

**DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES
PARA LOS TRABAJADORES EN MODALIDAD DE TRABAJO EN CASA DE LA
CORPORACIÓN INDUSTRIAL MINUTO DE DIOS.**



AUTORES

**LEIDY JULIANA GOMEZ TORRES
DANIELA FERNANDA OSORIO AROS
MARICELA QUINTERO**

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

BOGOTÁ D.C

JUNIO 2021

**DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES
PARA LOS TRABAJADORES EN MODALIDAD DE TRABAJO EN CASA DE LA
CORPORACIÓN INDUSTRIAL MINUTO DE DIOS.**



AUTORES

**LEIDY JULIANA GOMEZ TORRES
DANIELA FERNANDA OSORIO AROS
MARICELA QUINTERO**

DOCENTE

MARIA CRISTINA ORTEGA FRANCO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

BOGOTÁ D.C

JUNIO 2021

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| INTRODUCCION | 5 |
| 1. DESCRIPCION GENERAL DEL PROYECTO | 5 |
| 1.1 Problema de Investigación | 5 |
| 1.2 Objetivos | 5 |
| 1.3 Justificación | 6 |
| 2. MARCO DE REFERENCIA | 7 |
| 2.1 Marco Teórico | 7 |
| 3 MARCO METODOLÓGICO | 8 |
| 3.1 Tipo de estudio | 8 |
| 3.2 Población | 8 |
| 3.3 Procedimiento | 8 |
| 3.4 Técnicas para la recolección de la información | 9 |
| 3.5 Consideraciones éticas | 9 |
| 4. ANALISIS DE RESULTADOS | 10 |
| 4.1 Acceso a datos personales | 10 |
| 4.2 Nombres completos, Cedula y Cargo | 10 |
| 4.3 Edad | 10 |
| 4.4 Ciudad de residencia | 11 |
| 4.5. Antecedentes médicos | 11 |
| ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Enfermedades de los pulmones como asma, enfisema, bronquitis] | 11 |
| 4.6 Antecedentes médicos: ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? [Enfermedades de sangre.] | 12 |
| 4.7 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Enfermedades cardiacas] | 12 |
| 4.8 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Enfermedades cerebrales como derrames, trombosis, epilepsia...] | 12 |
| 4.9 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Artritis, osteoporosis, osteoartritis o gota (Inflamación o desgaste)] | 13 |
| 4.1.0 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Lumbalgia (Dolor de espalda baja, en la zona lumbar)] | 13 |
| 4.1.1 Antecedentes Médicos, ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Hernia discal -Dolor en la zona lumbar) | 14 |
| 4.1.2 Antecedentes Médicos, ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Diabetes) | 14 |

| | |
|--|----|
| 4.1.3 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Enfermedades digestivas)..... | 15 |
| 4.1.4 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Enfermedades de la piel) | 15 |
| 4.1.5 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Alergias en piel o vías respiratorias) | 16 |
| 4.1.6 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Trastornos de audición) | 16 |
| 4.1.7. Otros diagnósticos médicos ¿cuál? | 17 |
| 4.1.8 Usted ha presentado alguno de estos rasgos característico?..... | 17 |
| 4.1.9 ¿realiza usted que labores domésticos?..... | 17 |
| 4.2.1 ¿realiza usted actividades deportivas? | 18 |
| 4.2.2 Seleccione la opción si hay molestia o dolor, en algunas de las siguientes partes del cuerpo. | 18 |
| 4.2.3 Según su molestia anterior indique: ¿Hace cuánto tiempo la tiene? | 19 |
| 4.2.4 Según su molestia anterior indique: Si presenta molestia en más de un segmento corporal, especifique el segmento que más le duele. | 19 |
| 4.2.5. Según su molestia anterior indique: La molestia mejora con: | 19 |
| 4.2.6 Según su molestia anterior indique: ¿Ha tenido incapacidades expedidas por la EPS a causas de estas molestias? | 20 |
| 4.2.7 INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA MIEMBROS SUPERIORES Y MIEMBROS INFERIORES, ¿Ha presentado alguno de los siguientes síntomas?..... | 20 |
| 4.2.8 ¿En qué circunstancias se presentan las molestias en los miembros superiores o inferiores? | 21 |
| 4.2.9 ¿Alguna vez le han diagnosticado alguna enfermedad profesional? De ser así indique cuál. 21 | |
| 4.3.1 ¿Hay alguna pregunta que no se hizo y usted considere pertinente tenerla en cuenta? Favor hacerla y responderla..... | 21 |
| 4.3.2 Análisis general | 22 |
| 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: | 23 |
| 6. REFERENCIAS | 25 |

INTRODUCCION

La presente propuesta plantea la implementación de un plan de intervención en acciones de autocuidado osteomuscular al personal en trabajo en casa de la Corporación Industrial Minuto de Dios, esto teniendo en cuenta, que, dada la presente pandemia, el área administrativa se encuentra en modalidad de trabajo en casa desde el pasado mes de marzo de 2020.

Por esta razón, la totalidad de los trabajadores de la empresa que se encuentran laborando actualmente en modalidad de trabajo en casa es de 34, para la muestra de este trabajo se tomaron 29 trabajadores.

