

**Evaluation of the ergonomic conditions of the administrative personnel
at Hospital Homero Castanier Crespo, Azogues**

**Evaluación de las condiciones ergonómica del personal administrativo en
el Hospital Homero Castanier Crespo, Azogues**

Autores:

Guamán-Paguay, Ruth Elizabeth
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Cuenca – Ecuador



reguamanp46@et.ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0002-9854-2969>

Campoverde-Jiménez, Gerardo Eugenio
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Docente Tutor Maestría en Salud Ocupacional
Cuenca – Ecuador



gcampoverde@ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0009-7924-0552>

Fechas de recepción: 20-JUN-2024 aceptación: 25-JUN-2024 publicación: 15-SEP-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

El estudio analiza la prevalencia de riesgos ergonómicos que afectan la salud del personal administrativo del Hospital General Homero Castanier Crespo en Azogues. Se empleó una investigación no experimental con enfoque mixto, recolectando datos cualitativos y cuantitativos mediante observaciones y encuestas. Utilizando el método inductivo-deductivo, se identificaron los principales factores de riesgo. La encuesta se aplicó a 22 trabajadores administrativos. Se concluye que la implementación de principios ergonómicos en el entorno laboral es importante para prevenir lesiones músculo esqueléticas y promover la salud y el bienestar del personal. Adoptar posturas correctas y utilizar equipos ergonómicos puede reducir el riesgo de afecciones como la cervico dorsalgia y la lumbalgia, mejorando la calidad de vida laboral y el rendimiento. Proporcionar condiciones de trabajo seguras y cómodas mejora la eficiencia y la satisfacción laboral, creando un entorno laboral más exitoso para todos.

Palabras clave: ergonomía; riesgo; seguridad; salud; lesión

Abstract

The study analyzes the prevalence of ergonomic risks affecting the health of the administrative staff of the Hospital General Homero Castanier Crespo in Azogues. A non-experimental research with a mixed approach was used, collecting qualitative and quantitative data through observations and surveys. Using the inductive-deductive method, the main risk factors were identified. The survey was applied to 22 administrative workers. It is concluded that the implementation of ergonomic principles in the work environment is crucial to prevent musculoskeletal injuries and promote the health and well-being of the personnel. Adopting correct postures and using ergonomic equipment can reduce the risk of conditions such as cervico dorsalgia and low back pain, improving quality of work life and performance. Providing safe and comfortable working conditions improves efficiency and job satisfaction, creating a more successful work environment for all.

Keywords: Ergonomics; Risk; Safety; Health; Injury

Introducción

La ergonomía y la postura adecuada tienen influencia en la eficiencia del empleado de oficina, en la calidad del servicio que brinda, así como en su seguridad, salud, satisfacción laboral y crecimiento personal. Estos principios nos permiten encontrar las posturas más apropiadas en relación con el mobiliario y las especificaciones del puesto laboral que ocupamos. Al utilizar los equipos de oficina apropiados de manera adecuada, es posible prevenir lesiones durante las actividades laborales diarias. De acuerdo a diversos estudios realizados en Europa y Estados Unidos, entre el 50 y el 90% de los usuarios habituales de computadoras sufren de fatiga ocular, ojos rojos y secos, tensión de párpados, lagrimeo, sensación de quemazón, visión borrosa y dificultad para enfocar objetos lejanos, junto con tensión muscular, dolor de cabeza, cuello y espalda derivado de las posturas corporales inadecuadas que adoptan (Cedeño, 2018).

En un estudio en el Hospital Alberto Sabogal de Perú, se identifican problemas ergonómicos como la falta de apoyo en las sillas, la ausencia de reposapiés y molestias por el reflejo de las pantallas. Se evaluó el desempeño laboral de 188 empleados, encontrando que 114 tenían un bajo rendimiento y 74 tenían un rendimiento alto. Se concluye que hay una evaluación ambiental significativa entre las condiciones, la carga postural y los aspectos psicosociales con el desempeño laboral, afectando en diferentes grados al 42,1%, 19,8% y 37,6%. (Aquino, 2019). Es habitual que individuos que desempeñan funciones administrativas mantengan afecciones relacionadas con su trabajo, como cervicodorsalgia y lumbalgia. Estos problemas son muy frecuentes en secretarías y otros empleados cuyas tareas implican largos períodos de tiempo sentados frente a una computadora. En un estudio realizado en el hospital de Guamote, se examina a empleados que pasan largas horas sentados debido a la naturaleza de sus trabajos. Se evaluaron aspectos como la frecuencia de sus movimientos, sus posturas de cuello y tronco, la duración de estas posturas y la posición de sus extremidades en diversas áreas administrativas. Se encontró que en un aproximado el 70% de los puestos evaluados requieren una intervención con un riesgo no tan alto, y el 30% restante presenta un riesgo alto, lo que resalta la necesidad inminente de tomar medidas. Por lo tanto, las soluciones propuestas son fáciles de implementar y prometen generar resultados importantes (Salazar et al., 2019).

