

**RIESGOS DISERGONÓMICOS EN LAS ENFERMERAS DEL SERVICIO DE
HOSPITALIZACIÓN DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE ABEJORRAL.**

Ivania Isabel Monsalve Trujillo

Key Rodero Pimienta

Mónica Andrea López Castro

Sara Correa Giraldo

**UNIVERSIDAD CES
FACULTAD DE MEDICINA
POSGRADOS SALUD PÚBLICA
2022**

**RIESGOS DISERGONÓMICOS EN LAS ENFERMERAS DEL SERVICIO DE
HOSPITALIZACIÓN DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE ABEJORRAL.**

Ivania Isabel Monsalve Trujillo

Key Rodero Pimienta

Mónica Andrea López Castro

Sara Correa Giraldo

Trabajo de grado presentado para otorgar el título de Especialista en Gerencia de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor: OSCAR DAVID CARVAJAL

ESPECIALISTA EN GERENCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL

MEDELLIN

UNIVERSIDAD CES

FACULTAD DE MEDICINA

2022

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN.....	5
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
4. OBJETIVOS.....	10
4.1. Objetivo general	10
4.2. Objetivos específicos	10
5. MARCO TEÓRICO	11
6. METODOLOGÍA	14
6.1. MATRIZ MARCO LÓGICO	15
7. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	23
7.1. CRONOGRAMA.....	23
7.2. PRESUPUESTO	24
8. CONSIDERACIONES ETICAS.....	25
9. RESULTADOS	26
10. CONCLUSIONES	28
11. BIBLIOGRAFIA.....	30

ANEXOS

Anexo 1: Resultados aplicación herramienta para diagnóstico – Línea Base

Anexo 2: Matriz de peligros

Anexo 3: Carta autorización E.S.E Hospital San Juan de Dios de Abejorral

Anexo 4: Capacitaciones para el personal:

Higiene Postural

Hábitos de vida saludable

Anexo 5: Listados de asistencia a capacitaciones

Anexo 6: Rotafolio para entregar al Hospital

Anexo 7: Encuesta de satisfacción

1. RESUMEN

La ergonomía es una de las áreas multidisciplinar la cual se preocupa por la adaptación del trabajo al hombre, el desarrollo de esta ha sido en los últimos años, por la existencia de la gran necesidad de que los profesionales del área de la salud comiencen a incorporar criterios ergonómicos en todas sus actividades asistenciales y operativas, desde el punto de vista moderno existen múltiples patologías que pueden ser desencadenadas o agravadas por el trabajo.

En este proyecto realizado se orientó a reconocer las condiciones laborales que hacen parte del proceso de trabajo de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios y sensibilizar su posible relación con los riesgos disergonómicos en el cuidado de la salud.

Desde el enfoque del proyecto se pretendió contribuir en el mejoramiento de las condiciones de salud relacionados con las condiciones intralaborales de las enfermeras abriendo camino a futuras herramientas y planes de capacitación que generen hábitos permanentes dentro de la organización desde el área de seguridad y salud en el trabajo.

Palabras clave: Ergonomía, ergonomía hospitalaria, riesgo disergonómico, enfermería, trastorno músculo esquelético.

2. ABSTRACT

Ergonomics is one of the multidisciplinary areas that is concerned for the adaptation of work to men, it's development has been in the recent years due to the existence of the great need that health professionals begin to incorporate ergonomic criteria in all their care and operational activities, from a modern point of view there are multiple pathologies that can be triggered or aggravated by work.

This project aimed to recognize the working conditions that are part of the work process of the nurses of the hospitalization service of San Juan de Dios Hospital and to raise awareness of their possible relationship with the disergonomic risks in health care.

The project's focus was intended to contribute to the improvement of health conditions related to the intra-work conditions of nurses, opening the way to future tools and training plans that generate permanent habits within the organization from the area of occupational safety and health.

