26a Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Apoyo Ergonómico Para Pacientes Con Síndrome De Túnel Carpiano

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

26a Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Contextualización

Contextualización

Referencia imagen: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000433.htm

¿Qué es el sindrome del tunel Carpiano?

- Correspondió al 3% de las enfermedades laborales en el 2019.
- Afecta mayormente a mujeres entre 40 y 60 años.

Causas más comunes

- Malas posturas en los puestos de trabajo.
- Periodos prolongados de esfuerzo en la muñeca.(mouse, teclado, etc)
- Obesidad y sobrepeso

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

26ª Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Metodología

Metodología

Primera etapa

Journey Map

Observación y registro de actividades frecuentes durante el teletrabajo.

Cuestionario

Evaluar la gravedad y conocer principalmente como se manifiesta y controla el STC

Segunda etapa

Registro fotográfico de posturas

Fotográfico en plano transversal y lateral de la muñeca para calcular los ángulos de desviación y flexión de la articulación

Check list OCRA

Valorar el riesgo asociado al trabajo repetitivo centrándose en los miembros superiores, considerando factores como las vibraciones, exposición al frio y posturas forzadas.

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

26ª Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Resultados y Análisis

Resultados y análisis

Journey Map y cuestionario

- Las molestias concitan en el día tras el uso de la férula de reposo nocturna.
- Se identificó que se ejercen malas posturas a la hora de trabajar ya que no hay un puesto de trabajo fijo.
- No se acatan las recomendaciones médicas sobre las actividades que no se deben hacer.
- El frío incrementa el dolor en la muñeca
- Adormecimiento en las mañanas después de despertar

CUSTUMER JOURNEY MAP					
	Rosa Nelly Vanegas León Edad: 54 años			**Perfil:** Ingeniera civil con Sindrome carpiano diagnosticado desde hace 8 meses. No ha asistido a cirugía	
	Escenario: Rosa necesita organizar y hacer aseo en su hogar, rutina que repite cada 8 días. Ella prefiere hacerlo todo el mismo día aunque esto represente varias horas, asegurandose que todo quede impecable.			**Expectativas**	
Tender camas	*Lavar la losa*	*Barrer y trapear*	*Lavar la ropa*	*Planchar*	*Limpiar polvo*
Levantar y extender las cobijas a lo largo de la cama	Sostener los platos durante su lavado	Barrer bajo las camas y muebles	Introducir la ropa a la lavadora	Llenar con suficiente agua la plancha.	Sacudir con un polvero rincoles tanto amplios como estrechos de la
	Restregar los platos y aplicar agua para su lavado	Mover obstaculos que impidar alcanzar ciertas zonas con la escoba	Restregar algunas prendas en el lavadero	Levantar contantemente la plancha mientras se extiende la ropa	
		Limpiar el trapero con ambas manos para su reuso	Sacar las prendas de la lavadora y colgarlas		
		"Lavar el trapero suele ser incomodo por lo pesado que es al estar mojado"	"No me gusta restregar pero es necesario"	"Siempre me duele la muñeca despues de planchar y debo sacudirla para que me pase un poco"	

Resultados y Análisis

Referencia imagen: Propia

Optan por utilizar la férula, aunque ésta interfiera en el desarrollo óptimo y cómodo de sus actividades, teniendo en cuenta que la férula permite un movimiento de flexión de hasta 35-40º y de extensión de 20º (ver figura 1) y un movimiento metacarpofalángica limitado.

Resultados y Análisis

Actividad	Planchar	Trabajar (Pc)
Sin férula	0°-80° Flexión 0°- 10° Extensión 0°- 30° Desv Cubital 0° Desv Radial	0°-40° Flexión (Pad) 0°- 30° Extensión 0°- 30° Desv Cubital (Mouse) 0°- 20° Desv Radial (Mouse)
Con ferula	35°-40° Extensión 0° Desv Cubital 0° Desv Radial	35°-40° Extensión 0° Desv Cubital 0° Desv Radial
Observaciones	Aunque con la férula no presente tanto dolor gracias al apoyo la actividad no se puede realizar de manera cómoda y eficiente .	Esta actividad fue la que mejor se pudo realizar con la férula a excepción de usar el pad de una laptop debido a que la platina no deja apoyar la muñeca de forma que los dedos lleguen al pad.

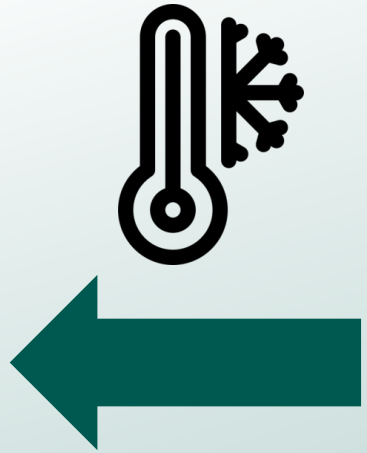


Tabla 1. Observaciones y ángulos de flexión de muñeca con y sin férula. Fuente: Elaboración propia

Resultados y Análisis

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Entre estas actividades críticas se destaca el uso de la plancha donde la articulación es afectada por la presión sobre el nervio debido al peso de la plancha de ropa convencional, el cual oscila entre 1300-1500 gramos, cuando lo más recomendable es no exceder el peso de un kilo al momento de levantar o manipular objetos.

