



Implementación de un programa de control para disminuir la prevalencia de lumbalgia en trabajadores de una dependencia de gobierno durante el año 2026.

Silvia Margarita González Azamar¹ Juan Alfredo Sánchez Vázquez
FES Zaragoza, UNAM

Introducción

En México la lumbalgia es una de las condiciones musculoesqueléticas laborales más comunes y la principal causa de discapacidad.

Esta problemática se puede demostrar en los trabajadores de una dependencia de gobierno, en la cual hay un incremento de las consultas otorgadas, en un promedio 2 consultas mensuales en el año 2024 y un aproximado de 3 consultas mensuales en el 2025 en relación a sintomatología asociada a lumbalgia: dolor lumbar, rigidez, limitación de movimientos y parestesias.

Objetivo e hipótesis

El objetivo de esta investigación será implementar un programa de control que disminuya la prevalencia de casos de lumbalgia en trabajadores de una dependencia de gobierno.

Se espera que al implementar este programa de control se reducirá en un 30% el porcentaje de casos de lumbalgia en los trabajadores de dicha dependencia de gobierno.

Metodología

Se realizó un estudio de tipo no probabilístico, longitudinal, analítico y de intervención; en una población de 64 trabajadores (20 mujeres, 44 hombres). Se utilizaron los siguientes instrumentos: Cuestionario latino para evaluación de los trastornos musculoesqueléticos, cuestionario OFI- UNAM para evaluación del equipo de cómputo, puesto de trabajo y malestares asociados; finalmente el método ROSA para la evaluación de riesgos ergonómicos.

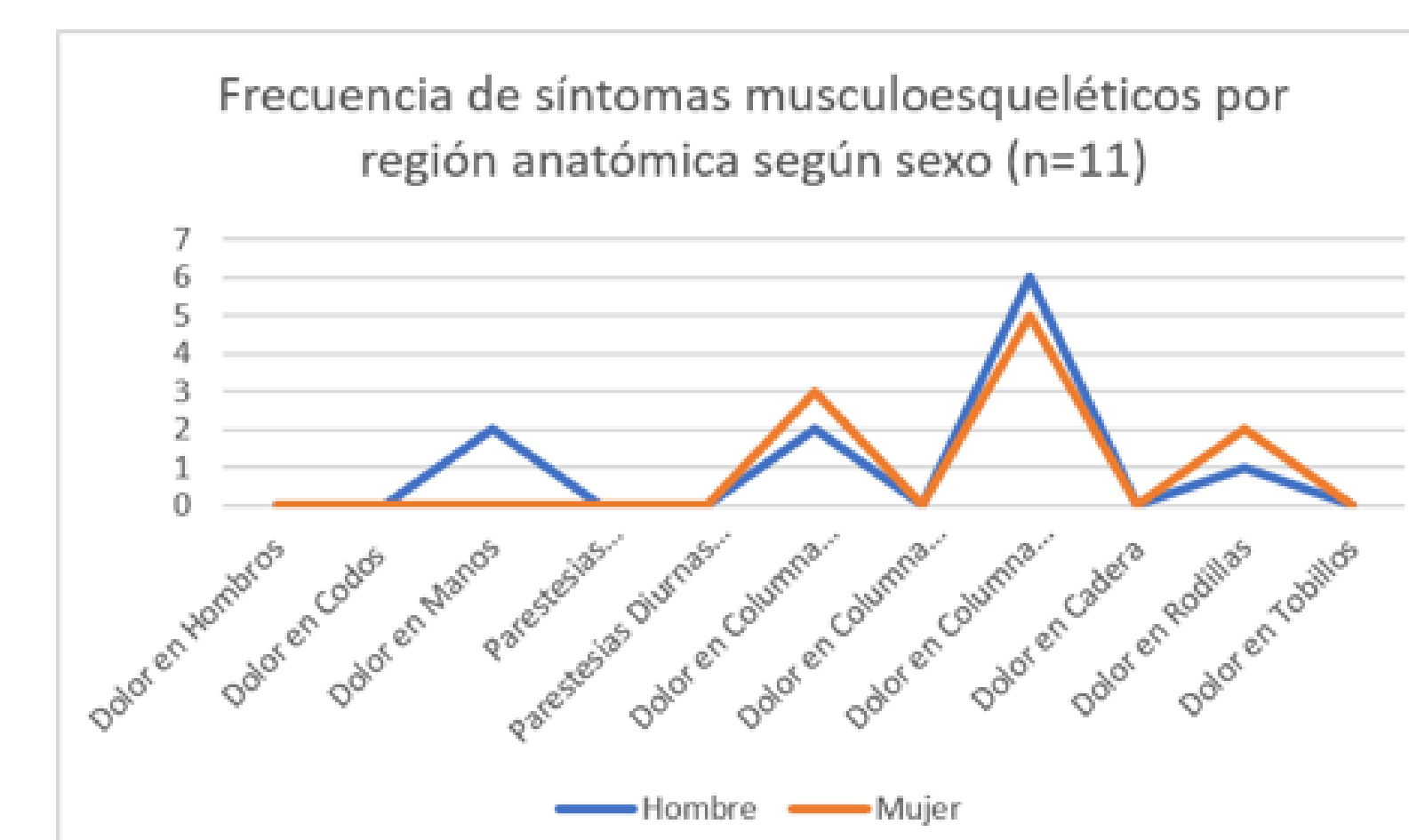
Resultados

Con base en los resultados preliminares que se obtuvieron de la aplicación de instrumentos a 11 personas (6 hombres, 5 mujeres), se determinaron los siguientes datos:

Referencias

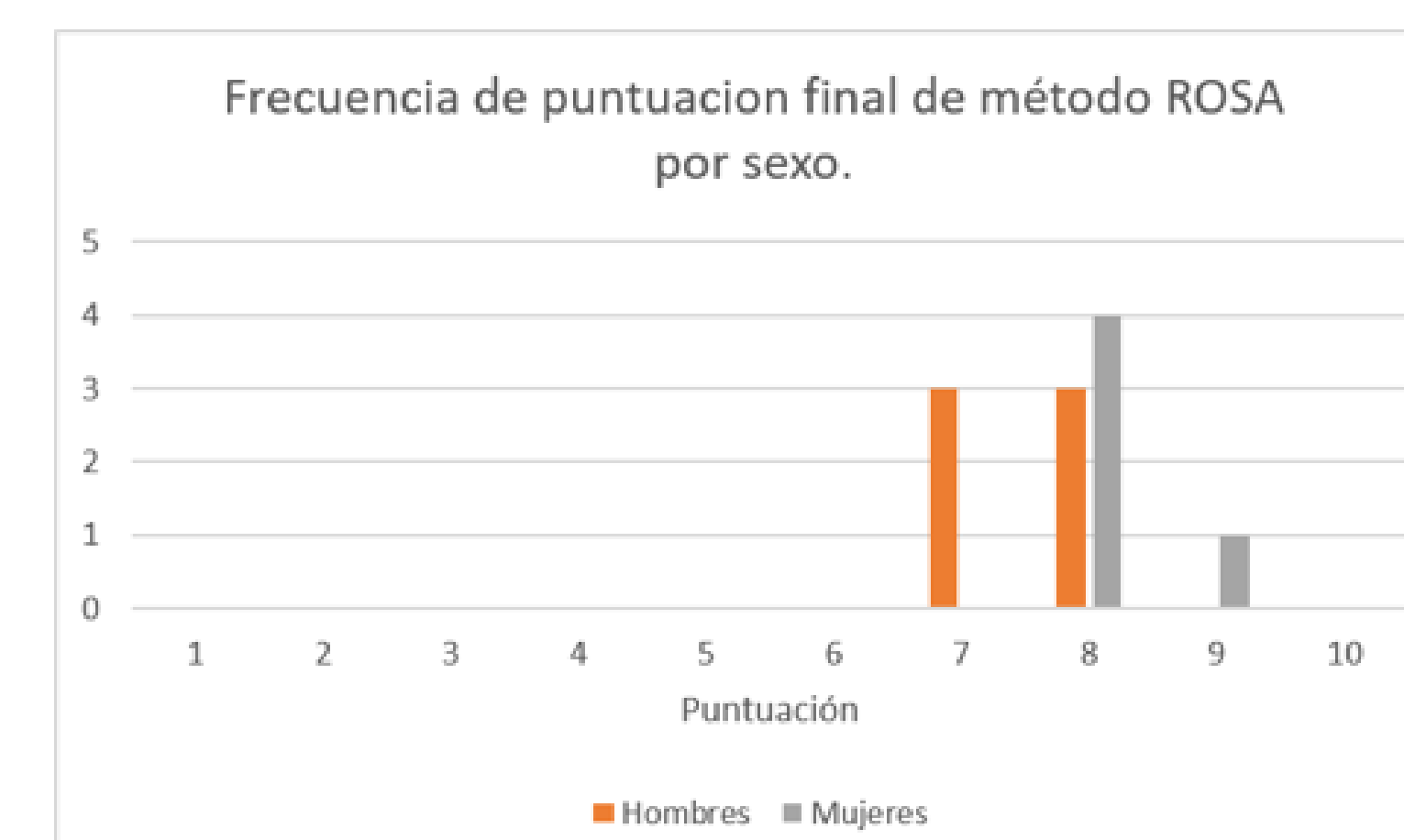
- Alaca, N., Acar, A., & Öztürk, S. (2025). Low back pain and sitting time, posture and behavior in office workers: A scoping review. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, <https://doi.org/10.1177/10538127251320320>.
- Besharati, A., Daneshmandi, H., Zareh, K., Fakherpour, A., & Zoaktafi, M. (2018). Work-related musculoskeletal problems and associated factors among office workers. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, 26, 632 – 638 <https://doi.org/10.1080/10803548.2018.1501238>.
- Mohammadian, M., Mollahoseini, S., & Naghibzadeh-Tahami, A. (2025). Musculoskeletal disorders among office workers: prevalence, ergonomic risk factors, and their interrelationships. Scientific Reports, 15. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-30155-6>.

Figura 1: Resultados de Cuestionario Latino



Obtenido de aplicación del Cuestionario Latino

Tabla 1: Resultados Método Rosa



Obtenido de aplicación de Método ROSA

Discusión y conclusiones

De acuerdo a los resultados preliminares, existe una tendencia hacia la presencia de riesgos ergonómicos en un grado Moderado-Alto en relación al método ROSA; esto evidencia la consistencia con estudios previos que señalan que las posturas estáticas, falta de pausas activas y mobiliario no ergonómico incrementan el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos.

Conclusiones

Estas conclusiones son de carácter preliminar y pueden modificarse al término de la investigación debido a que está pendiente la aplicación del cuestionario OFI-UNAM. Al concluir los cuestionarios se desarrollará y aplicará el programa de control para disminuir la prevalencia de lumbalgia y mejorar el bienestar de los trabajadores.