Keywords: Ergonomics, hospital ergonomics, dysergonomic risk, nursing, musculoskeletal disorder.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La profesión de enfermería tiene algunas de las tasas de prevalencia más altas de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (WMSD, por sus siglas en inglés) entre todos los grupos de profesionales de la salud . Hignett ,informó que las lesiones de espalda en enfermeras tenían una tasa de prevalencia anual de 40 a 50% y una prevalencia de por vida de 35 a 80%. A nivel local en Hong Kong, Yeung, informo tasas de prevalencia de 1 mes del 59% para el dolor de espalda. y más del 40% en un período de 12 meses por Yip. Se ha informado ampliamente que las actividades de manipulación de pacientes son el principal factor que contribuye al dolor de espalda en las enfermeras, pero estudios recientes han identificado la importancia de la carga de trabajo física total, así como el estrés psicosocial como factores de riesgo significativos para WMSD en esta profesión. (1)

De acuerdo a la Organización mundial de la salud, los trastornos musculoesqueléticos comprenden más de 150 trastornos que afectan el sistema locomotor. Abarcan desde trastornos repentinos y de corta duración, como fracturas, esguinces y distensiones, a enfermedades crónicas que causan limitaciones de las capacidades funcionales e incapacidad permanentes.

La OMS indica según estudios que la discapacidad asociada a trastornos musculoesqueléticos ha ido en aumento y se prevé que continúe incrementándose en los próximos decenios. (2)

Las altas tasas de prevalencia de WMSD en enfermeras han persistido a lo largo de los años a pesar de los grandes esfuerzos para promover la capacitación en salud

ocupacional y la implementación de diversas intervenciones en diferentes países. En diferentes países se han adoptado intervenciones ergonómicas, como la introducción de dispositivos de elevación asistida y el entrenamiento de posturas de elevación correctas, y se han informado en la literatura los resultados de estudios controlados. En los últimos años, el levantamiento o traslado de pacientes “cero” o mínimo ha sido recomendado como un enfoque eficaz para reducir o prevenir el problema del dolor lumbar en las enfermeras (3)

Estudios que combinaron diferentes enfoques de educación para enfermeras concluyeron que la capacitación y la educación combinadas con una intervención ergonómica fueron efectivas para reducir los síntomas musculoesqueléticos en la profesión de enfermería. (3)

Teniendo en cuenta lo anterior, existen diversas ocupaciones y puestos de trabajo que han sido identificados por tener, de forma más característica, lesiones músculo-esqueléticas. Históricamente, la mayor parte de los estudios demostraban que los grupos más susceptibles para presentar lesiones músculo-esqueléticas eran trabajadores masculinos de la industria, de la construcción, mineros, obreros, trabajadores agrícolas, entre otros. Sin embargo, bibliografía más reciente demuestra que hay sectores poblacionales, incluyendo hombres y mujeres, expuestos a factores mecánicos, así como psicosociales, que presentan una alta prevalencia de Trastornos músculo esqueléticos, como son enfermeros/as y auxiliares de enfermería, personal en el cual se centra este proyecto. (4)

En el hospital San Juan de Dios de Abejorral, se identifica el personal de enfermería del área de hospitalización, como personal vulnerable para sufrir trastornos musculoesqueléticos por causa de riesgos disergonómicos, ya que se evidencian

factores como: la aplicación inadecuada de Mecánica Corporal, larga jornada laboral de 12 horas, movilización de pacientes en cama, trabajo repetitivo, 9 de 10 auxiliares son mujeres de 61, 51, 44, 40, 36, 30, 29, 23, 22 años respectivamente y un hombre de 30 años. Esta información fue suministrada por parte del personal encargado de Seguridad y salud en el trabajo, de la E.S.E Hospital San Juan de Dios de Abejorral.

Al realizar un primer acercamiento con el área de seguridad y salud en el trabajo se logra observar que, si bien no hay incapacidades relacionadas con trastornos musculoesqueléticos, la mayoría del personal si refiere dolencias, por lo cual, de no resolver esta necesidad, en un futuro se pueden presentar accidentes laborales, incapacidades o disminución del rendimiento laboral del personal.

Teniendo en cuenta lo anterior, con este proyecto se pretende, brindar herramientas que permitan al personal administrativo y asistencial, identificar las posibles causas de trastornos musculoesqueléticos relacionadas con riesgos disergonómicos.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Reconocer e intervenir en el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral, los riesgos disergonómicos a los que están expuestos.

