

	GESTIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS Y BIBLIOTECARIOS	CÓDIGO	FO-GS-15
		VERSIÓN	02
ESQUEMA HOJA DE RESUMEN		FECHA	03/04/2017
		PÁGINA	1 de 1
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ	
Jefe División de Biblioteca	Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): DANA VALENTINA APELLIDOS: NIÑO DIAZ

FACULTAD: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PLAN DE ESTUDIOS: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DIRECTOR:

NOMBRE(S): ADRIANA LUCIA APELLIDOS: MANOSALVA PAJARO

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE CÚCUTA.

RESUMEN

Trabajadores que hacen parte del área administrativa se exponen a riesgo ergonómico que pueden desencadenar patologías osteomusculares.

El estudio es cuantitativo, con fuentes primarias de información, previa obtención de formatos de cuestionario aplicados a 20 trabajadores, dejando de esta manera a 152 empleados faltantes por aplicación del formato mencionado anteriormente para de esta manera poder realizar un consolidado sobre la situación actual de los trabajadores referente a patologías producto a su actividad laboral. Se busca explorar su origen, la manera de prevenir su incidencia.

El riesgo ergonómico fue evaluado con el cuestionario SIN-DME, cuestionario de síntomas. Musculoesqueléticos. Se espera poder llevar a cabo un análisis a los 172 cuestionarios con los que se cuenta.

Durante la aplicación del SIN-DME se pudo evidencia que el área en la que más incidían sentir dolor o alguna molestia fue la espalda, hombros, cuello y manos, generalmente su mano predominante, adema de esto se demostró que contaban con muy poco tiempo lo cual dificultó su aplicación del instrumento nombrado anteriormente y que participarán en la capacitación, pausas activas.

Podemos concluir la necesidad de ejecutar un consolidado de la información recopilada para poder adelantar acciones preventivas y correctivas en la población, estudio, características como el tiempo en su oficio, la labor que desempeñan, su edad, que se asocia con mayor riesgo de sufrir un desorden músculo-esquelético.

PALABRAS CLAVES: desorden musculoesquelético; pausas activas; capacitaciones; enfermedad laboral; ergonomía; gimnasia laboral

CARACTERÍSTICAS

PÁGINAS: 36 PLANOS: ILUSTRACIONES: CD ROOM:

Copia No Controlada

APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE VIGILANCIA
EPIDEMIOLOGICA DE DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS DE LA CÁMARA DE
COMERCIO DE CÚCUTA

AUTOR

DANA VALENTINA NIÑO DÍAZ

1810189

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

PROGRAMA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2022

APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE VIGILANCIA
EPIDEMIOLOGICA DE DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS DE LA CÁMARA DE
COMERCIO DE CÚCUTA

AUTOR

DANA VALENTINA NIÑO DÍAZ

1810189

DIRECTOR

ADRIANA LUCIA MANOSALVA PÁJARO

FISIOTERAPEUTA ESP. EN SALUD OCUPACIONAL

FACULTAD DE SALUD, UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

PROGRAMA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2022

Acta de Sustentación

UFPS Universidad Francisco
de Paula Santander
Vigilada Mineducación

NIT. 890500622 - 6

ACTA DE SUSTENTACION

PASANTIA

FECHA: 21 de diciembre 2022

HORA: 12:40 pm

LUGAR: Auditorio Facultad de Salud

PROGRAMA: Seguridad y Salud en el Trabajo

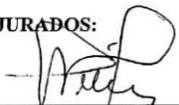
TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: "APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE CÚCUTA"

JURADOS: YARGAS JAIMES CARLA ESTEFANIA
GALVIS MALDONADO JESÚS PATRICIO

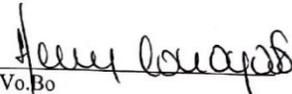
DIRECTOR: MANOSALVA PAJARO ADRIANA LUCIA

ESTUDIANTE	CÓDIGO	CALIFICACIÓN	4,2
<u>DANA VALENTINA NIÑO DIAZ</u>	<u>1810189</u>	APROBADO <input checked="" type="checkbox"/> NO APROBADO <input type="checkbox"/>	

FIRMA JURADOS:


VELEZ LAGUADO PATRICIA ADELINA


GALVIS MALDONADO JESÚS PATRICIO


Vo.Bo
Director Programa

Avenida Gran Colombia No. 12E-96 Barrio Colsag
Teléfono (057)(7) 5776655 - www.ufps.edu.co
oficinadeprensa@ufps.edu.co San José de Cúcuta - Colombia

Índice

Introducción	7
1. Problema	9
1.1 Planteamiento del Problema.....	9
1.2 Formulación del Problema	11
2. Objetivos	12
2.1 Objetivo General	12
2.2 Objetivos Específicos.....	12
3. Delimitaciones	13
3.1 Delimitación Espacial	13
3.2 Delimitación Temporal	14
3.3 Delimitación Conceptual	14
4. Diseño Metodológico	18
4.1 Tipo de proyecto	18
4.2 Actividades metodología	18
4.3 Cronograma de actividades.....	29
5. Presupuesto	32
6. Conclusiones	33
7. Recomendaciones	35
8. Referencias Bibliográficas	36

Lista de tablas

Tabla 1 Actividades metodológica	19
Tabla 2 Distribución de la sintomatología músculo esquelética según cargo	21
Tabla 3 distribución de los trabajadores por índice de masa corporal.....	22
Tabla 4 los trabajadores por antigüedad en el cargo.....	23
Tabla 5 distribución de síntomas por cuadrantes corporales	24
Tabla 6 Cronograma de actividades.....	29

Introducción

El objetivo principal de esta investigación es apoyar la implementación de programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos de la empresa cámara de comercio de Cúcuta mediante la realización de diferentes actividades como diagnosticar el estado actual de todo el personal de la empresa cámara de comercio de Cúcuta en cuanto a DME (desórdenes musculoesqueléticos) mediante la implementación del formato SIN-DME, analizar la patología con mayor incidencia según la información recolectada perteneciente a los empleados de la organización y ejecutar un plan de acción tomando en cuenta los resultados arrojados de la recolección de los datos tal como antigüedad en el puesto de trabajo, los hábitos de higiene postural, molestias referidas por los empleados durante la ejecución de sus actividades laborales.

De forma paralela, realizar la actualización de la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos y llevar a cabo actividades de promoción y prevención de la salud de trabajador que forman parte del programa de (DME) mediante la ejecución de capacitaciones, gimnasia laboral y charlas.

Para poder ayudar a minimizar el riesgo de desencadenar enfermedades de origen laboral producto del riesgo biomecánico debido a las actividades propias de su trabajo y detectar las patologías en caso de que hallan en la empresa y realizar un seguimiento a las mismas.

