



13° Foro de Investigación

Red de Posgrados en Salud en el Trabajo

Hospital Central Sur de Alta Especialidad Pemex

Entornos de trabajo seguros y saludables



Evaluación de una intervención para la disminución de TME en manos y muñecas por movimientos repetitivos en operadores de una empresa elaboradora de empaques plegadizos

Daniela Guzmán González · Especialidad en Salud en el Trabajo

Introducción y objetivo

Los trastornos musculoesqueléticos representan un problema relevante en salud ocupacional. En la empresa estudiada, las áreas de revisado y desbarbe implican exposición a movimientos repetitivos y posturas forzadas de las extremidades superiores. La presencia de sintomatología musculoesquelética en la consulta empresarial, motivó una evaluación ergonómica estructurada y el diseño de una intervención preventiva de bajo costo orientada a disminuir el riesgo de presentar TME de la extremidad superior.

OBJETIVO

Evaluar el efecto de una intervención ergonómica basada en pausas laborales programadas, educación ergonómica y ejercicios de movilidad sobre la sintomatología musculoesquelética de manos y muñecas en trabajadores de Revisado y Desbarbe.

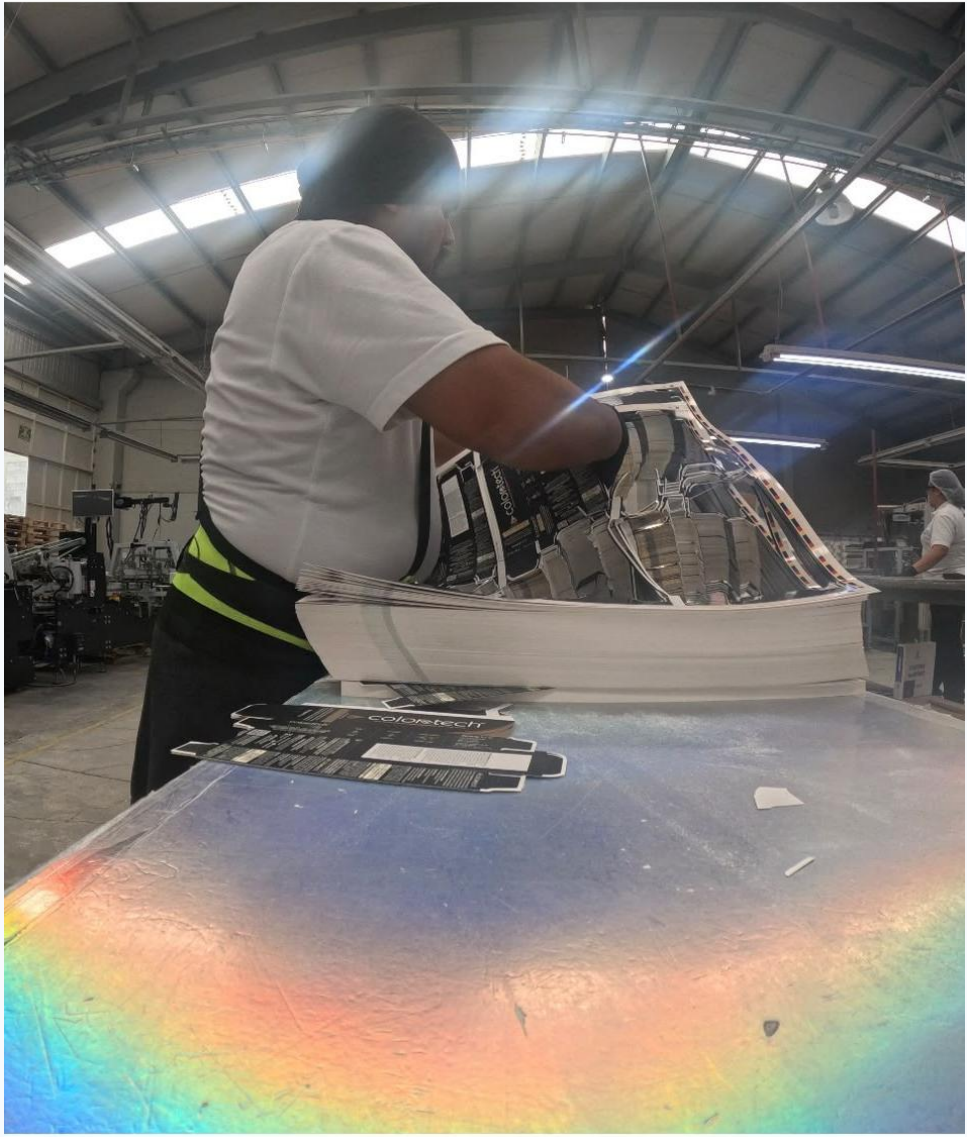
Material y métodos

- Estudio cuasiexperimental, longitudinal y prospectivo, con diseño antes–después.
- Evaluación basal: 12 trabajadores (Revisado n=6; Desbarbe n=6).
- Cuestionario Latinoamericano de TME: sintomatología musculoesquelética.
- Checklist OCRA: exposición a movimientos repetitivos.
- Cuestionario breve Likert: percepción del riesgo, barreras, prácticas preventivas y rigidez/fatiga.
- Intervención de 12 semanas: pausas programadas, educación ergonómica y ejercicios de movilidad/estiramiento.
- Reevaluación posterior con los mismos indicadores.

