

# Salud & Ciencias Médicas

ISSN: 2773-7438



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

ECUADOR - MANABÍ - VOLUMEN 1 NÚMERO 1 ENERO - JUNIO 2021

## Team building en la prevención de trastornos músculo esqueléticos en el personal administrativo de empresa atunera Seafman C.A.

## Team building in the prevention of skeletal muscle disorders in the administrative staff of the tuna company Seafman C.A.

### Erick Cantos

Médico Ocupacional. Profesor titular de Salud Ocupacional, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Terapia Ocupacional, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.  
[dr.cantos.mg@gmail.com](mailto:dr.cantos.mg@gmail.com)

### Jerson Aguayo

Licenciado en Terapia Ocupacional. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.  
[aguayo507j@gmail.com](mailto:aguayo507j@gmail.com)

### Marlix Moreira

Licenciada en terapia ocupacional. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.  
[marlixmoreira1996@gmail.com](mailto:marlixmoreira1996@gmail.com)

### Tomás Rodríguez

Licenciado en Educación General. Maestrante en Pedagogía, Docencia e Innovación Educativa. Profesor contratado de Nivelación Universitaria, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.  
[tomasdaniel\\_1989@hotmail.com](mailto:tomasdaniel_1989@hotmail.com)

**RESUMEN:** Los trastornos músculo esqueléticos son unos de los problemas más importantes de salud en el trabajo en países industrializados y en vías de desarrollo que afectan la calidad de vida de muchas personas; un gran número de trabajadores de distintos sectores sufren de molestias, que constituyen la enfermedad relacionada con el trabajo más común en Europa y suponen más del 45% de todas las enfermedades profesionales. El presente estudio tiene como objetivo identificar los trastornos músculo esqueléticos más frecuentes mediante los índices de morbilidad presente dentro del personal administrativo de la empresa Seafman C.A.; justificar la importancia y diseñar un programa de team building acorde al tiempo requerido en una pausa laboral. Esta investigación es de tipo transversal, carácter descriptivo y cuali-cuantitativo, aplicando un cuestionario nórdico para recopilar información sobre las molestias más frecuentes en las distintas zonas corporales, la muestra estuvo constituida por 50 trabajadores. Los resultados fueron que el problema de salud más frecuente en el área administrativa dentro de las jornadas de trabajo corresponde a sintomatología músculo esquelética siendo las dolencias cervicales las más frecuentes con un 64% de la población en estudio. Se concluye que la intervención de actividades con team building infieren a la mejora en el estado de salud, por tratarse de juegos grupales que engloban movimientos de todo el cuerpo y, por ende, en la prevención de enfermedades ocupacionales.

**Palabras Clave:** team building, prevención, trastornos músculo esquelético.

**ABSTRACT:** Musculoskeletal disorders are one of the most important health problems at work in industrialized and developing countries that affect the quality of life of many people; A large number of workers from different sectors suffer from discomfort, which constitute the most common work-related illness in Europe and account for more than 45% of all occupational diseases. The present study aims to identify the most frequent skeletal muscle disorders by means of morbidity rates present within the administrative staff of the company Seafman C.A.; justify the importance and design a team building program according to the time required in a work break. This research is cross-sectional, descriptive and qualitative-quantitative, applying a Nordic questionnaire to gather information on the most frequent discomforts in the different body areas, the sample consisted of 50 workers. The results were that the most frequent health problem in the administrative area within the working hours corresponds to skeletal muscle symptomatology, with cervical ailments being the most frequent with 64% of the study population. It is concluded that the intervention of activities with team building infer the improvement in the state of health, because they are group games that include movements of the whole body and, therefore, in the prevention of occupational diseases.

**Keywords:** team building, prevention, skeletal muscle disorders.

**Recibido:** 04-05-2020 • **Aceptado:** 01-08-2020

## INTRODUCCION

En el mundo laboral existen múltiples motivos que conllevan a un deterioro a nivel general de la salud. Tal es el caso que la Organización Internacional de Trabajo (OIT) cada año 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, esta organización estima que los accidentes y las enfermedades profesionales originan la pérdida del 4% del producto interno bruto (1, 6).

