

Terapia Ocupacional en seguridad y salud en el trabajo; una visión desde la práctica

Eliana Fernanda Delgado Castillo

Estudiante del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Docente del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

La Terapia Ocupacional y su aprendizaje, durante los años de universidad, requiere de diferentes estrategias para adquirir los conocimientos básicos necesarios para la práctica profesional. Un estudio de la Universidad de Santiago de Chile afirma que los estudiantes consideran que las estrategias y metodologías utilizadas en su formación contribuyen a que se presenten las condiciones necesarias para que se produzca un aprendizaje significativo, indicando como principales metodologías y estrategias aquellas que demandan la participación activa por parte del estudiante: prácticas externas, estudios de casos, prácticas con pacientes y resolución de problemas (Vásquez y Gonzáles, 2017). Es por ello que, en este caso particular, se acude a la práctica de profundización; en la que se realizan labores de un profesional de Terapia Ocupacional, mediante la cual nos preparan como futuros profesionales.

Durante los meses de febrero a marzo del año 2020, se llevó a cabo la práctica de profundización en la empresa Proquidenar S.A.S., dedicada a la importación, distribución y comercialización de productos químicos industriales, de laboratorio y de aseo. La práctica se desarrolló brindando apoyo al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, bajo la asesoría directa de la docente especialista Julieth Roxana Calderón Cifuentes y la jefe inmediata Sonia María Benavides Rosero, quienes fueron personas fundamentales en el proceso, debido a sus conocimientos y experiencia en el sector trabajo.

Desde Terapia Ocupacional se apoyó este sector en la empresa, sin embargo, hoy en día aún no es claro el papel de la profesión en el área. Es por ello que es sumamente

relevante el papel de la investigación. El estudiante que es iniciado en esta, cuenta con mayor seguridad para cuestionar la realidad que tiene delante de sí y adiestrar sus habilidades de investigación, contribuyendo para enriquecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, por otra parte, la profesión se daría a conocer desde otra perspectiva, y las personas que la necesitan acudirían con mayor facilidad a ella (Cruz y Pfeifer, 2017).

Ahora bien, ¿qué es la Terapia Ocupacional?; para muchos una profesión desconocida. Una explicación sencilla a ello, es que la Terapia Ocupacional busca conseguir la máxima funcionalidad de una persona que presenta algún tipo de limitación, ya sea física, cognitiva, conductual o una variedad de ellas, a través de una actividad con sentido, entendiéndose “actividad” como la ocupación propia de cada ser humano.

El significado de la ocupación surge de la interacción dinámica entre la persona y el ambiente, es decir cuando una persona (...) atribuye significados a los elementos de su ambiente, que se han construido a lo largo de su historia de vida, a lo largo de su historia de relación con sus diferentes ambientes. (Carrasco y Olivares, 2017, p.7)

Frente a lo anterior, cabe decir que la profesión en relación a la ocupación toma al ser humano de manera holística y por ello es tan nutrida en sus campos de acción. Uno de estos campos es el sector trabajo, como lo menciona la Ley 949 de 2005, la cual es la encargada de dictar las normas para el ejercicio de la profesión de Terapia Ocupacional en Colombia y establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente. En el artículo

3 define los ámbitos de aplicación de la profesión, los cuales son: seguridad social, salud, educación, justicia, investigación, funciones administrativas y, por último, el ámbito del sector trabajo (numeral 4), definido como:

Incursiona en forma planeada y coordinada, identificando características exigencias y requerimientos en el ejercicio de sus funciones, relacionadas con las habilidades y destrezas de las personas, buscando su desempeño productivo y competente mediante acciones tales como promoción ocupacional, prevención de riesgos ocupacionales, formación profesional, así como la rehabilitación profesional. Igualmente, participa en el análisis de puestos de trabajo y en los procesos de calificación de invalidez y atención de la discapacidad dentro de un programa de salud ocupacional que se oriente a la equivalencia de oportunidades. (Congreso de Colombia, 2005, p.1)



Figura 1. Terapia Ocupacional en el sector trabajo. Actividades del SG-SST.