Así mismo de los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas realizadas, se espera poder implementar el plan de intervención a través de una cartilla de autocuidado ante los problemas osteomusculares teniendo en cuenta lo que se evidencie en los resultados de los instrumentos.

1. DESCRIPCION GENERAL DEL PROYECTO

1.1 Problema de Investigación

¿Qué actividades de instrucción para el autocuidado osteomuscular se podrían implementar en el personal de la Corporación Industrial Minuto de Dios en modalidad de trabajo en casa?

1.2 Objetivos

General:

-Proponer mediante una cartilla un plan de intervención para los trabajadores en modalidad de trabajo en casa de la Corporación Industrial Minuto de Dios.

Específicos:

-Caracterizar a los trabajadores en modalidad de trabajo en casa de la Corporación Industrial Minuto de Dios para hacer la correcta intervención dirigida.

-Identificar los factores de riesgo biomecánica con la aplicación de la encuesta de morbilidad sentida en la Corporación Industrial Minuto de Dios.

-Diseñar una cartilla con el plan de intervención de los riesgos biomecánicos detectados en los trabajadores de la Corporación Industrial Minuto de Dios.

1.3 Justificación

La obra Minuto de Dios es una de las obras sociales más influyentes del país, esta obra dio origen a diferentes entidades que atienden las líneas de acción de la organización (corporación, corporación universitaria, corporación centro carismático, corporación industrial, entre otros), todas las entidades siguen una línea específica de progreso y apoyo a los menos favorecidos, teniendo para esto una base sólida con una claridad en su misión, sus valores y principios.

Una de las entidades es la Corporación Industrial Minuto de Dios (CIMD), la cual está enfocada en la generación de empleo, lo cual logra a través de su participación en el sector textil y en el sector de la consultoría empresarial, tiene más de 28 años de experiencia en la industria, ayuda a comercializadoras, tiendas minoristas, industrias de bienes de consumo y empresas de servicios a mejorar la calidad, la competitividad y a optimizar las cadenas de suministro con enfoque al consumidor.

Actualmente cuenta con 2 sedes administrativas las cuales están ubicadas en la Ciudad de Bogotá y Medellín, debido a la emergencia sanitaria ocasionada por el Covid-19 se ha implementado el trabajo en casa contando con 34 trabajadores desempeñándose virtualmente, por lo que se ha podido evidenciar la inactividad en cuanto a la instrucción del autocuidado osteomuscular.

Por lo anterior, con este proyecto se busca retomar las actividades de instrucción en autocuidado osteomuscular en la Corporación Industrial Minuto de Dios, para promocionar la salud y la prevención de las enfermedades osteomusculares por medio de una cartilla, para implementar un programa de intervención por parte de los trabajadores que se encuentran en modalidad de trabajo en casa, generando disminución en la sintomatología generada por la nueva modalidad laboral.

Para ello se hace necesario generar un plan de contingencia y la importancia de crear un puesto de trabajo con las condiciones ergonómicas que promuevan el cuidado de la salud y así mismo se pretende evaluar el conocimiento de los trabajadores en

casa acerca de las actividades preventivas que evitan las enfermedades osteomusculares y del mismo modo, efectuar las correcciones que permitan disminuir la frecuencia de las alteraciones ocasionadas por movimientos repetitivos en jornadas de trabajo en casa implementando un plan de intervención incluyendo pausas activas que permitan disminuir la frecuencia de las alteraciones ocasionadas por movimientos repetitivos en jornadas de trabajo en casa.

2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 Marco Teórico

Dada la actual pandemia por el Covid -19 en la circular 021 de 2020 emitida por el ministerio de trabajo de Colombia, indica que una de las medidas a implementar a nivel país con el fin de proteger el empleo y la salud de los colaboradores, es la modalidad de trabajo en casa (2020). Regulada por la Ley 2088 de 2021 donde el Congreso de Colombia (2021) decreta desempeñar transitoriamente las actividades laborales por fuera del sitio habitual. Ésta modalidad, en ningún momento ha sido excluyente de que las empresas continúen con la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual está reglamentado en el Decreto 1072 de 2015, en donde una de los ejes principales es resaltada en el artículo 2.2.4.2.2.16., las Obligaciones del contratista y en su numeral "Procurar el cuidado integral de su salud" (2015); es por esto que en la actual modalidad de trabajo en casa se debe tener mucho cuidado ante las enfermedades osteomusculares, que según indica (Bertran, 2021) en la revista medicaplus, son 10 tipos enfermedades comunes a nivel osteomuscular; dentro de las cuales se encuentran; la tendinitis, la artrosis, la lumbalgia, las luxaciones entre otras.

La (Arl Sura, 2021) recomienda que para prevenir de lesiones osteomusculares en manos es recomendable un diseño de puesto adecuado y realizar pausas que permitan relajar los músculos en dicha extremidad, también por lo que indica Javier Salcedo Martínez, psicólogo y especialista en Higiene, Seguridad y Salud en el Trabajo explica (2016) es importante invertir tiempo en el tema de la ergonomía de los trabajadores y la implementación de buenos hábitos en el trabajo ayuda a evitar que las empresas incurran en sobrecostos por incapacidades, ausentismos y el aprovechamiento del tiempo generando así más productividad.

