



Programa para prevenir tendinitis de mano-muñeca en personal administrativo de una empresa de seguridad privada en la Ciudad de México.

David de los Santos Ocaña¹, Juan Alfredo Sánchez Vázquez¹ y Apolinar Yáñez Vargas¹ (1) FES Zaragoza, UNAM

Introducción

Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral constituyen una de las principales problemáticas en el ámbito de la salud ocupacional debido a su alta prevalencia y a las repercusiones que ocasionan tanto en la capacidad funcional de los trabajadores como en su desempeño laboral, productividad y calidad de vida. Estas alteraciones representan una causa importante de incapacidad y ausentismo, además de generar costos económicos y sociales para las organizaciones y los sistemas de salud. Dentro de este grupo de enfermedades, la tendinitis de mano y muñeca se identifica como una de las afecciones más frecuentes, particularmente en trabajadores cuyas actividades demandan la ejecución continua de movimientos repetitivos, el uso prolongado de equipos de cómputo, el mantenimiento de posturas estáticas durante periodos prolongados y la exposición a condiciones ergonómicas deficientes, factores que incrementan el riesgo de desarrollar lesiones por sobrecarga en las estructuras musculoesqueléticas de la extremidad superior.

Objetivo

Diseñar un programa preventivo enfocado a factores de riesgos que producen tendinitis de mano-muñeca en personal administrativo de una empresa de seguridad privada.