El sector trabajo es un escenario natural para el ejercicio de la profesión. El trabajo es tomado como la ocupación principal de una persona adulta. En Colombia, la práctica de Terapia Ocupacional en esta área ha trascendido el retorno a la vida productiva de las personas después de una enfermedad, accidente o lesión, por ello, se define que a través de la intervención se pueden determinar las capacidades y limitaciones e intereses del individuo y los requerimientos del puesto de trabajo, con el fin de orientarlo en la práctica laboral, de modo que pueda reintegrarse como miembro productivo de la sociedad. Con el paso del tiempo, la rehabilitación profesional se convierte en un campo de ejercicio profesional habitual

para los terapeutas ocupacionales y es definida como un proceso que lleva a la adaptación y readaptación a través de la orientación y formación profesional, que permite a las personas con limitaciones obtener y conservar un empleo adecuado, es así como en el país empieza a surgir la profesión en el mencionado sector (Duarte y Bravo, 2016).

Por otra parte, la salud de los individuos es fundamental en sus ocupaciones diarias, son dos ejes que están íntimamente conectados y relacionados. Según Rubio (2017):

Por un lado, la ocupación ofrece beneficios a la salud; da significado a la vida y organiza el comportamiento. Y por otro, la salud permite a las personas que puedan desarrollar sus ocupaciones. ‘Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de vida’. (p. 10)

El rol de los terapeutas ocupacionales en la práctica del ámbito laboral refleja los principios fundamentales y los modelos que son fundacionales para la práctica de la profesión desde sus comienzos. (...). Las habilidades del profesional se basan en los conocimientos sobre la función y el desempeño humano. (World Federation of Occupational Therapists [WFOT], 2016, p. 1)

Los servicios de terapia ocupacional en el ámbito laboral dependen de las necesidades y de las metas del cliente, del empleador y/o de las compañías aseguradoras, y del ambiente donde se llevan a cabo las actividades de trabajo. Los servicios relacionados al trabajo son:

- ✓ Evaluación del trabajador, del lugar de trabajo y de las áreas desarrolladas para permitir y mejorar la productividad y reducir el riesgo de lesión o de presentar una lesión recurrente.
- ✓ Aconsejar a los empleadores y aseguradoras acerca de modificaciones al lugar de trabajo, accesibilidad y productos de apoyo que mejoren la productividad y reducir el riesgo de lesiones (...).
- ✓ Gestión de casos y orientación a los clientes (...).
- ✓ Evaluación y entrenamiento basado en el lugar de trabajo para promover prácticas laborales más seguras (...).
- ✓ Programas de promoción de la salud (...).

- ✓ Programas de intervención focalizados tales como desarrollo de habilidades, entrenamiento vocacional, programa de reinserción laboral y modificaciones relevantes del lugar de trabajo (...).(World Federation of Occupational Therapists [WFOT], 2016, pp.1-2)

Con esta breve explicación de la Terapia Ocupacional en el sector trabajo, se considera el escenario real en el que se desempeña la profesión; por ello, en esta ocasión se habla de la labor realizada en la empresa Proquidenar SAS. Desde la práctica de profundización se implementó un Sistema de Vigilancia Epidemiológica para el factor de riesgo de origen biomecánico, con el fin de contrarrestar los desórdenes musculoesqueléticos relacionados con las actividades laborales a los que los trabajadores están expuestos diariamente. Estos desórdenes son la causa más frecuente de ausentismo y pérdida de productividad, lo que afecta generalmente la capacidad del individuo para desarrollar sus actividades habituales.

Según Castro (2016):

Los desórdenes musculoesqueléticos afectan principalmente las partes blandas del aparato locomotor: músculos, tendones, nervios y otras estructuras próximas a las articulaciones. Al realizar ciertas tareas, se producen ciertas agresiones mecánicas: estiramientos, roces, compresiones, que cuando se repiten durante largos períodos de tiempo (meses o años) acumulan sus efectos hasta causar una lesión manifiesta. (p. 16)

En el estudio realizado por Romero (2015) se evidenció que entre los trastornos osteomusculares presentes en sus trabajadores el más alto corresponde a hernia discal y protrusión discal con un 2,5 %, seguido del trastorno de manguito rotador con un 1,7 %. El factor de riesgo de origen biomecánico afecta a todos los trabajadores y es una realidad latente en esta población, produce lesiones osteomusculares capaces de generar incapacidad parcial o total.