4.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar al personal administrativo en la búsqueda de estrategias que permitieron controlar el riesgo disergonómico en las enfermeras del servicio de hospitalización en el Hospital San Juan de Dios de Abejorral.

- Proponer planes de capacitación y formación para el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan Dios de Abejorral.

- Establecer herramientas que generaron hábitos y estilos de vida saludables en el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios.

5. MARCO TEÓRICO

Para el desarrollo del siguiente proyecto, fue necesario conocer los diferentes conceptos teóricos salud pública acerca de los trastornos músculo esqueléticos y los riesgos disergonómicos en el ámbito laboral, los cuales son de gran importancia para el desarrollo de esta investigación.

La salud pública se enfoca esencialmente en un contexto colectivo y busca, mediante la aplicación de diversos enfoques de intervención, influir positivamente para evitar la ocurrencia de enfermedad, así como “identificar, evaluar y manejar los problemas relacionados con la enfermedad y la salud de las comunidades” (5)

Ahora bien, la promoción de la salud, tal y como lo señalan Franco, Hernández y Ochoa , es el esfuerzo colectivo por llevar la salud y la vida humana a un plano de dignidad, es defender y elevar la calidad y la dignidad de la vida, multiplicar y democratizar las oportunidades, aceptando que la salud es vida en presente positivo, capacidad de funcionar adecuadamente y de disfrutar este funcionamiento, lo que tiene al menos tres claras implicaciones: *satisfacción de necesidades, garantía de realización de potencialidades y acceso a oportunidades*. (6)

En este aspecto Cerqueira afirma que la promoción de la salud debe tener como fin mejorar la salud individual y colectiva y contribuir al logro de la equidad y justicia social, utilizando como principales herramientas metodológicas la educación para la salud, la comunicación social y la participación comunitaria (7)

La ergonomía consiste en adaptar las condiciones de trabajo a la situación personal del trabajador. La medición de estas condiciones lleva muchas veces a reconocer que existen riesgos que atentan sobre la ergonomía de los trabajadores. Estantes elevados a la capacidad del movimiento del profesional, posturas forzadas para levantar a los pacientes o equipos, levantar cargas o peso por encima de sus posibilidades, son algunos de los riesgos a los que se enfrenta el profesional de enfermería. (8).

Según la OIT (Organización internacional del trabajo) cada año se reportan alrededor de 160 millones de casos nuevos de enfermedades profesionales no mortales, que causan enormes costos para los trabajadores y sus familias, así como para el desarrollo económico y social de los países, se estima que los accidentes y las enfermedades profesionales originan la pérdida del 4% del producto interno bruto (PIB), En la Unión Europea, los desórdenes músculo esqueléticos relacionados con el trabajo son los más comunes, representando 59% de todas las enfermedades profesionales reconocidas, 34 factores de riesgo ergonómico y trastornos en enfermeros de la UCI según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (9)

Las actividades laborales pueden afectar la salud de los trabajadores si se realizan en condiciones inadecuadas y estas puedan a su vez estar relacionadas con aspectos de seguridad e higiene o aspectos ergonómicos, como la exposición a carga física, o a carga mental, por otro lado, el termino Disergonómico viene acompañado de una serie de conceptos necesarios para comprender integralmente todas las implicaciones que este contempla en acciones cotidianas relacionadas con el cargo como movilización de pacientes, movimientos repetitivos, entre otros; en este caso en el sector salud en una población específica como el personal de enfermería.