El personal administrativo de hospitales enfrenta varios riesgos ergonómicos debido a sus tareas. Estos riesgos incluyen posturas prolongadas, uso excesivo de computadoras, levantamiento incorrecto, condiciones inadecuadas de trabajo, falta de actividad física, falta de capacitación en ergonomía y carga mental. Estos factores pueden afectar la salud física y mental del personal y deben ser abordados para garantizar un entorno laboral seguro y saludable. Tomando en consideración estos planteamientos, emerge el interés de llevar a cabo una evaluación ergonómica dirigida al cuerpo administrativo del Hospital General Homero

Castanier Crespo, ubicado en la ciudad de Azogues, donde se procederá a identificar los factores de riesgo ergonómico que inciden en la salud del personal profesional.

Dada la información presentada, este estudio se propone alcanzar el siguiente objetivo: Analizar la prevalencia de riesgo ergonómico que influyen en la salud del profesional del personal administrativo del hospital General Homero Castanier Crespo de la ciudad de Azogues.

Este estudio se concentra en el impacto generado por los puestos de trabajo en el área administrativa que carecen de condiciones ergonómicas adecuadas. Esto puede llevar a que los empleados sufran enfermedades laborales en el futuro relacionadas con trastornos músculo esqueléticos. Por lo tanto, es fundamental que las empresas se enfoquen en crear entornos laborales seguros y cómodos que se adapten a las necesidades específicas de cada puesto. Para desarrollar un diseño ergonómico adecuado para la población en cuestión, es esencial abordar las condiciones actuales de los entornos laborales y los puestos de trabajo donde se realizan las tareas. Esto implica considerar los factores de riesgo relevantes a través de observaciones directas y aplicar evaluaciones adecuadas.

Impacto de la ergonomía en los profesionales administrativos de salud

La ergonomía es una disciplina científica interdisciplinaria que se enfoca en entender las interacciones entre los seres humanos y los elementos de un sistema. Según la definición establecida por el Consejo de la Asociación Internacional de Ergonomía, la ergonomía aplica teoría, principios, datos y métodos de diseño para optimizar el bienestar humano y el rendimiento del sistema desde el año 2000. Además, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la ergonomía es la ciencia que estudia la capacidad y psicología del hombre en relación con su trabajo y las máquinas que maneja, buscando mejorar las condiciones entre ellos. Otras definiciones resaltan que la ergonomía implica adaptar el trabajo al trabajador, considerando movimientos corporales, posturas, herramientas y equipos para minimizar la presión y promover la salud y el bienestar de los trabajadores (Litardo et al, 2019).

Según el Department of Insurance Texas (Arévalo, 2019) la relevancia de adquirir un entendimiento comprensivo de la interacción del cuerpo humano con los principios ergonómicos se encuentra vinculadas con diversas disciplinas, entre las cuales se destacan con frecuencia:

- Fisiología, encargada del estudio de organismos vivos y sus partes.
- Antropometría, encargada del estudio de proporciones de la talla, peso y edad.
- Biomecánica, encargada del estudio de los movimientos de un cuerpo vivo.
- Psicología, encargada del estudio de la mente y conducta.
- Sociología, encargada del estudio la sociedad humana.

La ergonomía según Litardo et al., (2019), abarca varios campos de acción:

a)Ergonomía cognitiva: Se enfoca en cómo los procesos mentales como la percepción, memoria, pensamiento y respuesta motora afectan las interacciones humanas con un sistema. Esto incluye carga de trabajo mental, toma de decisiones, interacción humano-computadora y estrés laboral, entre otros.

b)Ergonomía física: Se preocupa por las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas del trabajador en relación con la actividad física. Esto abarca posturas de trabajo, sobreesfuerzo, manejo de materiales, movimientos repetitivos y lesiones laborales, así como diseño de puestos de trabajo y seguridad laboral.

c)Ergonomía organizacional: Centrada en optimizar sistemas sociotécnicos, incluyendo estructuras organizativas, políticas y procesos. Se abordan temas como factores psicosociales, comunicación, gestión de recursos humanos, diseño de tareas, horas laborables, trabajo en equipo y calidad laboral, entre otros.

d)Ergonomía visual: Se dedica a mejorar la y eficiencia en tareas con demandas visuales significativas. Dado el creciente uso de pantallas y dispositivos móviles, aborda la importancia de condiciones visuales adecuadas para prevenir fatiga, dolor de cabeza, accidentes y problemas posturales.

Factores de riesgo

El riesgo ergonómico se refiere a la probabilidad de desarrollar trastornos músculo esqueléticos debido a la interacción inadecuada entre la persona y su trabajo, relacionada con el tipo de tarea, herramientas o entorno laboral. Las lesiones ergonómicas se pueden desencadenar por la aplicación excesiva de fuerzas, posturas forzadas, movimientos repetitivos y posturas estáticas. La manipulación de cargas pesadas y la digitación en un teclado son ejemplos comunes. Estas condiciones pueden causar dolores, lesiones musculares y enfermedades repetitivas como el síndrome del túnel carpiano. Para prevenir estas lesiones, es esencial promover el uso adecuado de posturas, alternar tareas, utilizar equipos ergonómicos y permitir descansos entre actividades exigentes, tanto físicas como mentales. Además, diseñar el entorno de trabajo para permitir cambios de postura y fomentar el movimiento, junto con descansos regulares, son prácticas clave para evitar fatiga y estrés (Software para la evaluación de riesgos ergonómicos [Ergo/IBV], s.f.).

