

TE
620.82
0586

1

RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LOS FACTORES DE RIESGOS
ERGONÓMICOS Y LA PATOLOGÍA LUMBARQUE VIENEN PRESENTANDO
LOS TRABAJADORES DEL DEPARTAMENTO DE AMA DE LLAVES DEL
HOTEL CARTAGENA HILTON.

LILYAM ESTHER GÓMEZ CASTILLO

NASLY ORTEGA DE CUETO

SELMÍ REBOLLO PACHECO

Universidad de Cartagena

Facultad de Enfermería

Postgrado en Salud Ocupacional

Cartagena 1999.

2

RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LOS FACTORES DE RIESGOS
ERGONÓMICOS Y LA PATOLOGÍA LUMBAR QUE VIENEN PRESENTANDO
LOS TRABAJADORES DEL DEPARTAMENTO DE AMA DE LLAVES DEL
HOTEL CARTAGENA HILTON.

LILLYAM ESTHER GÓMEZ CASTILLO

NASLY ORTEGA DE CUETO

SELMI REBOLLO PACHECO

Trabajo presentado como requisito de grado para optar el Título de Especialista
en Salud Ocupacional.

Asesor: Ana Cristina Guzman de Perez

Especialista en Salud Ocupacional

Mayister en Administración Educativa.

Universidad de Cartagena

Facultad de Enfermería

Postgrado de Salud Ocupacional

Cartagena 1999.

Compra _____ Donación _____ Canje _____ U. de C. X

Precio \$ 25.000 Proveedor U. de C.

N° de Acceso 100 180 N° de Ej. _____

Fecha de Ingreso: DD _____ MM _____ AA _____

Tabla de Contenido

Introducción

2. Evaluación de Proceso.

3. Conclusiones

4. Recomendaciones

5. Evaluación.

6. Bibliografía.

6. Anexos:

Anexo 1 Encuesta para identificar factores de riesgos ergonómicos en los
trabajadores del Departamento de Ama de Llaves.

Anexo 2 Guía de Observación a puestos de trabajo

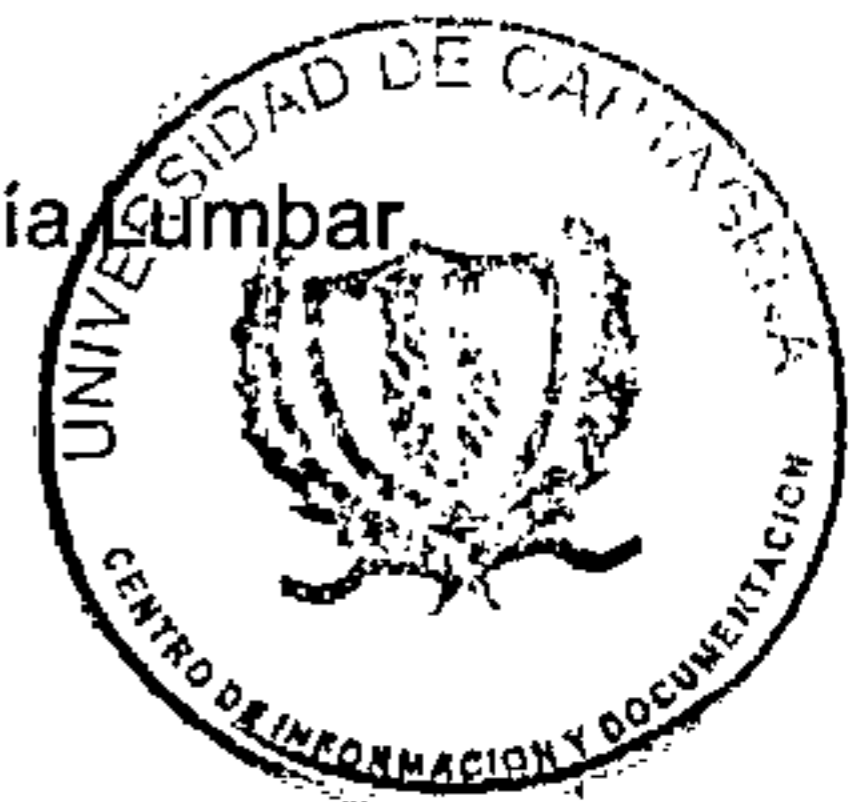
Guía de observación.

Anexo 3 Prueba de Autoevaluación

Anexo 4 Historia Clínica Ocupacional de Ingreso al Sistema de Vigilancia
Epidemiológica

Anexo 5 Historia Clínica Ocupacional .

Anexo 6 Sistema de Vigilancia Epidemiológica para patología gumbar



Lista de Tablas

Tabla 1 Relación Edad -Sexo.

Tabla 2 Relación de Peso Talla de trabajadores del Dpto de Ama de Liaves.

Tabla 3 Antigüedad en la empresa

Tabla 4 Tiempo en el Oficio.

INTRODUCCIÓN

El Hotel Cartagena Hilton es un hotel de categoría cinco estrellas, cuya actividad económica es la de hospitalidad y venta de servicio, construido en el año 1980 e inició labores en octubre del año siguiente; se encuentra ubicado en cartagena en el sector el Laguito Avenida Almirante Brion, su dueño es la Compañía Hotelera Cartagena de Indias S.A.

Cuenta con diez pisos en forma de Y conformados por: 289 habitaciones, salones para eventos, gimnasio y locales comerciales, además cuenta con piscinas , canchas para tenis y tres bares.

El hotel tiene una planta de personal de 333 trabajadores de los cuales hay 225 hombres y 108 mujeres, distribuidas en 6 grandes áreas, siendo una de estas el Area de habitaciones a la cual pertenece el departamento de Ama de Llaves (Camareras, Aseadores, Lencería y Lavandería), población escogida para ser estudiada, cuenta con 60 trabajadores de los cuales hay 24 hombres y 36 mujeres, cuyas edades oscilan entre 25 y 57 años en su mayoría son casados con un nivel de escolaridad en educación básica primaria y un estado socioeconómico bajo, la gran mayoría son y residen en cartagena, con una antigüedad en la empresa que oscila entre los 5 y 18 años.

Teniendo en cuenta la actividad económica de la empresa están presentes muchos de los factores de riesgos siendo más notorio los ergonómicos, ya que se encuentran en todas las áreas del hotel según resultados del Panorama de factores de riesgo, por lo tanto es importante resaltar que los trastornos a nivel de columna lumbar se constituyen en la nocividad laboral que más afecta a la población trabajadora en sus labores, debido a las posiciones que adopta el trabajador en sus múltiples tareas o actividades diarias.

