

Resumen en extenso

## *Evaluation of the prevalence of musculoskeletal injuries in office workers of a corporation in the State of Mexico*

## *Evaluación de la prevalencia de lesiones musculoesqueléticas en oficinistas de un corporativo del Estado de México*

**Frida Rosalía Vázquez Hernández**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Especialización en Salud en el Trabajo, FES Zaragoza, UNAM  
Correo electrónico de contacto: [fridarosalia@gmail.com](mailto:fridarosalia@gmail.com)

### **Introducción**

Tras la pandemia de COVID-19 en 2019, se observaron importantes problemas de salud musculoesquelética entre los trabajadores, exacerbados por el teletrabajo, el aumento del tiempo sedentario y el estrés. Esto impulsó la necesidad de mejorar las condiciones ergonómicas en los lugares de trabajo para prevenir lesiones, mejorar el rendimiento y reducir costos relacionados con la salud.

En México, las Normas Oficiales Mexicanas como la NOM-030-STPS-2009 y principalmente la NOM-036-1-STPS-2018 establecen requisitos para identificar, evaluar y prevenir riesgos ergonómicos, mejorando la seguridad y salud de los trabajadores. Además, existen nuevas herramientas como la estrategia ELSSA del IMSS busca crear entornos laborales seguros y saludables.

La promoción de la salud y la ergonomía son esenciales para reducir los trastornos musculoesqueléticos (TME) pero para ello es necesario identificar a la población que tiene estos trastornos y su relación con el trabajo.

Investigaciones en varios países, así como la estadística de México revelan alta prevalencia de TME entre oficinistas, con dolores comunes en la espalda, cuello y extremidades, además, el tiempo prolongado sentado se asocia con riesgos de mortalidad y enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares

Programas de intervención ergonómica recomiendan el uso de estaciones ergonómicas y cambios de postura para

mitigar estos efectos y han mostrado beneficios en su salud metabólica reduciendo costos en medicamentos, consulta y aumentando la productividad, asociados con los TME.

### **Método o Procedimiento**

Fase 1: Preparación y Diagnóstico

**Campaña Informativa:** Realizar una campaña previa para explicar el estudio y recoger datos iniciales.

**Cuestionarios:** Elaborar y distribuir un cuestionario basado en el Latin Questionnaire y el cuestionario interno de la empresa para identificar la prevalencia de TME (trastornos musculoesqueléticos) entre los empleados.

**Análisis de Datos:** Analizar los resultados para identificar posibles causas de TME y seleccionar a los empleados con TME relacionados con el trabajo para seguimiento.

Fase 2: Intervención y Seguimiento

**Seguimiento Personalizado:** Dar seguimiento a los empleados identificados con TME laborales, revisando y corrigiendo posibles causas en el lugar de trabajo.

**Programa de Intervención Ergonómica:** Implementar un programa educativo y de capacitación para todos los empleados, promoviendo posturas ergonómicas adecuadas, uso de estaciones ajustables, dispositivos ergonómicos, pausas activas y recomendaciones saludables.

### Resumen en extenso

Revisión Médica: Revisar los check-ups y expedientes médicos de los empleados con TME para identificar factores y causas adicionales.

Encuesta de Satisfacción: Enviar una encuesta de satisfacción para evaluar la experiencia y recibir recomendaciones de mejora.

Fase 3: Evaluación y Mejora

Reevaluación: Aplicar nuevamente los cuestionarios de la Fase 1 para evaluar el impacto del programa, el alcance de los objetivos, las mejoras en el ambiente organizacional, la calidad de vida y la reducción de TME.

### Declaración de conflicto de intereses

La autora de este artículo expresa que no tuvo ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

### Obra protegida con una licencia Creative Commons