Afecciones más frecuentes

El trabajo administrativo a menudo conduce a problemas de salud, como la cervicodorsalgia y la lumbalgia, que son usuales en personas que pasan muchas horas sentadas frente a una

computadora. Un estudio evaluó a trabajadores que pasan mucho tiempo sentados, analizando sus movimientos, posturas y duración en esas posturas, encontrando un alto riesgo de afecciones músculo esqueléticas. El síndrome del túnel carpiano también está relacionado con movimientos repetitivos, como escribir en un teclado, y causa síntomas como calambres y dolor debido a la compresión nerviosa. Esto a menudo se acompaña de tendinitis de muñeca o bursitis en el hombro. La columna vertebral es muy vulnerable en trabajos administrativos debido a las malas posturas. Se han realizado estudios que demuestran la prevalencia de la cervicodorsalgia en trabajadores de oficina. Además, las malas posturas pueden afectar la circulación venosa y empeorar la insuficiencia venosa existente (Parra, 2019).

Lesiones derivadas de riesgos ergonómicos

Durante las actividades laborales, es común adoptar posturas incómodas, realizar movimientos repetitivos y manejar cargas de manera incorrecta, lo que puede causar lesiones músculo esqueléticas de tipo inflamatorio o degenerativo en músculos, tendones, nervios, articulaciones y ligamentos. Estas lesiones suelen manifestarse en áreas como el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, manos, dedos y piernas, estas lesiones pueden comenzar de manera gradual y ser leves, causando dolor y fatiga durante la jornada laboral, al no corregirse pueden agravarse con el tiempo hasta volverse insoportables para la persona afectada (Sinchiguano, 2023)

Trastornos músculo esqueléticos (TME)

Los Trastornos Músculo esqueléticos (TME) engloban enfermedades definidas en las extremidades superiores, columna vertebral (en mayor frecuencia lumbar) y, en menor medida, extremidades inferiores, junto con síndromes dolorosos múltiples o localizados. Estos trastornos pueden clasificarse en diversas categorías, incluyendo inflamaciones de tendones (tendinitis y tenosinovitis), dolor y deterioro funcional de grupos musculares (Mialgia y miositis), compresión de nervios (síndrome túnel carpiano y radial, síndrome del nervio cubital, síndrome del canal de Guyón, etc), trastornos circulatorios (síndrome del martillo hipotenar; síndrome Raynaud's), problemas articulares (osteoartritis) y afecciones relacionadas con bolsas serosas (bursitis), así como trastornos degenerativos de la columna vertebral (El Centro de Ergonomía Aplicada [CENEA], 2023)

En el trabajo de oficina, a pesar de ser sedentario y tranquilo en apariencia, hay varios factores ergonómicos que pueden afectar la salud del trabajador, como el diseño del mobiliario (mesa, sillas, o pantallas de visualización) y factores ambientales (iluminación, ruido, temperatura).

Estos factores pueden estar relacionados con problemas músculo esqueléticos. La relación entre la fuerza y el riesgo de lesión se ve influenciada por factores como la postura, la aceleración, la repetición y la duración. Los usuarios de monitores de computadora a menudo

experimentan problemas visuales, y se estima que el 90% de los trabajadores que usan la computadora durante más de 3 horas al día experimentan estos problemas en cierta medida.

Aunque hay pocas publicaciones que informan la incidencia de trastornos músculo-esqueléticos en estos usuarios, estos problemas son cada vez más comunes. (Cercado et al., 2021).

Importancia de la ergonomía en el trabajo

La ergonomía como ciencia que estudia la interacción de hombre con su entorno tiene su importancia a niveles de organizaciones en general, puesto que la ergonomía es fundamental para el desarrollo de las actividades del personal de trabajo sin el temor de poder tener algún accidente o adquirir alguna enfermedad ocupacional. Así mismo gracias a la ergonomía se logra:

- Reducir los tiempos muertos por algún desperfecto en el área.
- Mejorar las condiciones de trabajo.
- Mejorar el rendimiento laboral.
- Tener condiciones de trabajo seguro.
- Aumentar la rentabilidad de la empresa.

Al tener zonas ergonómicas de trabajo seguro se garantiza obtener mejores resultados como organización demostrándose en el desempeño individual y colectivo de personas, así como tener la garantía de que en el ambiente que se desempeña los accidentes laborales son nulas o casi nulas salvaguardando así la integridad tanto física como mental de los trabajadores

Posturas incorrectas en el trabajo de oficina

Adoptar posturas inadecuadas en el trabajo puede llevar a diversas incomodidades, ya que somete a las articulaciones a tensiones constantes y repetitivas, resultando en problemas en áreas como la espalda, el cuello y las extremidades superiores e inferiores. Para prevenir estas malas posturas, es necesario:

- Girar el cuello para observar el monitor
- Poner el teclado muy elevado o bajo que es incómodo para las muñecas
- No apoyar la espalda en el respaldo de la silla
- Sentarse en una silla no ergonómica
- No apoyar los pies al piso o en un reposapiés
- Ubicar el mouse demasiado lejos del brazo
- Colocar al monitor en una altura diferente a la cabeza de la persona.