Entre los motivos que los producen están: malas posturas, movimientos repetitivos, etc.; “Los trastornos músculo esqueléticos (TME) son algunos de los problemas más importantes de salud en el trabajo en países industrializados y en vías de desarrollo que afectan la calidad de vida de muchas personas”. De tal manera son la principal causa de ausentismo laboral (2).

Una de las formas de prevenirlas es mediante la salud ocupacional que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina también busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo, por tal efecto, es la herramienta principal en el medio laboral que busca encontrar el bienestar ocupacional en sus máximos niveles tanto a nivel emocional, social, físico o mental.

El Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España durante el año 2003 entre los meses de enero a junio, registró 1284 enfermedades de origen profesional y de ellas el 90,5% corresponde a lesiones musculoesqueléticas, de ahí el impacto que tiene estas lesiones en la salud física y mental de los trabajadores (3).

Un gran número de trabajadores de distintos sectores sufren TME, que constituyen la enfermedad relacionada con el trabajo más común en Europa y suponen más del 45% de todas las enfermedades profesionales (4). En los Estados Unidos de América constituyen la primera causa de discapacidad, y en los servicios médicos de las empresas engloban más de 131 millones de visitas de pacientes al año (7).

En Ecuador debido a la falta de medidas y la desactualización en la prevención de factores de riesgo para la salud de los trabajadores conllevan a problemas a nivel músculo esquelético con índices muy altos. Y se declaran que de acuerdo al subregistro con que cuenta el IEES en el Ecuador, ocurren 80 mil accidentes de trabajo al año y 60 mil enfermedades profesionales como hipoacusia, pérdida de capacidad visual, del olfato, trastornos musculoesquelético y enfermedades por factores de riesgo psicosociales. Las lesiones músculo esqueléticas, de acuerdo con estadísticas proporcionadas actualmente constituyen la principal fuente de ausentismo laboral; de los datos extraídos en la revista de Riesgo del Trabajo del Ecuador (2013) el lumbago ocupó el 36% y, el síndrome del túnel carpo 40% (5, 8).

En estudios locales los resultados son similares encontrándose dolencias a nivel de hombros 81,63%, el cuello 61,22 y la espalda alta 73,46% fueron las zonas del cuerpo que presentaron mayores síntomas (10).

De tal manera esta investigación se justifica en su totalidad, en la prevención de los TME mediante pausas laborales que es uno de los medios de ayuda para evitarlos a través de sus periodos breves de descanso que se realiza durante el día de trabajo; el factor negativo de las pausas laborales es que con el tiempo se vuelven muy monótonas, por aquello el propósito es abarcar las pausas con actividades Team Building (TB), que es la construcción de equipo, realizándola de forma lúdica y es una estrategia para poder fomentar la relación laboral. Enfocándonos que su principal objetivo es la prevención de TME que conlleven a mostrar resultados favorables a las demandas que se presenten.

En la empresa Seafman C.A de la ciudad de Manta, en las áreas administrativas, objeto de estudio y que interactúan frente el computador están propensos a sufrir diferentes tipos de problemas TME, debido a movimientos repetitivos y posturas forzadas, optando posiciones inadecuadas que podrían perjudicar su salud.

Lo expuesto lleva a la presentación de los siguientes objetivos, prevenir TME mediante estrategias con actividades de Team Building en los trabajadores administrativos expuesto al riesgo laboral y para dar alcance al siguiente objetivo general se procede a mencionar los siguientes objetivos específicos, identificar los TME más frecuentes mediante los índices de morbilidad presentes dentro del personal administrativo, justificar la importancia de crear un nuevo programa de pausas laborales que ayude a mejorar la salud del trabajador, diseñar un programa de Team Building acorde al tiempo requerido en una pausa laboral.