Para ello una de las estrategias es la adaptación de los modulares donde se desempeña el trabajador laboralmente, como también, parte fundamental lo es las pausas activas las cuales son una de las acciones para prevenir lesiones osteomusculares, según el Ministerio de Salud (2015) las pausas activas: “Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad, buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral”(p.1). Adicional a esto, las pausas activas tienen en su contenido actividades como: de movilidad articular general y estiramientos, ejercicios de fuerza, ejercicios de respiración, entre otros (ministerio de Salud, 2015).

3 MARCO METODÓLOGICO

3.1 *Tipo de estudio*

Se realizará un estudio analítico transversal descriptivo cuantitativo y cualitativo de la siguiente forma:

Según la finalidad: investigación aplicada

Según temporalidad: Transversal

Según la profundidad: Descriptiva

Según el carácter de la medición: mixtas de forma cuantitativa y cualitativa.

3.2 *Población*

La totalidad de trabajadores de la corporación en modalidad de trabajo en casa es de 34, de los cuales se tomó como muestra de investigación 29 empleados.

3.3 *Procedimiento*

Se buscará en una entrevista a la coordinación del SST en la corporación información de las actividades para riesgo osteomuscular desarrolladas antes de la pandemia en la actualidad. De igual modo se buscará información del estado actual

de trabajo del personal en trabajo en casa (ajustes de puestos, horarios de trabajo, tiempos de descanso, entre otros).

Se realizará una encuesta de morbilidad sentida con una muestra de estudio de 29 trabajadores de la corporación en modalidad de trabajo en casa, como base para reconocer los factores de riesgo y morbilidades presentes en la población encuestada

3.4 Técnicas para la recolección de la información

De acuerdo a las necesidades encontradas se elaborará el plan de intervención mediante una cartilla que a través de una forma dinámica permita el entendimiento y la aplicación de la misma a los trabajadores en modalidad de trabajo en casa de la corporación.

3.5 Consideraciones éticas

Según el Artículo 11 de la Res. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud colombiano se establece la siguiente normatividad para este trabajo investigativo:

-Disposiciones Generales Según el Artículo 4. Aplica para esta investigación literal b y c; del cual comprende el desarrollo de acciones que contribuyan;

b) Al conocimiento de los vínculos entre las causas de enfermedad, la práctica médica y la estructura social.

c) A la prevención y control de los problemas de salud.

-Título II De La Investigación En Seres Humanos

De Los Aspectos Éticos De La Investigación En Seres Humanos

Del Artículo 6 los siguientes literales aplicables:

g) Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento Informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

Según el Artículo 11. Para efectos de este reglamento la investigación se clasifica en la categoría:

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

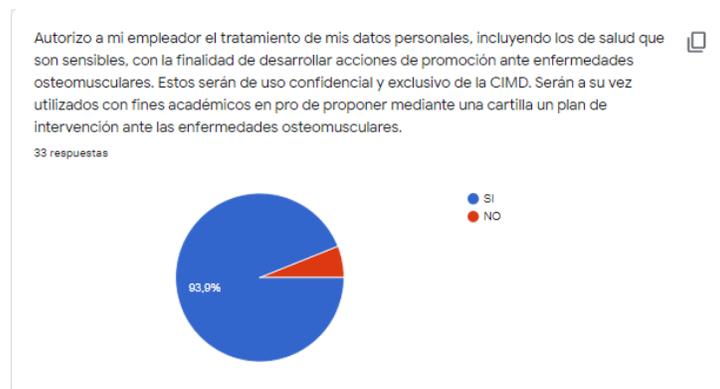
-Investigación sin riesgo. Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

Parágrafo Primero. En el caso de investigaciones con riesgo mínimo, el Comité de Ética en Investigación de la institución investigadora, por razones justificadas, podrá autorizar que el Consentimiento Informado se obtenga sin formularse por escrito y tratándose de investigaciones sin riesgo, podrá dispensar al investigador de la obtención del mismo.

Ley 1581 del 2012 y Decreto 1377 de 2013 para tratamiento de datos.

4. ANALISIS DE RESULTADOS

4.1 Acceso a datos personales

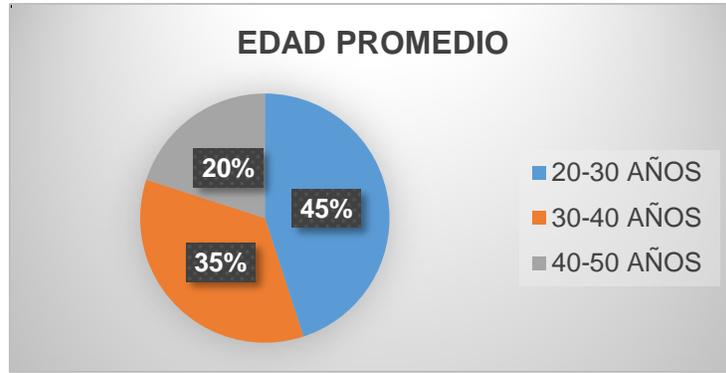


El 91% de empleados permitieron el acceso a sus datos personales.