En un estudio realizado por Valecillo et al. con la finalidad de correlacionar los síntomas músculo-esqueléticos y el estrés laboral en el personal de enfermería de un hospital militar, informan en su estudio conformado en su mayoría por mujeres en edad productiva quienes desempeñan labores de enfermería, que en esta ocupación se adoptan posturas incómodas acompañadas de movimientos repetitivos y levantamientos de cargas de manera continua por las características de su trabajo, lo que conlleva a tensión muscular, lo cual pudo evidenciarse por el alto índice de síntomas musculoesqueléticos reportados por las personas encuestadas, prevaleciendo el dolor de cuello, espalda superior e inferior. El organismo humano soporta con frecuencia cargas biomecánicas que se aproximan a los límites de las propiedades mecánicas del tejido blando. (10)

Schimizu Ribeiro, en su estudio constataron que, en las unidades de trabajo, estos profesionales están expuestos a la diversidad y simultaneidad de cargas que pueden provocar accidentes que interactúan, teniendo en cuenta la organización y la división de trabajo de la institución. La exposición a cargas con sobrepeso en el transporte a los pacientes y la recurrencia de malas posturas, pueden causar enfermedades osteoarticulares relacionados con limitaciones físicas, 21, en especial cuando se trata de exposiciones constantes y prolongadas a estas cargas. (11)

Los riesgos de trabajo de los profesionales de enfermería reúnen muchos factores interrelacionados, de manera que ciertos tipos de actividades y las condiciones ergonómicas inadecuadas, facilitan la aparición de tales riesgos. (12).

6. METODOLOGÍA

La metodología del marco lógico es una herramienta para facilitar el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de proyectos. Su énfasis está centrado en la orientación por objetivos, la orientación hacia grupos beneficiarios y el facilitar la participación y la comunicación entre las partes interesadas. (13)

Esta metodología fue utilizada en este proyecto para facilitar su ejecución, a través de metas e indicadores, que nos permitieron dar cumplimiento a cada uno de los objetivos planteados para el desarrollo de este proyecto.

6.1. MATRIZ MARCO LÓGICO

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
Fin Alcance -	Contribuir a mejorar el bienestar de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral identificando los riesgos disergonómicos y trastornos musculoesqueléticos .	Al finalizar la semana 20 se habrá contribuido a mejorar el bienestar de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral, identificando los riesgos disergonómicos y trastornos musculoesqueléticos .	# de enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios, con mejoría en su bienestar / 10	Testimonios de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral, con respecto a su bienestar laboral y personal, al identificar los riesgos disergonómicos en sus actividades laborales.	Se pueden presentar dificultades en el bienestar de las enfermeras del servicio de hospitalización, debido a la no ejecución de una o varias actividades, por afectación de las vías de acceso al municipio, disponibilidad de tiempo del personal de hospital y eventos de salud pública que no permitan el desplazamiento .

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
Propósito - Objetivo General	Se reconocieron los riesgos disergonómicos a los que está expuesto el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 19 se habrá reconocido los riesgos disergonómicos y trastornos musculoesqueléticos a los que está expuesto el personal de enfermería del servicio de hospitalización del hospital San Juan de Dios de Abejorral.	# riesgos disergonómicos reconocidos / 1	Testimonios de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral, con respecto a la identificación de los riesgos disergonómicos	Se pueden presentar dificultades en el reconocimiento de los riesgos disergonómicos, debido a la no ejecución de una o varias actividades, por afectación de las vías de acceso al municipio, disponibilidad de tiempo del personal de hospital y eventos de salud pública que no permitan el desplazamiento.