Figura 1 Postura incorrecta en el trabajo de oficina.



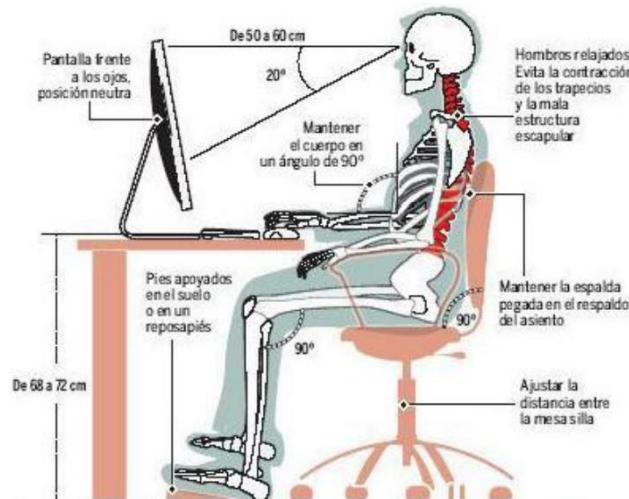
Fuente: Ergonautas

Postura Correcta en el Trabajo de Oficina

Es trascendental mantener una postura adecuada en el entorno laboral para prevenir posibles lesiones a corto, mediano y largo plazo (Sinchiguano, 2023). Para ello, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Cabeza levantada con la vista recta al monitor
- Columna recta apoyada en el respaldo
- Pies apoyados en el suelo o en el reposapiés
- Rodillas en ángulo de 90° más elevadas que la pelvis
- Brazos apoyados en el asiento, en la mesa o en el reposabrazos
- Codos en ángulo recto y pegados al cuerpo
- Ojos nivelados al 1/3 superior del monitor con una distancia de 45 a 60 cm. El tema de investigación y su fundamentación teórica, puede incluir citas.

Figura 2 Postura correcta en el trabajo de oficina



Fuente: Ergonautas

La ergonomía es una disciplina que se enfoca en la relación entre las personas y sus lugares de trabajo, incluyendo las herramientas y el entorno laboral en su conjunto. Este campo es amplio y se nutre de diversas ciencias, como la biología, la medicina y la tecnología, por mencionar algunas. Se sostiene que los trastornos músculo esqueléticos relacionados con el trabajo están vinculados a diversas condiciones ergonómicas presentes en los puestos de trabajo. Además, se reconoce que la aplicación sistemática de la ergonomía se considera la manera más efectiva de abordar estas afecciones (Litardo et al., 2019).

La prioridad fundamental en la gran mayoría de las entidades públicas y privadas radica en el desempeño laboral de sus empleados y colaboradores, orientada hacia la obtención de beneficios económicos. No obstante, se identifican empresas que dedican atención al bienestar de su personal mediante la provisión de capacitación en ámbitos científicos y competencias interpersonales. Este enfoque se propone con la finalidad de potenciar las actividades laborales, la comunicación y las relaciones inter humanas, promoviendo así un desempeño óptimo en sus roles ocupacionales.

El entorno laboral, comprendiendo aspectos como el espacio físico, la iluminación, los mobiliarios y los materiales utilizados, constituye una dimensión central en el ámbito de la ergonomía. Dicha disciplina se dirige a la investigación y corrección de los desafíos que los

individuos enfrentan en la ejecución de sus diversas tareas laborales. Este enfoque busca mitigar la manifestación de patologías adversas para la salud (Aguaedén, 2019), tales como:

- Contusiones músculo, hombros, cuello, manos y muñecas.
- Inconvenientes circulatorios
- Problemas de Columna
- Túnel carpiano
- Malestares de cuello, espalda, cabeza
- Molestias visuales.

Material y métodos

La investigación fue de tipo no experimental, al respecto de una muestra, que se desarrolló sobre la base interactiva de personajes dentro de un ambiente donde se analizó hechos causados o pasados, para tal efecto se aplicó el enfoque mixto, puesto que se analizaron datos cualitativos y cuantitativos recolectados mediante observaciones y encuestas, en una sola línea de tiempo.

Se empleó el método inductivo-deductivo, ya que se basó en la observación y se estudió los principales factores de riesgo para llegar a una conclusión, con lo que se pudo detallar en forma general los datos hallados en el presente estudio. La técnica que actuó como principal fundamento en esta indagación es la encuesta, la cual fue aplicada a un universo de 22 trabajadores que laboran en el área administrativa del Hospital Homero Castanier Crespo de Azogues.

Resultados

Género: según los datos proporcionados, se observa que se ha registrado la frecuencia de género de una muestra de 25 individuos. Del total, el 56% corresponde al género femenino, con un total de 14 personas, mientras que el 44% corresponde al género masculino, con un total de 11 personas.

Tabla 1
Pregunta: ¿cuál es el género que predomina?

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	14	56.000
Masculino	11	44.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota. Los datos muestran una ligera predominancia femenina.