4.2 Nombres completos, Cedula y Cargo

4.3 Edad

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES



La edad promedio de trabajadores que diligencio la encuesta fue entre 20-30 años

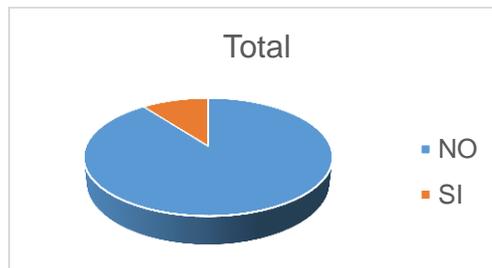
4.4 Ciudad de residencia



Se evidencia que la mayoría de empleados de la corporación industrial minuto de Dios, se encuentran en la ciudad de Medellín y sus alrededores.

4.5. Antecedentes médicos

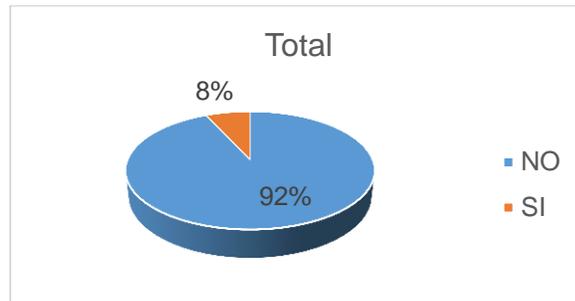
¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Enfermedades de los pulmones como asma, enfisema, bronquitis]



PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

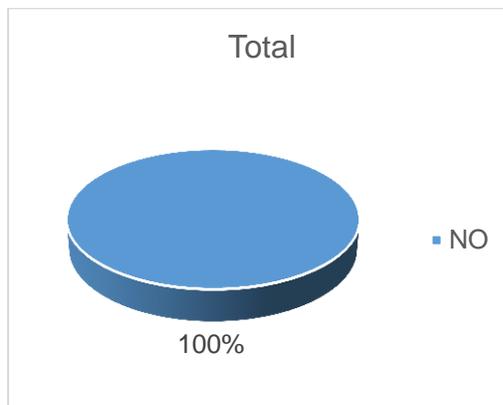
Se demuestra que la mayoría de trabajadores de la corporación industrial minuto de Dios no sufre de ninguna enfermedad cardiopulmonar ya que solo el 8% las ha padecido.

4.6 Antecedentes médicos: ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? [Enfermedades de sangre.]



Se prueba de manera positiva que la mayoría de los empleados de la corporación industrial minuto de Dios no sufren de enfermedades de sangre

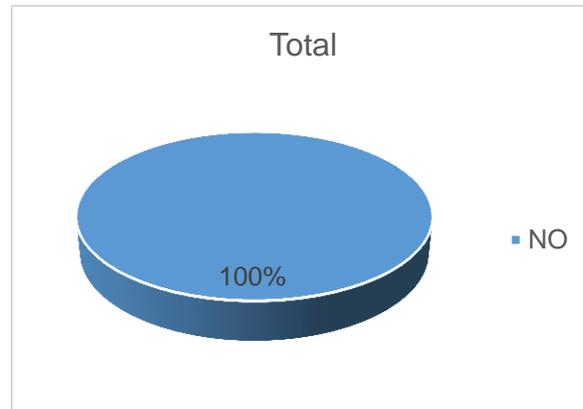
4.7 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Enfermedades cardiacas]



Se demuestra positivamente que los empleados de la corporación industrial minuto de Dios no tienen enfermedades cardiacas.

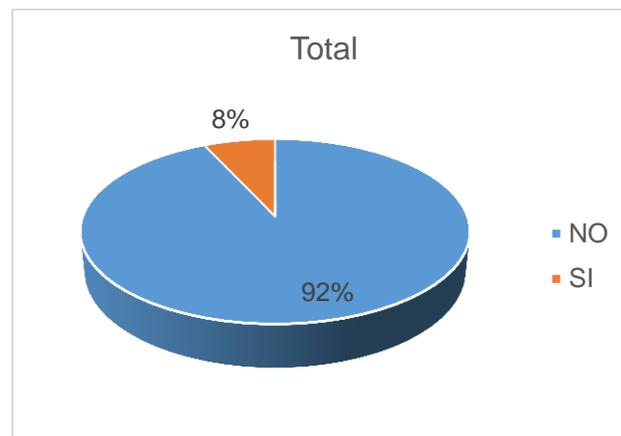
4.8 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Enfermedades cerebrales como derrames, trombosis, epilepsia...]

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES



Se demuestra que los empleados de la corporación industrial minuto de Dios no sufren de enfermedades cerebrales.

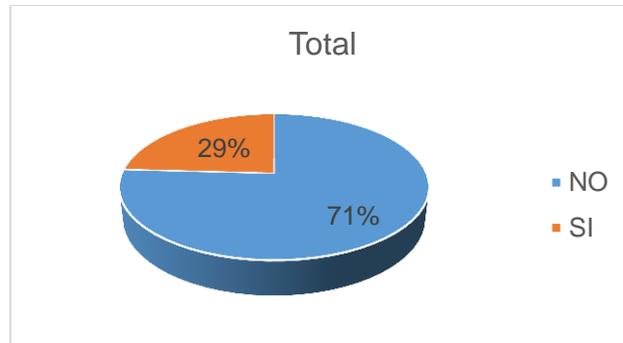
4.9 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Artritis, osteoporosis, osteoartritis o gota (Inflamación o desgaste)]



