saludable y prolongada vida laboral. (Benavides et al., 2018, pp. 377-378)

Lo anterior, con la intención de lograr un mayor rendimiento laboral. Dentro de este proceso se resalta que se trató diferentes temas relevantes, por ejemplo, la prevención de accidentes de trabajo de origen biomecánico, en donde se dio a conocer qué es un accidente de trabajo, qué es un factor de riesgo biomecánico, las formas de prevenirlo y, además, se brindó diferentes tipos de recomendaciones a los trabajadores, utilizando elementos de divulgación como cartelera y folletos de carácter informativo que se entregó de manera individual en el momento de realizar la exposición. Los trabajadores se mostraron receptivos a la información que se brindó, con un notorio interés hacia el tema tratado, exponiendo sus inquietudes y argumentando sus experiencias.

Figura 1

Poniendo en práctica lo aprendido



Posteriormente, el tema seleccionado para abordar en las sensibilizaciones, fue el manejo adecuado de cargas, que se llevó a cabo específicamente para el personal perteneciente a servicios operacionales de la universidad, quienes de acuerdo con la labor que desempeñan, son la población más expuesta. Según la Universidad de La Rioja (2015):

Se considera que, la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg, puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable, ya que, a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.), podría generar un riesgo. (p. 13)

La sensibilización se realizó en el laboratorio de Bienestar universitario, que cuenta con el espacio adecuado para la cantidad de trabajadores que participaron de la actividad y, además, con los elementos necesarios para realizar la rutina de fortalecimiento, como colchonetas. Se utilizó medios informativos como carteleras, dando a conocer sobre el manejo de cargas, las posturas correctas para manejarlas y, las patologías que se puede desarrollar por un manejo incorrecto de las mismas, para finalizar se realizaron las actividades de fortalecimiento muscular.

Figura 2

Adecuando el laboratorio



A continuación, la estrategia de intervención fue: 'Prevención y cuidado de la voz', tema de gran interés para toda la comunidad de la Universidad Mariana. "Podemos decir que la voz es uno de los importantes elementos de la comunicación y está íntimamente relacionada con la parte emocional y psíquica de la

persona" (Prevención ART y Grupo Sancor Seguros, s.f., p. 6). Por medio de recursos informativos como carteleras, se dio a conocer a cada trabajador la importancia de la voz, no solo en el sector laboral sino en el desarrollo de las actividades de la vida diaria, para poder comunicarse e interactuar con los demás; se dio a conocer los órganos que intervienen en la producción de la voz y, del mismo modo, se trató los factores que provocan alteraciones y patologías, como el consumo de alcohol y tabaco, entre otras; se brindó algunas sugerencias para cuidar de la misma y unas generales sobre la higiene vocal. Para concluir, se realizó junto a los trabajadores, una serie de calentamientos para llevar a cabo antes y después de largas jornadas de trabajo.

Figura 3

Calentamiento esencial



Por último, el tema tratado fue la prevención de riesgo biomecánico a conductores de la universidad. La actividad se desarrolló dentro del laboratorio de terapia ocupacional, que cuenta con un espacio amplio y óptimo para el correcto desarrollo de la actividad, además de tener los elementos terapéuticos con los cuales se realizó la rutina de fortalecimiento, como bandas elásticas, colchonetas, espejo y balones de Bobath. Se usó recursos informativos como cartelera e infografía, entregada a cada trabajador, con el fin de instruir e informar sobre el buen conducir y la posición ergonómica correcta para hacerlo.

Entre las características que posee una infografía, está la posibilidad de presentar resultados, datos debidamente esquematizados; es un material compatible con blog o sitios web, por tratarse de una imagen; este recurso permite la simplificación de información; es fácil y divertido; tiene un diseño intuitivo, que hace que cumpla su rol en el proceso de enseñanza; aporta a la memoria; facilita el recuerdo, con tan solo lograr recordar alguna característica específica de la misma o, simplemente su color (Intriago et al., 2017).



Dentro de la sensibilización, se implementó fichas para reconocer qué posturas eran adecuadas e inadecuadas en la labor de conducir. Delgado et al. (2014, citados por Rojas et al., 2020) sostienen que las posiciones de los conductores “incluyen posturas sedentes prolongadas, movimientos repetitivos y, en muchas ocasiones, pocos o cortos tiempos de descanso, contribuyendo a la generación de lesiones como algias cervicales, tirantez de cuello, dorsalgias y lumbalgias” (p. 16). Brindar este espacio permitió la interacción con los trabajadores, quienes recibieron la información con interés y se mostraron participativos. Para finalizar, se puso en práctica la rutina de fortalecimiento en la cual se vieron involucrados todos los segmentos corporales. Según Ibarra (2014):

El fortalecimiento muscular aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental; ayuda a combatir la ansiedad, tonifica los músculos e incrementa su fuerza; mejora el funcionamiento de las articulaciones, la depresión y el estrés mental; mejora la capacidad para conciliar el sueño; ofrece mayor energía para las actividades diarias; contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario. (párr. 15)

Figura 4

Actividades con los conductores



En resumen, englobando lo mencionado, las sensibilizaciones son muy importantes porque están basadas en la concientización de la población sobre un determinado tema; contribuyen a que los trabajadores conozcan que están expuestos a una serie de riesgos y lesiones debido a la labor que desempeñan y, que pueden prevenir enfermedades y accidentes laborales, si tienen en cuenta las diferentes recomendaciones brindadas en cada sensibilización e interiorizan la información proporcionada para que puedan aplicar lo aprendido en la vida laboral y logren alcanzar un mayor rendimiento en sus actividades laborales, sus metas y objetivos, en aras de estimular la creatividad y reducir el estrés laboral.

Referencias

- Benavides, F. G., Delclós, J. y Serra, C. (2018). Estado de bienestar y salud pública: el papel de la salud laboral. *Gaceta Sanitaria*, 32(4), 377-380. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.007>
- Ibarra, C. E. (2014). Fortalecimiento de los músculos. *Vida Científica, Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 2(4).
- Intriago, G. C., Martínez, Á. B., Intriago, R. E. y Dahik, J. L. (2017). Infografía como método alternativo pedagógico para el aprendizaje en la educación superior. *Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación*, 2(4), 67-76.

Prevención ART y Grupo Sancor Seguros. (s.f.). Prevención en Escuelas. Conservación y cuidados de la voz. <https://campus.unla.edu.ar/wp-content/uploads/2018/08/cuidado-de-la-voz.pdf>

Rojas, G. A., Suárez, V. C. y Castillo, Y. A. (2020). *Análisis de los factores de riesgos ergonómicos en los conductores de taxi de la empresa Cootransvalle Ltda. en el municipio de Sibundoy, Putumayo* [Tesis de Especialización, Corporación Universitaria Iberoamericana]. <https://repositorio.iberu.edu.co/bitstream/handle/001/1035/An%Elisis%2ode%2olos%2ofactores%2ode%2oriesgos%2oergon%F3micos%2oen%2olos%2oconductores%2ode%2otaxi%2ode%2ola%2oempresa%2oCootransvalle%2oLTDA.%2oEn%2oel%2oMunicipio%2ode%2oSibundoy,%2oPutumayo.pdid=F11C10FD8C9521A3D86E8EAC163B8AC6?sequence=1>

Universidad de La Rioja. (2015). Manipulación manual de cargas. Servicio de Prevención de Riesgos laborales. <https://www.unirioja.es/servicios/sprl/pdf/cargas.pdf>

