

Prevalencia de Desórdenes Musculoesquelético Asociados al Trabajo Remoto en Docentes de la Facultad de Salud de la Universidad Francisco de Paula Santander en Tiempos de Covid-19

Prevalence of musculoskeletal disorders associated with remote work in teachers of the faculty of health of the Francisco de Paula Santander University in times of covid-19

Henny Patricia Carvajal Villamizar
hennypatriciav@ufps.edu.co

Mónica Liliana Jáuregui Ortega
monicalilianajo@ufps.edu.co

Mónica Michell Ayala Torres
monicamichellat@ufps.edu.co

Universidad Francisco De Paula Santander
Seguridad y salud en el trabajo
Semillero SITRAD

Recepción: 20.02.2021
Aceptación: 25.02.2021

Cite este artículo como:

Carvajal, H., Jáuregui, M., & Ayala, M. (2020). Prevalencia de Desórdenes Musculoesquelético Asociados al Trabajo Remoto en Docentes de la Facultad de Salud de la Universidad Francisco de Paula Santander en Tiempos de Covid-19. (M. Quiroz, & L. García, Edits.) Revista Divulgativa Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2(2). Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/gsst>

Resumen

Las Instituciones de educación, acatando las disposiciones dadas por el gobierno nacional, como medidas de prevención y control en la propagación de enfermedades infecciosas, específicamente COVID-19, se vieron obligadas a suspender las clases presencial optaron por implementar el trabajo remoto y adaptar sus puestos de trabajo desde sus casas para seguir en el proceso de orientación y formación de manera virtual.

Este trabajo desde casa tiene riesgos desde el punto de vista ergonómico, puede ser perjudicial para la salud física y mental de los trabajadores por el hecho de permanecer largos períodos de tiempo sentado trabajando, falta de actividad física, trabajo aislado, las altas exigencias, la poca autonomía en el trabajo y la vida privada, partiendo de esto el semillero SITRAD del programa SST de la UPS realizan un estudio para determinar la prevalencia de desórdenes musculo esqueléticos y la asociación con factores de riesgo ergonómico en los docentes

de la facultad de salud de la UFPS que realizan trabajo remoto en tiempos de COVID-19, en el año 2020.

Se implementaran medidas de control para la prevención de los riesgos biomecánicos en los docentes de la facultad de salud de la Universidad Francisco de Paula Santander, realizando un análisis detallado de aspectos relacionados con hábitos posturales, condiciones del puesto de trabajo y jornada laboral, con el fin de mejorar las condiciones laborales de la población y de esta manera minimizar los índices de accidentalidad y enfermedad de origen laboral a causa de desórdenes musculo esqueléticos derivados de la labor realizada.

Palabras clave:

Trabajo remoto, desordenes musculo esqueléticos, docentes

Abstract

Education Institutions, complying with the provisions given by the national government, such as prevention and control measures in the spread of infectious diseases, specifically COVID-19, were forced to suspend face-to-face classes and chose to implement remote work and adapt their positions. working from home to continue the orientation and training process virtually.

This work from home has risks from an ergonomic point of view, it can be detrimental to the physical and mental health of workers due to the fact of sitting for long periods of time working, lack of physical activity, isolated work, high demands, little autonomy in work and private life, based on this the SITRAD seedbed of the SST program of the UPS carry out a study to determine the prevalence of musculoskeletal disorders and the association with ergonomic risk factors in teachers of the faculty of health of the UFPS that perform remote work in times of COVID-19, in the year 2020.

Control measures for the prevention of biomechanical risks will be implemented in the teachers of the Faculty of Health of the Francisco de Paula Santander University, carrying out a detailed analysis of aspects related to postural habits, job conditions and working hours, with the in order to improve the working conditions of the population and in this way minimize the accident rate and

occupational disease due to musculoskeletal disorders derived from the work performed.

Keywords:

Remote work, musculoskeletal disorders, teachers

INTRODUCCIÓN

Actualmente a nivel mundial estamos viviendo una situación que nos obliga a tomar medidas para disminuir la probabilidad de contagio de enfermedades infecciosas, específicamente COVID-19 (SARS-Cov-2), las empresas han modificado el desarrollo de las actividades teniendo en cuenta las recomendaciones emitidas por el Gobierno Nacional y la organización mundial de la salud. Dentro de las recomendaciones se encuentra el teletrabajo y trabajo en casa, siendo una opción para que las empresas prevengan el contagio de este virus, sin ver afectadas sus procedimientos.

Partiendo de lo anterior las Instituciones de educación, acatando las disposiciones dadas por el gobierno nacional, como medidas de prevención y control en la propagación de enfermedades infecciosas, específicamente COVID-19, se vieron obligadas a suspender las clases presencial debido a la aglomeración masiva de personas y adoptar nuevas estrategias para el desarrollo de las actividades educativas programadas, entre las cuales la población de docentes de la facultad de salud de la Universidad Francisco de Paula Santander optaron por implementar el Trabajo en casa y adaptar sus puestos de trabajo desde sus casas para seguir en el proceso de orientación y formación de manera virtual, por lo cual nace la necesidad de estudiar los riesgos biomecánicos a los cuales se encuentran expuestos, debido a factores propios de la labor como posturas ergonómicas adoptadas durante la ejecución de las actividades, puestos de trabajo inapropiados y extensas jornadas de trabajo.