Se verifica que la mayoría de los empleados de la corporación industrial minuto de Dios no sufren de enfermedades osteomusculares

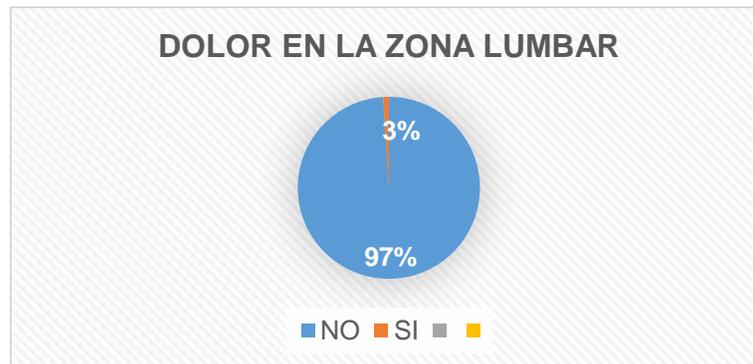
4.1.0 Antecedentes Médicos, ¿Presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos?: [Lumbalgia (Dolor de espalda baja, en la zona lumbar)]

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES



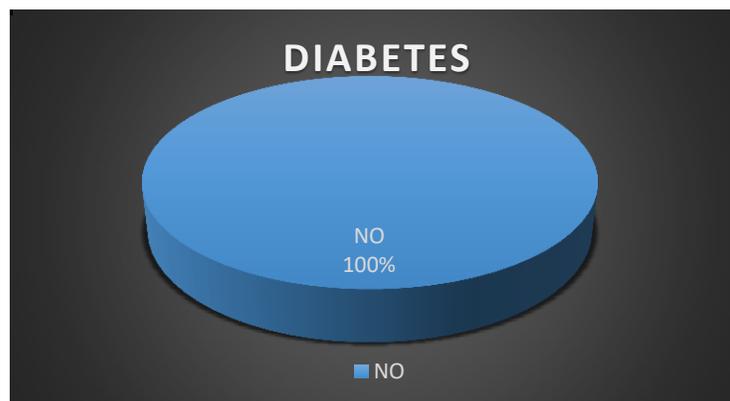
Se prueba que la mayoría de los empleados de la corporación industrial no sufren de enfermedades lumbares, sin embargo hay un porcentaje bajo que si demuestran síntomas.

4.1.1 Antecedentes Médicos, ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Hernia discal -Dolor en la zona lumbar)



Se demuestra un porcentaje favorable ante esta patología osteomuscular.

4.1.2 Antecedentes Médicos, ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Diabetes)



PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

Se evidencia un porcentaje favorable ante esta patología.

4.1.3 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Enfermedades digestivas)



Se evidencia un porcentaje favorable que demuestra que los empleados de la corporación industrial en su mayoría no sufren de enfermedades digestivas.

4.1.4 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Enfermedades de la piel)



Se prueba un porcentaje favorable ante esta patología.

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

4.1.5 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Alergias en piel o vías respiratorias)



Se manifiesta que los empleados de la corporación industrial minuto de Dios en su mayoría no sufren de enfermedades respiratorias

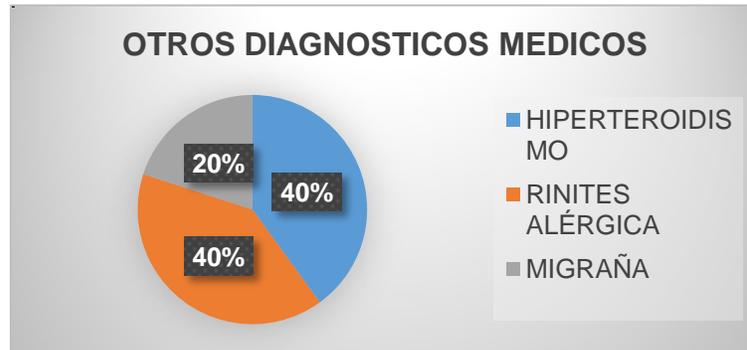
4.1.6 Antecedentes Médicos ¿presenta alguno de los siguientes diagnósticos médicos? (Trastornos de audición)



Se evidencia un porcentaje favorable ante esta patología.

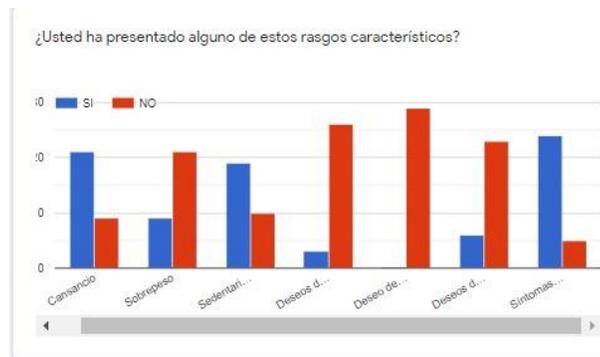
PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

4.1.7. Otros diagnósticos médicos ¿cuál?



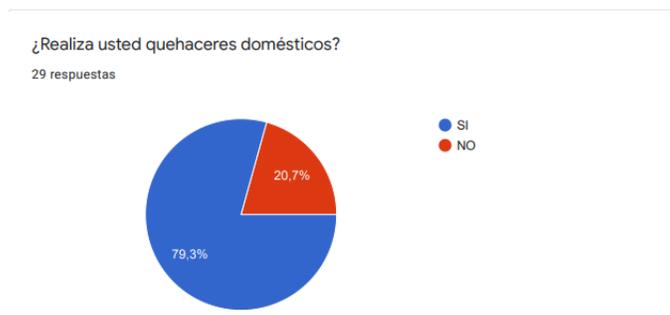
Se evidencia que los empleados de la corporación industrial minutos de Dios en su mayoría sufren de afectaciones de la glándula tiroides.