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
Componente 1 - Objetivo Específico	Se sensibilizó al personal administrativo en la búsqueda de estrategias que permitieron controlar el riesgo disergonómico en las enfermeras del servicio de hospitalización en el Hospital San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 4 se habrá sensibilizado el 100% del personal administrativo en la búsqueda de estrategias que permitieron controlar el riesgo disergonómico en las enfermeras del servicio de hospitalización en el Hospital San Juan de Dios de Abejorral	# de personas sensibilizadas / 5	Testimonios del personal administrativos con respecto a los nuevos conocimientos adquiridos de los riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.	Retraso debido a los tiempos y disposición por parte del personal administrativos.
Actividad 1	Diagnosticar las acciones actuales que realiza el sistema de seguridad y salud en el trabajo del Hospital San Juan de Dios, con respecto a la prevención de riesgos disergonómicos	Al finalizar la semana 1 se habrá generado 1 diagnóstico con respecto a las acciones actuales que realiza el sistema de seguridad y salud en el trabajo del Hospital San Juan de Dios con respecto a la prevención de	# de diagnósticos / 1	Diagnóstico con respecto a las acciones que realiza el sistema de seguridad y salud en el trabajo del Hospital San Juan de Dios	No obtención de la información necesaria por parte del personal administrativo del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
		riesgos disergonómicos.		con respecto a la prevención de riesgos disergonómicos	
Actividad 2	Realizar sensibilización a través de un taller teórico práctico, en el personal directivo del hospital frente al tema de riesgos disergonómicos.	Al finalizar la semana 3 se habrá realizado el 100% de los talleres teórico práctico, en el personal directivo del Hospital frente al tema de riesgos disergonómicos.	# de talleres teórico prácticos realizados / 1	Acta, listado de asistencia y fotografías del taller teórico, en el personal directivo del Hospital frente al tema de riesgos disergonómicos	Disposición de tiempo por parte del personal administrativo para la realización del taller.
Componente 2 - Objetivo Específico	Se propusieron planes de capacitación y formación para el personal de enfermería del servicio de hospitalización del	Al finalizar la semana 12 se habrá propuesto 1 plan de capacitación y formación para el personal de enfermería del servicio de	# de planes de capacitación y formación / 1	Plan de formación para el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital San	retrasos en los planes de capacitación y formación por afectación de vías de acceso al municipio.

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
	Hospital San Juan Dios de Abejorral.	Hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.		Juan de Dios de Abejorral.	
Actividad 1	Diseñar capacitación y formación, frente a los riesgos disergonómicos identificados en el diagnóstico de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 9 se habrá realizado el diseño del cronograma del plan de formación y capacitación, frente a los riesgos disergonómicos identificados en la evaluación del puesto de trabajo de las enfermeras del servicio de Hospitalización de San Juan de Dios Abejorral.	# de cronograma de plan de capacitación y formación / 1	Cronograma del plan de formación y capacitación, frente a los riesgos disergonómicos identificados en la evaluación del puesto de trabajo de las enfermeras del servicio del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.	retraso en la creación del cronograma de capacitación y formación, debido a la dificultad de acceso al municipio de vías para la realización de la actividad 1.

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
Actividad 2	Realizar capacitación frente a los riesgos disergonómicos identificados en la evaluación del puesto de trabajo de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 12 se habrá realizado 1 capacitación frente a los riesgos disergonómicos identificados en la evaluación del puesto de trabajo de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	# de capacitaciones frente a los riesgos disergonómicos / 1	Acta, listado de asistencia y fotografías de la capacitación frente a los riesgos disergonómicos identificados en la evaluación del puesto de trabajo de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	No realización de la capacitación debido a dificultades al ingreso al municipio por afectaciones de las vías.
Componente 3 - Objetivo Específico	Se establecieron herramientas que generaron hábitos y estilos de vida saludables en el personal de enfermería del servicio de hospitalización del	Al finalizar la semana 19 se habrá establecido herramientas que generaron hábitos y estilos de vida saludables en el personal de enfermería del	# herramientas brindadas / 1	Documentos descriptivos con las herramientas que generan hábitos y estilos de vida saludables en el personal del	retrasos en el documento descriptivo debido a los inconvenientes presentados en cada una de las actividades.


Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
	Hospital San Juan de Dios.	servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios.		servicio de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios	
Actividad 1	Brindar herramientas para la realización de pausas de recuperación para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 13 se habrá propuesto 1 plan de pausas de recuperación para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	# herramientas de pausas de recuperación / 1	Evaluación de satisfacción de las actividades planteadas a las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	No realización del plan de pausas de recuperación debido a retrasos en actividades anteriores.
Actividad 2	Diseñar capacitación en taller teórico práctico en estilos de vida saludable para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 16 se habrá realizado 1 cronograma de talleres teórico prácticos en estilos de vida saludable para las enfermeras del servicio de hospitalización del	# talleres teórico prácticos en estilos de vida saludable / 1	Taller teórico práctico en estilos de vida saludables para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San	Presentarse retrasos en la presentación de esta actividad debido a los retrasos presentados con las

Nombre del proyecto	Riesgos disergonómicos en las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios de Abejorral.				
	Descripción	Meta	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos - Riesgos
		Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.		Juan de Dios de Abejorral.	actividades anteriores.
Actividad 3	Realizar taller teórico práctico de estilos de vida saludable, para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	Al finalizar la semana 19 se habrá realizado 1 taller teórico práctico de estilos de vida saludable, para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	# de talleres teórico prácticos de estilos de vida saludable / 1	Acta, listado de asistencia y fotografías del taller teórico práctico de estilos de vida saludables, para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.	Presentarse retrasos en la presentación de esta actividad debido a los retrasos presentados con las actividades anteriores.

7. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

El cronograma y el presupuesto hacen parte de la planeación y organización de las diferentes actividades, las cuales se deben tener en cuenta para la ejecución del proyecto. De esta manera se posibilita un seguimiento coherente al contenido del proyecto y sus objetivos

7.1. CRONOGRAMA

 UNIVERSIDAD CES Un compromiso con la excelencia		PRESUPUESTO																		
Código:	3/02/2021	Versión: 05																		
PROCESO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN																			
DURACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO EN MESES																				
Importante: Para efectos de la convocatoria, el cronograma sólo debe incluir las actividades propias de la ejecución del proyecto (Aquellas posteriores a su aprobación)																				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	SEMANAS																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Se sensibilizó al personal administrativo en la búsqueda de estrategias que permitieron controlar el riesgo disergonómico en las enfermeras del servicio de hospitalización en el Hospital San Juan de Dios de Abejorral.	■	■	■	■																
Diagnosticar las acciones actuales que realiza el sistema de seguridad y salud en el trabajo del Hospital San Juan de Dios, con respecto a la prevención de riesgos disergonómicos	■																			
Realizar sensibilización a través de un taller teórico práctico, en el personal directivo del hospital frente al tema de riesgos disergonómicos.		■	■																	
Se propusieron planes de capacitación y formación para el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan Dios de Abejorral.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
Diseñar capacitación y formación, frente a los riesgos disergonómicos identificados en el diagnóstico de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.					■	■	■													
Realizar capacitación frente a los riesgos disergonómicos identificados en la evaluación del puesto de trabajo de las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.								■	■											
Se establecieron herramientas que generaron hábitos y estilos de vida saludables en el personal de enfermería del servicio de hospitalización del Hospital San Juan de Dios.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brindar herramientas para la realización de pausas de recuperación para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.												■	■	■						
Diseñar capacitación en taller teórico práctico en estilos de vida saludable para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral.														■	■	■				
Realizar taller teórico práctico de estilos de vida saludable, para las enfermeras del servicio de hospitalización del Hospital de San Juan de Dios de Abejorral																	■	■	■	

7.2. PRESUPUESTO

PRESUPUESTO GENERAL							
RUBROS	ENTIDADES FINANCIADORAS						
	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN	GRUPO EJECUTOR		FACULTAD DE MEDICINA		ENTIDAD 4	
	Dinero	Dinero	Especie	Dinero	Especie	Dinero	Especie
PERSONAL CIENTÍFICO			\$ 54.843.000		\$ 3.159.320		
PERSONAL DE APOYO							
VIAJES			\$ 640.000				
SALIDAS DE CAMPO		\$ 850.000					
EVENTOS CIENTÍFICOS							
EQUIPOS Y SOFTWARE							
MATERIALES							
SERVICIOS TÉCNICOS							
BIBLIOGRAFÍA							
PUBLICACIONES Y PATENTES							
TOTAL	\$ -	\$ 850,000,00	\$ 55.483.000	\$ -	\$ 3.159.320	\$ -	\$ -

\$ 59.492.320,00

8. CONSIDERACIONES ETICAS

La investigación se considera sin riesgo de acuerdo con los requisitos definidos en la resolución 8430 del 93, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, debido a que no se realizan intervenciones sobre las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales directamente con el personal del servicio, se realiza el proyecto para aportar diferentes técnicas y conocimientos que suman en al área de Seguridad y Salud en el trabajo de la E.S.E Hospital San Juan de Dios de Abejorral.

