

Myriam Rubiela Marcillo Alvear

Profesora de Fisioterapia

Universidad Mariana

Figura 1

Colaboradores en su área de trabajo



Fuente: Myriam Rubiela Marcillo Alvear.

Los trastornos músculo-esqueléticos (TMS) en el trabajo son un problema de creciente importancia, por el número trabajadores afectados. A pesar de que las normas de salud ocupacional se enmarcan en la prevención de riesgos y de enfermedades laborales, las campañas de seguimiento en las empresas de mayor accidentalidad, siguen siendo una problemática que continúa desarrollándose y que se generaliza en todos los campos, especialmente en el campo de salud.

El Instituto Canario de Seguridad Laboral (s.f.) refiere que “los trastornos músculo-esqueléticos son, desde hace años, una problemática que afecta masivamente a todas las categorías profesionales y que ocasionan cuantiosas pérdidas” (p. 2). Ante esta situación, es necesario incrementar nuestros esfuerzos y aportar los instrumentos preventivos adecuados para lograr la efectiva disminución de la accidentalidad laboral y las enfermedades profesionales. Por estos motivos, consideramos que debemos incidir en la promoción de la salud y, con ello, en la disminución de riesgos laborales en el personal asistencial de las instituciones y los cuidadores de los usuarios, pues son ellos quienes brindan bienestar a las personas que están en estancia hospitalaria y domiciliaria.

Los TMS son causados de forma directa por el trabajo que es físicamente exigente y por condiciones de trabajo extenuantes, como levantar o transportar cargas pesadas, bajo posiciones agotadoras, posturas incómodas o movimientos repetitivos; también se relacionan y se asocian con el trabajo psicológicamente estresante; por ejemplo, influyen factores psicosociales como la presión del tiempo, el control del trabajo, el escaso apoyo social o del jefe inmediato, el desequilibrio esfuerzo-recompensa, el trabajo monótono, factores que influyen en la aparición de alteraciones músculo-esqueléticas, generando dolor de cuello u

hombro, dolor en las extremidades superiores, dolor lumbar, predominantemente en personal asistencial y cuidadores de pacientes; además, se suman los trastornos del sueño, que están interrelacionados con el dolor musculoesquelético.

Figura 2

Trastornos músculo-esqueléticos



Por lo tanto, más que cualquier otro tipo de prevención, la de los TME debe basarse en un planteamiento global y multidisciplinar que abarque, tanto las disciplinas técnicas (ergonomía, organización del trabajo, salud y seguridad industrial, diseño de los puestos de trabajo), como las disciplinas médicas y terapéuticas (teniendo siempre en cuenta los factores individuales; por ejemplo, la formación, la información, si la intervención se presenta cuando aparecen los síntomas, etc.). La promoción depende de la importancia global que se dé al problema dentro de la institución a trabajar; por lo tanto, se ha hecho la propuesta del proyecto 'Me cuido - te cuido' en diferentes instituciones de salud de la ciudad de Pasto, con el fin de instaurar medidas preventivas y de promoción de la salud que son esenciales para el manejo del dolor, la molestia o tensión de algún tipo de lesión en la estructura anatómica del cuerpo, mediante intervenciones individuales y colectivas en los entornos laboral y de hogar, en una población que centra sus tareas en el cuidado de pacientes, contando con material y herramientas diseñadas para el cuidado y mantenimiento de la salud de las personas que se dedican a actividades de cuidado de pacientes, favoreciendo la calidad en la atención brindada y, mejorando la calidad de vida del cuidador y/o trabajador de salud.

Cuando se menciona o se habla de movilización de usuarios, hay que considerar varios factores como, la organización del trabajo, el entorno, el usuario y el trabajador. Así mismo, en esta tarea es muy significativo tener en cuenta las ayudas técnicas como equipos de trabajo necesarios, pues el riesgo laboral asociado a la tarea de movilización de pacientes es especialmente importante en las instituciones en donde se realiza el proyecto. Con el propósito de reducir al máximo el nivel de la exigencia física y, en consecuencia, de los TME en la tarea de movilización de pacientes, se propone realizar una campaña de utilización de ayudas menores para la movilización de los pacientes.

Para concluir, es necesario expresar algunas recomendaciones que consideramos relevantes:

- Para el levantamiento de pacientes, los pies de quien lo hace deben estar separados, para que exista una distribución equilibrada del peso; las rodillas y las caderas deben estar dobladas y la espalda recta; los brazos deben mantenerse tan cerca del cuerpo como sea posible; el levantamiento debe realizarse de manera suave, sin jalones ni sacudidas, procurando no efectuar giros; es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante el levantamiento.
- Descansar 15 minutos después de cada hora de trabajo frente al computador, cuando se hace un uso prolongado de este; y, en caso de que se haya trabajado más de dos horas seguidas, hacer cinco minutos de ejercicios simples de relajación o pausas saludables.
- Trabajar con el cuerpo sentado en un ángulo recto (90°), al igual que las piernas y los brazos y, realizar ejercicio y actividad física de forma frecuente, lo cual previene y ayuda a corregir trastornos musculoesqueléticos.

Referencias

Instituto Canario de Seguridad Laboral. (s.f.). Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. <https://www.fauca.org/wp-content/uploads/2016/05/folleto5.pdf>