La necesidad principal de realizar esta investigación es debido a que en años anteriores no se había realizado ningún tamizaje sobre la patología que podrían desarrollar los empleados como producto a su actividad laboral, para esto se va a trabajar con el acompañamiento de la

ARL positiva, la cual nos suministra el formato para poder realizar el diagnóstico del estado actual de todos los empleados que están vinculados a la organización.

Para poder desarrollar este proyecto con éxito se va a utilizar la metodología de investigación cuantitativa debido a que para realizar la recolección de información se van a aplicar unas encuestas las cuales nos permitió tener además de información poder generar estadísticas para medir mejor el impacto de las mismas a medida que se desarrolla el informe

Durante la realización de esta investigación se tuvieron algunas dificultades entre las más referentes eran que debido al poco tiempo libre con que contaban los trabajadores era difícil aplicar lo instrumento de recolección de información

1. Problema

1.1 Planteamiento del Problema

La implementación del programa de DME a nivel mundial es de gran importancia debido a que son las enfermedades de origen laboral con mayor incidencia, además de esto los métodos para tratar las enfermedades originadas por estos DME son de manera prolongada y existe la posibilidad de una recaída dificultando la reincorporación de los trabajadores a su ámbito laboral, del mismo modo los autores Ronda y García (2019) mencionan que los trastornos musculoesqueléticos son la principal causa de ausentismo laboral considerando que la carga laboral es el factor que más predomina en la aparición de estos trastornos.

La exposición a condiciones y entornos laborales inseguros e insalubres ocurre en todo el planeta. A nivel mundial, los tres factores de riesgo con mayor incidencia son el dolor de espalda (37%), la pérdida de la audición (16%) y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (13%). (mintrabajo, s.f.)

En Colombia, al igual que en el resto del mundo, también se presentan casos de enfermedades laborales. De hecho, una investigación de la Universidad Nacional denominada ‘La salud y seguridad en el trabajo en Colombia’, comprendida entre los años 2004 y 2014, determinó que: El síndrome del túnel del carpo, con 40%, seguido del lumbago no especificado, 8%, son las enfermedades laborales más comunes entre las trabajadoras y los trabajadores del país.

Adicionalmente, en abril de 2022 se reflejó como principal diagnóstico el síndrome del manguito rotatorio, seguido del síndrome del túnel carpiano. Lo anterior sustenta la idea

de que las enfermedades origen laborales más frecuentes en Colombia son las catalogadas como desórdenes músculo esquelético. (mintrabajo, s.f.)

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente podemos dar por entendido que las enfermedades de origen laboral con mayor nivel de incidencia son los desórdenes musculoesqueléticos; asociados a condiciones ergonómicas relacionadas con movimiento repetitivo de manos o brazos, posturas mantenidas que generan cansancio o dolor (quiron prevención, s.f.).

La Empresa Cámara De Comercio De Cúcuta (CCC) aún no ha realizado la implementación del diagnóstico de programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos que es la actividad inicial para poder llevar a cabo la ejecución del programa de DME.

Tomando como referencia lo mencionado previamente podemos darnos cuenta de la importancia que tiene la implementación de programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos en la cámara de comercio de Cúcuta debido a que no se contaba con un historial o consolidado sobre el estado actual de salud de lo trabajado en de acuerdo al ámbito de DME lo cual dificulta la ejecución de medidas preventiva, correctiva o de seguimiento.

Por ello se llevó a cabo la implementación del programa de DME, la cual ayudará a la organización a minimizar la aparición de patologías relacionadas con la exposición a riesgo biomecánico.

Además de toda la información que se recolectó por medio de la implementación de este formato, se podrá implementar un plan de acción con base en los resultados obtenidos por los formatos ya mencionados anteriormente.

1.2 Formulación del Problema

¿Cuáles la sintomatología con mayor incidencia presentes en la población administrativa de la empresa Cámara De Comercio De Cúcuta asociados con la exposición a riesgo biomecánico?

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Apoyar la implementación de programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos de la Cámara De Comercio De Cúcuta

2.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado actual de todo el personal de la empresa cámara de comercio de Cúcuta en cuanto a DME (desórdenes musculoesqueléticos) mediante la implementación del formato SIN-DME.
- Analizar la patología con mayor incidencia según la información recolectada perteneciente a los empleados de la organización.
- Ejecutar un plan de acción tomando en cuenta los resultados arrojados de la recolección de los datos tal como antigüedad en el puesto de trabajo, los hábitos de higiene postural, molestias referidas por los empleados durante la ejecución de sus actividades laborales.
- Actualizar la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos conforme al diagnóstico y autor reporté de las condiciones de trabajo.
- Apoyar en la implementación de los diferentes programas de promoción y prevención de la salud de trabajador que forman parte del programa de desórdenes musculoesquelético (DME) mediante la ejecución de capacitaciones, gimnasia laboral y charlas.

3. Delimitaciones

3.1 Delimitación Espacial

La empresa Cámara de Comercio de Cúcuta (CCC) es una entidad autónoma, sin ánimo de lucro, integrada por las personas que ejercen el comercio (Industriales, Comerciantes, Agricultores, Ganaderos, etc.) cuyo objetivo primordial es ser depositaria de la confianza pública, correspondiéndole llevar el Registro Mercantil que es la más valiosa fuente de información para la vida de negocios en forma que resulte factor eficaz y positivo de organización de la actividad mercantil. (COMERCIO, CÁMARA DE COMERCIO, s.f.).

Además de esto cuenta con cinco centros de trabajo; el principal, ubicada en la calle 10 #4-38, centro en la ciudad de San José De Cúcuta, en el departamento De Norte De Santander, Colombia y los demás están ubicados en Villa Del Rosario, Patios, Chinácota Y Tibú estas últimas 4 sedes solo se encargan de la atención al público mientras que en la sede principal se llevan acabo todos los procesos administrativos, legales, de publicidad y desarrollo estratégicos internos. La empresa cuenta con 172 empleados vinculados a la empresa de manera directa. La cual cuenta con una misión y una visión:

Misión

Nuestro propósito es maximizar la generación de valor, como agentes de cambio, aliados del tejido empresarial, con innovación, transparencia y compromiso social.

Visión

Para el año 2028, seremos más que una cámara de comercio, integrando servicios que transforman retos en oportunidades para los empresarios de la región.

Organigrama:



3.2 Delimitación Temporal

La pasantía se desarrolló durante 3 meses dando inicio el primero de septiembre (01/09/2022) hasta el dos de diciembre (02/12/2022), durante la cual se acordó un horario de cuatro horas y media, el cual iniciaba a las 7:30 y se daba por terminada a las 12:00 del mediodía de lunes a viernes.