Puestos evaluados



Área de Revisado



Área de Desbarbe

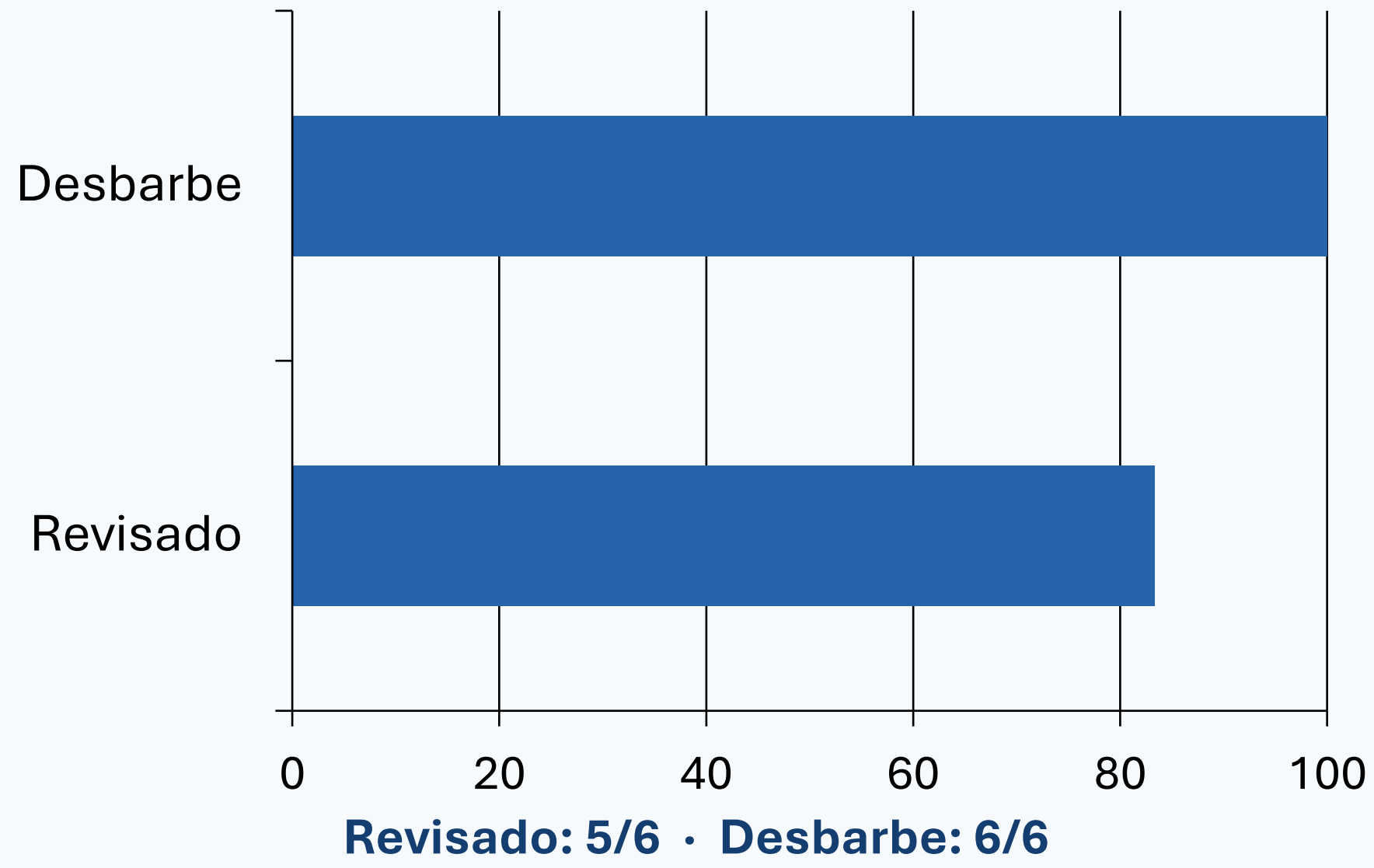
Estado del Proyecto

Resultados presentados: evaluación basal preintervención (n=12), cuestionario breve de contexto y Checklist OCRA de Revisado y Desbarbe. La intervención y la evaluación postintervención se encuentran en desarrollo.

Resultados preliminares

91.7% 11/12 dolor o molestia en mano/muñeca	91.7% 11/12 reconoce riesgo en su puesto	75.0% 9/12 fatiga al final de la jornada
--	---	---

Síntomas en mano/muñeca por área



Contexto preintervención

91.7%	Reconoce riesgo de dolor/lesión en su puesto
83.3%	Percibe prioridad de producción sobre prevención
75.0%	Refiere fatiga de manos/muñecas al finalizar la jornada

Checklist OCRA basal

CHECKLIST OCRA – EVALUACIÓN BASAL

Revisado 16.5 D | 15.0 I
Desbarbe 16.5 D | 14.0 I

Ambas áreas mostraron exposición bilateral relevante a movimientos repetitivos.

Discusión

La evaluación basal mostró una elevada frecuencia de sintomatología en manos y muñecas (91.7%) en ambas áreas. En Revisado, el Checklist OCRA identificó exposición bilateral a movimientos repetitivos clasificada como riesgo medio/no aceptable. En Desbarbe, el Checklist OCRA identificó exposición bilateral a movimientos repetitivos clasificada como relevante.

La mayoría reconoció el riesgo de su actividad; sin embargo, se identificaron barreras percibidas relacionadas con las exigencias productivas. Estos resultados son de tamizaje y exposición ergonómica, por lo que no establecen causalidad laboral.