4.1.8 Usted ha presentado alguno de estos rasgos característico?



Se demuestra que solo 5 empleados de la corporación industrial minuto de Dios indicaron consumir bebidas alcohólicas, lo que evidencia un resultado positivo.

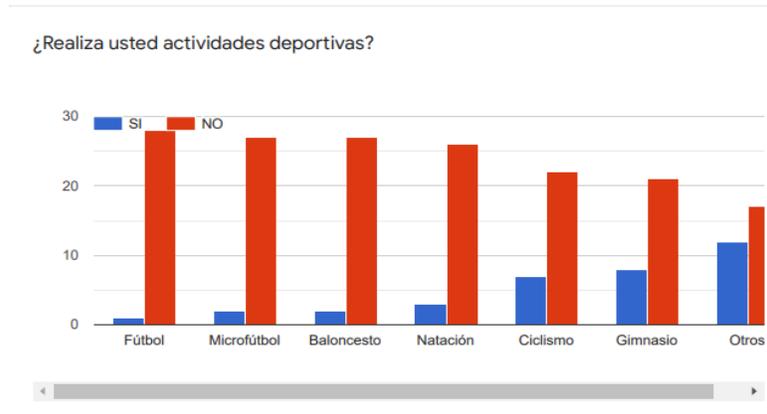
4.1.9 ¿realiza usted que haceres domésticos?



PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

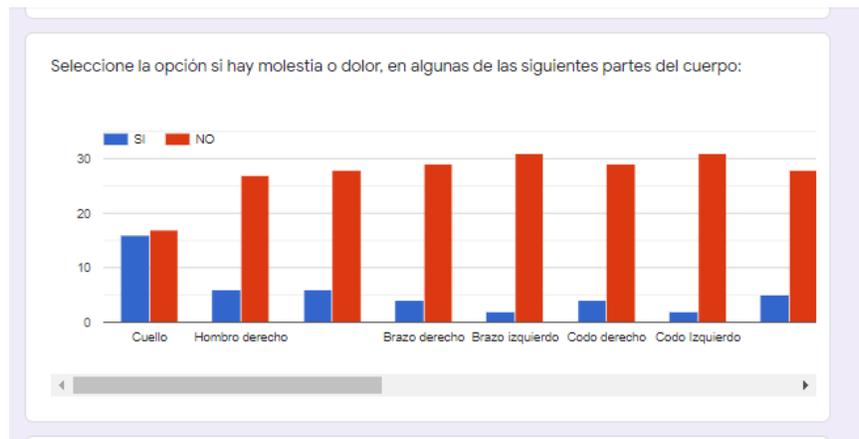
En su totalidad los empleados de la corporación industrial minuto de Dios realiza quehaceres domésticos.

4.2.1 ¿realiza usted actividades deportivas?



Notoriamente se prueba que los empleados de la corporación industrial realizan poca actividad física.

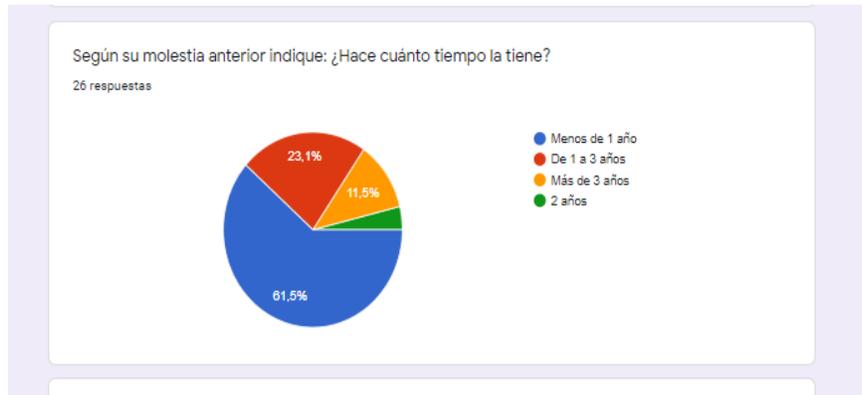
4.2.2 Seleccione la opción si hay molestia o dolor, en algunas de las siguientes partes del cuerpo.



Se indica que los empleados de la corporación industrial minuto de Dios sufre de dolor de cuello.

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

4.2.3 Según su molestia anterior indique: ¿Hace cuánto tiempo la tiene?



La mayoría de la población evidencia que padece del dolor menos de un año.

4.2.4 Según su molestia anterior indique: Si presenta molestia en más de un segmento corporal, especifique el segmento que más le duele.