Referencia imagen: Propia

Resultados y Análisis

Check list OCRA

TNTR
Trabajo Neto Repetitivo

FR
Factor Recuperación

FF
Factor Frecuencia

FFz
Factor Fuerza

FP
Factor Posturas y Movimientos

FC
Factor Riesgos Adicionales

MD
Multiplicador de duración

ICKL** = (3 + 4 + 6 + + 9,5 + 2) * 0,85 = **20,83

El resultado de la ecuación del ICKL indica un nivel de riesgo Inaceptable Medio al encontrarse en un rango de 14.1 – 22.5 puntos, cuya recomendación sugiere una mejora al puesto de trabajo, supervisión médica y entrenamiento.

Referencia metodología
https://www.ergonautas.upv.es/metodos/ocra/ocra-ayuda.php

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

26a Semana de la Salud Ocupacional

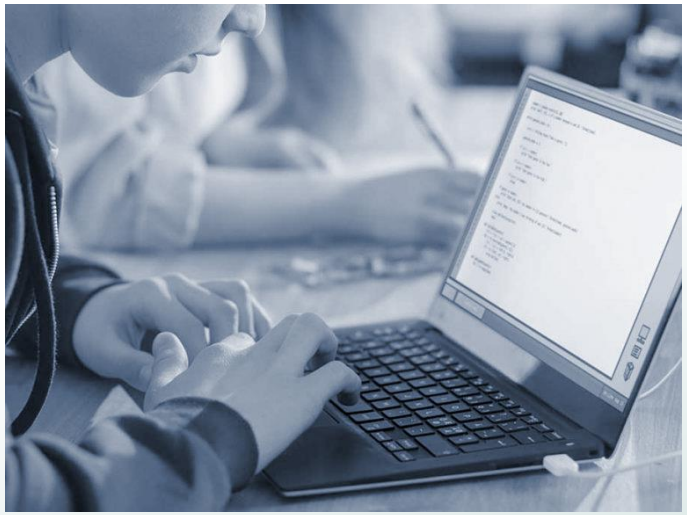
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

Discusión

Discusión

> “Las pausas y descansos durante las horas laborales se han mezclado junto con las tareas domésticas convirtiéndolas en una carga adicional, especialmente para las mujeres bajo el contexto sociocultural colombiano, por lo cual se hace imperativo la búsqueda de una disposición mental adecuada junto con un espacio físico y ambiente de trabajo en armonía.”

Presidenta de la Sociedad Colombiana de Ergonomía, Martha Saravia



Referencia imagen:
https://blog.seccionamarilla.com.mx/

Referencia imagen:
https://articulo.mercadolibre.com.co/

Discusión

Referencia imagen: https://www.iic.uam.es/rr-hh/estudio-experiencia-teletrabajo-covid-19/

La creciente modalidad del teletrabajo hace indispensable el uso del computador, sumado a la suspensión de cirugías no urgentes ante la emergencia sanitaria, se debe recalcar la importancia de desarrollar un apoyo ergonómico

Referencia imagen: https://www.ikusiormanagement.com/ia-para-mejorar-la-seguridad-en-cirugia/

Organiza:

CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

26ª Semana de la Salud Ocupacional

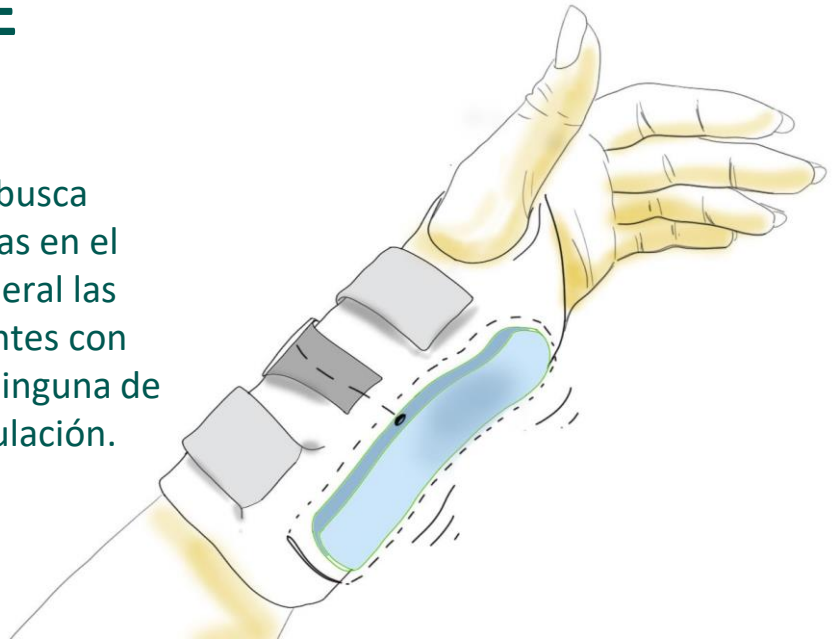
TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