El hospital San Juan de Dios de Abejorral, dio la aprobación de utilizar la información y los resultados de este trabajo solo para fines académicos en el área de Seguridad y salud en el trabajo, los cuáles no se divulgarán ni se compartirán registros de las capacitaciones, ni información suministrada por el hospital. Se trabajó con el personal de enfermería los temas de desórdenes musculoesqueléticos y hábitos de vida saludable. En el anexo 3 se puede ver la autorización escrita del Hospital.

9. RESULTADOS

Dando cumplimiento a lo planteado en el objetivo general y objetivos específicos, en primera instancia se realiza una identificación de peligros y riesgos en seguridad y salud en el trabajo, específicamente en la población expuesta al riesgo de desórdenes musculoesqueléticos (personal de enfermería) en la E.S.E Hospital San Juan de Dios de Abejorral. Este primer diagnóstico se realiza con la persona encargada de seguridad y salud en el trabajo y enfermera jefe del hospital.

La herramienta que se utilizó es una encuesta con 5 parámetros de planeación, 12 de implementación y 7 de verificación, en desordenes musculoesqueléticos, en los cuales se brinda una calificación de acuerdo a si cumple o no cumple criterios de éxito. Al aplicarla se evidencio que la mayoría de parámetros no se cumplen. (Anexo 1)

Luego de realizar este primer diagnóstico, se realiza una matriz con la identificación de peligros basada en la GTC45 (Anexo 2).

Una vez se identifican los peligros, se realiza una priorización de riesgos enfocados a enfermedades y/o lesiones musculoesqueléticas relacionadas con inadecuada higiene postural. Con el fin de definir los controles en la fuente, el medio y el individuo, que ayuden a mitigar estos riesgos, se realizan las actividades de cualificación en higiene postural y hábitos de vida saludable, las cuáles se basaron principalmente en educación y sensibilización al personal de enfermería del hospital San Juan de Dios.

Se realizan dos intervenciones; la primera, una capacitación en higiene postural, adecuada higiene y levantamiento de cargas, alineación y equilibrio ideal en la cadena muscular al adoptar diferentes posturas y plan de Pausas activas y pausas de recuperación, la segunda intervención capacitación sobre estilos de vida saludable, dando así cumplimiento a los controles anteriormente mencionados. (Anexo 4).

Al final de cada capacitación se verificó el conocimiento que se adquirió por parte del personal asistente del tema brindado, con algunas preguntas del tema, que nos permitieron reconocer el aprendizaje que se dio de cada unas de las actividades brindadas.

Después de realizar las capacitaciones se aplica una encuesta de satisfacción que contenía 10 preguntas, las cuáles buscaban conocer la percepción que tuvieron los asistentes a las capacitaciones sobre contenido, tiempo, material, dominio del tema, pertinencia de la temática, teniendo como opciones de calificación de muy deficiente a excelente. Arrojando resultados positivos para el equipo de trabajo, algunos de estos resultaron fueron, “el 75% respondió que fueron excelentes los temas tratados” “El 83.3% respondió que la duración de capacitación fue apropiada” “El 100% respondió que los expositores dominaban el tema” (Anexo 7).

Por último, se hace entrega de rotafolio como una ayuda práctica, para mitigar y generar conciencia de estos peligros que si no son intervenidos causan daño en el personal de enfermería, de manera que lo mantengan en los servicios y puedan tener a la mano una guía del manejo de la higiene postural. (Anexo 6)

10. CONCLUSIONES

En el proceso de sensibilización al personal administrativo para la búsqueda de estrategias para el control del riesgo disergonómico en el personal de enfermería del Hospital San Juan de Dios de Abejorral, se identificó la necesidad de mejorar el reporte de cualquier tipo al Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de los diferentes eventos que se presenten en las labores cotidianas del personal de enfermería, para evitar los subregistros, toda vez que muchos eventos no son reportados y se ignora, por parte del personal de enfermería, que en el futuro podrían generarle dificultades físicas para ejercer su labor en la institución.