En referencia a lo anterior, un dato importante es que:

‘En el mundo ocurren unos 120 millones de accidentes de trabajo al año. El costo de estos accidentes resulta exorbitante y tiene un gran peso sobre el Producto Interno Bruto Mundial, si se tiene en cuenta que cerca del 50 % de la población mundial hace parte de la masa laboral y toda la sociedad es dependiente de su capacidad

de trabajo y de su productividad’. Es decir, frente a un accidente [o enfermedad] laboral existe una dinámica perjudicial compleja, donde el trabajador sobrelleva los malestares propios del accidente y la empresa debe enfocarse a mantener la productividad y asumir el componente económico pertinente (...), con la intención de establecer los elementos preventivos que tienen que activarse para evitar la presencia de accidentes o enfermedades dentro de su dinámica productiva diaria. (Bayer y Pavas, 2017, p. 7)

Por lo tanto, es necesario que las empresas cuenten con una estrategia para contrarrestar la problemática. Los Sistemas de Vigilancia Epidemiológica en riesgo biomecánico tienen como objetivo “identificar los problemas de salud o los desórdenes musculoesqueléticos relacionados con el trabajo derivados de la ejecución del mismo, con el fin de generar estrategias de intervención, control y seguimiento orientados al bienestar integral de los trabajadores” (Gamboa, 2016, p. 10). Además, estos sistemas buscan la reducción y en lo posible la eliminación de lesiones osteomusculares con acciones de promoción y prevención.

El Sistema de Vigilancia Epidemiológica que se implementó se dividió en tres fases fundamentales; la primera, se trató de la **identificación** de la población trabajadora, a través de la aplicación de una encuesta de perfil sociodemográfico y morbilidad sentida estandarizada en la empresa, en la que se pudo conocer, a raíz de los resultados, las características de salud de los individuos, a partir de esta; con los casos diagnosticados que fueron cuatro, se aplicó una inspección de puesto de trabajo, para comprender las necesidades de los trabajadores.

Los resultados más relevantes de la encuesta arrojaron que el 17 % de la población presenta dolor en la espalda, el 14 % dolor en el cuello y también en los hombros, asimismo, el 17 % refirió que el dolor aumenta con la actividad.