Conclusiones

- 91.7% presentó dolor o molestia en mano/muñeca en la medición basal.
- Revisado presentó riesgo OCRA medio/no aceptable bilateral (16.5 derecha; 15.0 izquierda).
- Desbarbe presentó riesgo OCRA medio/no aceptable bilateral (16.5 derecha; 14.0 izquierda).
- 83.3% percibió mayor prioridad de la producción sobre la prevención y 75.0% refirió fatiga al finalizar la jornada.
- Los hallazgos sustentan implementar y posteriormente evaluar la intervención ergonómica.

Referencias

1. Colombini D, Menoni O, Battevi N, et al. Latin Questionnaire: A threshold strategy for anamnestic screening of occupational musculoskeletal disorders. Rev Bras Med Trab. 2022;20(2):328–339.
2. Colombini D, Occhipinti E, Battevi N. OCRA method: Occupational repetitive actions – The OCRA index and checklist. Springer; 2016.
3. Dababneh AJ, Swanson N, Shell RL. Impact of added rest breaks on the productivity and well-being of workers. Ergonomics. 2001;44(2):164–174.
4. Van Eerd D, Munhall C, Irvin E, et al. Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders. Occup Environ Med. 2016;73(1):62–70.

Aportaciones

Propone una estrategia ergonómica de bajo costo y potencialmente aplicable en procesos con movimientos repetitivos, que integra la identificación de síntomas, evaluación de la exposición y una intervención preventiva dentro de la jornada laboral