Se propuso a la entidad incluir en el plan de capacitaciones institucional, una capacitación integral en enfermedades disergonómicas, que involucre identificar, implementar controles para reducir o eliminar, capacitar a los líderes de los procesos y trabajadores en factores de riesgo; como se generan las enfermedades laborales (lesiones musculares, óseas, entre otras), manual de cargas de usuarios en el servicio de hospitalización, que son los sobreesfuerzos, posturas de trabajo, movimientos repetitivos, entre otras, esto permitirá reducir las lesiones y las enfermedades ocupacionales; reducir los costos asociados a las prestaciones para trabajadores; aumentar la producción; mejorar la calidad de trabajo; y disminuir el ausentismo laboral.

Realizado el trabajo, se identifica en la institución un déficit de protocolos de estandarización de procedimientos que incluyan una adecuada higiene postural para el personal de enfermería y en especial para el servicio de hospitalización.

Esperamos que el producto de este trabajo, un rotafolio que incluye paso a paso los movimientos y posturas adecuados “HIGIENE POSTURAL”, permita a todo el personal de enfermería aplicarlo en beneficio de su salud física y mental.

Este producto (rotafolio) contiene información para educar en higiene postural y estilos de vida saludable y de esta forma evitar factores de riesgo relacionados con enfermedades disergonómicas en el desarrollo cotidiano de las labores de enfermería.

11. BIBLIOGRAFIA

1. Szeto GPY, Wong TKT, Law RKY, Lee EWC, Lau T, So BCL, et al. The impact of a multifaceted ergonomic intervention program on promoting occupational health in community nurses. Applied Ergonomics. mayo de 2013;44(3):414-22.

2. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. [citado 10 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

3. Szeto GPY, Wong TKT, Law RKY, Lee EWC, Lau T, So BCL, et al. The impact of a multifaceted ergonomic intervention program on promoting occupational health in community nurses. Applied Ergonomics. mayo de 2013;44(3):414-22.

4. Harari F. Trastornos Músculo-Esqueléticos en Auxiliares de Enfermería de un Hospital en Quito. Eidos. 1 de enero de 1970;(3):30.

5. El concepto salud-enfermedad: pasado, presente y futuro. - Ensayos universitarios - 582 Palabras [Internet]. [citado 28 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.buenastareas.com/ensayos/El-Concepto-Salud-Enfermedad-Pasado-Presente-y/1567355.html>

6. El concepto salud-enfermedad: pasado, presente y futuro. - Ensayos universitarios - 582 Palabras [Internet]. [citado 28 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.buenastareas.com/ensayos/El-Concepto-Salud-Enfermedad-Pasado-Presente-y/1567355.html>
7. Arenas Monreal L. La promoción de la salud y la educación para la salud en América Latina. Salud pública Méx. mayo de 1998;40:304-6.
8. Salazar Altamirano YO. Riesgos ergonómicos en profesionales de enfermería del Centro Materno Infantil Rímac setiembre 2018. Universidad Peruana Cayetano Heredia [Internet]. 2018 [citado 28 de junio de 2022]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2504207>
9. Ortiz APR, Calderón EC. Prevención de desórdenes musculoesqueléticos de origen laboral en Colombia: un estudio de futuro para el año 2025. Ciencias de la salud. 2016;(Extra 14):45-56.
10. Valecillo M, Quevedo AL, Lubo Palma A, Dos Santos A, Montiel M, Camejo M, et al. Síntomas musculoesqueléticos y estrés laboral en el personal de enfermería de un hospital militar. Salud de los Trabajadores. 2009;17:85-95.
11. Riesgos ergonómicos de lesión por esfuerzo repetitivo del personal de enfermería en el hospital. Publicación Enfermería Global, Universidad de

Murcia [Internet] 2011. [citado 28 de junio de 2022] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365834769018.pdf>

12. De Souza C dos S, Lima da Silva JL, Antunes Cortez E, Schumacher KP, Moreira RCS, De Almeida Nilson T. Riesgos ergonómicos de lesión por esfuerzo repetitivo del personal de enfermería en el hospital. *Enferm glob.* julio de 2011;10(23):251-63.

13. Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. Santiago: Naciones Unidas, CEPAL, ILPES, Área de proyectos y programación de inversiones; 2005.