Aunque son muchas las causas que pueden dar lugar a patología lumbar, predominan aquellas que están relacionadas con el trabajo, tales como posturas inadecuadas, manipulación de carga y diseño ergonómico de la organización del trabajo .

Teniendo en cuenta las características anatómicas y físicas (peso talla), asociadas a la inexistencia de un puesto de trabajo adaptado a las medidas corporales del personal de ama de llaves y a la probabilidad de que estas presenten incapacidades fisiopatológicas diversas para realizar la tarea pueden causar o agravar la patología lumbar

La Vigilancia Epidemiológica, permite identificar los grupos más vulnerables a dicha nocividad laboral, la presencia de actividades que requieran de manipulación de carga y la adopción de posturas desfavorables en los ambientes

de trabajo, al mismo tiempo determinar los factores condicionantes que pueden potencializar la patología lumbar, por consiguiente pretende minimizar las condiciones de trabajo riesgosas que puedan afectar la salud integral de los trabajadores del Hotel Cartagena Hilton.

Se empezó a implementar un sistema de Vigilancia Epidemiológica para factores de riesgo lumbar en mayo 18 de 1999 que contiene un subsistema de recolección de información, uno de análisis de datos, estrategias de intervención de los factores de riesgo y la evaluación del proceso; en la evaluación de cada uno de ellos se encuentran interactuando mancomunadamente trabajadores, directivas de la empresa y personal de Salud Ocupacional.

Los factores de riesgo más asociados a la manifestación de lumbalgia son posturas inadecuadas (estáticas y dinámicas) y manipulación de carga. La gran mayoría de las molestias lumbares afortunadamente tienen un origen biomecánica, cuando se evalúan adecuadamente, ellas responden en forma afirmativa al tratamiento inicial hacia la corrección de las anomalías mecánicas. Todo proyecto que se encamine a la solución de este problema, deberá involucrar a un grupo de profesionales multidisciplinario con un enfoque biosicosocial para el manejo de la patología lumbar contribuyendo de esta manera a un conocimiento integral de la alteración laboral y disminuir las pérdidas económicas de la

empresa. Con este fin se implanta en el hotel hilton cartagena un programa de vigilancia epidemiológica para patología lumbar constituyéndose la prevención en la actividad primaria.

Por todo lo anterior el objetivo que se planteo en la investigación es, determinar la relación que existe entre los factores de riesgo como: posturas inadecuadas, manipulación de carga , diseño ergonómico de los puesto de trabajo y organización de este, con las lumbalgias que están presentando los trabajadores del departamento de ama de llaves del hotel hilton cartagena, utilizando como estrategia la vigilancia epidemiológica y la acción participativa de los trabajadores en las actividades de prevención primaria, secundaria y terciaria.

2. **EVALUACIÓN DEL PROCESO.** La muestra escogida para estudio fue de 60 trabajadores que corresponde al 18% de la población total ubicada en el departamento de ama de llaves, seleccionada para ser estudiada por estar presentando el mayor índice de morbilidad en patología osteomuscular y lumbar, para esto se tuvo en cuenta la revisión de historias clínicas ocupacionales, revisión del registro diario de enfermería y las estadísticas de ausentismo laboral por causa médica.

La población está constituida en su mayoría por personal del sexo femenino 60 % y el porcentaje restante 40% por el sexo masculino, además este personal cuenta con una experiencia en el oficio de 12 y 18 años ; sus edades oscilan entre 25 y 57 años , tienen un nivel de escolaridad de básica primaria y un nivel socioeconómico bajo. En lo relacionado al estado nutricional se observó que el 91,66 % tiene un peso por encima del normal teniendo en cuenta la talla.

Los factores de riesgos encontrados relacionados con la patología lumbar y osteomuscular son: levantamiento y transporte de carga, que en evaluación realizada se determinó que los trabajadores de esta área vienen levantando un peso aproximado de 40 kilos y transportan alrededor de los 40 y 80 kilos para el caso de las mujeres y para el caso de los hombres levantan alrededor de 50 kilos

y transportan ente 50 y 100 kilos, sobrepasando los límites permisibles en lo relacionado a manipulación de carga.

Valores límites Permisibles

Sexo	Levantamiento	Transporte
M	25.0 Kg	50.0 Kg
F	12.5 Kg	20.0 Kg

Una vez analizado todo lo anterior se presentó a la Directiva del hotel la propuesta de instaurar un estudio investigativo de los factores de riesgos que pueden estar incidiendo en la aparición de patologías lumbosacra y osteomuscular en el departamento de ama de llaves. Esta propuesta contó con la aceptación y apoyo por parte de la directiva luego se procedió a dar participación al Comité Paritario de Salud Ocupacional y al grupo de trabajadores escogidos para el estudio, dando información del por que fueron seleccionados para el estudio y la importancia de llevar a cabo un Programa de Vigilancia Epidemiológica para factores de riesgos lumbar y osteomuscular.

La propuesta fue acogida por el grupo de trabajadores y COPASO manifestando su apoyo y colaboración . Se decidió en común acuerdo para que existiera una mejor comunicación entre el grupo de Salud ocupacional y los trabajadores objeto

del estudio, dividir el grupo de las 60 personas en 6 subgrupos, eligiendo un representante por cada uno de ellos, a estas 6 personas se les hizo una orientación y entrenamiento de la secuencia que se va a llevar en el estudio . Estos seis trabajadores participaron en la elaboración y diseño de los formatos de encuesta y guía de observación, además de la aplicación por parte de ellos al resto de los trabajadores, posteriormente en reuniones programadas con los 6 líderes de grupo se hizo la tabulación y posteriormente el análisis de la información.

Para la aplicación del formato de autoreporte de sintomatología sentida , el grupo de los seis líderes se encargó de repartir a sus demás compañeros el formato y luego recogerlo, además de divulgar constantemente las actividades programadas por el grupo de investigadores.

Analizados los formato se programo la revisión médica en las propias instalaciones de la empresa con énfasis en columna lumbosacra y sistema osteomuscular, existiendo una relación entre la sintomatología sentida (lumbalgias) y las actividades propias del oficio.

Las actividades de capacitación fueron realizadas en las propias instalaciones de la empresa con la participación activa de la directiva de la empresa y de la A.R.P. Alfa y la asistencia marcada de los trabajadores objeto de estudio.

Dentro del programa de salud ocupacional de la empresa se incluyeron todas las actividades del sistema de vigilancia epidemiológica para patología lumbar, algunas de las cuales están programadas para ser realizadas en las fechas previstas , al mismo tiempo que hacer los ajustes necesarios.