3.3 Delimitación Conceptual

- **Accidente De Trabajo:** La ley 1562 de 2012 (Sistema General de Riesgos Laborales) en su artículo 3 nos define un accidente de trabajo como todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

- **Acción Correctiva:** acción tomada para eliminar la causa de una no conformidad detectada u otra situación no deseable.
- **Acción De Mejora:** acción de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo “SG-SST”, para lograr mejoras en el desempeño de la organización en la seguridad y la salud en el trabajo de forma coherente con su política.
- **Acción Preventiva:** acción para eliminar o mitigar la(s) causa(s) de una no conformidad potencial no deseable.
- **Actuar:** realizar acciones de mejora para obtener los mayores beneficios en la seguridad y salud de los trabajadores.
- **Análisis De Tareas:** Este método puede ser definido como el estudio de lo que se requiere del usuario en términos de acciones y/o procesos cognitivos para completar una tarea. Así, corresponde un análisis detallado de tareas (sobre un mapa de usuarios relevantes) para entender el sistema actual y los flujos de información en el mismo.
- **Auto Reporte De Condiciones De Trabajo Y Salud:** proceso mediante el cual el trabajador o contratista reporta por escrito al empleador o contratante las condiciones adversas de seguridad y salud que identifica en su lugar de trabajo.
- **Centro De Trabajo:** se entiende por centro de trabajo a toda edificación o área a cielo abierto destinada a una actividad económica en una empresa determinada.
- **Ciclo Phva:** procedimiento lógico y por etapas que permite el mejoramiento continuo, comprende las siguientes etapas:

- **Condiciones Y Medio Ambiente De Trabajo:** aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.
- **Desórdenes Músculo Esqueléticos:** los DME comprenden varias condiciones clínicas definidas e indefinidas de músculos, tendones o nervios en la extremidad superior, espalda y cuello principalmente, debido a múltiples factores.
- **Enfermedad Laboral:** Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de éstos (NTC-OHSAS 18001) enfermedades laborales.
- **Evaluación Del Riesgo:** proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción.
- **Hacer:** implementación de las medidas planificadas.
- **Identificación del peligro:** Proceso para establecer si existe un peligro y definir las características de este.
- **Mejora continua:** Proceso recurrente de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para lograr mejoras en el desempeño en este campo, de forma coherente con la política de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de la organización.
- **Peligro:** Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de

- **Planificar:** se debe planificar la forma de mejorar la seguridad y salud de los trabajadores, encontrando qué cosas se están haciendo incorrectamente o se pueden mejorar y determinando ideas para solucionar esos problemas.
- **Procedimientos De Trabajo Seguro (Pts):** también conocidos como realizar determinadas operaciones, trabajos o tareas que pueden generar daños sino se realizan.
- **Puesto de trabajo:** Se denomina puesto de trabajo a la parte del área de producción establecida a cada obrero (o brigada) y dotada de los medios de trabajo necesarios para el cumplimiento de una determinada parte del proceso de producción
- **Riesgo Biomecánico:** Es la probabilidad de sufrir un accidente de trabajo o una enfermedad profesional condicionado por factores como: Posturas Forzadas, Movimientos Repetitivos, Manipulación Manual de Cargas
- **Riesgo:** combinación de la probabilidad de que ocurran una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.
- **Salud Y Seguridad En El Trabajo:** prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Ley 1562 de 2012.
- **Valoración De Riesgo:** consiste en emitir un juicio sobre la tolerancia o no del riesgo estimado.
- **Verificar:** revisar que los procedimientos y acciones implementados están consiguiendo los resultados deseados.

4. Diseño Metodológico

4.1 Tipo de proyecto

El diseño de la investigación cuantitativa constituye el método experimental común de la mayoría de las disciplinas científicas. El objetivo de una investigación cuantitativa es adquirir conocimientos fundamentales y la elección del modelo más adecuado que nos permita conocer la realidad de una manera más imparcial, ya que se recogen y analizan los datos a través de los conceptos y variables medibles. (cualitativa, s.f.)

Tomando como referencia lo anterior expuesto por el autor DAVID ALAN NEILL, podemos tomar como metodología a la investigación cuantitativa, puesto que para poder llegar a datos más certeros sobre las patologías existentes y con mayor incidencia en la empresa cámara de comercio se utilizó un instrumento que contenía una serie de preguntas las cuales mediante su tabulación nos dieron a conocer información necesaria para poder llevar a cabo esta investigación.

Al igual que para la correcta identificación de las condiciones de trabajo en las que se encontraban los trabajadores, también se implementó un instrumento con el fin de que los trabajadores identificaran que riesgos se encontraban presentes en su ambiente.

4.2 Actividades metodología

Tabla 1 Actividades metodología

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	INDICADOR
Diagnosticar el estado actual de todo el personal de la empresa cámara de comercio de Cúcuta en cuanto a DME (desórdenes musculoesqueléticos) mediante la implementación del formato SIN-DME.	Realizar el tamizaje de sintomatología de todo el personal Aplicación del cuestionario de síntomas musculoesqueléticos al personal pendiente a la anterior actividad (programa DME)	$\frac{\# \text{ de trabajadores que aplicaron el formato}}{\# \text{ de trabajadores que hacen parte de la empresa}} * 100\%$
Analizar la patología con mayor incidencia según la información recolectada perteneciente a los empleados de la organización.	Realizar la recolección de la información de esta manera generar un consolidado con las patologías con mayor incidencia	$\frac{\# \text{ de formulario diligenciados}}{\# \text{ de trabajadores totales}} * 100\%$
Ejecutar un plan de acción tomando en cuenta lo resultados arrojado de la recolección de los datos tale como antigüedad en lo puesto de trabajo, los hábitos de higiene postural, molestias referidas por los empleados durante la ejecución de sus actividades laborales.	Ejecutar acciones correctiva y preventiva para poder minimizar la incidencia de la patología relacionada a lo DME arrojadas como resultado de la recolección de información	Plan de acción, recomendaciones, accione correctiva y preventiva $\frac{\# \text{ de patología detectadas}}{\# \text{ de patología tratadas}} * 100\%$
Actualizar la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos conforme al diagnóstico y Autoreporte de las condiciones de trabajo.	Aplicación del formato de Autoreporte de condiciones de trabajo con los colaboradores pendientes en la empresa Consolidar la información otorgada por el Formato Encuesta De Aplicación De Condiciones De Trabajo Realizar la actualización de la matriz IPEVR aprobada por la ARL, además de cambios y novedades que aplique	Matriz IPVER $\frac{\# \text{ de aspectos incluidos}}{\# \text{ de aspectos totales}} * 100\%$
Apoyar en la Implementación de los diferentes programas de promoción y prevención de la salud de trabajador que forman parte del programa de desórdenes musculoesquelético (DME) mediante la ejecución de capacitaciones, gimnasia laboral y charlas.	Capacitación sobre la prevención de DME en espalda, taller espalda sana Capacitación en las sedes de villa del rosario y los patios Capacitación de la prevención de accidentes de trabajo en oficina y accidentes de seguridad vial Gimnasia laboral semanales para cada área de la empresa Capacitación de Estilo De Vida Saludable (alimentación saludable) Capacitación de Estilo De Vida Saludable (Actividad Física)	Formato de asistencia a las Capacitaciones $\frac{\# \text{ de trabajadores que asistieron a la capacitación}}{\# \text{ de trabajadores totales}} * 100\%$ formato evaluador de los temas tocados durante la capacitación $\frac{\# \text{ de trabajadores que evaluados}}{\# \text{ de trabajadores totales}} * 100\%$

