

Presentaciones orales: Programas de intervención

Physical exercises to reduce symptoms in cervical-dorsal muscles of sewing workers, Oaxaca, Mexico.

Ejercicios físicos para disminuir síntomas en músculos cérvico dorsales de trabajadoras de la costura, Oaxaca, México

Diana Evelyn Herrera Monroy ¹, María de Lourdes Preciado Serrano ¹, Juan Manuel Vázquez Goñi ¹

Universidad Guadalajara, Ciencias de salud en el trabajo

Correo electrónico de contacto: diana.herrera3228@alumnos.udg.mx

Palabras clave: Cuestionario Nórdico, costura, ejercicios musculares

Fecha de envío: 21/06/2023

Fecha de aprobación: 01/09/2023

Introducción

Estudios de prevalencia de sintomatología en trabajadores de la costura indican que entre 20% y 56% presentan conjuntivitis crónica, lumbalgia, várices, cefalea, hipoacusia, y otros trastornos por fatiga laboral (Bonilla, 2019; Guerrero-Lana et al., 2014; Kanniappan y Palani, 2020; Pulido et al., 2012). Recientemente, el interés por tratar molestias musculares relacionadas con las condiciones del trabajo de costura se presenta en textos de grado académico. Sin embargo, poco se difunde los resultados en revistas científicas; no obstante, los beneficios que puedan tener el diagnóstico y las intervenciones propuestas. Es por ello que en el presente estudio y con el marco de la teoría del aprendizaje social se diseñó un programa sistematizado de ejercicios musculares adaptados al contexto laboral de la costura artesanal. La hipótesis fundamental fue que los ejercicios musculares disminuyen las molestias cérvico-dorsales en comparación de quienes no ejecutan movimientos sistematizados y dirigidos. **Objetivo.** Determinar la eficacia de un programa de ejercicios musculares sistematizados para disminuir molestias cérvico-dorsal en trabajadoras de costura artesanal en Oaxaca de Juárez, 2022-2023.

Método

Estudio cuantitativo, prospectivo, longitudinal y cuasi-experimental. Participaron 15 trabajadoras de la costura artesanal que laboran en sus domicilios particulares, pero que entregan los productos a talleres. Se conformaron dos grupos: el de tratamiento con el doble de participantes que el control, emparejados por la edad. a) Grupo de trabajadoras con participación voluntaria en todas las sesiones de ejercicios (n = 10) y b) Grupo control (n = 5) quienes no aceptaron realizar los ejercicios. Se firmó carta de consentimiento acorde con los criterios éticos de investigación vigentes en México. Se evaluó la sintomatología musculoesquelética con el Cuestionario Nórdico (Ibacache-Araya, s.f; Martínez y Muñoz, 2017). El cuestionario consta de dos secciones: la primera refiere problemas en el aparato locomotor cuello, espalda alta y baja; la segunda son ocho cuestiones específicas según los síntomas reportados anteriormente y presentes en los últimos 12 meses. Para la variable independiente se diseñó un programa de ejercicios propios para músculos cérvico-dorsales que incluyó fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Se aplicó en 24 sesiones de manera progresiva: básico (1-5), adaptativo (6-9), trabajo (10-17), transformación (18-22) y recuperación (23-24) y

Presentaciones orales: Programas de intervención

de forma individual. Para la prueba de hipótesis se utilizó el estadístico Q de Cochran, no paramétrico para variable dependiente dicotómica (sí-no).

Resultados

Se reportó para ambos grupos promedio de edad 40 (± 11) años; trabajaban de 6 a 12 horas al día y antigüedad de 6 años (rango de 3 hasta 20 años). En el grupo control todas estaban casadas y en el que realizaron ejercicio, dos eran solteras; reportaron tener de 1 a 4 hijos (excepto una trabajadora soltera). El programa de ejercicio tuvo efecto significativo en la disminución de molestias en cuello (Q = 8.0, $p = .04$), espalda alta (Q = 8.6, $p = .03$) y baja (Q = 15.0, $p < .01$) ver tabla 1.

Tabla 1. Registro de molestias musculares en trabajadoras de la costura artesanal, Oaxaca 2022-2023

Grupo	Molestias en cuello		Molestias en espalda alta		Molestias en espalda baja	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Pre-Ejercicios	8	2	8	2	9	1
Pre-Control	3	2	5	0	5	0
Post-Ejercicios	4	6	5	5	3	7
Post-Control	3	2	5	0	5	0

Conclusiones

Un programa de ejercicios específicos para músculos cervico-dorsales puede disminuir síntomas producidos por las condiciones laborales en trabajadoras de la costura artesanal.

Referencias

Bonilla, P. (2019). Dolor de columna posiblemente asociado a posturas forzadas en personal de costura.

Guerrero-Lana, S. L., Prado-León, L., Contreras-Estrada, M. y Medina-Aguilar, S. (2014). Sintomatología musculoesquelética y doble presencia en personal de una empresa de costura ecuatoriana. *Revista Mexicana de Salud En El Trabajo*, 6(16), 69–76.

Ibacache-Araya, J. (s.f). *Cuestionario Nórdico Estandarizado de percepción de síntomas músculo esqueléticos. Consideraciones acerca de la utilización del método en los ambientes laborales*. En de S. Pública (Eds.). Ministerio de Salud.

<https://www.ispch.cl/sites/default/files/NTPercepcionSintomasME01-03062020A.pdf>

Kanniappan, V., & Palani, V. (2020). Prevalence of Musculoskeletal Disorders among Sewing Machine Workers in a Leather Industry. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(2), 121–125. <https://doi.org/10.15280/jlm.2020.10.2.121>

Martinez M.M. y Muñoz, A.R. (2017). Validación Del Cuestionario Nórdico Estandarizado De Síntomas Musculoesqueléticos Para La Población Trabajadora Chilena, Adicionando Una Escala De Dolor. *Revista de Salud Pública*, XXI(2), 41–51.

Pulido, M. N., Garduño, M. de los A. A., Morales, S. L. A. y Lara, N. L. F. (2012). Trabajo, estrés y salud: la costura a domicilio en Ciudad de México. *Salud de Los Trabajadores*, 20(1), 33–47. <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4191176.pdf> <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=4191176>

Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

Obra protegida con una licencia Creative Commons

Commons



Atribución - No comercial
No derivadas