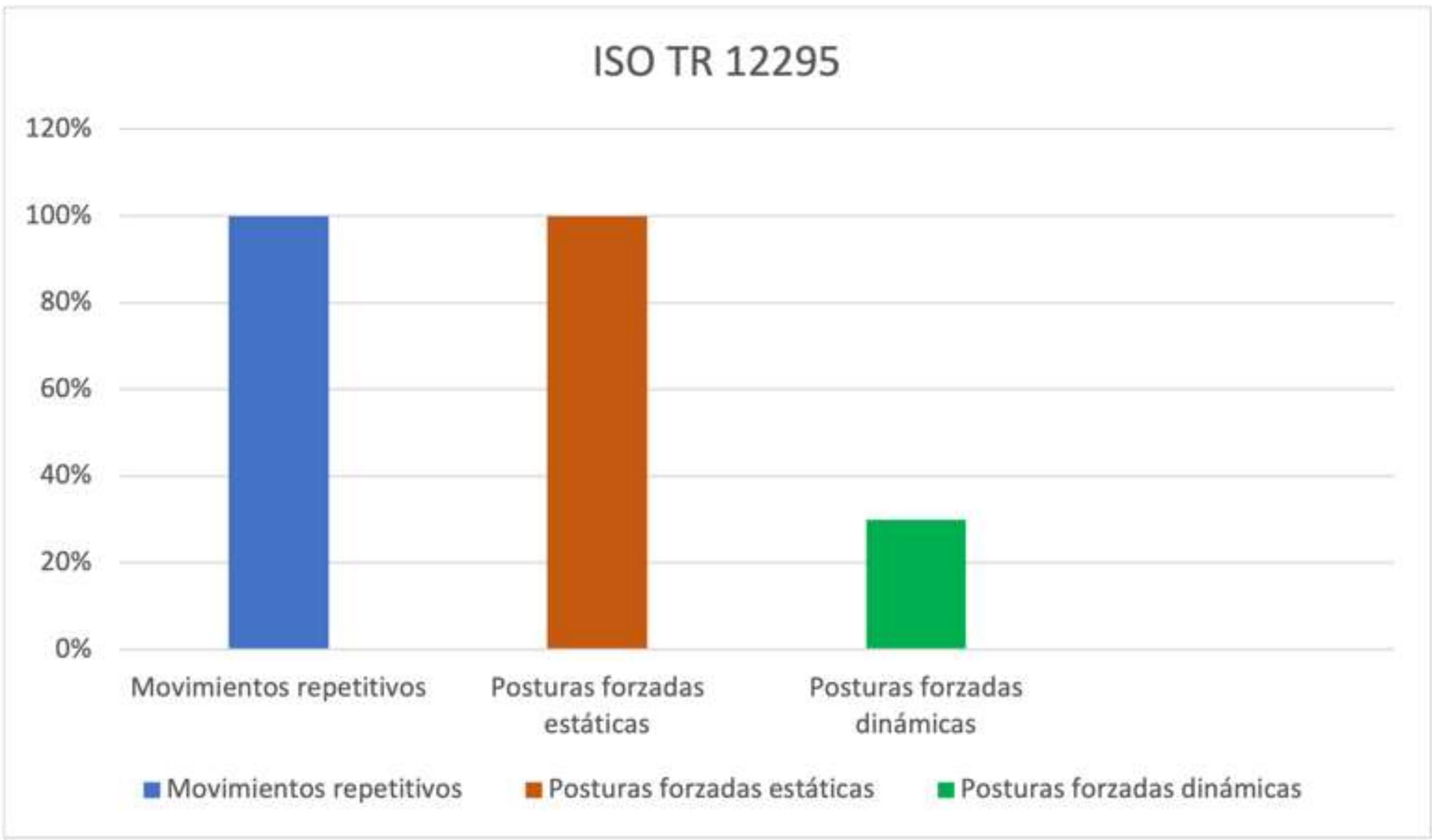
Método

Se realizará un estudio Observacional, transversal y analítico en una población de 79 personal administrativo de una empresa de seguridad privada. Se realizará la evaluación rápida del cuestionario de la ISO TR 12295, posteriormente se aplicara el cuestionario Nórdico para detectar síntomas musculoesqueléticos y finalmente la evaluación específica a través de la metodología ROSA.

Resultados preliminares

En el primer semestre de este año se registraron 13 incapacidades en personal administrativo por tendinitis de mano-muñeca donde siete fueron atendidas en IMSS y seis en el sector privado, teniendo noventa y seis días de ausentismo laboral que afecta directamente a la operación de la empresa. En base a esto se realizó la evaluación rápida del cuestionario de la ISO TR 12295 obteniendo como resultado código rojo lo que significa que hay presencia de factores de riesgo que determinan un nivel alto de riesgo, por lo que es de suma importancia intervenir para mejorar las condiciones de trabajo y esto se puede lograr con la propuesta de un programa preventivo para disminuir los casos de tendinitis de mano-muñeca en personal administrativo de la empresa.

Gráfico 1: Resultados preliminares de la evaluación rápida del cuestionario de la ISO TR 12295



Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos mediante la evaluación rápida basada en el cuestionario de la ISO TR 12295 han clasificado la situación laboral con código rojo, lo que indica una presencia de factor de riesgo ergonómico con un nivel de exposición alto, que requiere actuación inmediata, ya que esta combinación es especialmente crítica porque la repetición y la estática forzada actúan de manera sinérgica: mientras que los movimientos repetitivos generan fatiga por acumulación de ciclos, lo que provoca la tendinitis de mano-muñeca en el personal administrativo. El nivel de riesgo alto está fundamentado principalmente en la coexistencia del 100% de movimientos repetitivos con posturas forzadas estáticas, lo que convierte a este puesto en un candidato prioritario para la intervención ergonómica. La intervención es urgente ya que no actuar aumentaría la incidencia de tendinitis de mano-muñeca, provocando aumento en el ausentismo, disminución en la productividad y deterioro de la calidad de vida del trabajador.

Referencias

1. Escobar, M. F. R. (2023). Trastornos musculo esqueléticos en personal administrativo. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*, 3(3), 25-31.

2. Petit, A. (2026). Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. *EMC-Aparato Locomotor*, 59(1), 1-15.

3. Avila Angulo, E., Peppla Marquez, J. G., & Rivera Taboada, J. A. (2023). Prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos asociados con el trabajo de cargos administrativos: un estudio transversal. *Revista Investigación y Negocios*, 16(28), 5-13.

4. Meléndez, A. I. L. (2024). Enfermedades ergonómicas del personal administrativo en las empresas. *Entrelíneas*, 3(2), e030205-e030205.

5. Gaibor-Vásquez, S. M., Molina-Delgado, J. R., González-Salas, R., & Rivera-Escobar, M. F. (2023). Prevalencia de síndrome de túnel carpiano en el personal administrativo. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 7(2), 724-731