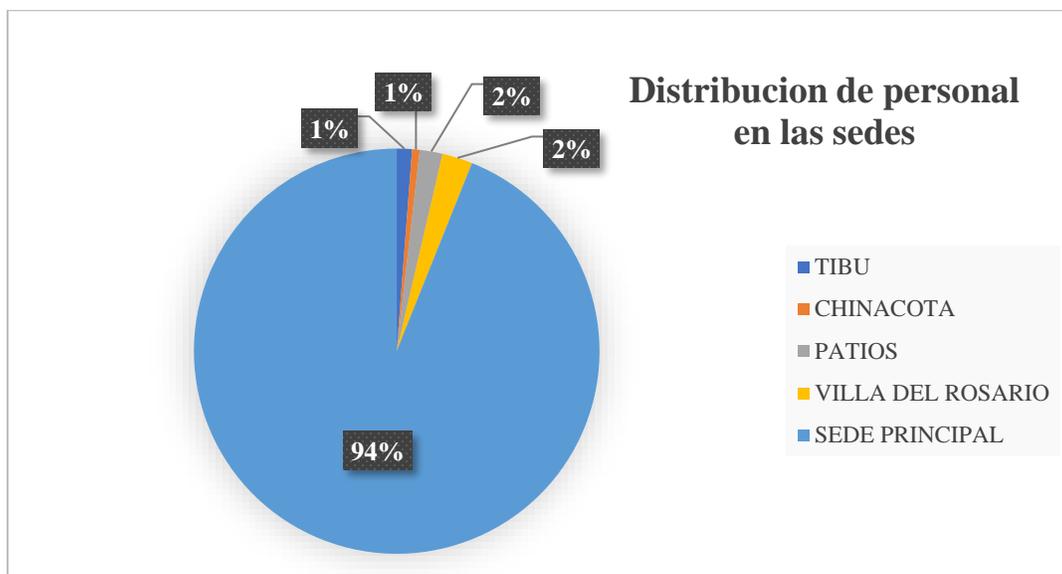
4.2.1. Diagnosticar el estado actual de todo el personal de la empresa cámara de comercio de Cúcuta en cuanto a DME (desórdenes musculoesqueléticos) mediante la implementación del formato SIN-DME:

El 01/09/2022 se realizó el tamizaje de sintomatología del personal, al cual ya se le había aplicado SIN-DME, cuestionario de síntomas músculo esqueléticos, el cual arrojó que solo 20 trabajadores se les habían realizado la aplicación del instrumento, lo cual equivale a un 12% de aplicación del formato haciendo falta un 88% por aplicar.



Por consecuente, el 05/09/2022 al 30/09/2022 se llevó a cabo la aplicación del instrumento al personal pendiente a la anterior actividad, con el fin de poder recolectar de la información y los 142 trabajadores pendientes en las 4 sedes lo cual equivale al 100% del personal con el que cuenta la empresa, el cual debido a la poca disponibilidad de tiempo con la que cuentan los trabajadores se hacía difícil su aplicación y en las sedes de Tibú y Chinácota se realizaron de manera virtual por medio de la plataforma de **TEAMS (ESQUELÉTICOS, s.f.)**.





4.2.2. Analizar la patología con mayor incidencia según la información recolectada perteneciente a los empleados de la organización:

El análisis se realizó (26/09/2022 -21/10/2022) debido al retraso que tuvo en el proceso de recolección de información, eso ocasiona que todas las actividades que procedía a él se vieran afectadas, gracias a la información recolectada se pudo evidencia los siguientes resultados:

Tabla 2 Distribución de la sintomatología músculo esquelética según cargo

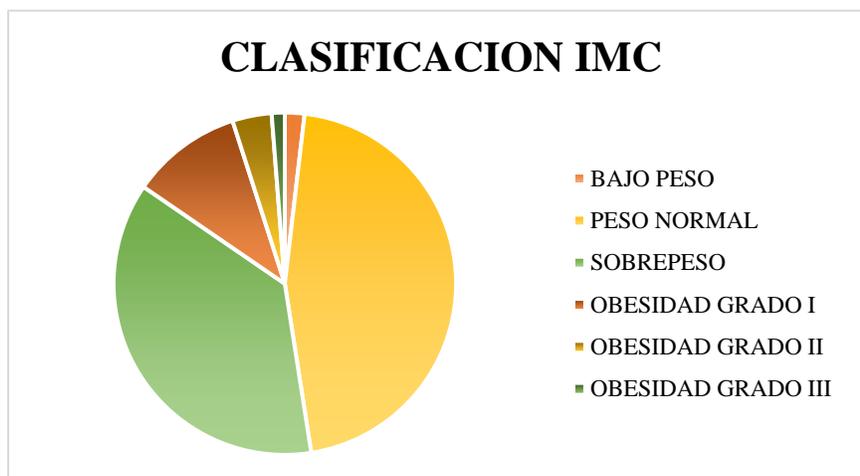
CARGO	ASINTOMATICO		SINTOMATICOS CON INTENSIDAD DE DOLOR BAJA		SINTOMATICOS CON INTENSIDAD DE DOLOR MEDIA		SINTOMATICOS CON INTENSIDAD DE DOLOR ALTA		TOTAL EVALUADOS
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Personal planta	77	47,50%	10	6%	53	33%	22	13,50%	162

En la tabla 2 se observa la distribución de la sintomatología músculo esquelética en cada uno de los cargos evaluados. Se destaca que el mayor porcentaje de los trabajadores no presentan sintomatología en los diferentes segmentos corporales (47,5%), en menor número quienes

manifiestas síntomas con intensidad de dolor media (33%), seguidos en menor número los trabajadores que refieren sintomatología de dolor con intensidad alta (13,5%) y por último los trabajadores que refieren síntomas con intensidad baja (6%).

