

**EVALUACIÓN DE LA CARGA POSTURAL A TRAVÉS DEL MÉTODO OWAS
EN LOS TRABAJADORES DE SERVICIOS OPERACIONALES DE LA
UNIVERSIDAD MARIANA
(Resumen Analítico)**

***EVALUATION OF POSTURAL LOAD THROUGH THE OWAS METHOD IN THE
OPERATIONAL SERVICES WORKERS OF THE MARIANA UNIVERSITY
(Analytical Summary)***

Autores (Authors): BRAVO ROSERO Angela Sofia, ESTRADA GUERRERO Sara Sofia, LOPEZ LUNA Karol Juliana

Facultad (Faculty): de CIENCIAS DE LA SALUD

Programa (Program): TERAPIA OCUPACIONAL

Asesor (Support): ESP. JULIETH ROXANA CALDERON CIFUENTES

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

Modalidad de Investigación (Kind of research): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVE

TERAPIA OCUPACIONAL
CARGA POSTURAL
MÉTODO OWAS
PAUSAS ACTIVAS
HIGIENE POSTURAL
MANEJO MANUAL DE CARGAS
RIESGO LABORAL
LESIONES OSTEOMUSCULARES

KEY WORDS

OCCUPATIONAL THERAPY
POSTURAL LOAD
OWAS METHOD
ACTIVE BREAKS
POSTURAL HYGIENE
MANUAL LOAD HANDLING
OCCUPATIONAL HAZARD
OSTEOMUSCULAR INJURIES

RESUMEN: Según el Senado (1999), el trabajador durante la jornada laboral se encuentra expuesto a diversos factores de riesgo los cuales tienen un impacto negativo en su salud. De esta manera, por factor de Riesgo se entiende que es cualquier característica/circunstancia presente en una persona o grupo de personas, quienes están expuestos a desarrollar o adquirir un proceso mórbido.

De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (2016), menciona que los factores de riesgo son cualquier tipo de rasgo o característica a la que se expone una persona que incrementa sus posibilidades de experimentar una enfermedad o sufrir una lesión. Por ende, es así que los factores de riesgo promueven la aparición y desarrollo de diversas enfermedades que afectan el sistema cardiovascular y locomotor del trabajador.

En Colombia según la Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional (2012), los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los trabajadores son biológico, físico, químico, biomecánico, psicosocial, condiciones de seguridad, y fenómenos naturales. Así pues, la carga postural nace mayormente debido a la exposición al riesgo Biomecánico, el cual se desencadena debido a la manipulación de cargas, movimientos repetitivos, esfuerzo y carga postural. Lo que refiere a la carga postural como uno de los factores de riesgo que más se evidencian a nivel biomecánico, desencadenando múltiples afectaciones en la salud del trabajador.

Ante lo precedente, y como se mencionó anteriormente la exposición a dicho riesgo genera que el trabajador tenga un efecto negativo en la salud, sin embargo, dicho efecto también se verá reflejado en la empresa, debido a que esta situación el trabajador va a presentar una disminución en su productividad (Romero, 2015). En relación a lo mencionado anteriormente se define que toda actividad humana, y entre ellas particularmente el trabajo, conlleva ciertos riesgos para la salud. Riesgo que implica la probabilidad de que ocurra un fenómeno epidemiológico indeseable (muerte, accidente y/o enfermedad). Esta probabilidad no surge por accidente, si no que está relacionada con la presencia de condiciones, que ya sea individualmente o con mayor frecuencia en combinación, llevan en cierto caso a un desenlace trágico.

Debido a la adopción de posturas inadecuadas en el puesto de trabajo, se tiene como consecuencia desordenes músculo Los problemas esqueléticos surgen como consecuencia de una exposición prolongada al estrés físico en diferentes partes del cuerpo, lo que puede dar lugar a deformidades en la postura debido a la incorrecta distribución del peso, la fuerza de gravedad y las presiones aplicadas. Dado que se reconoce que las medidas tomadas en el entorno laboral para reducir los riesgos ocupacionales deben ser de naturaleza preventiva, es esencial que los programas de salud laboral se concentren en la identificación de los factores de riesgo con el objetivo de controlarlos de manera adecuada.

ABSTRACT: *According to the Senate (1999), the worker during the working day is exposed to various risk factors which have a negative impact on their health. In this way, a Risk Factor is understood to be any characteristic/circumstance present in a person or group of people, who are exposed to developing or acquiring a morbid process.*

Likewise, the World Health Organization (2016) mentions that risk factors are any type of trait or characteristic to which a person is exposed that increases their chances of experiencing a disease or suffering an injury. Therefore, risk factors promote the appearance and development of various diseases that affect the cardiovascular and locomotor system of the worker.

In Colombia, according to the Guide for the identification of hazards and the assessment of risks in occupational safety and health (2012), the risk factors to which workers are exposed are biological, physical, chemical, biomechanical, psychosocial, conditions security, and natural phenomena. Thus, postural load arises mainly due to exposure to Biomechanical risk, which is triggered due to the manipulation of loads, repetitive movements, effort and postural load. Which refers to postural load as one of the risk factors that are most evident at a biomechanical level, triggering multiple effects on the worker's Health.

Given the foregoing, and as mentioned above, exposure to said risk causes the worker to have a negative effect on health, however, this effect will also be reflected in the company, because in this situation the worker will present a decrease in their productivity (Romero, 2015). In relation to the aforementioned, it is defined that all human activity, and among them particularly he worked, entails certain health risks. Risk that implies the probability that an undesirable epidemiological phenomenon (death, accident and/or disease) will occur. This probability does not arise by accident, but is related to the presence of conditions, which, either individually or more often in combination, lead in certain cases to a tragic outcome.