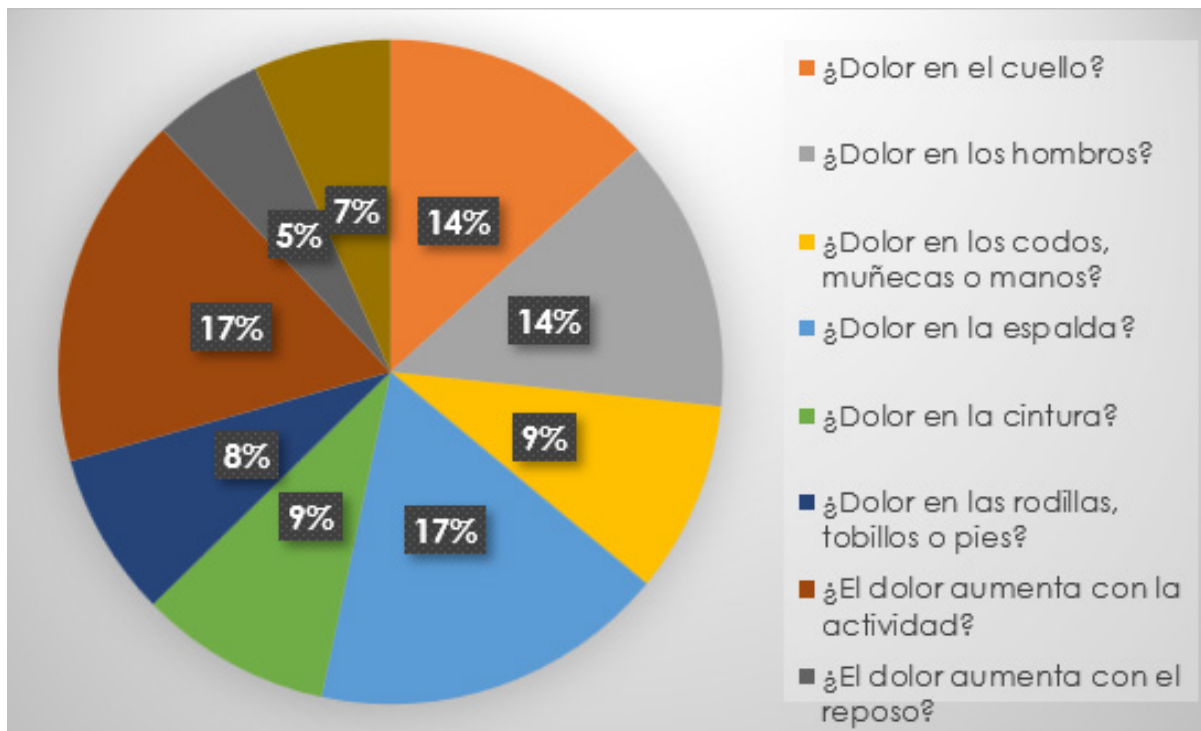


Figura 2. Resultados encuesta de morbilidad sentida.

En el estudio realizado por Rosario y Amézquita (2014), se demostró, a través del método OCRA, que la prevalencia de estas molestias, según ubicación corporal, se puntúa con mayor porcentaje en el cuello con un 70 % de afectados, seguido de la espalda con el 60 % de dañadas, el segmento muñeca-mano con un 40 % de empleados que perciben molestias y el menor porcentaje se da en codo-antebrazo, con el 18 y 24 % de afectados.

La segunda fase fue el **Desarrollo** de actividades propuestas, para contrarrestar el factor de riesgo. Se ejecutaron capacitaciones en las que se brindó información al trabajador acerca de temas de interés, como higiene postural, hábitos saludables y el propio factor de riesgo de origen biomecánico, adicionalmente, se realizó el día de la fruta, con el fin de concientizar a las personas acerca de la importancia de agregar frutas a su dieta, también se realizaron seguimientos a casos diagnosticados en los que se intervenía dentro del horario laboral con diferentes actividades, según necesidades del colaborador, y se dejó planes caseros para dar continuidad desde el hogar al plan de tratamiento propuesto.

Por otra parte, se planteó un cronograma de pausas activas; los días lunes y miércoles se efectuó fortalecimiento

muscular; martes, pausas activas recreativas; jueves, pausa activa mental; y finalmente, el día viernes, una pausa activa de autogestión en la que los colaboradores eran quienes desarrollaban su propia rutina en compañía de sus compañeros y la pasante, con el fin de que se hagan cargo de su propia salud. Cabe resaltar que antes de iniciar la rutina del día, sea cual fuese la pausa, se debía iniciar con un estiramiento general de todos los segmentos corporales; siguiendo el orden de céfalo-caudal y próximo distal.



Figura 3. Día de la fruta.



Figura 4. Pausa activa fortalecimiento muscular.



Figura 5. Pausa activa recreativa.

Existen una variedad de estrategias de promoción y prevención planteadas en los Sistemas de Vigilancia Epidemiológica, estas dependen de las necesidades reales de la población trabajadora de cada empresa o lugar de trabajo, asimismo, deben ajustarse a los horarios laborales y al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. En el estudio realizado por Moreno y Pabón (2013), una ingeniera y una terapeuta ocupacional desarrollaron un manual nombrado “activémonos”, en el que se encuentran recomendaciones para todos los factores de riesgo, principalmente, para el biomecánico. Plantearon actividades como: capacitaciones mensuales y reforzamiento con charlas de cinco minutos en temas como identificación de peligros y riesgos, higiene postural, manejo seguro de cargas, pausas activas, estilos de vida y trabajo saludable y ejercicios de estiramiento muscular (Moreno y Pabón, 2013). En general, las estrategias apuntan a un mismo fin, prevenir lesiones

osteomusculares en los trabajadores, brindando actividades esenciales para mejorar la calidad de vida de los individuos, favoreciendo su salud.