Tabla 3 distribución de los trabajadores por índice de masa corporal

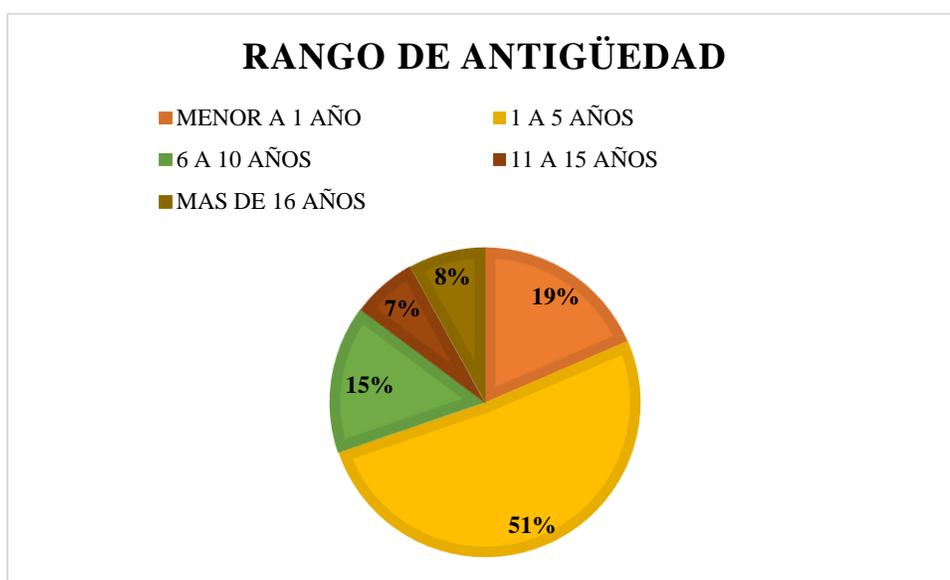
CLASIFICACION IMC	CANTIDAD DE TRABAJADORES	PORCENTAJE
BAJO PESO	3	2%
PESO NORMAL	74	46%
SOBREPESO	60	37%
OBESIDAD GRADO I	17	10,50%
OBESIDAD GRADO II	6	3,50%
OBESIDAD GRADO III	2	1%
Total, general	162	100%



En la tabla 3 se observa la distribución de los trabajadores por índice de masa corporal la mayoría de trabajadores se encuentra en peso normal (46%), seguido por trabajadores que se encuentran en sobrepeso (37%), en menor número los trabajadores que se encuentran en obesidad grado I (10,5%), en menor número los trabajadores que se encuentran en obesidad grado II (3,5%), en menor número de trabajadores los que se encuentran en bajo peso (2%) y por último los trabajadores que se encuentran en obesidad grado III (1%).

Tabla 4 los trabajadores por antigüedad en el cargo

RANGO DE ANTIGÜEDAD	CANT. TRABAJADORES	PORCENTAJES
MENOR A 1 AÑO	30	18,50%
1 a 5 AÑOS	83	51%
6 a 10 AÑOS	25	15,50%
11 a 15 AÑOS	11	7%
MAS DE 16 AÑOS	13	8%
Total, general	162	100%

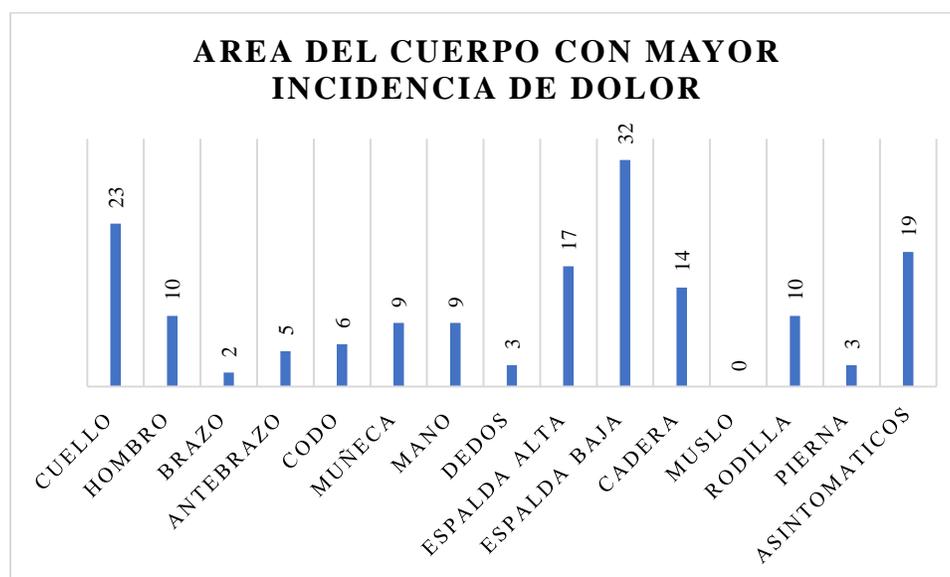


En la tabla 4 se observa la distribución de los trabajadores por antigüedad en el cargo, donde se evidencia que el mayor número de los trabajadores llevan 1 a 5 años trabajando en el cargo (51%), seguido por los trabajadores de menos de 1 años de antigüedad en el cargo (18,5%), seguidos en menor número por los trabajadores que llevan de 6 a 10 años en el cargo (15,5%), seguidos en menor número los trabajadores que llevan 16 años o más en el cargo (8%) y por último los trabajadores que llevan 11 a 15 años de antigüedad en el cargo (7%).

Tabla 5 distribución de síntomas por cuadrantes corporales

CUADRANTE	PORCENTAJE
Superior	57%
Inferior	43%

En la tabla 5 se observa la distribución de síntomas por cuadrantes corporales, evidenciando el mayor número de síntomas en cuadrante superior (57%) y en cuadrante inferior (43%). Se evidencia que en cuadrante superior la mayor sintomatología se presenta en hombros, manos, dedos de las manos y cuellos, y en menor número síntomas en columna dorsal y lumbar.



4.2.3 Ejecutar un plan de acción tomando en cuenta los resultados arrojados de la recolección de los datos tal como antigüedad en el puesto de trabajo, los hábitos de higiene postural, molestias referidas por los empleados durante la ejecución de sus actividades laboral

Para dar cumplimiento a este objetivo debido al poco tiempo que duro la pasantía no se pudo ejecutar un plan de acción, solo se pudo realizar análisis de la información y plantear una serie de actividades que le podrían beneficiar a la empresa y a sus colaboradores para

minimizarlos la probabilidad de que se presenten enfermedades de origen laboral en el futuro las cuales llevaron a cabo desde el 28/11/2021 al 02/11/2022.