Edad: La edad que predomina es de 25 a 35 años con un 64%, lo que representa una mayoría significativa. El grupo de mayores de 45 años también tiene una presencia considerable con un 20%. El grupo de 35 a 45 años es el menos numeroso con un 16%.

Tabla 2
Pregunta: ¿edad que predomina?

Edad	Frecuencia	Porcentaje
De 25 a 35 años	16	64.000
De 35 a 45 años	4	16.000
Mayores de 45	5	20.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: se muestran una predominancia del personal de 25 a 35 años.

Altura del asiento: del total de los encuestados la gran mayoría del personal administrativo (88%) tiene el asiento demasiado bajo, solo un pequeño porcentaje (12%) tiene la altura del asiento adecuada, con las rodillas flexionadas a 90°. Un asiento demasiado bajo puede tener varias consecuencias negativas para la salud a largo plazo puede aumentar el riesgo de lesiones en las rodillas, espalda y cuello.

Tabla 3
Pregunta: ¿cuál es la altura del asiento adecuada?

Altura del asiento	Frecuencia	Porcentaje
Rodillas flectadas 90°	3	12.000
Asiento muy bajo	22	88.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: se destacan una clara tendencia hacia asientos más bajos, sugiriendo posibles implicaciones en diseño ergonómico.

Profundidad del asiento: los datos proporcionados muestran que la profundidad del asiento con un aproximado de 8 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas es la única categoría presente en el conjunto de datos, con una frecuencia del 100%. Esto indica que, en todos los casos analizados, la profundidad del asiento está alineada con esta medida específica, esto asegura que las piernas se posicionen cómodamente en la silla, con los pies firmemente apoyados en el suelo, manteniendo un ángulo de 90 grados entre las piernas superiores y el torso lo que ayuda a prevenir la presión sobre la parte posterior de las rodillas y la mala circulación sanguínea.

Tabla 4
Pregunta: ¿cuál es la Profundidad del asiento?

Profundidad del asiento	Frecuencia	Porcentaje
A 8 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas.	25	100.000

Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: existe una consistencia notable en el diseño de los asientos.

Posición de los reposabrazos: la mayoría de los casos (48%) muestran reposabrazos demasiado altos, lo que provoca que los hombros estén encogidos. Un 32% carece de reposabrazos, mientras que solo un 12% presenta una posición óptima con codos bien apoyados y hombros relajados. Hay un 8% con reposabrazos demasiado bajos, lo que impide el apoyo adecuado de los codos. La posición ideal de los reposabrazos es aquella que permite que los codos se apoyen cómodamente sobre ellos, con los hombros relajados.

Los reposabrazos demasiado altos pueden generar tensión en los hombros y el cuello, mientras que los reposabrazos demasiado bajos pueden ocasionar que los codos no se apoyen correctamente, lo que puede generar incomodidad y fatiga muscular. Estos hallazgos destacan la necesidad de considerar la ergonomía al diseñar asientos para promover la comodidad y evitar problemas posturales.

Tabla 5
Pregunta: ¿cuál es la posición de los reposabrazos?

Posición de los reposabrazos	Frecuencia	Porcentaje
Codos bien apoyados con los hombros, los hombros están relajados.	3	12.000
Reposabrazos demasiado altos, los hombros están encogidos	12	48.000
Reposabrazos demasiado bajos, los codos no apoyan sobre ellos	2	8.000
Sin reposabrazos	8	32.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: los datos enfatizan la importancia de la ergonomía en el diseño de asientos.

Posición del respaldo del asiento: los datos presentados muestran una uniformidad sorprendente en cuanto a la posición del respaldo del asiento. En todos los casos analizados (100%), el respaldo está reclinado entre 95 y 110 grados, con un apoyo lumbar adecuado. La posición ideal del respaldo es aquella que permite mantener la espalda recta y los hombros relajados. Un ángulo de reclinación entre 95 y 110° es generalmente recomendado para lograr esto. El apoyo lumbar es importante para mantener la curvatura natural de la columna vertebral y prevenir el dolor de espalda.

Tabla 6

Pregunta: ¿cuál es la posición del respaldo del asiento?

Posición del respaldo del asiento	Frecuencia	Porcentaje
Respaldo reclinado entre 95 y 110° y apoyo lumbar adecuado	25	100.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: en todos los casos, indica un diseño ergonómico consistente y orientado al confort del usuario.

Altura de la pantalla del monitor: los datos proporcionados revelan una consistencia total en la altura de la pantalla del monitor entre los casos analizados. En todos los casos (100%), la pantalla se encuentra ubicada a una distancia de entre 45 y 75 cm de los ojos, con el borde superior a la altura de los ojos, esto ayuda a evitar la fatiga ocular y la tensión en el cuello y los hombros.

Tabla 7

Pregunta: ¿cuál es la altura de la pantalla del monitor?

Altura de la pantalla del monitor	Frecuencia	Porcentaje
Pantalla a entre 45 y 75 cm. de distancia de los ojos y borde superior a la altura de los ojos	25	100.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: este diseño ergonómico promueve una experiencia visual cómoda y productiva para los usuarios.