Dentro del Sistema de Vigilancia Epidemiológica quedaron planteadas las Escuelas en DME; que se establecerían en dos sesiones; la primera sesión, para sensibilizar y brindar información al trabajador acerca de las causas y consecuencias de los tipos de desórdenes musculoesqueléticos originados por malas posturas, exceso de esfuerzo y movimientos bruscos que alteran la amplitud articular y, por ende, la resistencia; asimismo, en la misma sesión se llevaría a cabo un taller práctico acerca de la correcta higiene postural para desempeñar las actividades laborales diarias. En la segunda sesión, el trabajador debía proponer una rutina por cada segmento corporal, con el fin de identificar si aprendió, asimiló y realizó las actividades correctamente.

En el Hospital Universitario Departamental de Nariño se llevó a cabo la Escuela de Mano, a cargo de un grupo de estudiantes de Terapia Ocupacional de práctica formativa. La escuela sensibilizó al trabajador en cuanto a la composición anatómica de la mano, se dieron a conocer las estructuras que están involucradas en los movimientos requeridos para la ejecución de las actividades laborales; además, explicaron la ubicación de algunos síntomas de las patologías de mano, asimismo, insistieron en la importancia de la vigilancia epidemiológica de las lesiones osteomusculares de mano, donde incluyeron aspectos sobre el control de los riesgos por posturas inapropiadas y movimientos repetitivos en actividades laborales de los trabajadores, la prevención de las enfermedades como: túnel carpiano, síndrome de Quervain, entre otras, y la importancia de detectar previamente estos problemas, como también; el control periódico a los trabajadores que están expuestos al riesgo biomecánico (Delgado et al., 2019)

En cuanto a la estrategia de mensajes motivadores con detalle, que se entregaría una vez al mes, se llevó a cabo el día 19 de febrero. Esta actividad, aunque no es propia de la profesión, sí hace parte del SG-SST y brinda al trabajador un impulso para desempeñar adecuadamente sus actividades laborales diarias. Además, las frases inspiradoras tienen alcances y limitaciones, su impacto radica en que atienden momentos emocionales y, por ejemplo, dan fortaleza, infunden optimismo y se

perciben como una manera positiva de orientarse a un objetivo o generar un estado de bienestar. Según Munévar (2008), “todo eso hace parte de una dimensión del comportamiento que es muy importante y es la motivación, que actúa como un combustible del comportamiento” (párr. 7).

