



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



Instituto Politécnico Nacional

Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía

Maestría en Ciencias en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene

Ochoa Ahuatzí Deifilia, Cornejo Garrido Jorge, Pichardo Villalón Germán

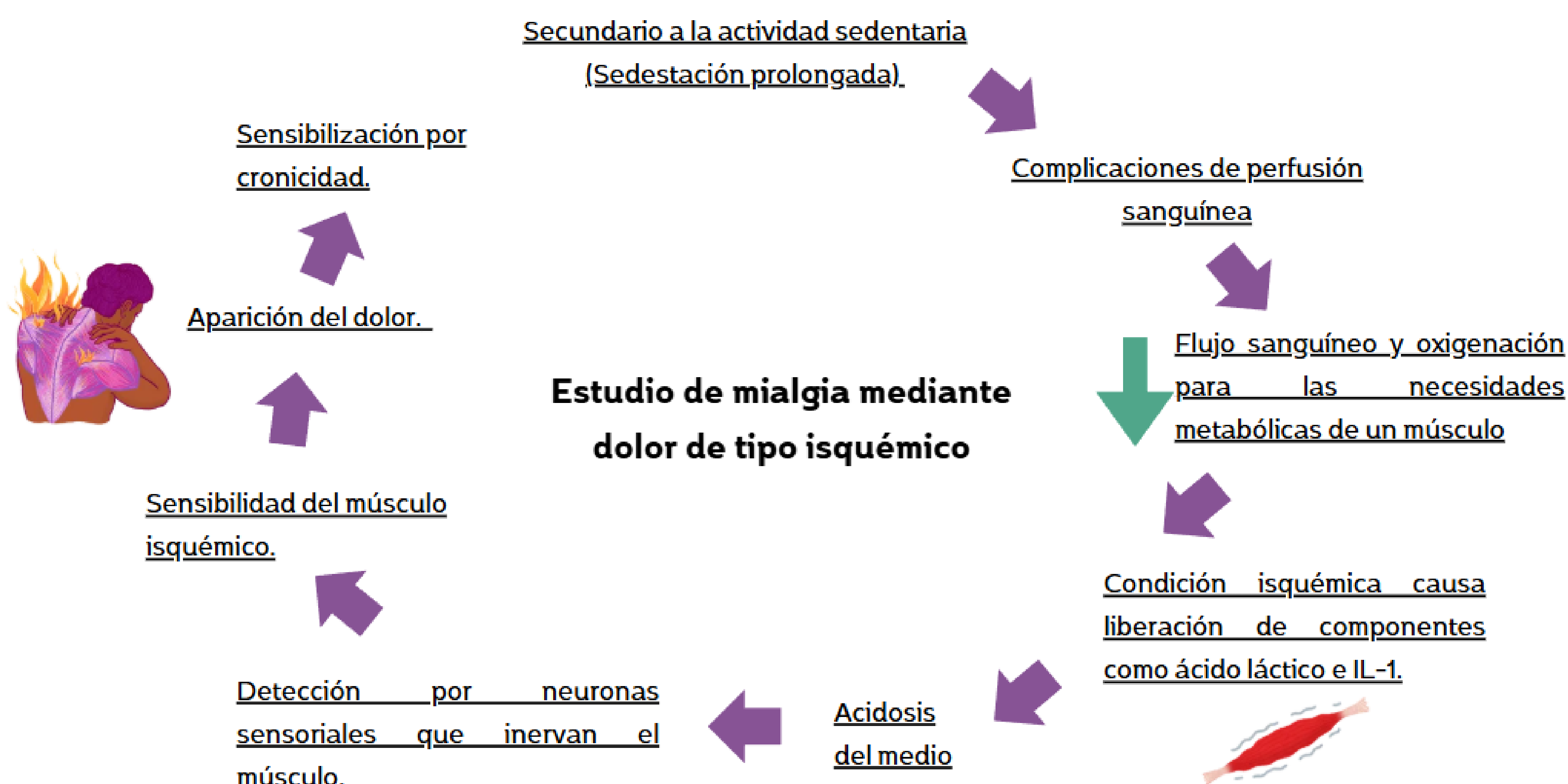
Cervicalgia y tiempo de sedestación en trabajadores de oficina de una empresa en Ciudad de México.