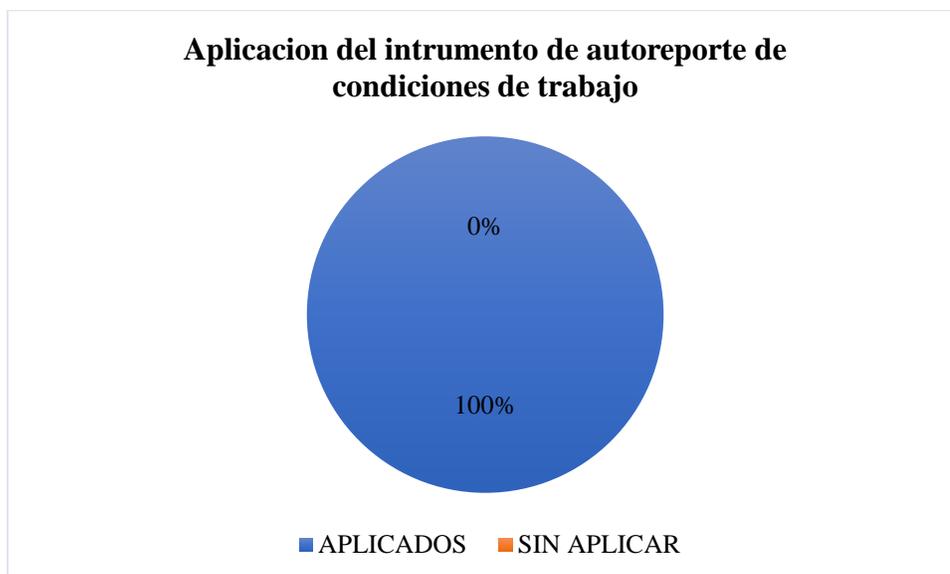
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

		MESES (SEMANAS)											
ACTIVIDADES		FEBR	MARZ	ABRIL	MAYO	JUNI	JULIO	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC	
1	Realizar exámenes médicos ocupacionales												
2	Realizar inspecciones de puestos de trabajo												
3	capacitaciones de higiene postural y manejo de cargas, prevención en Desordenes Musculo esqueléticos de espalda, miembros superiores y miembros inferiores.												
4	insentivar a los trabajadores para que realicen pausas activas												
5	realizar un seguimiento a los trabajadores con mayor probabilidad a desarrollar alguna patología												

4.2.4 Actualizar la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos conforme al diagnóstico y autor reporté de las condiciones de trabajo:

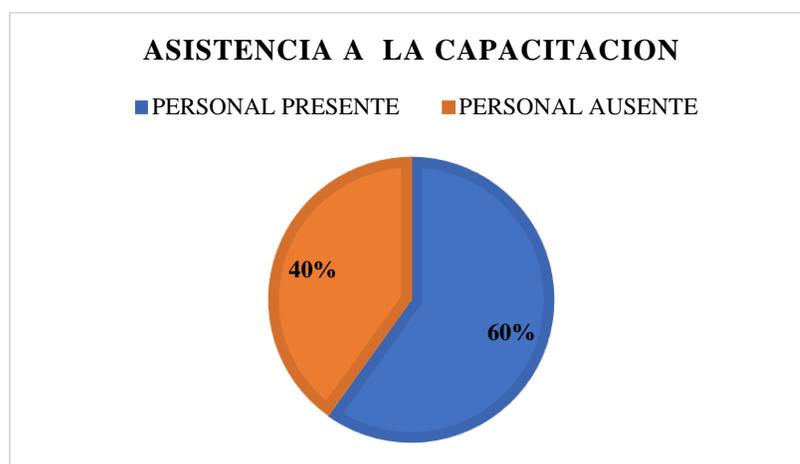
Para ello, el día 13/09/2022 y el 15/09/2022 se efectuó la Aplicación del formato de Autor reporté de condiciones de trabajo con los empleados de las sedes de villa del Rosario y de los patios, quedando de esta manera pendiente la aplicación a las 3 sedes restantes como lo son la sede principal, la sede de Tibú y Chinácota a quien se les ejecutase de manera virtual **(autorreporte, s.f.)**.

Para dar continuidad con la recolección de información en la sede principal y en las sedes de Tibú y Chinácota se creó una encuesta virtual para facilitar su aplicación, la cual inicio el día 24/10/2022 y se le dio cierre el día 15/11/2022, después de haber logrado aplicar el instrumento a la totalidad del personal se procedió a actualizar la matriz de la sede principal y de todas las demás sedes en las cuales se pudo evidenciar la falta de algunos riesgos que fueron vinculados a la misma



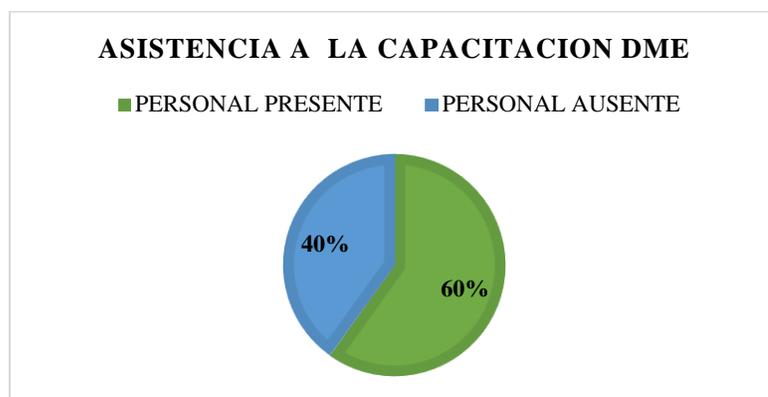
4.2.5 Apoyar en la implementación de los diferentes programas de promoción y prevención de la salud de trabajador que forman parte del programa de desórdenes musculoesquelético (DME) mediante la ejecución de capacitaciones, gimnasia laboral y charlas:

El día 13/09/2022 y el 15/09/2022 se llevó a cabo la Capacitación en las sedes de villa del rosario y los patios de higiene postural y manipulación manual de cargar a las 10 personas que se encontraban laborando en estas empresas.

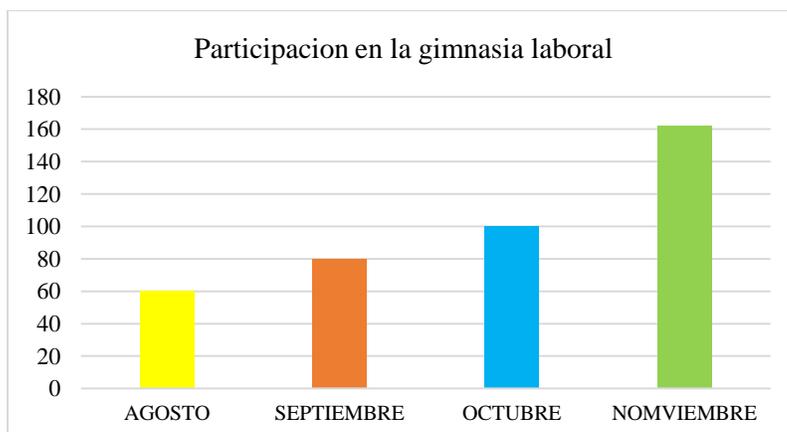


El 14/10/2022 se efectuó la Capacitación sobre la prevención de DME en espalda, taller espalda sana con todos los trabajadores de la empresa, los cuales fueron divididos en tres grupos