Due to the adoption of inappropriate postures in the workplace, muscle disorders result. Skeletal problems arise as a result of prolonged exposure to physical stress in different parts of the body, which can lead to posture deformities due to the incorrect distribution of weight, the force of gravity and the applied pressures. Given that it is recognized that measures taken in the work environment to reduce occupational risks must be preventive in nature, it is essential that occupational health programs focus on the identification of risk factors with the aim of adequately controlling them.

CONCLUSIONES: De acuerdo con el presente estudio, los resultados revelan una información significativa acerca de la exposición al riesgo biomecánico presente en los trabajadores de servicios operacionales de la Universidad Mariana durante su jornada laboral. Esta situación destaca necesidad de abordar la problemática a través de un enfoque de terapia ocupacional, el cual implica el reconocimiento y la identificación de las particularidades y desafíos individuales que se presentan en el entorno laboral de cada trabajador.

Los resultados de la investigación permitieron la implementación de una guía donde se proponen actividades de pausas activas, manejo manual de cargas e higiene

postural. Cada una de estas actividades está diseñada para abordar la prevención de riesgos de lesiones osteomusculares en base a las condiciones que presentaron mayor riesgo en la evaluación, adaptándose a las necesidades específicas de los trabajadores que participaron en el estudio. El propósito subyacente es promover y prevenir problemas de salud en su ámbito laboral desde un enfoque de Terapia Ocupacional, además, se pretende que esta guía sea de gran utilidad y que se fomente la incorporación de estas estrategias en la rutina laboral de los trabajadores. El objetivo final es mejorar la calidad de vida y la satisfacción de los empleados al promover un entorno de trabajo más saludable.

CONCLUSIONS: *According to the present study, the results reveal significant information about the exposure to biomechanical risk present in operational services workers at the Mariana University during their work day. This situation highlights the need to address the problem through an occupational therapy approach, which involves the recognition and identification of the particularities and individual challenges that arise in the work environment of each worker.*

The results of the research allowed the implementation of a guide where activities of active breaks, manual handling of loads and postural hygiene are proposed. Each of these activities is designed to address the prevention of risks of musculoskeletal injuries based on the conditions that presented the highest risk in the evaluation, adapting to the specific needs of the workers who participated in the study. The underlying purpose is to promote and prevent health problems in the workplace from an Occupational Therapy approach. Furthermore, it is intended that this guide be very useful and that the incorporation of these strategies into the workers' work routine is encouraged. The ultimate goal is to improve quality of life and employee satisfaction by promoting a healthier work environment.

RECOMENDACIONES: Es importante que, desde La Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Mariana jueguen un papel crucial en supervisar y respaldar la implementación de esta estrategia. Esto incluye la incorporación de pausas activas, técnicas de manejo manual de cargas y buenas prácticas de higiene postural en la realización de las tareas diarias durante la jornada laboral. Esta supervisión y apoyo contribuyen directamente a la creación de un entorno laboral más seguro y satisfactorio, lo que, a su vez, promueve una mayor productividad en la jornada laboral.

Animamos a los trabajadores de servicios operacionales de la Universidad Mariana a participar de manera activa en las actividades propuestas. Les invitamos a considerar la guía de la cartilla y a comprometerse plenamente en el proceso de participación, con el objetivo de que esta experiencia sea tanto satisfactoria como significativa en su vida laboral y reconozcan que esta participación representa un beneficio significativo para cada uno de los trabajadores.

A la Universidad Mariana que continúe llevando a cabo actividades de investigación

orientadas a la prevención y promoción de la salud en el ámbito laboral. Estas iniciativas desempeñan un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida y la productividad de la población directamente involucrada, dejando un impacto positivo. Además, esta labor contribuye significativamente a enfatizar la importancia de la implementación de estrategias y la intervención desde una perspectiva de Terapia Ocupacional a comunidades dejando algo positivo.

Finalmente, al programa de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, se motiva al compromiso tanto de los estudiantes como de los docentes para emplear el instrumento de evaluación conocido como Método OWAS, con el objetivo de adquirir un entendimiento profundo de su eficacia en diversas esferas laborales. Además, se promueve la continuación de procesos investigativos que buscan ampliar la participación de un número mayor de individuos en el ámbito laboral. En última instancia, se subraya la importancia de priorizar a la población objeto de estudio en esta investigación actual.

RECOMMENDATIONS: *It is important that the Occupational Health and Safety Office of the Mariana University play a crucial role in supervising and supporting the implementation of this strategy. This includes incorporating active breaks, manual load handling techniques, and good postural hygiene practices when performing daily tasks during the workday. This supervision and support contributes directly to the creation of a safer and more satisfying work environment, which, in turn, promotes greater productivity during the workday.*

We encourage the operational services workers of the Mariana University to actively participate in the proposed activities. We invite you to consider the booklet's guide and to fully commit to the participation process, with the aim of making this experience both satisfactory and significant in your work life and recognizing that this participation represents a significant benefit for each of the workers.

To the Mariana University to continue carrying out research activities aimed at the prevention and promotion of health in the workplace. These initiatives play a fundamental role in improving the quality of life and productivity of the population directly involved, leaving a positive impact. Furthermore, this work contributes significantly to emphasizing the importance of implementing strategies and intervention from an Occupational Therapy perspective to communities, leaving something positive.

Finally, the Occupational Therapy program at the Mariana University encourages the commitment of both students and teachers to use the evaluation instrument known as the OWAS Method, with the objective of acquiring a deep understanding of its effectiveness in various work spheres.. In addition, the continuation of investigative processes that seek to expand the participation of a greater number of individuals in the workplace is promoted. Ultimately, the importance of prioritizing the population under study in this current research is highlighted.