

Cervicalgia: desconocer una verdad, te hace esclavo de una mentira

Darlyn Vanessa Cupacán

Angie Tatiana García

Magda Carolina Escobar

Juan José Burbano

Estudiante de Fisioterapia

Universidad Mariana

Karina Ximena Rodríguez Espinosa

Profesora del programa de Fisioterapia

Universidad Mariana

El dolor cervical puede ser el resultado de anomalías en las partes blandas como músculos, ligamentos, discos, nervios, así como en las vértebras y sus articulaciones. La cervicalgia es considerada un factor común para los trabajadores y, la razón más frecuente e importante de consulta médica.

Los trastornos musculoesqueléticos [entre ellos el dolor de cuello] representan un importante problema para la salud pública, no sólo por su alta prevalencia e incidencia, sino también debido al alto impacto en la funcionalidad de las personas, en las discapacidades laborales, y en los altos costos económicos asociados al uso de servicios de salud, ausentismo laboral y retiro prematuro. (Santos et al., 2011, citados por Vidal et al., 2016, p. 23)

La cervicalgia se ha convertido en un dolor muy recurrente en los trabajadores administrativos y operativos, tanto en grandes como en pequeñas empresas de distintos países. Está relacionada con la sobrecarga laboral, como su causante principal, generando sintomatología y evitando que los trabajadores cumplan con sus respectivas jornadas laborales.

“Hay muchas condiciones que pueden provocar dolor de [cuello] causadas principalmente por factores físicos [y disergonómicos] del ambiente laboral y, particularmente, por ocupaciones que involucran esfuerzo físico” (Airaksinen et al., 2006, como se cita en Muñoz et al., 2012, p. 195).

Desde una perspectiva biomecánica y ergonómica, el principal problema que se evidenció en la práctica formativa de intervención en seguridad y salud en el trabajo, fue la falta de conocimiento y los estándares de cada persona en cuanto a la importancia de practicar ejercicio físico en el diario vivir. Se logró escuchar frases como: “con mi trabajo realizo mucho ejercicio; más del que se realiza en un gimnasio”; “eso no sirve”; “el ejercicio y estiramiento no sirven para nada; eso es una mentira”. Como practicantes, tratamos de cambiar su

punto de vista con diferentes ejercicios e intervenciones ergonómicas, con lo cual se pudo evidenciar el aporte a los trabajadores y el cambio de interés por el tema, que es muy significativo.

Con ello se logró una educación sobre la postura diaria, el implemento de una correcta activación muscular, además de dar a conocer su beneficio, efectuando el análisis y descripción de cómo está compuesto su lugar de trabajo, dado que lo operativo y lo administrativo pueden presentar diferentes escenarios. Así mismo, se verificó el lugar donde realizan sus actividades, para determinar si es el adecuado, comprobando condiciones como: dimensiones del puesto de trabajo, evaluación de postura, el medio ambiente, la realización de cada movimiento, el apoyo, cómo se agacha, cómo realiza los alcances y todo lo que desarrolla dentro de la jornada laboral.

Así, se pudo observar si esto es lo que ocasiona la sintomatología, lo cual puede considerarse como riesgo disergonómico por la manera como interactúan con su puesto de trabajo y el entorno, en especial cuando las actividades generan demasiados movimientos inadecuados sobre la columna cervical. Estar frecuentemente en posturas forzadas e inadecuadas que

Llevan a flexión anterior de cuello y tronco, antepulsión de la cabeza, mantener los brazos y hombros estáticos, tal vez genere demasiada sobrecarga postural, siguiendo la idea de que

El dolor de cuello inespecífico comúnmente es el resultado de causas mecánicas por posturas mal adaptadas. Este tipo de dolor no siempre es debido a artrosis y, de hecho, los estudios científicos demuestran cómo no existe relación entre artrosis cervical y dolor cervical. (Universidad de Zaragoza, 2022, párr. 2)

Figura 1

Estudiantes práctica formativa I, realizando pruebas semiológicas en cervicalgia



Fuente: los autores.

Por esto, se utiliza la ergonomía como herramienta para la evaluación y búsqueda de adaptaciones del puesto de trabajo, procurando el equilibrio entre la productividad y la salud, para evitar lesiones y crear medidas preventivas para evitar las de origen laboral. La Asociación Española de Ergonomía (s.f.) la define como, “el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar” (párr. 2), ratificado por Paredes (2019).