Para nuestro estudio solamente se incluyo el personal de ama de llaves que presentó lumbalgias de tipo mecánica.



Tabla 1 Relación de Edad - Sexo de los trabajadores del departamento de Ama de Llaves.

Sexo	F	M	Total
Edad			
20 - 29	3	5	8
30 - 39	16	7	23
40 - 49	12	6	18
50 - 59	8	2	10
60 - 69	1		1
Total	40	20	60

Que de la población objeto de estudio hay 40 del sexo femenino y 20 del sexo masculino, esto se logró aplicando el formato de encuesta en el mes de mayo de 1999.

Se encontro en que aumenta la exposición a condiciones ergonómicas desfavorables el personal estudiado en forma individual refleja traumatismos previos o de episodios de patología lumbar dolorosa con recaídas posteriores asociadas a manifestaciones orgánicas, donde es determinante dentro del grupo de los 30 a 49 años en el personal femenino sobre todo.

Tabla 2 . Relación de Peso - Talla de los trabajadores del Departamento de Ama de Llaves del Hotel Cartagena Hilton.

Peso Talla	45 - 50 kg	51 - 55kg	56 - 60kg	61 - 65kg	66 - 70kg	71 - 75kg	> de 76kg	Total
1.45 - 1,50	2			2				4
1.51 - 1.55					5	3	10	18
1.56 - 1.60				1	6		15	22
1.61 - 1.65						7	8	15
1,66 - 1.70					1			1
1.71 - 1.75								
1,76 - 1,80								
> 1.81								
Total	2			3	12	10	33	60

Teniendo en cuenta la población objeto de estudio se pudo observar que la mayoría de las personas tienen peso por encima del normal de acuerdo a la relación peso - talla, esto se logró por medio de las encuestas aplicadas a los trabajadores en el mes de mayo de 1999.

Es fundamental al momento de realizar el examen médico de ingreso del trabajador, el perfil del puesto de trabajo con el fin de ser cuidadoso en la calificación orgánica del candidato.

Es importante tener en cuenta el peso y la talla del trabajador y su relación con los elementos u objetos de trabajo con los que va a desempeñar su tarea; en nuestro caso se encuentran personas de baja talla y alto peso manipulando elementos de gran peso y altura con alta resistencia para su transporte (carros de transporte peso aproximado de 100 kilos y 1.50cm de altura).

Tabla 3 Relación de tiempo en el oficio de los trabajadores del departamento de Ama de llaves del Hotel Cartagena Hilton.

Tiempo en el Oficio	Total
1 - 5 Años	12
6 - 10 Años	9
11 - 15 Años	16
16 - 20 Años	15
> 20 Años	8
Total	60

El mayor número de trabajadores de la empresa tienen un tiempo en el oficio que oscila entre 11 y 15 años. De acuerdo a los factores de riesgos asociados a la manipulación de carga y posturas inadecuadas en los ambientes laborales, por exposición repetida inducen a periodos largos de tensión estática, falta de oxigenación de los tejidos, disminución de la relajación y tonificación muscular, en asociación a la manipulación permanente de objetos que sobrepasan los límites de la capacidad del operario, sobre todo cuando se realizan sin las ayudas mecánicas adecuadas, contribuyen a que se presenten entre el grupo de trabajadores de mayor tiempo en el oficio, la sintomatología orgánica por causa mecánica de la lumbalgia.

Tabla 4 Relación de Antigüedad en la empresa de los trabajadores de Hotel Cartagena Hilton

Antigüedad en la Empresa	Total
1 a 5 Años	14
6 - 10 Años	14
11 - 15 Años	19
16 - 20 Años	13
> de 20 Años	
Total	60

El mayor número de trabajadores del departamento de ama de llaves cuenta con una antigüedad en la empresa que oscila entre 11 y 15 años, información obtenida del formato de encuesta.

En relación a la tabla anterior se corrobora que a mayor tiempo de exposición se encuentra un mayor número de personas afectadas, por condiciones ergonómicas desfavorables prolongadas y repetidas, hay presencia de mayor trauma acumulativo y sintomatología diversa en los trabajadores.

3. CONCLUSIONES. Con las actividades realizadas del sistema de vigilancia epidemiológica para patología lumbar, se pudo detectar que los trabajadores van asimilando los conocimientos recibidos sobre prevención y control de patología lumbar que se han estado realizando conjuntamente con el personal de salud ocupacional de la empresa y los trabajadores objeto de estudio.

* Se logró identificar que puede haber una relación entre los factores de riesgo estudiados y la patología lumbar que presentan los trabajadores del departamento de ama de llaves.

* Con la implementación del Sistema de vigilancia epidemiológica se ha detectado una disminución de la morbilidad osteomuscular, de la demanda de la consulta médica ambulatoria, del número de días de incapacidad y de la pérdida de capacidad laboral parcial o total de los trabajadores, esto se evaluó teniendo en cuenta el control del registro de las incapacidades, la consulta de enfermería por dolor lumbar y la información que suministran los trabajadores con el formato de autoreporte de sintomatología sentida.

* Se encontró que el desconocimiento de los aspectos relacionados con la salud ocupacional en especial el manejo de cargas y posturas inadecuadas afectaba de manera directa a los trabajadores, por lo cual se dio por parte de la directiva de la

empresa y los trabajadores una respuesta positiva al programa de capacitación sobre patología lumbar, mermando así la demanda en las consultas médicas y de enfermería.

* Con la participación activa de los trabajadores se logró una mayor motivación y compromiso por parte de estos para el desarrollo del sistema de vigilancia epidemiológica.

* Se estableció categóricamente que del total de riesgos identificados en la empresa el riesgo ergonómico es el que más afecta al personal de ama de llaves, registrando estos trabajadores diversas patologías osteomusculares, con signos y síntomas de diversas categorías leve, moderado y severo, siendo los síntomas lumbares los que más afectan al personal de ama de llaves.

Se encontró que los riesgos asociados (manipulación de carga y posturas inadecuadas), tienen un grado de repercusión bajo y medio, estando en una categoría posiblemente controlable si la gerencia adopta como política de empresa la sugerencias y recomendaciones de salud ocupacional.

* Aún cuando los riesgos están con grado de repercusión bajo y moderado deben ser objeto de vigilancia y control permanente por que ellos están relacionados con la sintomatología (lumbalgia) registrada en la empresa.

