

Proyecto de extensión y responsabilidad social: “Conéctate con tu espalda”

Ana Cristina Tumul Enríquez
Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

La Terapia Ocupacional (TO) es una de las pocas profesiones que trabaja con todo el ciclo de vida del ser humano; por ende, tiene diversos campos de acción, funciones y ámbitos. A nivel nacional, la Ley 949 de 2005 hace mención a que el profesional en el sector laboral tiene la capacidad de incursionar de forma planeada y coordinada, identificando las 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.

De esta manera, la profesión aporta significativamente en el desempeño ocupacional de los trabajadores, porque se encarga de evaluarlos holísticamente, teniendo en cuenta el lugar de trabajo y las tareas que desarrolla diariamente, que pueden causar alguna enfermedad laboral.

A partir del marco de trabajo para la práctica de TO (Mercado y Ramírez, 2008), se establece enfoques que permiten el desarrollo óptimo de las actividades ocupacionales, objetivos y prioridades. El presente proyecto se fundamenta en las estrategias de promoción y prevención de enfermedades de origen laboral, porque una de las principales causas de incapacidad en los trabajadores de diferentes empresas, son las dolencias de espalda (Mayo Clinic, s.f.).

El desarrollo del proyecto de extensión y responsabilidad social denominado ‘Conéctate con tu espalda’ se enmarcó en la ejecución de actividades de enfoque preventivo, a fin de disminuir la incidencia y prevalencia de trastornos musculoesqueléticos que pueden afectar o interrumpir el desempeño ocupacional de los trabajadores. Cabe mencionar que, la elaboración del proyecto es de extensión y responsabilidad social, brindando aportes significativos a la participación, ocupación y bienestar del sector laboral, dando cumplimiento al proceso de intervención

con la población trabajadora del Hospital Universitario Departamental de Nariño (HUDN), a ejecutar durante el año 2022.

El proyecto se desarrolló con los trabajadores de áreas administrativas, operativas y asistenciales del hospital, quienes durante su jornada laboral están expuestos a factores de riesgo biomecánico como sobrecargas, esfuerzos, carga de trabajo estática, carga de trabajo dinámica, manipulación de cargas, movimientos repetitivos, entre otros, que les generan afectación para el desempeño de sus diferentes áreas ocupacionales.

En virtud de lo anterior, se estableció un plan de objetivos específicos:

- Sensibilizar al personal de trabajo del HUDN sobre el funcionamiento anatómico de la espalda y las afecciones que pueden desarrollar con el paso del tiempo y la exposición al riesgo biomecánico.
- Intervenir a la población mediante actividades con propósito, teniendo en cuenta cada una de las afecciones o patologías.
- Medir los resultados de la participación y apropiación del proyecto ‘Conéctate con tu espalda’.

En este sentido, el inicio del proyecto consistió en la caracterización de los trabajadores por medio de una encuesta que tuvo como objetivo, conocer sus

características sociodemográficas y de salud. Entre los factores de salud se pudo conocer, en especial, las dolencias osteomusculares y la zona más afectada; asimismo, se logró identificar las áreas que hicieron parte del proyecto. La intervención se realizó mediante capacitaciones y sensibilizaciones con temas específicos sobre el funcionamiento anatómico de la espalda y las afecciones que pueden surgir con el paso del tiempo, dando a conocer cada patología, las causas, manifestaciones clínicas, la manera de prevenirlas y, la reducción de sintomatologías.

En este orden de ideas, el proyecto tuvo una participación total de 146 trabajadores (100 %) pertenecientes al HUDN, donde el 62 % corresponde al género femenino y, el 38 % al masculino. Del 100 % de ellos, el 57 % afirma presentar dolencias en la espalda; el 84 % no tiene conocimiento alguno sobre cómo prevenirlas, lo cual afirma y sostiene el fundamento del proyecto, al alto índice de dolencias de espalda.

Otro aspecto para mencionar es que, de la totalidad de trabajadores, el 29 % no especifica su zona de dolor, mientras que el 25 % sostiene que su zona de dolor está en la zona cervical y lumbar, seguido de un 16 % en la zona dorsal, y un 5 % en zona general. Ante estos resultados, se hizo diversas capacitaciones encaminadas a la promoción ocupacional y prevención del riesgo laboral, en temáticas como:

- Anatomía de la espalda.
- Cervicalgia.
- Dorsalgia.
- Estenosis raquídea.
- Escoliosis.
- Lumbalgia.
- Hernia discal.
- Artrosis vertebral.
- Radiculopatía.
- Manejo adecuado de grúas mecánicas para manipulación de pacientes.
- Higiene postural y manipulación de carga.
- Higiene postural en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

Otro aspecto que se trabajó a través del proyecto fue el de higiene postural en el puesto de trabajo; del género masculino, participaron en un 55 % y, del femenino, en un 45 %. En el manejo de cargas el género masculino participó en un 58 % y el femenino en un 43 %.

Por último, hay que recalcar que se planeó un total de 13 sesiones, donde se logró realizar un 92 % de ellas (12 sesiones). Es importante mencionar que, algunas temáticas fueron tratadas al socializar temas de interés por medio de pósteres y material educativo diseñado por los practicantes de TO sector trabajo, que se encuentran desarrollando su respectiva rotación en el HUDN.

Entre los aspectos a considerar en el semestre B del año 2022, uno de los principales está relacionado con la continuidad del desarrollo del proyecto, lograr mayor participación de los trabajadores pertenecientes a las áreas asistenciales, así como también, generar estrategias para incentivar el uso por parte del personal de salud, de las grúas mecánicas para la movilización de pacientes con que cuenta el hospital en áreas específicas y que representan un recurso valioso para disminuir la posible presencia de sintomatología osteomuscular entre los trabajadores asistenciales.

El desarrollo de este proyecto permite evitar posibles interrupciones en la ejecución del rol laboral como consecuencias de sintomatología osteomuscular y las interrupciones en la ejecución de las actividades de la vida diaria que, comúnmente, suelen presentar.

Conclusiones

El proyecto permite inferir que el profesional de TO, basado en el sustento normativo y teórico/conceptual, cuenta con capacidades técnicas para realizar su proceso de intervención en el sector laboral.

A pesar de que este proyecto de extensión y responsabilidad social está dirigido a los trabajadores del HUDN, fue posible intervenir a población trabajadora que pertenece a empresas denominadas 'Proveedores de servicios', que funcionan dentro de las instalaciones del hospital, situación que brinda la posibilidad de realizar una proyección hacia sectores externos.

El desarrollo del proyecto dejó como aspecto positivo, contar con el apoyo de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo del hospital y, con la participación de los trabajadores, lo cual permitió el reconocimiento de las funciones disciplinares de la profesión.

Referencias

- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de la República. https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_0949_2005.htm
- Mayo Clinic. (s.f.). Dolor de espalda. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>
- Mercado, R. y Ramírez, A. (Coord.). (2008). *Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso* (2.ª ed.). <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>

