

Tus manos no tienen repuesto: ¡cuídalas!

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Natalia Julieth Guzmán Córdoba

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Para el primer semestre del año 2024, los estudiantes de Terapia ocupacional llevaron a cabo su práctica formativa en el Hospital Universitario Departamental de Nariño, en el campo laboral, donde se ha implementado varias estrategias de promoción y prevención, específicamente para la exposición al riesgo biomecánico; por tanto, se ejecutó una actividad denominada 'Escuela de mano', la cual busca promover el autocuidado y, prevenir la aparición de lesiones osteomusculares que derivan del trabajo y, con todo esto, favorecer la salud y el bienestar de los trabajadores.

Es fundamental conocer acerca de lo que es una escuela de mano, sus beneficios y demás virtudes que trae consigo el desarrollo de este tipo de actividades. Como menciona Calderón (2022), la escuela de mano es una estrategia que se desarrolla en cuatro fases, donde se realiza actividades como la sensibilización sobre la anatomía de la mano y sus funciones y cómo cuidar este segmento corporal, ya que los trabajadores se exponen a padecer lesiones osteomusculares por el desarrollo de movimientos repetitivos, sobreesfuerzos u otro tipo de actividades, razón por la cual también se suministra videos que recopilen una serie de estiramientos previos a cualquier actividad de tipo laboral, con el fin de preparar al segmento corporal para el desarrollo de la tarea diaria. Por último, se puede tratar el tema de la estética de la mano, teniendo en cuenta que también es un aspecto fundamental y, entregar recomendaciones para mantenerla hidratada periódicamente.

Lo anterior permite evidenciar que, implementar una escuela de la mano dentro de las empresas es importante, ya que brinda información sobre el cuidado de la mano y las posibles lesiones que puede haber debido al desarrollo de las labores diarias, especialmente por los movimientos repetitivos. En Colombia, la cantidad de trabajadores que reportan lesiones de miembros superiores es muy alta, presentando patologías como el síndrome del túnel del carpo (STC), tendinitis, enfermedad de De Quervain, manguito rotador. Según el reporte de Fasecolta presentado en el V Congreso de Prevención de Riesgos Laborales en Iberoamérica (Secretaría General de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, OISS, 2011) el STC, entre 2008 y 2010 fue la enfermedad de origen laboral con la mayor prevalencia en el país: 42,9 % (2008), 39,2 % (2009) y 36 % (2010). Por ser una enfermedad con una elevada prevalencia dentro de la población laboralmente activa, las prestaciones asistenciales y económicas que implican su tratamiento pueden ser relevantes para el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSS), por

lo cual es pertinente evaluar sus consecuencias desde la perspectiva metodológica de una evaluación económica de tecnologías de salud (Palencia, 2014).

Esta estrategia se realizó, en primera instancia, hablando sobre la importancia de las manos y cómo son expuestas a la hora de trabajar; se dio a conocer la anatomía, huesos y músculos y, algunas lesiones osteomusculares como la tendinitis y el manguito rotador, brindando pautas de cómo prevenirlas dentro del ambiente personal y laboral.

Hay que tener en cuenta que las lesiones osteomusculares afectan el rendimiento en el trabajo y las actividades de autocuidado, como: bañarse, vestirse, cocinar, comer, dado que las manos son la principal estructura para ejecutar dichas actividades. Por otra parte, una afectación física también puede llegar a desencadenar una afectación psicológica, por el hecho de concebir sentimientos de inferioridad o, al necesitar ayuda de otros (Gobierno de la República de Honduras, Secretaría de Salud, 2016).

Figura 1

Material audiovisual elaborado



Nota. Práctica formativa laboral 2024A

Tras la ejecución de esta actividad, se logró evidenciar la gran participación e interés por parte de los trabajadores, puesto que estos temas dieron a conocer que es importante el uso de los miembros superiores, con el fin de disminuir las enfermedades osteomusculares a nivel de la mano, donde se contribuyó a la prevención, el cuidado y el bienestar de los trabajadores.

En conclusión, la Terapia Ocupacional desempeña un papel importante en el ámbito laboral donde aborda las necesidades de una población con grandes demandas. Además, esto prioriza el proceso de prevención en este contexto, ya que promueve el bienestar de los trabajadores y ayuda a prevenir lesiones musculoesqueléticas.

Referencias

- Calderón, J. R. (2022). Experiencia de la práctica de terapia ocupacional en el sector laboral. *Boletín Informativo CEI*, 9(2), 88-91.
- Gobierno de la República de Honduras. Secretaría de Salud. (2016). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral. <https://es.slideshare.net/slideshow/guia-estilos-de-vida-saludable-en-el-ambito-laboralpdf/252485321>
- Palencia, F. (2014). *Evaluación de la costoefectividad de los tratamientos del síndrome del túnel del carpo en la población trabajadora colombiana* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/21656>
- Secretaría General de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). (2011). Declaración Prevención 2011. V Congreso de Prevención de Riesgos Laborales de Iberoamérica. <https://oiss.org/declaracion-prevencia-2011-v/>