

Presentaciones en cartel: Programas de intervención

Efficacy of an intervention program for musculoskeletal discomfort in office workers with hybrid work for a logistics company.

Eficacia de un programa de intervención para molestias musculoesqueléticas en trabajadores de oficina con trabajo híbrido para una empresa de logística

Yazmin Vázquez Pérez ¹, Carlos Esquivel Lozada ¹

¹ FES Zaragoza, UNAM

Correo electrónico de contacto: hp.vaps7@gmail.com

Palabras clave: Trabajo híbrido y teletrabajo, molestias musculoesqueléticas, intervenciones ergonómicas

Fecha de envío: 16/06/2023

Fecha de aprobación: 21/06/2023

Introducción

El objetivo del proyecto es evaluar la eficacia de un programa de ejercicio físico de fortalecimiento y estiramiento para la disminución en la aparición de molestias musculoesqueléticas en oficinistas con trabajo híbrido.

La aplicación de intervenciones ergonómicas físicas en oficinistas disminuye la aparición de molestias musculoesqueléticas. La combinación de éstas con otras medidas contribuye aún más a esa disminución. Johnston y colaboradores realizaron una comparación entre dos grupos con diferentes intervenciones. En el primero aplicaron modificaciones ergonómicas combinadas con ejercicios de hombro y cuello; en el segundo también aplicaron modificaciones ergonómicas más acciones de promoción a la salud. Las intervenciones del primer grupo presentaron una magnitud del efecto de $\beta=0.53$, es decir, moderada (β de 0.50=moderada), y en el segundo de $\beta=0.17$, es decir, pequeña (β de 0.20=pequeña). Lo anterior nos indica que fue más eficaz aquella en donde aplicaron los ejercicios (Johnston *et al.*, 2021).

En la búsqueda realizada por Gross y colaboradores encontraron que los ejercicios de fortalecimiento cervical, hombro y escapulotorácico aplicados individual o combinadamente con ejercicios de estiramiento tuvieron una magnitud del efecto de pequeño a grande para la disminución del dolor. Sin embargo, en las intervenciones solo con ejercicios de estiramiento no se encontró evidencia sobre la disminución de molestias musculoesqueléticas (Gross *et al.*, 2015).

Los oficinistas adoptan posturas estáticas generando contracción continua de los músculos, comprimiendo los vasos sanguíneos, por lo que disminuye el aporte de oxígeno y glucosa. Los residuos como el ácido láctico son eliminados lentamente, acumulándose y generando fatiga muscular. La recuperación del músculo requiere completar el ciclo de tensión-distensión muscular; si esto es insuficiente o no puede desencadenar la presencia de trastornos musculoesqueléticos. (Villar, 2015). Por lo anterior resulta importante la aplicación de este programa.

Método

Tipo de estudio: Cuasiexperimental.

Presentaciones en cartel: Programas de intervención

Población: 85 oficinistas con trabajo híbrido en una empresa de logística.

La muestra calculada con un IC del 95% es de 70 oficinistas.

Criterios:

De inclusión: Oficinistas con trabajo híbrido, que laboren ≥ 20 h por semana, antigüedad del puesto de un año y con consentimiento informado formado.

De exclusión: Hipertensión arterial sistémica descontrolada u otras enfermedades cardiovasculares, hernia discal, trastornos severos de columna vertebral, antecedentes quirúrgicos en hombro, cuello o columna, contraindicación para realizar ejercicio físico y embarazo.

De eliminación: Baja del trabajador y fase de intervención incompleta.

VARIABLES:

- Independiente: El programa de ejercicios.
- Dependiente: Molestias musculoesqueléticas

Instrumentos:

- Cuestionario para determinar factores sociodemográficos y laborales.
- Cuestionario Nórdico Estandarizado (Kuorinka *et al.*, 1987).
- Escala Visual Análoga (Scott y Huskisson, 1976).

Se aplicarán los instrumentos antes y después de la intervención para conocer a través de ellos los factores sociodemográficos y laborales, la intensidad del dolor, la localización y prevalencia de lesiones musculoesqueléticas.

El programa de intervención consiste en la aplicación de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento para los músculos del cuello, hombros y espalda, aplicados en sesiones de 20 minutos, 3 veces por semana por 8 semanas. Para realizarlos se requiere de una computadora

con acceso a internet y mancuernas. Serán impartidos y realizados en casa, en línea y con supervisión. Solo existirá una sesión presencial donde se explicará en qué consiste el programa y cómo deben ser realizados los ejercicios.

Los ejercicios serán aplicados por un médico en formación en salud en el trabajo con conocimiento en la aplicación de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento en tren superior.

Resultados

Proyecto en desarrollo.

Referencias

Johnston, V., Chen, X., Welch, A., Sjøgaard, G., Comans, T. A., McStea, M. y O’Leary, S. (2021). A cluster-randomized trial of workplace ergonomics and neck-specific exercise versus ergonomics and health promotion for office workers to manage neck pain—a secondary outcome analysis. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-03945-y>

Villar, F. M. F. (2015). Posturas de trabajo: evaluación del riesgo. INSHT. <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Posturas+de+trabajo.pdf/3ff0eb49-d59e-4210-92f8-31ef1b017e66>

Gross, A., Kay, T. M., Paquin, J. P., Blanchette, S., Lalonde, P., Christie, T. y Cervical Overview Group. (2015). Exercises for mechanical neck disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004250.pub5>

Presentaciones en cartel: Programas de intervención

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

Atribución - No comercial
No derivadas



Atribución - No comercial
No derivadas