* Se pudo demostrar que dándoles a los trabajadores capacitación adecuada, fomentando normas o estándares de seguridad, proporcionándoles controles médicos periódicos, utilizando ayudas mecánicas adecuadas y fomentando su participación, estos tuvieron una actitud positiva hacia el mejoramiento de su desempeño logrando una mejor eficacia y calidad en el trabajo, como también una mejor condición de vida y salud.

* Se pudo detectar que el grupo objeto de estudio el mayor número de personas tiene un peso por encima del normal teniendo en cuenta la relación peso - talla, al mismo tiempo que predomina personal del sexo femenino y en lo relacionado al tiempo en el oficio y a la antigüedad en la empresa se pudo observar que la oscila entre 11 y 15 años.

4. RECOMENDACIONES. Las actividades programadas como parte del sistema de vigilancia epidemiológica para patología lumbar fueron realizadas casi en su totalidad, aunque se requiere retroalimentar un poco el sistema y reafirmar más los conocimientos adquiridos sobre la forma de prevenir las patologías lumbosacras y osteomusculares.

- * Continuar haciendo seguimiento y control, realizando los exámenes médicos periódicos y aplicando algunos formatos que fueron diseñados al inicio del estudio con la participación activa de los trabajadores.

- * Asignación de recursos propios para el desarrollo permanente del sistema de vigilancia epidemiológica para patología lumbar.

- * Asignar responsabilidades a la gerencia y trabajadores de acuerdo al cronogramas para el desarrollo de las actividades, permitiendo dar de esta forma mayor cobertura y cumplimiento al sistema.

- * Evaluar el sistema por lo menos una vez al año por medio de indicadores de impacto y gestión.

- * Mantener un sistema de información que sirva para retroalimentar permanentemente el sistema.

- * Mantener un programa de capacitación con énfasis en prevención de patologías lumbares.

* Diseñar profesionogramas en la empresa.

* Flexibilizar la politica de reubicación laboral.

5 . EVALUACIÓN:

5. 1 EVALUACIÓN DE GESTIÓN:

No de Capacitaciones Realizadas

No de Capacitaciones Programadas

No de Exámenes Médicos Realizados

No de Exámenes Médicos Programados.

5. 2. EVALUACIÓN DEL IMPACTO:

No de Lesiones de Patología Lumbar en el Período

No de Personas Capacitadas

No de Puestos de Trabajo con Grado de Peligrosidad mayor para Lumbalgias Elevados.

No Total de Puestos de Trabajo con Grado de peligrosidad Mayor.



6. BIBLIOGRAFÍA:

AGUILAR Julio. Medicina del Trabajo Publicación Servicio Seccional de Antioquía
Medellín 1990.

ÁNGULO RUIZ, María Emma. Documento técnico "Cargas y posturas", Centro de
atención de Salud Ocupacional Seccional Cundinamarca, santafé de Bogotá,
1989.

ANTIOQUIA, I.S.S. Evaluación Programa de Atención Primaria del Dolor Lumbar.
Medellín 1988.

BALSA, Alejandro; BATLLE, Enrique; MOLA, Emiro Martín MULERO, Juan ;
OLIVE, Alejandro; TORNERO, Jesús. Sociedad Española de Reumatología.
Publicación de 1997 en Internet

CONDE Sierra Juan Vicente. Código de Medicina del Trabajo. I.S.S. Seccional
Antioquia División de Salud Ocupacional. Medellín 1990.

ERGONOMIA Aplicada al Diseño de los Puestos de Trabajo, Prevención y Control
de los Desordenes por Trauma Acumulativo SURATEP Bogotá 1994.

ESTRADA, Jairo . Ergonomía : Introducción al Análisis del Trabajo
Medellín 1a Edición Editorial Universal de Antioquía 1993.

MODELO DE EMPRESA SALUDABLE. Suratep División nacional de Capacitación

Medellín Colombia 1996.

POLIT, Denise F Ph. D. Humanalysis Saratoga Springs. New York.

Anexo # 1

**ENCUESTA PARA IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO ERGONOMICOS EN
LOS TRABAJADORES DEL DEPARTAMENTO DE AMA DE LLAVES
HOTEL CARTAGENA HILTON**

Nombre de la Empresa: _____

Departamento: _____ Sección: _____

Edad: ___ Años, Sexo: M ___ F ___ , Peso ___ Kg , Talla ___ Cms

Marque con una X sus respuestas:

1 Tiempo de trabajo en la empresa:

1.1 . De 1 a 5 Años.

1.2 . De 6 a 10 Años

1.3 . De 11 a 15 Años

1.4 . De 16 a 20 Años.

2. Ambiente de Trabajo:

2.1. El espacio para desempeñar sus funciones adecuadamente es suficiente ?

Si _____ No _____ Explique _____

3. El lugar donde usted labora presenta:

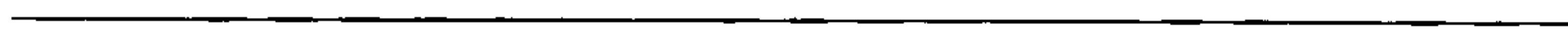
- 3.1 Pisos inadecuados o en malas condiciones _____
- 3.2. Areas de circulación inadecuada y con obstáculos _____
- 3.3. Puertas y salidas de difícil acceso _____
- 3.4. Escaleras deficientes o en mal estado _____
- 3.5. Distribución incorrecta de maquinarias y herramientas _____

4 . Condiciones de la Tarea.

- 4.1. Las cargas son de difícil manipulación _____
- 4.2 .Las cargas las realiza en forma individual _____
- 4.3. Las cargas las realiza en forma colectiva _____
- 4.4. Las cargas las realiza con ayuda mecánica _____
- 4.5 Las cargas las realiza con ayuda automatizada _____
- 4.6. Manipula cargas por encima de hombros o cabeza _____
- 4.7. Manipula carga por encima de 12 Kg y 25Kg _____

5. Cuales son las posturas que asume por mayor tiempo?

- 5.1. _____ Sentado, 5.2. _____ De pie, 5.3. _____ Acostado 5.4. _____ Arrodillado,
 - 5.5 _____ Cunclillas, 5.6. _____ Combinada, 5.7. _____ Se siente incómodo con esta
- postura ¿ por que?



6. Nivel de relación de la tarea.

6.1. ___ Por encima del nivel del codo.

6.2. ___ Por debajo del nivel del codo.

6.3. ___ A nivel de la cintura.

6.4. ___ Por debajo de la cintura.

6.5. ___ A nivel de las rodillas.

6.6. ___ En el piso.