## MATERIALES Y METODOS

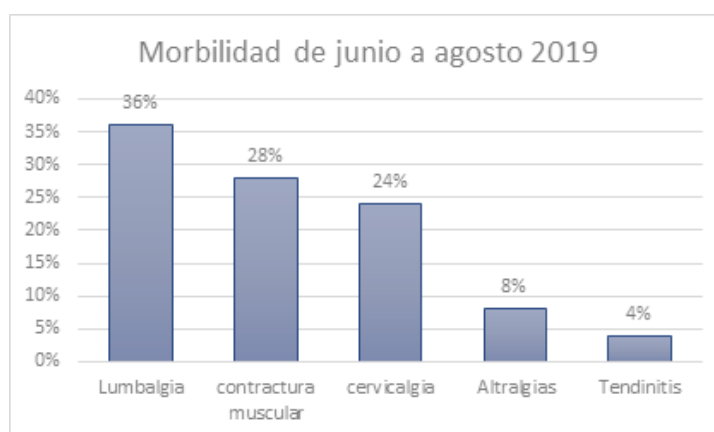
Se realizó un estudio de tipo transversal, de carácter descriptivo, cuali-cuantitativo en el personal administrativo de una empresa atunera "Seafman C.A." de la ciudad de Manta, Ecuador, el cual estuvo direccionado en conocer de qué manera el TB contribuye en la prevención de TME. El universo de estudio fue de 101 personas, de los cuales se seleccionó una muestra de 50 trabajadores de diferentes edades y sexo, se realizó la aplicación del cuestionario Nórdico (9) para la detección y análisis de síntomas músculo esqueléticos, con el fin de detectar la existencia de síntomas iniciales, que todavía no han constituido enfermedad proporcionando información que permite estimar el nivel de riesgos de manera proactiva en el periodo 2019 y fue el instrumento utilizado diseñado para esta investigación; previo su llenado se requirió del consentimiento informado por parte de los trabajadores. Las respuestas obtenidas se desarrollaron con precisión realizando una tabulación de datos por medio del sistema informático (Excel).

Como complemento para este estudio se realizó un análisis de la morbilidad y prevalencia de las atenciones médicas durante el periodo junio-agosto 2019 que podrían ser desencadenadas por el ambiente de trabajo.

## RESULTADOS

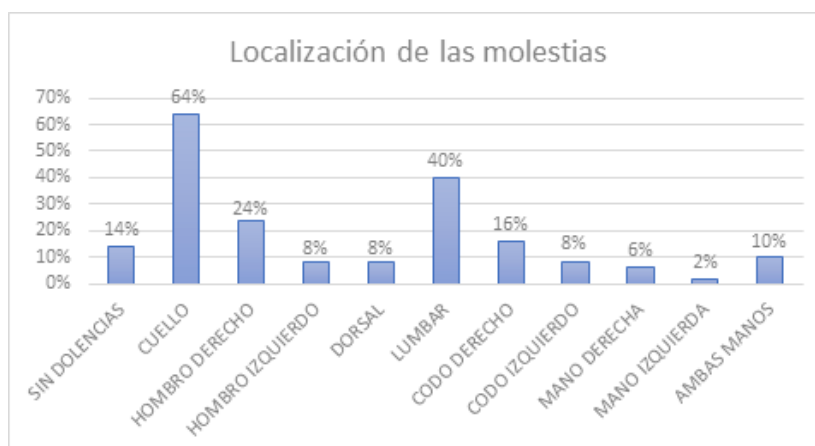
Los trastornos músculo esqueléticos que más aquejan y por ende ocasionan problemas o molestias a los trabajadores del área administrativa corresponde a las lumbalgias, contracturas musculares, cervicalgias, artralgias y tendinitis no especificadas (Gráfico 1).

Gráfico 1. Índice de morbilidad reportado en el Servicio Médico de Empresa Seafman C.A.



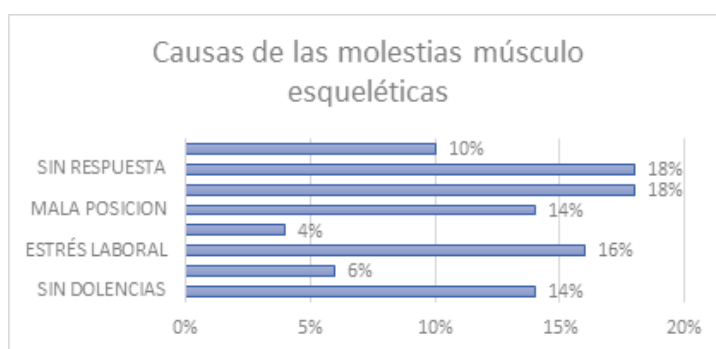
De acuerdo al cuestionario aplicado se indicarán las variables con más relevancias, comenzando que se muestra un 64% de molestias en la región cervical, siendo el más alto índice en los trabajadores, seguida de la región lumbar con el 40%, siendo el más bajo indicador el 2% referente a molestias en la mano izquierda; un porcentaje considerable de trabajadores manifestó que estas dolencias se han presentado desde aproximadamente 1 año (25%), tanto que el restante se distribuye entre 3 meses a 8 años (Gráfico 2).