Bajo este entendimiento, se pudo evidenciar cómo estaba conformado el puesto de trabajo en áreas administrativas y operativas, donde se identificó posturas antiálgicas¹, debido a posiciones disergonómicas, ocasionadas por un incorrecto alineamiento de herramientas de trabajo. Ante esto, es importante realizar preguntas acerca de cómo es su ciclo de trabajo, si realiza o no pausas de descanso y, si hace un buen uso del mismo, ya que hubo muchas

¹Posiciones que adopta la persona enferma, para evitar sentir el dolor.

frases como: “nosotros realizamos ejercicio cuando nos levantamos a tomar café”.

Gracias al conocimiento adquirido en nuestra área de seguridad, podemos decir, como Pilates (s.f.), que “la salud física es el primer requisito para la felicidad” (párr. 1). Es aquí cuando implementamos nuestro rol como fisioterapeutas, orientando las acciones hacia el mantenimiento, optimización o potenciación del movimiento corporal humano, buscando con ello la disminución de los casos de cervicalgia como la principal causa de enfermedad laboral, la cual presenta una mayor incidencia y genera más licencias de incapacidad, incurriendo en mayor ausentismo laboral.

Un gran porcentaje de la población pide licencia por esta patología; la cervicalgia aguda requiere un reposo de alrededor de siete días; por esto, es recomendable implementar medidas ergonómicas adecuadas para cada puesto, disminuir los periodos prolongados estáticos y encontrar ayudas mecánicas adecuadas. También, es necesario aprender a interactuar con los trabajadores a partir del movimiento corporal humano, realizando evaluaciones posturales, pruebas correspondientes para detectar a tiempo esta patología, evitando movimientos repetitivos, implementando periodos de descanso y una gimnasia laboral con movimientos que no sean frecuentes, para lograr una activación muscular y el estiramiento de la musculatura de nuestro cuerpo, antes de iniciar la jornada laboral y en los periodos de descanso.

Figura 2

Estudiantes de práctica formativa I, realizando gimnasia laboral



Fuente: los autores.



Conclusiones

Implementar pausas de descanso y movimientos adecuados como una gimnasia laboral, evita tener un dolor musculoesquelético, no solo a nivel cervical, sino en todo el cuerpo. El movimiento corporal humano es fundamental para alcanzar un estilo de vida saludable.

La falta de conocimiento es un factor principal debido al cual los trabajadores no efectúan actividades para disminuir el riesgo de sufrir enfermedades musculoesqueléticas, en este caso la cervicalgia; por lo tanto, se debe seguir los procesos de intervención para la educación, tanto del empleado como del empleador.

Es esencial realizar evaluaciones ergonómicas, ya que el espacio laboral puede influir en la aparición de una cervicalgia, debido a la sobrecarga laboral, movimientos repetitivos o estáticos a nivel de las vértebras cervicales que deben, necesariamente, orientarse a la acomodación ergonómica del puesto de trabajo, con el propósito de reducir el impacto generado por la exposición reiterada a factores como, el manejo de cargas, posturas forzadas y movimientos corporales repetitivos. Actualmente, existe una tendencia cada vez mayor que favorece la rotación laboral.

Referencias

- Asociación Española de Ergonomía. (s.f.). ¿Qué es la ergonomía? <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Asociaci%C3%B3n%20Espa%C3%B1ola%20de,la%20eficacia%2C%20seguridad%20y%20bienestar>.
- Muñoz, C., Vanegas, J. y Marchetti, N. (2012). Factores de riesgo ergonómico y su relación con dolor musculoesquelético de columna vertebral: basado en la primera encuesta nacional de condiciones de empleo, equidad, trabajo, salud y calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras en Chile (ENETS) 2009-2010. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 58(228), 194-204. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2012000300004>
- Paredes, P. C. (2019). La cervicalgia es causada por posturas forzadas en el personal administrativo de una empresa. <https://1library.co/document/yjd3lr5y-cervicalgia-causada-posturas-forzadas-personal-administrativo-empresa.html>
- Pilates, H. (s.f.). La salud física es el primer requisito para la felicidad. <https://es-la.facebook.com/PersonalAndPilates/photos/la-salud-f%C3%ADsica-es-el-primer-requisito-para-la-felicidad-joseph-pilates/511275339068008/>
- Universidad de Zaragoza. (2022). Trastornos musculoesqueléticos: Cervicalgia. http://www.unizar.es/actualidad/vernoticia_ng.php?id=68797&idh=#:~:text=El%20dolor%20de%20cuello%20inespec%C3%ADfico,artrosis%20cervical%20y%20dolor%20cervical.
- Vidal, C., Hoffmeister, L. y Benadof, D. (2016). Factores asociados al dolor musculoesquelético en población trabajadora chilena. *Ciencia & Trabajo*, 18(55), 23-27. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100005>