6.7. ___ Se siente incómodo con la altura de la superficie de trabajo ¿por que? _____

7. Se siente incómodo en su asiento de trabajo ¿ por que?

Si _____ No _____ Por que? _____

8. Tiene períodos de descanso durante su jornada laboral _____

8.1. ¿Cuántas? _____ ¿ Duración? _____

8.2. El tiempo de descanso es insuficient? _____ insuficiente? _____

8.3. Cuneta con un sitio adecuado para el descanso. _____

9 Salud.

9.1. Cree usted que hay algo en su trabajo que afecta su salud? _____

9.2. Con respecto a su respuesta anterior ¿ qué medidas cree usted que se deben tomar _____

10. Recibe usted inducción y capacitación en relación a su cargo: _____

11. Recibe usted capacitación en lo relacionado a los factores de riesgo asociados a su trabajo _____

12. Recibe elementos de protección personal? Si _____ No _____

Cuales? _____

13 Actividades Extralaborales de riesgo:

¿ Realiza actividades extralaborales en las que levante pesos o adopte posturas forzadas prolongadas (> de 1 hora) S____, No____

Cuales? _____

14. Otros factores de riesgos asociados:

Marque con una X los factores presentes:

* Sobrepeso _____ Sedentarismo _____, Insomnio _____, Ansiedad _____

Práctica deportiva y recreativa habitual _____, Depresión _____ Estrees _____.

15. Antecedentes de exposición a cargas y posturas Laborales: _____

Empresa	Oficio	Manipulación de peso				Postura habitual				Años
		< 12	12 - 25	26 - 50	> 50	Sent	Camin	Pie	Otro	

16. Antecedentes osteomusculares específicos. Marque con una X los datos positivos:

Entidad	Persiste	No P	Entidad	Persiste	No P
Artritis Reumatoidea			Esguinces		
Osteoartritis			Enf Muscul		
Otras enf Art Infla			S. Túnel del C		
Tendinitis			Cervicalgias		
Bursitis			Lumb/Lumbago		
Fracturas			Otras.		

Especifique por cada ítem positivo: Diagnostico, localización, Tratamiento, Evolución, Secuelas.

Anexo # 2

GUÍA DE OBSERVACIÓN A PUESTOS DE TRABAJO

NOMBRE DEL TRABAJADOR _____

NOMBRE DEL PUESTO DE TRABAJO _____

EDAD _____ AÑOS TIEMPO DE SERVICIO _____ AÑOS

SALARIO _____

NOMBRE DE LA EMPRESA _____

NUMERO DE TRABAJADORES EXPUESTOS _____

CARACTERÍSTICAS

PUESTO DE: JORNADA: SITUACIÓN: POSICIÓN: TRABAJO EN:

Hombre _____ Continua _____ Aislado _____ De pie _____ Equipo _____

Mujer _____ Diurna _____ En zona de Sentado _____ Individual _____

paso _____

Mixto _____

Mixto _____ Repetitivo _____

Esfuerzo mental

Esfuerzo Visual

Esfuerzo Físico

Poco _____

Poco _____

No maneja pesos _____

Normal _____

Normal _____

Maneja de 1 a 10 Kg _____

Bastante _____

Bastante _____

Maneja más de 25 Kg _____

Observaciones: Anotar deficiencias físicas observadas o necesidades.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Empresa: _____ Sección: _____

Número de Trabajadores _____ Fecha: _____

Inspector: _____

Aspectos a Evaluar:

1.- Equipos o Herramientas Manuales:

* La dotación es acorde con el oficio: Si: _____ No: _____

* La utilización es Correcta: Si: _____ No: _____

2.- Ayudas Mecánicas:

* Dotación: Si: _____ No: _____ Cuales _____

* Utilización Correcta: Si : _____ No: _____

Observación _____

* Estado: Bueno: _____ Regular: _____ Malo : _____ Deficiente : _____

* Mantenimiento: Si : _____ No : _____ Cada Cuanto Tiempo _____

3.- Manipulación de Carga:



* Mantiene la espalda recta al levantar peso Si : _____ No : _____

* Manipula Carga : < de 12 Kg. _____ , 12 - 15 Kg. _____ , > 25 Kg. _____ > 50
Kg _____

* Postura habitual: Sentado: _____ De Pie: _____ Caminando: _____

4.- Tiempo que labora diariamente: 8 Horas: _____ > de 8 Horas: _____

5.- Número de habitaciones asignadas: 15: _____ > de 15 : _____

Observación: _____

6.- Tiempo de Servicio en el puesto de Trabajo: _____ Años.

7.- Movimientos realizados repetitivos durante la ejecución de la tarea:

* Flexión: _____ * Extención: _____ * Inclinación: _____ Combinados: _____

8.- Se encuentra satisfecho con el oficio que desempeña : Si : _____ No: _____

Observación _____

9.- Realiza su trabajo solo a acompañado: Si: _____ No : _____

Observación: _____

10.- El Trabajo es Monótono y repetitivo: Si: _____ No : _____

11.- La supervisión es : Directa: _____ Indirecta: _____ Mixta: _____

Anexo # 3

PRUEBA DE AUTO EVALUACIÓN

FECHA: _____

NOMBRE: _____ EDAD _____

Acostumbra a realizar regularmente algún tipo de ejercicio? Si () No ()

De que Tipo? _____ Cuantas veces a la semana _____

Alguna vez ha sufrido de dolor de espalda (dolor lumbar) Si () No ()

Si su respuesta es afirmativa continúe con la evaluación.

Ha recibido algún tipo de atención o información respecto a su enfermedad?

Si () No ().

De que Tipo ? _____

Ha participado en algún tipo de tratamiento ? Si () No ()

Cual? _____

**MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA AFIRMATIVA O NEGATIVA LAS
PREGUNTAS QUE SE DETALLAN A CONTINUACIÓN:**

- | | Si | No |
|---|-----|-----|
| 1. Conoce usted como está formada la columna vertebral? | () | () |
| 2. Sabe usted que el ejercicio forma parte del tratamiento del dolor lumbar? | () | () |
| 3. Sabe usted que la alteración en su carácter o las preocupaciones aumentan el dolor ? | () | () |
| 4. Cree usted que los malos hábitos posturales afectan su columna? | () | () |
| 5. Sabe usted como agacharse para levantar los objetos del piso? | () | () |
| 6. Sabe usted si el zapato de tacón alto favorece dolor lumbar? | () | () |
| 7. Sabe usted la importancia que tiene su peso en el dolor lumbar? | () | () |
| 8. Sabe usted como sentarse correctamente? | () | () |
| 9. Conoce que posturas debe adoptar cuando se encuentre mucho tiempo de pie? | () | () |
| 10. Sabe usted cuales son las posturas adecuadas para dormir ? | () | () |