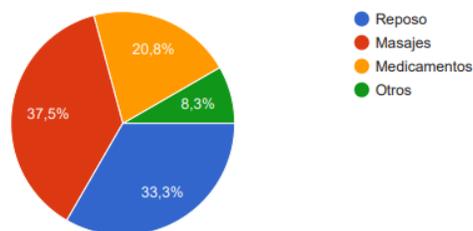
Las más frecuentes:

- Espalda baja
- Planta de pies
- rodillas
- muñeca

4.2.5. Según su molestia anterior indique: La molestia mejora con:

Según su molestia anterior indique: La molestia mejora con :

24 respuestas

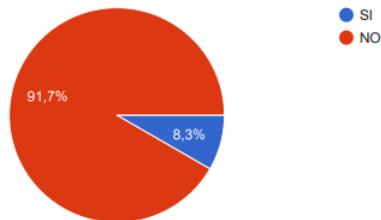


Según lo manifestado la mayoría de los empleados de la corporación industrial indican que la molestia mejora con masajes.

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

4.2.6 Según su molestia anterior indique: ¿Ha tenido incapacidades expedidas por la EPS a causas de estas molestias?

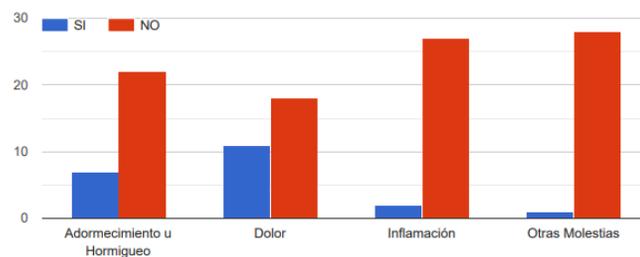
Según su molestia anterior indique: ¿Ha tenido incapacidades expedidas por la EPS a causas de estas molestias ?
24 respuestas



La mayoría de los empleados de la corporación industrial minuto de Dios no ha tenido incapacidades por este tipo de molestias.

4.2.7 INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA MIEMBROS SUPERIORES Y MIEMBROS INFERIORES, ¿Ha presentado alguno de los siguientes síntomas?

INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA MIEMBROS SUPERIORES Y MIEMBROS INFERIORES, ¿Ha presentado alguno de los siguientes síntomas?



Un gran porcentaje de empleados indican dolor en miembros superiores.

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

4.2.8 ¿En qué circunstancias se presentan las molestias en los miembros superiores o inferiores?



Se demuestra que los empleados de la corporación industrial presentan molestias en miembros superiores e inferiores cuando permanecen en una sola posición.

4.2.9 ¿Alguna vez le han diagnosticado alguna enfermedad profesional? De ser así indique cuál.



Según el análisis se evidencia que solo el 38% indicaron NO haber padecido de una enfermedad profesional, sin embargo el 62% de los empleados no contestaron a esta pregunta, asumiéndose que no han presentado ninguna alteración por posible falta de claridad en la pregunta

4.3.1 ¿Hay alguna pregunta que no se hizo y usted considere pertinente tenerla en cuenta? Favor hacerla y responderla.

- Analizando el formulario, siento que está muy completo referente al tema especificado.

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

- frecuencia de las molestias, en mi caso la molestia no es una constante, aparece en días de estrés o mayor carga/responsabilidad laboral.

4.3.2 Análisis general

Dentro del estudio realizado en la Corporación Industrial Minuto De Dios, se presenta un análisis respecto a los resultados obtenidos en la implementación del instrumento, donde el 91 % de la población cuestionada permitió el acceso de los datos personales, así mismo se expone que la edad promedio evaluada está dentro de los 20- 30 años.

Por otro lado los resultados de las gráficas enseñan que ningún empleado de la Corporación, presenta enfermedades severas como: cardiacas, cerebrales, de sangrey cardiorrespiratorias, resultado que favorece de manera positiva la empresa, no obstante a nivel osteomuscular se presenta ciertas patologías que afectan a la población, como las lumbalgia y cervicalgias, que son producidas por movimientos repetitivos, sobre cargas laborales, posiciones estáticas por largo tiempo y niveles de estrés altos. Sin embargo se evidencia que el sedentarismo es un factor de riesgo importante teniendo en cuenta que los empleados de dicha empresa realizan poca actividad física.

Ahora bien, es importante reconocer que las incapacidades laborales representan un porcentaje bajo por enfermedades profesionales, presentan molestias en las extremidades de miembro superior, a lo cual es muy importante el manejo del tiempo en cada actividad laboral y sus respectivas pausas activas. Finalmente algunos empleados de la empresa, mencionaron que padecían de otros diagnósticos médicos, como: hipertiroidismo, rinitis y migraña, enfermedades tratadas medicamente y que no afectan hasta el momento su ámbito laboral.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

5.1 Conclusiones:

Al caracterizar la población se encontró que el personal evaluado es en su mayoría joven, del mismo modo, un porcentaje bajo presenta signos o síntomas de alteraciones osteomusculares y una vida sedentaria, analizando así, que cuando inician responsabilidades laborales en muchos casos dejan de lado la actividad física generando un factor predisponente a largo plazo.

Se puede evidenciar que los trabajadores presentan poca colaboración para el diligenciamiento del instrumento, pues se enfocan solo en el área laboral sin embargo las personas que ya presentan una alteración osteomuscular, mostraron un especial interés lo cual puede incrementar la colaboración en el plan de intervención.