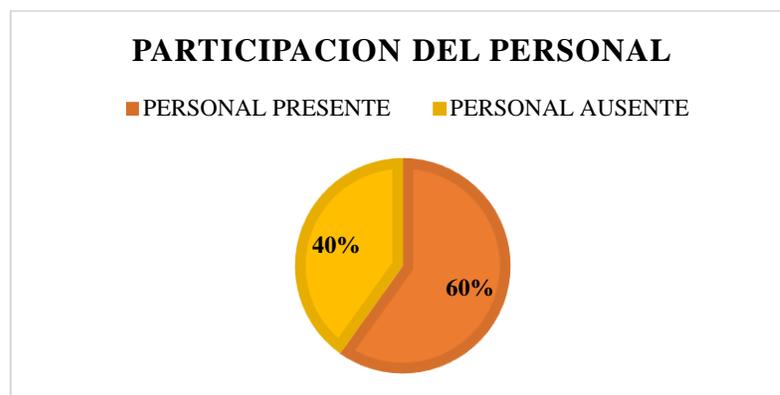
para evitar la aglomeración de personas en los auditorios de los cuales solo asistió el 45% debido a la poca disponibilidad de tiempo (SURA, s.f.) (Clinic, s.f.) (FisioOnline, s.f.).



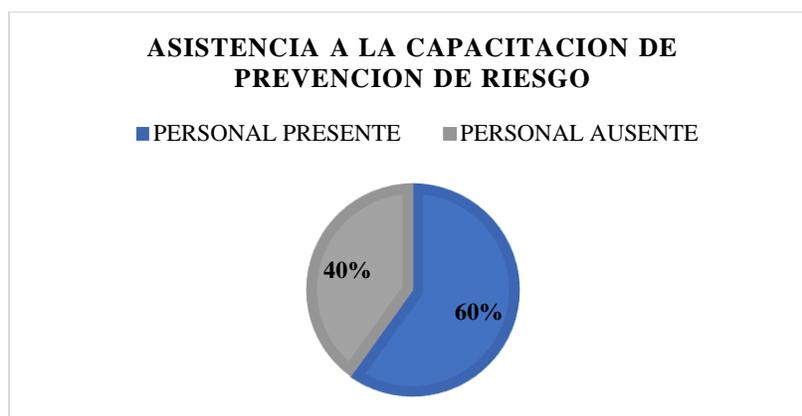
La semana 05/09/2022 al 09/09/2022 se ejecutó la gimnasia laboral junto con el boletín enfocado en la promoción de la higiene postural a todo el personal de la empresa (**POSTURAL, s.f.**), la semana del 19/09/2022 al 23/09/2022 se llevaron a cabo el boletín de promoción y prevención en la correcta manipulación de cargas (**TRABAJO, s.f.**), la semana del 03/10/2022 al 09/10/2022 se ejecutó el boletín enfocado en la prevención de DME (**slideshare, s.f.**), la semana del 03/10/2022 al 07/10/2022 se aplicó el boletín de prevención de desórdenes musculoesqueléticos en miembros superiores, la semana 17/10/2022 al 21/10/2022 se diseñó el boletín de prevención de desórdenes musculoesqueléticos en miembros inferiores.



La semana 31/10/2022 al 04/11/2022 se realizó una charla a todo el personal para apoyar el programa de estilo de vida saludable mediante la promoción de una alimentación saludable, al igual que la semana 21/11/2022 al 25/11/2022 se llevó a cabo una charla sobre la promoción y beneficios de realizar actividad física.



El día 29/11/2022 se llevó a cabo la capacitación sobre la prevención de riesgos laborales y de prevención de riesgos viales en el auditorio de la empresa, la cual tuvo un aforo del 60% de personal.



4.3 Cronograma de actividades

Tabla 6 Cronograma de actividades

Título del proyecto	Apoyo en la implementación de programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos de la cámara de comercio de Cúcuta
Nombre de la practica	Pasantía por vinculación laboral
Objetivos	
Objetivo general: Apoyar la implementación de programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos de la Cámara De Comercio De Cúcuta.	Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el estado actual de todo el personal de la empresa cámara de comercio de Cúcuta en cuanto a DME (desórdenes musculoesqueléticos) mediante la implementación del formato SIN-DME. • Analizar la patología con mayor incidencia según la información recolectada perteneciente a los empleados de la organización. • Implementar un plan de acción tomando en cuenta los resultados arrojados de la recolección de los datos tal como antigüedad en el puesto de trabajo, los hábitos de higiene postural, molestias referidas por los empleados durante la ejecución de sus actividades laborales. • Actualizar la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos conforme al diagnóstico y autor reporté de las condiciones de trabajo. • Apoyar en la implementación de los diferentes programas de promoción y prevención de la salud de trabajador que forman parte del programa de desórdenes musculoesquelético (DME) mediante la ejecución de capacitaciones, gimnasia laboral y charlas.
Nombre de la empresa	Cámara De Comercio De Cúcuta
Nombre del estudiante	Dana Valentina Niño Díaz
Nombre del director del proyecto	Adriana Lucia Manosalva Pájaro

Cronograma de actividades					
Fase	Actividad/estrategias	Responsable	Entregable	Fecha	
				Planeación	Ejecución
DIAGNOSTICO	Realizar el tamizaje de sintomatología de todo el personal	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(01/09/2022 - 02/07/2022)	(01/09/2022 - 02/07/2022)
	Aplicación del cuestionario de síntomas musculoesqueléticos al personal pendiente a la anterior actividad (programa DME)	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(05/09/2022 - 23/09/2022)	(05/09/2022 - 30/09/2022)
	Aplicación del formato de Autoreporte de condiciones de trabajo con los colaboradores pendientes en la empresa	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(12/09/2022 - 23/09/2022)	(24/10/2022 - 09/11/2022)
DESARROLLO	Realizar la recolección de la información de esta manera generar un consolidado con las patologías con mayor incidencia	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(26/09/2022 - 21/10/2022)	(26/09/2022 - 21/10/2022)
	Consolidar la información otorgada por el Formato Encuesta De Aplicación De Condiciones De Trabajo	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(10/10/2022 - 14/10/2022)	(09/11/2022 - 18/11/2022)
	Realizar la actualización de la matriz IPEVR aprobada por la ARL, además de cambios y novedades que aplique	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(10/10/2022 - 14/10/2022)	(21/11/2022 - 27/11/2022)
EVALUACION	Capacitación sobre la prevención de DME en espalda, taller espalda sana	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	14/10/2022	14/10/2022
	Capacitación en las sedes de villa del rosario y los patios	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(12/09/2022 - 16/09/2022)	(12/09/2022 - 16/09/2022)
	Capacitación de la prevención de accidentes de trabajo en oficina y accidentes de seguridad vial	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	24/11/2022	29/12/2022

