

**ESTRATEGIAS PARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD DEL SISTEMA
OSTEOMUSCULAR DESDE UN ENFOQUE DE TERAPIA OCUPACIONAL
DIRIGIDO A LOS AUXILIARES ADMINISTRATIVOS QUE USAN VIDEO
TERMINALES EN LA UNIVERSIDAD MARIANA
(Resumen Analítico)**

***STRATEGIES FOR MAINTAINING THE HEALTH OF THE
MUSCULOSKELETAL SYSTEM FROM AN OCCUPATIONAL THERAPY
APPROACH AIMED AT ADMINISTRATIVE ASSISTANTS WHO USE VIDEO
TERMINALS AT THE MARIANA UNIVERSITY
(Analytical Summary)***

Autores (*Authors*): ERAZO BALANTA Valentina y PUCHANA LASSO Camilo Andres

Facultad (*Faculty*): CIENCIAS DE LA SALUD

Programa (*Program*): TERAPIA OCUPACIONAL

Asesor (*Support*): JULIETH ROXANA CALDERON CIFUENTES

Fecha de terminación del estudio (*End of the research*): DICIEMBRE 2023

Modalidad de Investigación (*Kind of research*): INVESTIGACION DE CAMPO

PALABRAS CLAVE

OSTEOMUSCULAR
ZONA LUMBAR
DISERGONOMICO
HOMBRO
PUESTO DE TRABAJO

KEY WORDS

OSTEOMUSCULAR
LUMBAR
DYSERGONOMIC
SHOULDER
WORKSTATION

RESUMEN: La presente investigación se realizó por medio de revisión documental y una investigación de campo, la cual dio a conocer las características sociodemográficas y las condiciones a nivel osteomuscular mediante la aplicación

de un protocolo de exploración a los auxiliares administrativos de la Universidad Mariana sede central los cuales reportaron signos y síntomas osteomusculares a la oficina de salud y seguridad en el trabajo, esto se debe a que los trabajadores se encuentran expuestos a un riesgo disergonómico a causa de las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos propios del puesto de trabajo. Por ende, desde Terapia Ocupacional se diseñaron una serie de estrategias basadas en fuentes confiables las cuales se centran en los resultados obtenidos de la evaluación, dentro de los que se evidencia dolor y disminución en la movilidad de los segmentos corporales de hombro y espalda en zona lumbar, el paradigma de la investigación fue cuantitativo con enfoque empírico – analítico y de tipo descriptiva, la búsqueda de información se realizó en fuentes como Google académico, Pubmed, Scielo y Scopus.

ABSTRACT: *This research was carried out through a documentary review and field research, which revealed the sociodemographic characteristics and musculoskeletal conditions through the application of an exploration protocol to the administrative assistants of the Universidad Mariana headquarters, who reported musculoskeletal signs and symptoms to the office of health and safety at work, this is because workers are exposed to a dysergonomic risk due to prolonged postures and repetitive movements typical of the job. Therefore, from Occupational Therapy a series of strategies were designed based on reliable sources which focus on the results obtained from the evaluation, within which pain and decreased mobility of the shoulder and back body segments in the lumbar area are evidenced, the research paradigm was quantitative with an empirical-analytical and descriptive approach, the search for information was conducted in sources such as Google Scholar, Pubmed, Scielo and Scopus.*

CONCLUSIONES: Se puede concluir dentro de los datos sociodemográficos que la mayoría de población muestra se encuentra en un rango de edad entre los 56 a 65 años, siendo así la mayoría de sexo femenino con una biotipología relevante en un rango de sobrepeso, estos resultados aportaron datos significativos de la población.

Se determinaron afecciones osteomusculares en los trabajadores evaluados como la movilidad de la cintura escapular específicamente hombro y columna en zona lumbar se vio reducida, al igual que se denoto la presencia de dolor y contracturas lumbares y a la palpación se notó presencia de dolor, se comprobó que existe una relación entre las afectaciones a nivel musculoesquelético y el rendimiento laboral.

En relación a las actividades propuestas para el mantenimiento de la salud osteomuscular, se plantean según las afectaciones más relevantes encontradas en la valoración, estas fueron creadas con base en fuentes confiables donde se evidenciaron mejoras de impacto para la salud debido a que realizaron las actividades dentro de las empresas y se les dio un enfoque desde Terapia Ocupacional.

CONCLUSIONS: *It can be concluded within the sociodemographic data that the majority of the sample population is in an age range between 56 and 65 years, being the majority female with a relevant biotypology in a range of overweight, these results provided significant data of the population.*

Osteomuscular affections were determined in the evaluated workers as the mobility of the shoulder girdle specifically shoulder and spine in the lumbar area was reduced, as well as the presence of pain and lumbar contractures and the presence of pain on palpation, it was found that there is a relationship between the affections at the musculoskeletal level and work performance.

In relation to the activities proposed for the maintenance of musculoskeletal health, they are proposed according to the most relevant affectations found in the assessment, these were created based on reliable sources where improvements of health impact were evidenced because they performed the activities within the companies and they were given an approach from Occupational Therapy.

RECOMENDACIONES: A la población se recomienda continuar con la participación en las actividades planteadas para la disminución de dolor y el mejoramiento osteomuscular, teniendo en cuenta los beneficios de estas a nivel musculoesquelético.

A la Universidad Mariana como empresa es importante que se realicen programas que involucren a los auxiliares administrativos tales como campañas de promoción de la salud osteomuscular y actividades terapéuticas en relación al ejercicio laboral que se realizan dentro de la institución.

A la Universidad Mariana como institución de educación superior, se recomienda el promover en los docentes y estudiantes realizar más actividades de tipo investigativo sobre este tema, ya que aporta de manera significativa al bienestar laboral y disminuye el ausentismo laboral y facilitar los permisos.

Al programa de Terapia Ocupacional se recomienda continuar con los procesos investigativos en este tema a futuro, teniendo en cuenta este grupo poblacional y así mismo poder darle expansión abarcando a todos los auxiliares para determinar el nivel de riesgo al que se exponen.

RECOMMENDATIONS: *The population is recommended to continue participating in the activities proposed for the reduction of pain and musculoskeletal improvement, taking into account the benefits of these at the musculoskeletal level.*

For the Universidad Mariana as a company, it is important to carry out programs that involve administrative assistants such as campaigns to promote musculoskeletal health and therapeutic activities in relation to the work activities that are carried out within the institution.

To the Universidad Mariana as an institution of higher education, it is recommended to promote more research-type activities on this topic among teachers and students, since it contributes significantly to labor welfare and reduces absenteeism and facilitates leaves of absence.

The Occupational Therapy program is recommended to continue with the research processes on this topic in the future, taking into account this population group and also to be able to expand it to include all the assistants to determine the level of risk to which they are exposed.