De acuerdo a los sitios de trabajo se puede concluir que al pasar a Trabajar en casa es difícil la supervisión de los puestos de trabajo, sin embargo la empresa dispuso de algunos elementos para el uso laboral en casa, pero no se evidencia una adecuación del puesto de trabajo.

Se muestran algunas alteraciones osteomusculares en los resultados del instrumento, lo cual permitió dar un contenido aplicado a la población de estudio abordando dichos temas referidos en la cartilla del plan de intervención.

Con los resultados del instrumento aplicado se permitió evidenciar que las alteraciones más frecuentes en la población en trabajo en casa de la Corporación Minuto de Dios fueron a nivel de cuello y área lumbar, por ello la cartilla se enfoca en este tema, del mismo modo se espera la implementación de las pausas activas en casa y la capacitación a los trabajadores por parte del área de Salud y seguridad en el trabajo.

5.2 Recomendaciones:

Se sugiere la buena administración del tiempo laboral por parte del trabajador, así como también el respeto al horario por parte de la Corporación para evitar el

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

acumulode trabajo represado y la sobrecarga laboral, lo cual impida la disposición de aplicar los mecanismos de prevención como las pausas activas.

Aumentar el interés por aplicar las pausas activas, para ello se sugiere un horario establecido donde se puedan conectar de manera virtual para realizarlas y supervisarlas.

Elaborar un plan de inspección de puestos de trabajo y mejoras ergonómicas de los mismos. Generar campañas motivacionales que muestren que la Corporación se preocupa por sus empleados y en ayudar a prevenir sus alteraciones futuras abordando temas de interés como el sedentarismo.

5.3 Resultados Esperados:

A corto plazo se estima poder eliminar la barrera del desconocimiento en el área de las alteraciones osteomusculares e incrementar el nivel de participación por parte de los trabajadores en los mecanismos planteados de prevención.

Al detectar las posibles alteraciones osteomusculares en el personal de la Corporación Minuto de Dios y con la implementación del programa de intervención se espera poder disminuir la prevalencia a mediano plazo.

Se espera a largo plazo poder disminuir la Incidencia de las enfermedades osteomusculares en la población de trabajo en casa de la Corporación Minuto de Dios con la implementación del plan de intervención.

Al generar especial interés en el programa se espera disminuir la frecuencia de las incapacidades laborales y del mismo modo los costos generados por las mismas para la empresa.

6. REFERENCIAS

- Arl SURA, (2021) Prevención de lesiones osteomusculares. [Sitio web] tomado de: <https://www.arlsura.com/articulos/23>
- Barreiro Pinto B, Bernal Ledesma E.(2019). Frecuencia de Síntomas Osteomusculares en trabajadores de una IPS en Medellín 2018, Facultad de Salud Publica [Trabajo de Grado de Especialización] Medellín Colombia. Tomado de: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/11236/1/BarreiroBelis_2019_SintomasOsteomuscularesTrabajadores.pdf
- Bertran Prieto, P.(2021) Las 10 enfermedades osteomusculares más comunes. MedicoPlus. Tomado de: <https://medicoplus.com/traumatologia/enfermedades-osteomusculares>
- Congreso de Colombia (2009) Ley 1355 de 2009. Diario oficial El Abedul. Tomado de: <https://www.normassalud.com/archivos/998c225a0b7bc4a581e8d523567f7e23f66cf7861d0c5ecdef8acb0c911ae880>
- Congreso de Colombia (2021) Ley 2088 de 2021.Por la Cual se Regula el Trabajo en Casa y se Dictan Otras Disposiciones
- Ministerio De Salud. (4 De Octubre De 1993) Resolución N° 008430 De 1993. Tomado de: https://www.urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion_008430_1993.pdf
- Ministerio de Salud (2015) Abecé Pausas Activas. Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles. Tomado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Ministerio del Trabajo (26 de mayo de 2015). Decreto Número 1072 De 2015. Tomado de: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

PLAN DE INTERVENCIÓN EN ALTERACIONES OSTEOMUSCULARES

- Ministerio del Trabajo (17 de marzo de 2020) Medidas de protección al empleo con ocasión de la fase de contención de COVID-19 y de la declaración de emergencia sanitaria. Circular 0021 de 2020. Tomado de: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/Circular+0021.pdf/8049a852-e8b0-b5e7-05d3-8da3943c0879?t=1584464523596>
- Portafolio (2 de diciembre de 2016) Hábitos saludables en la oficina, ¿aumenta la productividad? [Blog] Tomado de: <https://www.portafolio.co/tendencias/habitos-saludables-de-trabajo-ayudan-a-la-productividad-502033>
- Restrepo Escobar O, (mayo 17, 2020,) Riesgos del teletrabajo, ¿No hay Lugar Como el Hogar? Periódico El Tiempo, Tomado de: <https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/riesgos-del-teletrabajo-no-hay-lugar-como-el-hogar-496406>
- Santillán, W. (2020) El Teletrabajo en el COVID-19. CienciAmérica, v.9, n.2, Tomado de: <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/289>.
- Valbuena, J. (2020) Beneficios de las Pausas Activas para los Trabajadores de Oficina (tesis de grado). Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.
- Tomado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>