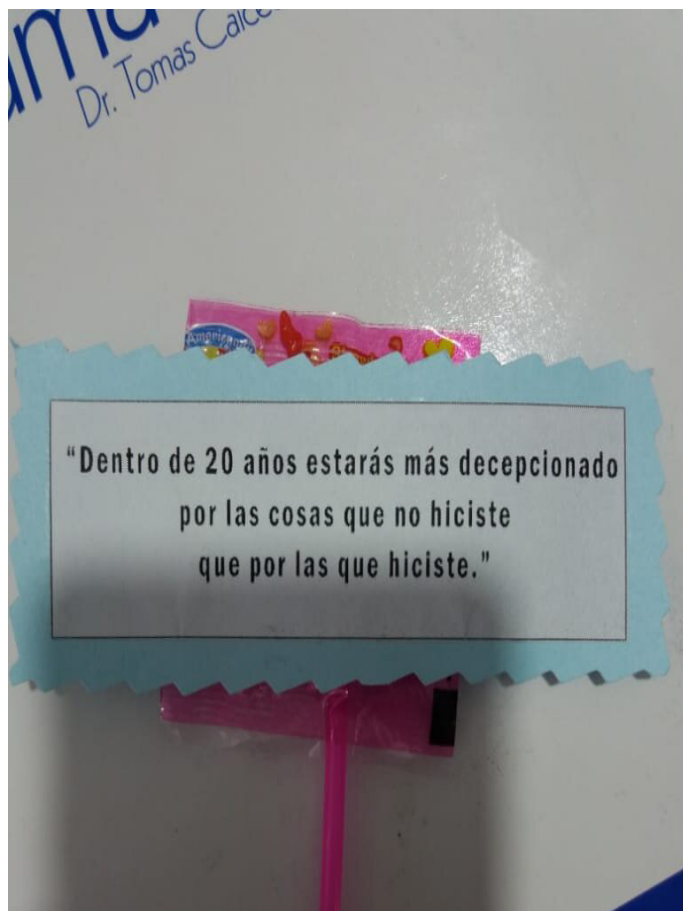


Figura 6. Estrategia desde T.O en apoyo al SG-SST.

En términos generales, la oportunidad de poder acceder a este tipo de escenarios de formación, como lo es la práctica de profundización o también llamada práctica profesional, es una experiencia gratificante en cuanto a los conocimientos adquiridos, es un aprendizaje continuo, guiado por profesionales expertos en el área y que hacen que este camino sea fructífero. De esta manera, se obtuvo bases indispensables para el futuro como profesional, además, del amor que se empieza a formar por la profesión escogida. Entender y comprender que desde cualquier campo de acción de la Terapia Ocupacional se puede contribuir al bienestar de las ocupaciones de cada persona que lo necesite.

Para entender mejor, nuestra profesión:

Capacita a las personas para participar en las actividades de la vida diaria, además de promover su salud, su autonomía, así como el bienestar y la justicia social, desde un enfoque centrado a la persona. El terapeuta ocupacional persigue estos objetivos mediante el uso de la ocupación y la actividad (significativa y propositiva), adaptando y modificando el entorno, entrenando y asesorando en el manejo de productos de apoyo, etc.; pudiendo utilizar otras técnicas de tratamiento complementarias. (Terrón, 2019, párr. 3)

Para concluir, en la práctica formativa de profundización desarrollada, se logró cumplir con los objetivos propuestos en el proyecto; con la ejecución de varias actividades relacionadas a la prevención del riesgo biomecánico contribuyendo desde Terapia Ocupacional al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo que permitan mejorar el desempeño laboral.

La ejecución de las actividades del proyecto fue una experiencia enriquecedora y de gran aprendizaje, puesto que se realizaron actividades con los trabajadores en diferentes entornos reales de trabajo, además, se evidencia satisfacción y compromiso por los colaboradores ante las actividades; tomando conciencia sobre la importancia de aspectos como el manejo manual de cargas, pausas activas, higiene postural y los factores de riesgo a los cuales se ven expuestos en sus puestos de trabajo.

Desde Terapia Ocupacional se contribuye de manera positiva en la población trabajadora, la cual se puede favorecer a través de medidas preventivas que contribuyen al cuidado de la salud y control de riesgos por medio de las diferentes actividades.

Se recomienda continuar con el programa de pausas activas e higiene postural, ya que los trabajadores deben considerarlas como una rutina diaria que trae beneficios fisiológicos; aumenta la circulación oxigenando los músculos y tendones; se disminuye la acumulación de ácido láctico y el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias, mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, y la postura; beneficios psicológicos; incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, se fortalece la autoestima, se previenen lesiones

mentales (estrés o nervios) e inspira la creatividad; incentivan el surgimiento de nuevos líderes, favorece el contacto entre compañeros, y promueve la integración social.

Asimismo, se recomienda buscar estrategias de compromiso frente a las diferentes actividades y sensibilizar a los colaboradores sobre la importancia de participar activamente de actividades programadas en la empresa Proquidenar SAS.