INTRODUCCIÓN

Se particulariza el dolor musculoesquelético de tipo isquémico como cervicalgia, relacionado con el tiempo de sedestación, pueden asociarse mediante complicaciones de perfusión sanguínea. (Ross et al., 2016). Estudios no obtienen la disminución del dolor tras incluir modificaciones ergonómicas o promoción de salud. Por los efectos fisiopatológicos de la sedestación prolongada, esta se considera un factor de riesgo para desarrollar trastornos musculoesqueléticos. (D.M. & J.A., 2019)

OBJETIVO

Evaluar la relación entre la sedestación prolongada y la cervicalgia que puede presentar el personal administrativo en una institución educativa de nivel superior en Ciudad de México.



11

MATERIALES Y MÉTODOS

- Estudio cuantitativo descriptivo transversal correlacional.
- Muestra: Trabajadores de oficina de una empresa privada
- Muestreo probabilístico.
- Aceptación mediante un Consentimiento Informado y cumplimiento de criterios.



Se utilizará el Cuestionario Latino, la cervicalgia se evaluará con la escala EVA y un instrumento algómetro manual análogo modelo Baseline. El tiempo de sedestación, como riesgo ergonómico asociados a la oficina, se identificará mediante el Método ROSA. (D.M. & J.A., 2019). Se utilizará el análisis inferencial Spearman considerando $p < 0.05$ como significancia estadística.

RESULTADOS

Se espera encontrar la correlación entre la cervicalgia y el tiempo de sedestación, se podría evidenciar no solo mayor presencia de cervicalgia a mayor tiempo de sedestación, también una disminución del umbral de dolor como consecuencia fisiológica de la intensidad de dolor o cronicidad del mismo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Implementar modificaciones ergonómicas o educación en salud han sido herramientas insuficientes para disminuir el dolor de cuello. (Shariat et al., 2018; Pereira et al., 2019). A su vez se han descrito los efectos positivos de intervenciones activas, eficaces tanto en la disminución del dolor como en la prevención de su aparición. (Waongenngarm et al., 2021). Pocos estudios relacionan el tiempo de sedestación con la cervicalgia, se pretende respaldar esta relación al enfocarse en un proceso fisiopatológico interno en los trabajadores secundario a la posición estática y no externo en factores ergonómicos físicos, así como la obtención objetiva del dolor al usar un algómetro.

REFERENCIAS

1. D. M., & J. A. (2019) Evaluación de puestos de trabajo de oficinas mediante el método ROSA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/rosa/rosa-ayuda.php>
2. Pereira, M., Comans, T., Sjøgaard, G., Straker, L., Melloh, M., O'Leary, S., Chen, X., & Johnston, V. (2019). The impact of workplace ergonomics and neck-specific exercise versus ergonomics and health promotion interventions on office worker productivity. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 45(1), 42–52. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3760>
3. Ross, J. L., Queme, L. F., Cohen, E. R., Green, K. J., Lu, P., Shank, A. T., An, S., Hudgins, R. C., & Jankowski, M. P. (2016). Muscle IL1 β drives ischemic myalgia via ASIC3-mediated sensory neuron sensitization. The Journal of Neuroscience, 36(26), 6857–6871. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4582-15.2016>
4. Shariat, A., Cleland, J. A., Danaee, M., Kargarfard, M., Sangelaji, B., & Tamrin, S. B. M. (2018). Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers. Brazilian Journal of Physical Therapy, 22(2), 144–153. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2017.09.003>
5. Waongenngarm, P., van der Beek, A. J., Akkarakittichoke, N., & Janwantanakul, P. (2021). Effects of an active break and postural shift intervention on preventing neck and low-back pain among high-risk office workers: a 3-arm cluster-randomized controlled trial. Scandinavian journal of work, environment & health, 47(4), 306–317. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3949>