		Casi	
	Siempre	Siempre	Nunca
11. Le impide agacharse o ponerse de rodilla?	()	()	()
12. El dolor es constante durante el día?	()	()	()
13. Se le dificulta cambiar de posición cuando está acostado?	()	()	()
14. Se le dificulta ponerse las medias y zapatos?	()	()	()
15. El dolor le hace que solo pueda caminar distancias cortas	()	()	()
16. El dolor lumbar le ha quitado el sueño?	()	()	()
17. Necesita quedarse sentado mucho más tiempo?	()	()	()
19. El dolor lo hace estar de mal humor?	()	()	()
20. Necesita subir más lentamente las escaleras ?	()	()	()
21. Necesita permanecer acostado más tiempo que lo acostumbrado?	()	()	()

Anexo 4
SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA LUMBALGIAS
HISTORIA CLINICA OCUPACIONAL DE INGRESO

Fecha: _____ Empresa _____ Nit _____
 Nombre: _____ Edad _____ Años _____ Sexo _____
 Fecha de Ingreso : _____ Oficio Actual: _____ Area: _____

1. Antecedentes de exposición a cargas y posturas.

1.a. Laborales

Empresa	Oficio	Manipulación de Carga			Postura Habitual				Años
		< 12	12 25	> 50	Sent	Pie	Camin	Otros	

1.b. Actividades habituales extralaborales de riesgo:

¿ Realiza actividades extralaborales en las que levante pesos o adopte posturas prolongadas (> de 1 hora)?.

Explique: _____

2. Antecedentes Generales:

Patológicos _____
 Hospitalarios _____
 Quirurgicos _____
 Farmacológicos: _____

3. Antecedentes osteomusculares

Entidad	Persiste	No persiste	Entidad	Persiste	No persiste
Lumbalgia/Lumbago			Cervicalgias		
Osteroartrosis			Enf Musculares		
Otras Enf.Art. Inflam					

4. Síntomas (últimos 2 años).

Síntoma	Persiste	No persiste	Síntoma	Persiste	No persiste
Cervicalgias			Dolor/debilidad MI		
Dorsalgias			Dolor/debilidad MS		
Lumbalgias			Polialtralgia		
Alt. Sensitiva MI			Otros		

5. Otros factores asociados

Sobre Peso		Ansiedad
Sedentarismo		Depresión
Insomnio		Estrés

Observaciones: _____

6. Examen Físico

Peso: _____ Kg Talla _____ cms

6.a Columna Vertebral

Inspección

Región	Cervical	Dorsal	Lumbar
Curva			
Lordosis			
Cifosis			

Anotar: N : Normal : Aumentada : Disminuida

Escoliosis	Dorsal	Lumbar	Doble
Derecha			
Izquierda			

Palpación:

Anote si existe dolor, contractura, masas, etc, especificando estructuras. _____

Arcos de Movilidad

Movimiento	Cervical	Dorsolumbar
Flexión		
Extensión		
Inclinación lateral Derecha		
Inclinación lateral Izquierda		
Rotación Derecha		
Rotación Izquierda		

Anote (N) para los arcos normales. Anote en grados los arcos que encuentre anormales.

Arcos de movilidad dolorosos: Sí _____ No _____ Cuales _____, _____, _____

Balance osteomuscular :

Estructuras retraídas: _____

Debilidad Grupos musculares: _____, _____, _____

Balance pélvico: Normal _____ Desviación _____

7. Impresión diagnóstica _____

8. Conducta

_____ Ingresar al sistema de vigilancia epidemiológica.

_____ Rediseño de puesto de trabajo.

_____ Solicitud de exámenes complementarios: Rx: _____, EMG _____, Otros _____

Tratamiento _____

Remisión a especialista : Si _____ No _____

Firma del Médico

HOTEL HILTON CARTAGENA
HISTORIA CLINICA OCUPACIONAL

Examen Médico: Ingreso ___ Periódico ___ Egreso ___
Fecha : Dia: ___ Mes: ___ Año: ___

1. DATOS PERSONALES

PRIMER APELLIDO _____ SEGUNDO APELLIDO _____ NOMBRE _____ EDAD _____
C.C. _____ de _____ Cargo _____
Lugar y fecha de Nacimiento: _____ Día _____ Mes _____ Año _____ M ___ F ___
Estado Civil: Sol ___ Ca ___ U.L ___ Viudo ___ Otro ___ Escolaridad _____
Profesión: _____ Dirección: _____
Teléfono: _____

2. INFORMACION OCUPACION ACTUAL

Cargo actual o a Desempeñar _____ Antigüedad _____
Equipos que maneja _____
Materia Prima e Insumo _____
Turno: Diurno ___ Nocturno ___ Rotatorio ___
Actividad Realizada: De pie ___ Sentado ___ Deambulando _____

FACTORES DE RIESGOS

FISICOS	QUIMICOS	ERGONOMICOS	PSICOLOGICAS	BIOLOGICOS
Ruido	Polvo	Trabajo Estático	Strees	Virus
Temperaturas Extr	Liquido	Postura Forzada	Falta de Capacitación	Hongos
Radiación	Humo	Esfuerzo físico	Repetitividad	Bacterias
Radiación	Gases	Levantamiento deCarga	Tiempo Extra	Parasitos
	Vapores	Transporte de Carga	Aislamiento	
			No Autonomia	

Tiempo de Exposición al Factor de Riesgo _____ Horas /dia
Elementos de protección personal: _____

3. ANTECEDENTES OCUPACIONALES:

Empresa donde ha Laborado	Cargo u Oficio	Años

Factores de Riesgo o Peligros Potenciales a que ha estado Expuesto en sus Trabajos: Ruido ___
Calor ___ Vibración ___ Radiaciones ___ Polvo Orgánico ___ Polvo Inorgánico ___ Asbesto ___
Jabones Detergentes ___ Humo ___ Insecticidas-Pesticidas ___ Biológicos ___ Gases ___
Vapores ___ Neblinas ___ Esfuerzo Físico ___ Posiciones Incomodas ___