Ubicación del mouse: los datos proporcionados revelan una discrepancia notable en la ubicación del mouse entre los casos analizados. La mayoría de los casos (88%) muestran que el mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo, lo que sugiere una posición que podría causar tensión o incomodidad al usuario, generando molestias y problemas ergonómicos a largo plazo, por otro lado, solo un pequeño porcentaje de casos (12%) indican que el mouse está alineado con el hombro, lo que podría ser considerado como una posición más ergonómica y cómoda, esto indica que existe la necesidad de mejorar la ergonomía en el lugar de trabajo.

Tabla 8

Pregunta: ¿cuál es la ubicación del mouse?

Ubicación del mouse	Frecuencia	Porcentaje
El mouse está alineado con el hombro	3	12.000
El mouse no está alineado con el hombro o está lejos del cuerpo	22	88.000
Ausente	0	0.000

Ubicación del mouse	Frecuencia	Porcentaje
<i>Total</i>	25	100.000

Nota: la adecuada ubicación del mouse es decisivo para evitar lesiones.

Ubicación del teclado: Solo un pequeño porcentaje (12%) muestra una postura óptima, con las muñecas rectas y los hombros relajados. La mayoría de los casos presentan condiciones menos ideales: el 40% tiene muñecas extendidas más de 15 grados, el 20% muestra muñecas desviadas en forma lateral, y el 28% tiene el teclado ubicado demasiado alto, resultando en hombros encogidos. Estos resultados resaltan la importancia de ajustar la ubicación del teclado para prevenir lesiones y mejorar la comodidad ergonómica durante el uso prolongado del teclado.

Tabla 9

Pregunta: ¿cuál es la ubicación del teclado?

Ubicación del teclado	Frecuencia	Porcentaje
Las muñecas están rectas y los hombros relajados	3	12.000
Las muñecas están extendidas más de 15°	10	40.000
Las muñecas están desviadas hacia dentro o hacia afuera	5	20.000
El teclado está demasiado alto, los hombros están encogidos	7	28.000
Ausente	0	0.000
<i>Total</i>	25	100.000

Nota: se destaca la importancia de ajustar la ubicación del teclado para prevenir problemas de salud.

Tiempo sentado: los datos presentados revelan que todos los casos analizados pasan más de 6 horas sentados. Esto sugiere un patrón generalizado de sedentarismo en la población examinada, lo que constituye un factor de riesgo importante para desarrollar problemas de salud como: obesidad, enfermedades cardíacas, entre otras.

Tabla 10

Pregunta: ¿cuál es el tiempo que permanece sentado?

Tiempo sentado	Frecuencia	Porcentaje
Más de 6 horas	25	100.000
Ausente	0	0.000
<i>Total</i>	25	100.000

Nota: se sugiere la importancia de tratar el sedentarismo para mejorar la salud y el bienestar.

Posición al estar sentado: la gran mayoría de los casos (92%) indican que la espalda está inclinada hacia adelante, con una postura más inclinada o adelantada, lo que puede tener implicaciones en la comodidad y la salud postural de los individuos. Por otro lado, solo un pequeño porcentaje de casos (8%) reportan tener la espalda recta mientras están sentados. La mala postura pone presión extra en el cuello y columna, y esto causa dolores y molestias, cuanto más encorvado, o inclinado, esté, en respuesta al dolor, se producirá más dolor o fatiga. Al trabajar sentado, se debe procurar que la silla quede lo suficientemente próxima a la mesa para evitar la tentación de inclinarse hacia delante.

Tabla 11

Pregunta: ¿cuál es la posición al estar sentado?

Posición al estar sentado	Frecuencia	Porcentaje
Mi espalda está recta	2	8.000
Mi espalda está inclinada hacia adelante	23	92.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: estos datos subrayan la relevancia de la ergonomía al seleccionar la postura durante el tiempo en que se permanece sentado.

Dolor en espalda, cuello y hombros: la mayoría de los casos (88%) reportan sentir dolor en estas áreas, lo que denota una preocupante prevalencia de molestias músculo esqueléticas relacionadas con la postura o el entorno de trabajo. Por otro lado, solo un pequeño porcentaje de casos (12%) indican no experimentar dolor en estas regiones. La alta frecuencia de dolor en la espalda, cuello y hombros es un indicador de que las condiciones ergonómicas en el trabajo no son óptimas. Este tipo de dolor puede afectar la salud, el bienestar y la productividad de los trabajadores.

Tabla 12

Pregunta: ¿cuál es la frecuencia que los trabajadores sienten dolor en espalda, cuello y hombros?

Siente dolor en espalda, cuello y hombros	Frecuencia	Porcentaje
Sí	22	88.000
No	3	12.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: se debe enfatizar la necesidad de mejorar la ergonomía para prevenir lesiones.

Realiza movimientos repetitivos: la tabla proporciona datos sobre la frecuencia de realizar movimientos repetitivos, con un total de 25 casos analizados. Todos los casos muestran que sí se realizan este tipo de movimientos, lo que representa el 100% de la muestra, con una prevalencia total en la muestra estudiada.

Tabla 13

Pregunta: ¿cuál es la frecuencia que los trabajadores realizan movimientos repetitivos?

Realiza movimientos repetitivos	Frecuencia	Porcentaje
Sí	25	100.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: sugiere una prevalencia del 100% en la muestra.