Gráfico 2. Aplicación y resultados del Cuestionario Nórdico estandarizado en el personal administrativo Seafman C.A.



En los últimos 12 meses el 86% de trabajadores del área administrativa ha manifestado algún tipo de molestia muscular independientemente del grado de afectación en la que se encuentre y se les atribuye a estas 3 variables sedentarismo (18%), estrés laboral (16%) y mala posición (14%). En relación con la intensidad de dolor, se presentan molestias moderadas en los trabajadores con el 56% encontrándose en el grado 3 (Gráfico 3).

Gráfico 3. Aplicación y resultados del Cuestionario Nórdico estandarizado en el personal administrativo Seafman C.A.



## DISCUSION

Al encontrarnos con cifras altas de múltiples molestias y considerando que a nivel laboral la prevención de riesgos laborales debe ser un ente netamente preventivo se consideraría actuar antes de que estas cifras se incrementen y que como consecuencia de una acción los niveles disminuyan y de la mano decrezca el índice de ausentismo laboral.

La realización de gimnasia laboral o como comúnmente se las conoce pausas activas es una de las principales estrategias de prevención empresariales tomada en cuenta a nivel mundial, pero su monotonía de ejercicios de estiramientos repetitivos que se aplican en ocasiones implica que el trabajador se aburra, no colabore y preste poco o ninguna atención en la realización de las pausas generando el rechazo para la continuación del programa a largo plazo que sería lo más favorable para obtener mejores resultados.

Esta investigación se dirigió para tener un punto de partida con los datos obtenidos de las patologías osteomusculares y a partir de esta proponer una técnica poco conocida y de interés profesional, TEAM BUIDING (trabajo en equipo), al proponer un esquema poco habitual, los trabajadores se verán inmersos en un sin número de actividades de ocio, relajación y esparcimiento que no solo despejará su mente de los problemas propios del trabajo, si no que permitirá que su cuerpo genere movimientos que ayude y evite que en un futuro padezca de molestias ocupacionales, que reactive energías rompiendo la rutina de trabajo, promueva la integración social, rompa la monotonía de cada sesión y una de las cosas más importantes y la educación del empleado y del empleador que es educar, crear cultura preventiva, generar conciencia de salud física y mental entre colaboradores y jefes sin romper las barreras del respeto y velando siempre la integridad de los trabajadores, siempre es bueno ser entes proactivos y evitar ser reactivos cuando ya se ha presentado una enfermedad ocupacional.

Mediante la implementación de un programa de prevención con actividades de TB contribuiríamos



a mejorar la salud y prevenir futuras lesiones músculo esqueléticas, más de los múltiples beneficios ya mencionadas, otorgamos en los participantes un interés causando en cada sesión del programa la participación.

Los equipos de prevención son multidisciplinarios y no siempre llevan un título académico de por medio; es un team building, es un trabajo de equipo.

ACTIVATE, es el nombre que se denominará en el programa de pausas activas con actividades de team building dirigido al personal administrativo que busca como objetivos reactivar la energía de las personas rompiendo la rutina de trabajo así mismo mejorar la relación entre compañeros aplicando técnicas de team building promoviendo la integración social por tratarse de juegos y ejercicios grupales, promover actividades diferentes en cada sesión para no caer en la monotonía, relajar los miembros corporales más exigidos en el trabajo y reactivar los menos utilizados, incentivar mediante obsequios al final del programa, la predisposición de los participantes que mejor se desempeñaron partiendo eje principal la prevención de lesiones físicas (osteomusculares) a la vez fatigas mentales (estrés laboral).

El programa ACTIVATE sugiere variar o diversificar los ejercicios más la implementación de TEAM BUILDING en cada rutina, evitando la monotonía y desinterés de los participantes, creando así expectativas diferentes en el desarrollo de un programa de pausas activas generando equipos y ambientes trabajos óptimos en cada área afianzando las relaciones entre compañerismo evitando el deterioro de la salud integral, la calidad de vida del personal administrativo y así mejorar también la productividad en el trabajo.