EVALUACION	Gimnasia laboral semanales para cada área de la empresa	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(06/09/2022 – 20/09/2022 - 04/10/2022 - 18/10/2022 - 01/11/2022- 15/11/2022- 29/11/2022)	(06/09/2022 – 20/09/2022 - 04/10/2022 - 18/10/2022 - 01/11/2022- 15/11/2022- 29/11/2022)
	Capacitación de Estilo De Vida Saludable (alimentación saludable)	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	9/11/2022	9/11/2022
	Capacitación de Estilo De Vida Saludable (Actividad Física)	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	23/11/2022	23/11/2022
ANALISIS	Ejecutar plan de acciones correctiva y preventiva para poder minimizar la incidencia de la patología relacionada a lo DME arrojadas como resultado de la recolección de información	Dana Valentina Niño	María Fernanda Ramírez	(1/11/2022 - 11/11/2022	(28/11/202 - 02/11/2022)

6. Conclusiones

- Para empresas con gran demanda laboral y relevancia en la ciudad poder realizar la vinculación de los pasantes a la empresa es una oportunidad con grandes beneficios, ya que les permite a las empresas vincular nuevos talentos para sumar y compartir nuevas perspectivas, por el hecho de que los practicantes son estudiantes propositivos que quieren vincularse laboralmente y hacer una larga carrera profesional.
- La universidad se ve beneficiada en el proceso de pasantía debido a que mediante esta modalidad de grado la institución promociona su carrera y la calidad con la que están formados sus egresados.
- A los estudiantes no generan grandes beneficios poder realizar las pasantías debido a que son el medio perfecto para adquirir nuevas habilidades y conocimientos relacionados con el ámbito laboral antes de finalizar el proceso educativo. Además, de esto poder aprender cómo superar las dificultades que se puedan encontrar en el ambiente laboral y cómo tratar a los diferentes tipos de trabajadores que se encuentren en las empresas, también se pueden dar la oportunidad de formar nuevos vínculos profesionales, porque mientras más amplia sea tu red profesional, mayores serán las oportunidades de alcanzar nuevos puestos de trabajo.
- Para dar cumplimiento a este objetivo, el cual busca diagnosticar el estado actual de todo el personal de la empresa cámara de comercio de Cúcuta en cuanto a DME mediante la implementación del formato SIN-DME, al cual se le dio el 100% de cumplimiento por medio de la ejecución del instrumento a los 172 trabajadores de la empresa.

- Se pudo concluir de las actividades desarrolladas para dar cumplimiento al objetivo de análisis de la información recolectada que el síntoma con mayor incidencia fue el dolor en el área de la espalda baja con 32 casos presentados en esta área de cuerpo.
- Para darle cumplimiento al objetivo de Ejecutar un plan de acción se propuso un cronograma de actividades que busca apoyar en el proceso de minimización de posibles patologías que pueda desarrollar el personal de la empresa.
- Para el cumplimiento del objetivo de Actualizar la matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos conforme al diagnóstico y autor reporté de las condiciones de trabajo se implementó un instrumento de identificación y valoración de condiciones de trabajo, el cual fue aplicado al 100% de los colaboradores, además de esto se pudo evidencia que los riesgos con mayor incidencia eran el riesgo biomecánico y psicosocial como producto de la actividad laboral que realizan
- Durante el proceso de ejecución de este proyecto se ha podido dar un cumplimiento del 80% de este objetivo de Apoyar en la implementación de los diferentes programas de promoción y prevención de la salud de trabajador que forman parte del programa de desórdenes musculoesquelético (DME) mediante la ejecución de capacitaciones, gimnasia laboral y charlas debido a la poca participación de los trabajadores.

7. Recomendaciones

- Realizar exámenes médicos ocupacionales, para contar con diagnóstico de condiciones de salud de los trabajadores de la empresa periódicamente.
- Realizar plan de capacitaciones relacionadas con DME: higiene postural, manejo de cargas, prevención en Desórdenes Musculoesqueléticos de espalda, miembros superiores y miembros inferiores.
- A través de la realización de capacitaciones a personal administrativo y operativo, crear una cultura de autocuidado en higiene postural y manejo de cargas en las diferentes labores desarrolladas por los trabajadores para así disminuir sintomatología DME, sintomatología DME.
- Continuar actualizando la matriz cada vez que se presenten cambios en los procesos, en las instalaciones, en la maquinaria o en los equipos.
- Dar prioridad a los trabajadores que presentan mayores síntomas de dolor para de esta manera prevenir la aparición de cualquier enfermedad laboral.

8. Referencias Bibliográficas

- autoreporte, f. (s.f.). *formato autoreporte*. Obtenido de https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#search/m_ramirez%40cccucuta.org.co/FMfcgzGqQJnxDHIFhfQjLJMpxqzZDftC?projector=1&messagePartId=0.1
- Clinic, M. (s.f.). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/herniated-disk/symptoms-causes/syc-20354095>
- COMERCIO, C. D. (s.f.). *CAMARA DE COMERCIO*. Obtenido de <https://www.cccucuta.org.co/secciones-31-s/ubicacion---sedes.htm>
- COMERCIO, C. D. (s.f.). *CAMARA DE COMERCIO*. Obtenido de <https://www.cccucuta.org.co/secciones-28-s/quienes-somos.htm>
- cualitativa, I. c. (s.f.). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- ESQUELÉTICOS, S.-D. C. (s.f.). *POSITIVA*. Obtenido de https://sig.sdis.gov.co/images/documentos_sig/procesos/gestion_de_talento_humano/documentos_asociados/formato_encuesta_sin_dme.pdf
- FisioOnline. (s.f.). *FisioOnline*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=pkW4yGoTaa8>
- mintrabaj. (s.f.). *mintrabaj*. Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2021/marzo/el-ministerio-del-trabajo-apoya-al-sistema-general-de-riesgos-laborales-para-la-reduccion-de-la-accidentalidad#:~:text=Mientras%20en%20el%20a%C3%B1o%202020,solo%20se%20reportaron%20504%20enfermed>
- POSTURAL, H. (s.f.). *HIGIENE POSTURAL*. Obtenido de https://www.fundacionsigno.com/bazar/1/HPALENCIA_PRL_HIGIENE_POSTURAL.pdf
- QuestionPro. (s.f.). *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/#:~:text=El%20estudio%20transversal%20se%20define,transversal%20y%20estudio%20de%20prevalencia>.
- quironprevencion. (s.f.). *quironprevencion*. Obtenido de <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/cinco-trastornos-musculo-esqueleticos-comunes>
- slideshare. (s.f.). *slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/luferio/dmedesorden-musculo-esqueletico>
- SURA, A. (s.f.). *ARL SURA*. Obtenido de <https://www.arlsura.com/index.php/780>
- TRABAJO, R. R. (s.f.). *RIESGOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO*. Obtenido de <https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-seguridad-en-el-trabajo/manipulacion-manual-de-cargas/>