Planteamiento del problema y justificación

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la promoción de la salud en el lugar de trabajo incluye la realización de una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles a aumentar el control sobre su salud y a mejorarla,

favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social. En este sentido, el lugar de trabajo puede ser cualquier entorno en el cual la gente trabaja, incluidos el hogar y la calle. La promoción de la salud en el lugar de trabajo convoca la participación de trabajadores, empleadores y otros actores sociales interesados en la puesta en práctica de iniciativas acordadas en forma conjunta para la salud y el bienestar de la fuerza laboral. Así pues, un manejo adecuado y control de los riesgos específicos a los que se enfrentan los docentes puede mitigar o reducir las enfermedades laborales y el costo de la salud.

REFERENTE TEÓRICO

Teniendo como referencia el auge en el que se encuentra el teletrabajo y la oportunidad laboral que brinda actualmente a causa de la crisis de salud mundial que nos obliga a mantener un distanciamiento social para la prevención del contagio del COVID-19, partimos del análisis de las consecuencias que se pueden presentar debido al riesgo biomecánico y morbilidad sentida a la cual se encuentran expuestos los docentes de la facultad de salud de la UFPS por la modificación y traslado de sus puestos de trabajo y las condiciones en las cuales desempeñan sus labores, así mismo la seguridad y salud en el trabajo juega un papel fundamental en la promoción y prevención de la salud de los trabajadores.

Al hablar de riesgo biomecánico se hace referencia a todos aquellos elementos externos que actúan sobre una persona que realiza una actividad específica. El objeto de estudio de la biomecánica tiene que ver con cómo es afectado un trabajador por las fuerzas, posturas y movimientos intrínsecos de las actividades laborales que realiza. Existe riesgo biomecánico cuando se realizan tareas que ameritan un mayor esfuerzo, por parte del trabajador, del que el músculo está dispuesto a ejercer; esto puede traer graves consecuencias para la salud, desde dolencias específicas temporales, hasta lesiones permanentes.

En este caso existen medidas preventivas frente a los riesgos laborales del teletrabajo que deben contemplarse y evaluarse para mitigar la presencia de trastornos musculoesqueléticos, llevando a cabo un buen diseño ergonómico del puesto de trabajo teniendo en cuenta las siguientes observaciones: las mesas o superficie de trabajo deben tener una

altura recomendable para trabajar con el ordenador y una amplia superficie para el adecuado apoyo de los antebrazos, la silla tendrá cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoyabrazos, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable, el teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos. Y un reposapiés es indispensable a emplear cuando no se apoyen los pies totalmente en el suelo.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la presente investigación, se tomará un enfoque de tipo cualitativa, descriptivo, de corte transversal, población docentes de la Facultad de Salud de la Universidad Francisco de Paula Santander, Sede Cúcuta, los cuales pertenecen a los departamentos de Departamento de Promoción, Protección y Gestión en Salud y el Departamento de Atención Clínica y Rehabilitación quienes participaran de forma voluntaria y conforme a los criterios de inclusión y exclusión, como demás características que se ajusten con las necesidades de la presente investigación, partiendo de allí se realizará un muestreo de tipo probabilístico Total : 106 Docentes - Muestra : 84 docentes.

Los principales instrumentos que se emplearan para la aplicación durante esta investigación son:

- El cuestionario NÓRDICO que nos permitirá obtener datos preliminares acerca de las molestias musculoesqueléticas derivadas del puesto de trabajo, a los que se exponen los indagados.
- Cuestionario de autoevaluación del puesto: teletrabajo, El cuestionario de análisis de riesgo biomecánico y condiciones ambientales del puesto de trabajo, que nos permitirá realizar un análisis virtual de manera detalla de las condiciones ambientales en las cuales los docentes desempeñan sus labores y de esta manera identificar los factores de riesgo asociados a la labor.

Aspectos éticos: Investigación sin riesgo - Resolución 8430 DE 1993 Consentimiento Informado actualmente Comité de Ética de Investigación Facultad de salud.

RESULTADOS ESPERADOS

Realizar un análisis detallado de aspectos relacionados con hábitos posturales, condiciones del puesto de trabajo y jornada laboral, con el fin de mejorar las condiciones laborales de la población y de esta manera minimizar los índices de accidentalidad y enfermedad de origen laboral a causa de desórdenes musculoesqueléticos derivados de la labor realizada.

REFERENCIAS

- Duque, D. (2019). Medidas de control para el riesgo biomecánico y morbilidad sentida en docentes de una institución educativa de la ciudad de Cali. Universidad autónoma de occidente. Obtenido de <http://red.uao.edu.co/bitstream/10614/10981/5/To8492.pdf>
- Echavarría, A. (2018). Validación del cuestionario nórdico de síntomas músculo esqueléticos para la población trabajadora ecuatoriana en el área administrativa. Universidad Internacional SEK. Obtenido de <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3057/1/tesis%20ismael%20echeverria.pdf>
- Orjuela, L. (2018). Identificación, análisis y prevención del factor de riesgo ergonómico en el teletrabajo. Universidad Militar Nueva Granada. Obtenido de Repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21025/Pinzón%20Wagner%20Ivan%20Mauricio%20C%20y%20Valencia%20Delgado%20Dayin%20Stephany.%20Tesis..pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pinto, R., & Valencia, M. (2019). Nivel de riesgo ergonómico de los trabajadores administrativos de la Unidad de Gestión Educativa local Arequipa Sur de acuerdo al método Rapid Office StrainAssessment(Rosa). Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9578>