ACTIVATE con el team building pretende generar a más de diversión y competencia es ganar energía y flexibilidad a esas partes del cuerpo que se quedan quietas durante el tiempo que permaneces en el trabajo tratando de evitar los trastornos músculo esquelético que puedan presentarse siendo un método de prevención.

Para la ejecución y realización del programa se deberá seguir procedimientos de actividades planteados en 3 fases:

Fase #1: Iniciar el programa con el levantamiento de información sobre el estado de salud músculo esquelético del personal mediante un cuestionario inicial estandarizado (nórdico); Presentación del programa a la alta gerencia para su aprobación y requerir los materiales necesarios para la realización del proyecto; Promocionar el programa mediante los sistemas de comunicación empresarial, cartelera mensuales, videos charlas presentadas en el comedor y enviadas a los correos del personal administrativo; Presentación y comunicación a los jefes de áreas sobre el desarrollo del programa y establecer el horario para cada área, de manera que el coach de SSO esté presente en cada sesión; juntos al departamento de seguridad y salud ocupacional de la empresa designar en cada área espacios adecuados para la realización de la actividad junto al team building incluyendo señaléticas (punto activate); se entregarán trípticos a los participantes con el fin de capacitarlos sobre las pausas laborales con información puntuales y exactas como de que se trata el proyecto y quienes no deben realizarlas.

Fase #2: Las actividades inician con la alerta en el computador, el personal deberá acudir al punto designado; el coach quien es la persona quien llevara a cabo la realización del programa explicará brevemente el tipo de actividad a realizar; el tiempo designado para la ejecución de las rutinas de gimnasia laboral es de máximo 10 minutos en cada jornada; todos deben de realizar la actividad, una vez culminado regresaran al puesto de trabajo.

Fase #3: Culminado el primer trimestre de ejecución del programa, se realizará una encuesta

estandarizada, para determinar el grado de aceptación del programa, el impacto causado, y el cumplimiento de los objetivos; se pretende para el año 2021 implementar el programa ACTÍVATE en las áreas operativas.

## REFERENCIAS

- 1.-OIT. Organización internacional del trabajo. ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news [26 de abril de 2013]. Disponible en: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_211645/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_211645/lang--es/index.htm)
- 2.-Arena & Cantú. Factores de riesgo de trastornos músculo- esquelético crónicos laborales. Mexico: medigraphic.com- [JUNIO a agosto de 2013]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2013/mim134f.pdf>
- 3.-Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Trastornos Músculo-Esqueléticos. osha.europa.eu/es. [14 mayo 2017]. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- 4.-Castilla y Leon. Manual de trastornos musculoesquelético. España: <http://bibliotecadigital.jcyl.es> [nose]. Disponible en: [http://bibliotecadigital.jcyl.es/es/catalogo\\_imagenes/grupo.cmd?path=10121646#page=5&zoom=auto,-194,554](http://bibliotecadigital.jcyl.es/es/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=10121646#page=5&zoom=auto,-194,554)
- 5.-Salgado y Tosi. Trabajo investigativo- tesis. Cuenca- Ecuador: <http://dspace.ucuenca.edu.ec> [20 de enero de 2017]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26847/1/Tesis.pdf>
- 6.-OPS. Organización Panamericana de la Salud. paho.org [29 de abril de 2013]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8606:2013-paho-who-estimates-770-new-cases-daily-people-occupational-diseases-americas&Itemid=135&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8606:2013-paho-who-estimates-770-new-cases-daily-people-occupational-diseases-americas&Itemid=135&lang=es)
- 7.-Pruss A, Corvalán CF, Pastides H, Hollander A. Methodologic considerations in estimating burden of disease from environmental risk factors at national and global levels. *International J Occup Environ Health*; 2001; 7(1):58-67.
- 8.-Costo enfermedad ocupacional. Entrevista a Juan Vélez. *El Mercurio*, Cuenca, Ecuador [en línea]. 28 Abr 2013 [citado 10 oct 2013]. Disponible en: <http://www.elmercurio.com.ec/378569-siniestralidad-laboral-es-alta-en-el-ecuador/>.
- 9.- Kuorinka I, Jonsson B, Kilbom A., Vinterberg H., Biering-Sorensen F, Andersson G, Jorgensen K. Standardised Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. *Appl Ergon*. 1987; 18(3):233-237.