Referencias

- Bayer, C. y Pavas, F. (2017). *Sistema de vigilancia epidemiológica para riesgo osteomuscular asociado a actividades laborales en empresas del sector metalmeccánico* (Trabajo de especialización). Universidad Libre, Colombia. Recuperado de <http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/bitstream/handle/123456789/909/SISTEMA%20DE%20VIGILANCIA%20EPIDEMIOLOGICA.pdf?sequence=1>
- Carrasco, J., y Olivares, D. (2017). Haciendo camino al andar: construcción y comprensión de la ocupación para la investigación y práctica de la terapia ocupacional. *Revista Estudios Árabes*, 1-15. Recuperado de <file:///D:/Biblio7eca/Downloads/55-1-140-1-10-20090918.pdf>
- Castro, G. (2016). Diseño de un sistema de vigilancia epidemiológica en desórdenes osteomusculares para una empresa de fabricación de refrigeradores en el distrito de Barranquilla. *Biociencias*, 11(1), 15-28.
- Congreso de Colombia. (2005). Ley 949 de 2005. Por la cual se dictan normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente. Recuperado de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html
- Cruz, D. y Pfeifer, L. (2017). Contribuciones de la investigación científica a la formación profesional: ¿qué piensan los estudiantes de terapia ocupacional? Universidad Federal de Sao Carlos, 1-44. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324176338_Contribuciones_de_la_investigacion_cientifica_a_la_formacion_profesional_que_piensan_los_estudiantes_de_terapia_ocupacional
- Delgado, N., Jurado, L., López, J., Tobar, D., Tupaz, J., Valencia, L. y Tunal, A. (2019). Escuela de mano, práctica formativa sector trabajo, terapia ocupacional. *Boletín Informativo CEI*, 6(2), 63-64.
- Duarte, C. y Bravo, D. (2016). Terapia ocupacional en el sector trabajo: formación y prácticas en Barranquilla, Colombia. *Revista Ocupación Humana*, 16(2), 46-67. Doi: <https://doi.org/10.25214/25907816.135>
- Gamboa, I. (2016). *Programa de vigilância epidemiológico em DME* (Proyecto de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia. Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5487/TSO_GamboaGuerreroIngrid_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moreno, D., y Pabón, C. (2013). *Factores de riesgo en la gestión externa de residuos hospitalarios en la empresa SALVI LTDA del municipio de Pasto* (Trabajo de especialización). Universidad de Nariño, Pasto, Colombia. Recuperado de <http://sired.udenar.edu.co/2390/>
- Munévar, T. (6 de junio de 2018). El poder de las frases inspiradoras y cómo aprovecharlas. *El Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/salud/las-frases-inspiradoras-sirven-para-estar-positivo-y-sentirse-bien-227336>
- Romero, L. (2015). *Movimientos repetitivos y su relación con trastornos osteomusculares en trabajadores del área de picking del centro de distribución de una empresa de distribución de una empresa de elaboración y venta directa de cosméticos de la ciudad de Quito, periodo 2014-2015* (Tesis de maestría). Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito, Ecuador. Recuperado de http://repositorio.ute.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/17928/61472_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosario, R. y Amézquita, T. (2014). Prevalencia de trastornos músculo-esqueléticos en el personal de

esterilización en tres hospitales públicos. *Revista Medicina y Seguridad del trabajo*, 60(234), 24-43. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v60n234/original2.pdf>

Rubio, A. (2017). *Análisis del rol e implementación de la Terapia Ocupacional en las mutuas* (Tesis de pregrado). Universidad Da Coruña, España. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/19486/RubioMart%C3%ADnez_Andrea_TFG_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Terrón, S. (2019). Terapia ocupacional: entrenamiento de las actividades de la vida diaria en el domicilio [En Internet]. *Geriatricarea*. Recuperado de <https://www.geriatricarea.com/2019/10/19/terapia-ocupacional-entrenamiento-de-las-actividades-de-la-vida-diaria-en-el-domicilio/>

Vásquez, J. y González, L. (2017). Influencia de estrategias docentes y metodologías educativas en el aprendizaje significativo de estudiantes de terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 17(2), 149-156. Doi: 10.5354/0719-5346.2018.48141

World Federation of Occupational Therapists (WFOT). (2016). *Práctica de la terapia ocupacional en el ámbito laboral*. Recuperado de <https://www.wfot.org/checkout/1948/2111>