Sustancias Químicas, Cual? _____

Que elementos de Protección Personal Utilizó o Utiliza en sus Labores _____

Ha tenido Accidentes fuera de su Trabajo: Si ___ No ___

Comentarios _____

Ha tenido Accidentes en su Trabajo? Si ___ No ___

Que y Como Ocurrio _____

Cual fue el Diagnostico? _____

Cual fue el Tratamiento? _____

Ha tenido Enfermedad Profesional? Si ___ No ___

Comentarios _____

Considera Usted que su Salud se ha Deteriorado por su Trabajo? Si ___ No ___

Por Que? _____

Ocupación Actual _____

Fecha de Ingreso a la Empresa: Dia ___ Mes ___ Año ___

Breve Descripción de sus Ocupaciones: _____

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

Enfermedad	Parentesco	Enfermedad	Parentesco

5. ANTECEDENTES PERSONALES

Patologías	Si	No
Congenitos		
Inmunoprevenibles		
Infecciosas		
Ojos		
Agudeza Visual		
Oídos		
Cardiovascular		
Asma		
Bronquitis		
Gastrointestinal		
Genitourinario		
Neurológico		

Patologías	Si	No
Hepatitis		
Problemas de piel		
Osteomuscular		
Alergicos		
Toxicos		
Quirurgicos		
Traumáticos		
Venereas		
Deformidades		
Siquiatrico		
Farmacodependencia		
Otros		

Especifique _____

Ha recibido o está recibiendo drogas inmunosupresivas? Si ___ No ___
Especifique _____

6. INMUNIZACIONES

Enfermedad	Vacuna	Fecha de Aplicación	Número de Dosis	Refuerzo
Tuberculosis	B.C.G.			
Hepatitis B	Antihepatitis B			
Poliomielitis	Antipolio			
Tetanos	Toxoide Tetánico			
Fiebre Amarilla				
Malaria				

Observaciones : _____

7. GINECOOBSTETRICO

Menarquia _____ Ciclo _____ Dismenorrea _____ Fecha U. M. _____
Fecha U.P. _____ Cesarea _____ G: _____ P: _____ A: _____
Planifica _____ Método _____ Fecha de Última Citología _____
Resultado _____

8. HABITOS

Fuma: Si: ___ No: ___ Fumo: Si: ___ No: ___ Años ___ No de Cigarrillos al día ___
Años Fumando: _____
Alcohol: Si ___ No: ___ Frecuencia: Semanal ___ Mensual ___ Ocacional ___

9. EXAMÉN FISICO

Apariencia General _____
Peso ___ Kg Talla ___ mts T/A Acostado _____ Sentado _____ Pulso _____ minuto
Obesidad: Si ___ No ___ Leve ___ Moderada ___ Grave ___
Ojos: Conjuntivas y anexos _____
Informe examen Oftalmológico _____
Oídos: Pabellon auricular y otoscopia. _____
Escucha bien a la conversación normal : Si ___ No ___
Resultado de audiometría ELI A ___ B ___ C ___ E ___ Más Afeción D ___ I ___
SAL A ___ B ___ C ___ E ___ Más Afeción D ___ I ___
ORL : Nariz _____ Tabique _____ Boca _____
Dentadura _____ Amigdalas _____
Cuello: Tiroides: _____
Adenopatías Si ___ No ___
Torax: Configuración: _____
Pulmones. auscultación _____

Espirometría	Esperado	Real	%
CVF			
VEF			
VEF / CVF			
FEF 25 - 75			

Corazón Auscultación: _____
 Mamas: _____

Abdomen: Aspecto: _____
 Palpación (megalias): _____
 Reg inguinal: Genitales Externos _____ Hemorroides _____

Extremidades Superiores: _____
 Extremidades Inferiores: _____
 Columna Vertebral : _____
 Piel y Faneras : _____
 S.N.C. Sensibilidad _____
 Equilibrio _____ Coordinación _____

10. EXAMENES PARACLINICOS

Examen	Resultado	Examen	Resultado
Hemograma		Colesterol Total	
Urianálisis		H D L	
Glicemia		L D L	
Serología VDRL		Prueba de Esfuerzo	
Coprológico		Otros	

Hemoclasificación : Grupo Sanguineo _____ RH _____
 Cultivo de Garganta: _____
 Cultivo de Uñas: _____
 Observaciones: _____

11 DIAGNOSTICO

1. _____
2. _____
3. _____

12 CLASIFICACION

a . EXAMEN DE PREEMPLEO O INGRESO

Apto, Sin defectos ni Enfermedad alguna _____

Apto, Con Alteraciones físicas que no disminuyen su capacidad laboral _____

No Apto Temporalmente _____

No Apto _____

b. EXAMEN DE RETIRO O EGRESO

Al examen no se encuentra alteracion alguna que limite su capacidad laboral _____

Al examen se encuentran alteraciones que ameritan ser aclaradas _____

Probable patología Ocupacional _____ Patología Común _____

c. EXAMEN PERIODICO

Normal _____ Ingresar al Sistema de Vigilancia Epidemiológica de _____

Remitir al Especialista en: _____

Amerita realizar APT y tomar decisión al respecto _____

Recomendaciones _____

Firma Médico Esp. en Salud.Ocup.

Firma del Trabajador cc #

**SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
PARA PATOLOGÍA LUMBAR**

1. JUSTIFICACIÓN :

De acuerdo a estudios realizados y a la actualización del Panorama de Factores de Riesgos en el Hotel Hilton Cartagena se ha detectado que los trabajadores están expuestos a factores de riesgo ergonómicos en mayor o menor intensidad en los diferentes puestos de trabajo, ya que generalmente realizan actividades en las cuales se adoptan posturas desfavorables y sobreesfuerzo físico al movilizar, transportar o levantar carga en forma manual o mecánica (carros de transporte).

Con lo anterior se hace necesario implementar un sistema de vigilancia epidemiológica para factores de riesgo lumbar dirigido al departamento de ama de llaves (camareras, lencería, lavandería y aseo), ya que por estudios anteriores es notoria la morbilidad osteomuscular que vienen presentando los trabajadores de esta área, con el fin de mejorar las condiciones de trabajo riesgosas en esta área de la empresa, logrando de esta manera disminuir los trastornos que dicha enfermedad pueden traer y que de una forma directa o indirecta afectará no solo a la productividad de la empresa sino también la salud e integridad física y social del trabajador; se pretende también disminuir el ausentismo laboral por causa de esta enfermedad.

El sistema legislativo Colombiano estimula actividades que los empleadores y trabajadores deben cumplir para el control de los factores de riesgos asociados a la actividad laboral del individuo:

El Decreto 614 de marzo de 1984 en su Art 30, literal b, numeral 2, plantea la observación y el control sistemático de los factores de riesgos y sus efectos sobre la salud de los trabajadores, para tomar las medidas de control adecuados.

La resolución 1016 del 31 de marzo de 1989 reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional a desarrollar por los empleadores en el país.