Frecuencia de movimientos repetitivos: estos resultados proponen que el grupo estudiado muestra una alta consistencia en la realización de movimientos repetitivos durante un periodo específico de tiempo diario, representada en el 100% de la muestra estudiada. La realización de movimientos repetitivos durante 2 a 4 horas al día puede aumentar el riesgo de lesiones músculo esqueléticas. Es importante tomar medidas para reducir la frecuencia y la intensidad de los movimientos repetitivos en el trabajo.

Tabla 14

Pregunta: ¿cuál es la frecuencia que los trabajadores realizan movimientos repetitivos?

Frecuencia de movimientos repetitivos	Frecuencia	Porcentaje
2 a 4 horas al día	25	100.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: todos los 25 casos estudiados realizan movimientos repetitivos de 2 a 4 horas al día

Muebles de trabajo cómodos: el 100% del personal administrativo no tiene acceso a muebles de trabajo cómodos. La falta de muebles de trabajo cómodos puede tener un impacto negativo en la salud, el bienestar y la productividad del personal administrativo.

Tabla 15

Pregunta: ¿el personal administrativo tiene muebles de trabajo cómodos?

Muebles de trabajo cómodos	Frecuencia	Porcentaje
No	25	100.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: no se encontraron muebles de trabajo cómodos, lo que representa el 100% de la muestra

Capacitaciones: el 100% del personal administrativo no recibe capacitaciones, esto es una situación preocupante que puede afectar en forma negativa el desempeño del personal, la eficiencia del trabajo y la calidad de los servicios prestados.

Tabla 16

Pregunta: ¿el personal administrativo recibe capacitaciones?

Tienen capacitaciones	Frecuencia	Porcentaje
No	25	100.000
Ausente	0	0.000
Total	25	100.000

Nota: la falta de capacitación del personal administrativo es un problema que debe ser solucionado con urgencia.

Discusión

El análisis comparativo entre el presente estudio y las investigaciones de (Salazar et al., 2019) y (Aquino et al., 2019), revelan una serie de hallazgos importantes sobre los riesgos ergonómicos y el desempeño laboral. La comparación entre las diferentes dimensiones de estudio proporciona una visión integral de la situación actual y destaca áreas críticas que requieren atención.

En el estudio realizado en el Hospital Homero Castanier Crespo en Azogues, se identificaron varios hallazgos importantes, como la mayoría del personal administrativo que pasa más de 6 horas sentado y la prevalencia de dolor en áreas como la espalda, el cuello y los hombros. Se destacan problemas relacionados con la altura del asiento, la posición de los reposabrazos, la ubicación del mouse y el teclado, entre otros. La falta de acceso a muebles de trabajo cómodos y la ausencia de capacitaciones también fueron aspectos preocupantes identificados en este estudio, las condiciones ambientales también presentan desafíos importantes, es en lo que respecta a la movilidad en el espacio de trabajo y el confort térmico. El hecho de que la mayoría del personal tenga dificultades para moverse con facilidad y experimente incomodidad con la temperatura recomienda que se deben implementar medidas para mejorar la ergonomía del entorno laboral, como la reorganización del espacio y el control de la climatización.

Por otro lado, el estudio realizado en el Hospital Alberto Sabogal en concordancia con el presente estudio presenta resultados detallados sobre riesgos ergonómicos específicos, como la carga postural, las condiciones ambientales y los aspectos psicosociales del personal administrativo. Ambos estudios identificaron problemas como la falta de ajuste en la altura de la mesa, la incomodidad con el diseño de la silla, la dificultad para regular la temperatura,

entre otros. Este estudio también destaca la necesidad de implementar medidas para prevenir lesiones músculo esqueléticas y mejorar la salud mental y emocional del personal.

Por otro lado, tanto en el Hospital Básico Guamote como en el Hospital Homero Castanier se centra en la evaluación de posturas forzadas y su impacto en la salud de los trabajadores. La actividad en los diferentes puestos administrativos exige un trabajo comprometido y extenuante que en muchas ocasiones sobrepasa la jornada laboral normal, lo que exige al trabajador mayor esfuerzo físico y carga mental, lo que nos obliga a precautelar el estado de salud del trabajador, sumado a esto, la queja de los trabajadores sobre las molestias causadas por las actividades que realizan diariamente, en condiciones que al parecer no son adecuadas.

En estos casos, se observan problemas comunes, como la prevalencia de posturas inadecuadas, el uso prolongado de dispositivos como el ratón y el teclado, y la falta de mobiliario ergonómico adecuado. Estos hallazgos coinciden con la literatura existente sobre los riesgos ergonómicos en entornos de oficina y trabajos administrativos de los hospitales.

Además, se destaca la importancia de la capacitación y la socialización sobre medidas de prevención de riesgos ergonómicos. La implementación de medidas correctivas, como la provisión de mobiliario ergonómico, la capacitación en prácticas ergonómicas y la creación de políticas que promuevan la salud y el bienestar en el trabajo, son pasos necesarios para mejorar las condiciones laborales y reducir el riesgo de lesiones músculo esqueléticas y otros problemas de salud relacionados con el trabajo. Estos estudios resaltan la necesidad de una atención continua a la ergonomía en el lugar de trabajo y la importancia de tomar medidas proactivas para proteger la salud y el bienestar de los empleados. La ergonomía no solo es una cuestión de comodidad, sino también de productividad y seguridad laboral.

