

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 Hernández¹

¹ Especialización en Salud en el Trabajo, FES Zaragoza, UNAM
Correo electrónico de contacto: 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