El decreto 1295 del 22 de junio de 1994 en sus Art 56 y 65, delega en las A.R.P, la vigilancia y control en la prevención de riesgos profesionales de las empresas afiliadas.

Para llevar a cabo este sistema se hace necesario la participación activa de los trabajadores de esta área, del Comité Paritario de Salud Ocupacional, de las directivas de la empresa y del personal de Salud Ocupacional que labora en ella, además del apoyo de la A.R.P. que se encuentra afiliada la empresa.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL.

Implementar un sistema de vigilancia que permita realizar el diagnóstico y definir un control integral de los factores de riesgos asociados a la postura y a la manipulación de cargas en los puestos y procesos de trabajo al personal de ama de llaves del Hotel Cartagena Hilton, con el fin de evitar posibles trastornos musculoesqueléticos que puedan afectar el normal desempeño de sus actividades.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Realizar panorama de riesgos específico, para determinar el efecto de las condiciones ambientales en los trabajadores expuestos.
- 2.- Realizar una evaluación médica a los trabajadores del departamento de ama de llaves, para determinar el grado de limitación encontrada teniendo en cuenta los factores de riesgos identificados.
- 3.- Notificar a la A.R.P. y a la E.P.S. los casos de patología lumbar identificados relacionados con los factores de riesgos inherentes al cargo que ejecuta el trabajador.
- 4.- Establecer las medidas de prevención, educación, seguimiento y control pertinentes para los factores de riesgos identificados con el fin de minimizar el

grado de intensidad y sus repercusiones en la salud de los trabajadores de esta área.

5.- Evaluar por medio de indicadores de impacto y gestión las actividades realizadas en el sistema de vigilancia epidemiológica.

6- Asignar responsabilidades a las personas que participen en el programa (trabajadores, personal administrativo y personal de Salud Ocupacional).



3. ACTIVIDADES:

3.1. PREVENCIÓN PRIMARIA:

- Establecer el perfil del cargo o realizar profesiogramas a la empresa.
- Realizar programas de Inducción o Reinducción al puesto de trabajo.
- Elaborar panorama de factores de riesgos específicos.
- Capacitación todo el personal en lo relacionado a trastornos osteomusculares.
- Capacitación sobre los factores de riesgo y las medidas de prevención y control.
- Instruir a los trabajadores sobre el uso adecuado de la mecánica corporal, frente al peso de los objetos, transporte y almacenamiento de materiales evitando de esta forma sobreesfuerzos.
- Capacitación sobre factores nutricionales, actividades extralaborales, hábitos posturales, sobre prácticas de estilo de vida saludables (recreación y deportes).
- Instruir al personal sobre técnicas de relajación que pueden realizar durante la jornada de trabajo, para así disminuir la posible lesión por exposición al factor de riesgo.
- Establecer un sistema de información.
- Llevar estadística de Morbilidad.
- Examen Médico Ocupacional de ingreso , periódico y de retiro.

- Programa de distribución y organización de las diferentes tareas.
- Evaluar las ayudas mecánicas existentes, carros de transportes con especificaciones ergonómicas adecuadas.
- Implementar mantenimiento periódico a los equipos y herramientas de trabajo.
- Implementar estándares de seguridad
- Evaluar la magnitud del peso levantado y transportado.
- Implementar programa de orden, aseo y señalización.
- Aplicar guías de observación y formato de autoreporte de sintomatología sentida.
- Protocolo sobre manipulación de cargas.

3.2. PREVENCIÓN SECUNDARIA:

- Evaluación médica ocupacional periódica.
- Información a la A.R.P y E.P.S sobre casos detectados.
- Coordinar con E.P.S e I.P.S para atención oportuna del trabajador.
- Aplicación de pruebas diagnosticas oportunas.
- Instaurar tratamiento oportuno y eficaz.
- Evaluar condiciones de ayudas mecánicas.
- Aplicar guías de observación.
- Terapia física y ocupacional.

- Inicio de rehabilitación
- Aplicación de todos los puntos de prevención primaria.

3.3. PREVENCIÓN TERCIARIA:

- Terapia física y ocupacional
- Rehabilitación
- Reincorporación a sitio de trabajo
- Reubicación teniendo en cuenta el grado de limitación.

4. CONCLUSIONES. Con la implementación del Sistema de Vigilancia Epidemiológica para trastornos Osteomusculares y patología lumbar se está notando cambio de conducta en el trabajador, al ir tomando conciencia de los riesgos a que están expuestos en la ejecución de las diferentes tareas diarias.

- Se ha observado el interés del trabajador en ser participe de su propio autocuidado.
- Existe motivación por parte del grupo objeto de estudio por continuar con el proceso de capacitación ; para así mejorar su calidad de vida y salud.
- Participación activa de la directiva, copaso y trabajador en la ejecución del Sistema de Vigilancia Epidemiológica para trastornos osteomusculares y patología lumbar.
- Se contó con el apoyo por parte de la A.R.P. en la ejecución de las actividades del Sistema.
- Poca asignación de recurso económico para la implementación del Sistema de Vigilancia Epidemiológica.

5. RECOMENDACIONES. * Seguimiento y control a los trabajadores expuestos al factor de riesgo (Manipulación de carga y posturas).

* Evaluar puesto de trabajo.

* Establecer el perfil del cargo o profesiogramas

* Evaluación periódica a los trabajadores sobre los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del Sistema de Vigilancia Epidemiológica.

* Aplicación constante de guías de observación.

* Continuar con el desarrollo del Sistema de Vigilancia Epidemiológica para patología lumbar y trastornos osteomusculares.

* Hacer inducciones y reinducciones periódicas.

* Destinar presupuesto propio para el desarrollo del Sistema de Vigilancia Epidemiológica.

* Dotación de elementos y equipos de trabajo acorde con el operario.

* Dotar de equipos apropiados para la realización de las tareas.

* Crear conciencia en el trabajador de los riesgos a que están expuestos al no acatar y utilizar las medidas o estándares de seguridad .

* Establecer protocolo de diagnóstico y manejo de patologías osteomusculares relacionadas con el trabajo.

6. EVALUACIÓN:

6.1. EVALUACIÓN DE GESTIÓN:

No de Capacitaciones Realizadas

No de Capacitaciones Programadas

No de Exámenes Médicos Realizados

No de Exámenes Médicos Programados.

6.2. EVALUACIÓN DEL IMPACTO:

No de Lesiones de Patología Lumbar en el Período

No de Personas Capacitadas

No de Puestos de Trabajo con Grado de Peligrosidad mayor para Lumbalgias Elevados.

No Total de Puestos de Trabajo con Grado de peligrosidad Mayor.