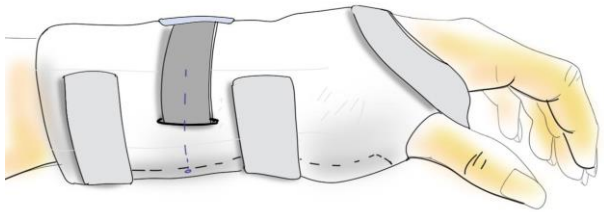
Futuro En La Investigación

Futuro En La Investigación

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

Se debe resaltar que esta alternativa busca intervenir en las actividades identificadas en el estudio, sin embargo planchar o en general las labores domésticas, en el caso de pacientes con STC, lo más recomendable es no realizar ninguna de estas por su alto impacto sobre la articulación.

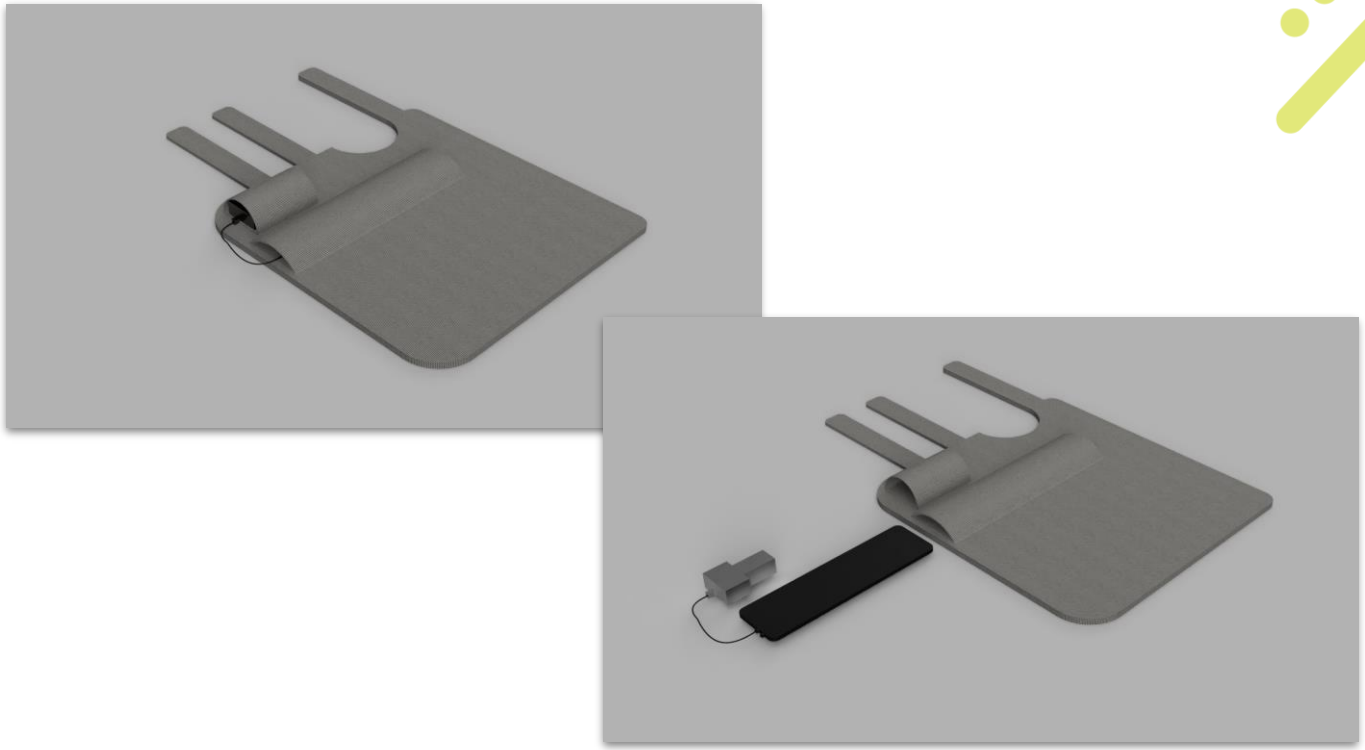




Futuro En La Investigación

INVESTIGACIÓN PARALELA

Una vez se elaboren prototipos se espera elaborar la misma fase de investigación y comprobaciones al nuevo diseño, esto para poder hacer una comparación directa y evolucionar o implementar una nueva y mejor opción a la gente que sufre de STC.



26ª Semana de la Salud Ocupacional

TENDENCIAS QUE MUEVEN EL MUNDO

“La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando”
– Pablo Picasso

Organiza:
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co