Conclusiones

La ergonomía juega un papel importante en la salud, seguridad y desempeño laboral del personal administrativo. La adopción de posturas adecuadas y el uso de equipos ergonómicos no solo previenen lesiones músculo esqueléticas, sino que también promueven la eficiencia y la satisfacción en el trabajo. La ergonomía abarca múltiples disciplinas y aspectos, desde la ergonomía física hasta la ergonomía organizacional y visual. Es fundamental considerar estos enfoques interdisciplinarios al diseñar entornos laborales y puestos de trabajo que se adapten a las necesidades y características de los trabajadores.

La implementación de principios ergonómicos adecuados en el entorno laboral, en especial en el trabajo administrativo de oficina, es esencial para prevenir lesiones músculo esqueléticas y promover la salud y el bienestar de los empleados. La adopción de posturas correctas y el uso de equipos ergonómicos pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar problemas como la cervicodorsalgia y la lumbalgia, mejorando así la calidad de vida laboral.

La ergonomía no solo es fundamental para el bienestar físico de los trabajadores administrativos, sino que también tiene un impacto en su rendimiento laboral y su satisfacción en el trabajo. Al proporcionar condiciones de trabajo seguras y cómodas, las organizaciones pueden mejorar la eficiencia, la productividad y la calidad del servicio que brindan, lo que resulta en un entorno laboral más saludable y exitoso para todos los involucrados.

Referencias bibliográficas

- Aquino, B. (2019). Riesgos Ergonomicos y su Influencia en el desempeño Laboral del Personal Administrativo que labora en el Hospital Alberto Sabogal. (Tesis de Ingenieria). Universida Señor de Sipan, Peru.
- Arévalo, J. (10 de 2019). Descripciones de los Programas de Capacitación de Seguridad y Salud. <https://www.tdi.texas.gov/pubs/videoresourcessp/spghsphstrngp.p>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2021). Banco Interamericano de Desarrollo. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Hacia-un-sistema-estadistico-integrado-y-basado-en-registros.pdf>
- Cedeño, M. (2018). La ergonomía y su relación con las enfermedades profesionales. Revista multidisciplinar de innovacion y estudios aplicados, S/N. file:///C:/Users/rcostos/Downloads/1039-3105-1-PB.pdf
- CEPAL. (2017). <https://www.cepal.org>. <https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/2017-10-sem-ra-cepal-cmoris.pdf>
- CEPAL. (Enero de 2018). Panorama de la Gestión Pública en América Latina y el Caribe. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42396/4/S1701222_es.pdf
- Cercado, M., Chinga, G., & Soledispa, X. (2021). Riesgos Ergonomicos Asociados al Puesto del Trabajo del Personal Administrativo. Revista Publicando, S/N. <https://doi.org/https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2268>
- Domingo I Valls, A., Bueno, X., & Treviño Maruri, R. (2021). “El nuevo censo de 2021 en España: un debate metodológico, epistemológico y político pendiente. Revista Internacional de Sociología, 11.
- El Centro de Ergonomía Aplicada [CENEA]. (09 de 08 de 2023). Los riesgos laborales ergonómicos. El Centro de Ergonomía Aplicada.
- García Velázquez, A., Pineda Domínguez, D., & Andrade Vallejo, M. (2015). Las capacidades tecnológicas para la innovación en empresas de manufactura. Universidad & Empresa, vol. 17, núm. 29, pp. 257-278. <https://www.redalyc.org/pdf/1872/187243745011.pdf>
- Hernández, J. D. (2007). Factores de innovación en negocios de artesanía de México. 16(2), INEGI, I. N. (2012). Proceso estándar para el aprovechamiento de registros administrativos. México.

Instituto Nacional de Estadística y Censos - INEC. (2022). Metodología para transformar registros administrativos en registros estadísticos. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Metod_para_transformar_registros_admin_en_registros_estad.pdf

Litardo, C., Díaz, J., & Perero, G. (2019). La ergonomía en la prevención de problemas de salud en los trabajadores y su impactos social. Revista Cubana de Ingeniería, 3-15. <file:///C:/Users/rcostos/Downloads/admin,+3+-+15+La+ergonom%C3%ADa+en+la+prevenci%C3%B3n.pdf>

López Doblas, J., Faus Bertomen, A., & Gómez Redondo, R. (2021). El censo de población y viviendas de 2021 basado en registros administrativos: un gran paso adelante en el conocimiento estadístico de la población en España. Revista Internacional de Sociología, 5.

Parra, A. (2019). Factores de riesgo ergonómico en personal administrativo, un problema de salud ocupacional. Revista Digital Científica, S/N. <https://doi.org/https://doi.org/10.37117/s.v2i15.212>

Salazar, P., Llerena, A., Villarroel, E., Riofrío, S., & Moreno, N. (2019). Evaluación de posturas forzadas en los puestos de trabajo administrativos del Hospital Básico Guamote. Ciencia Digital, 115-139. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.1.435>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.