

Hábitos alimentarios en familiares con hipertensión arterial, de los estudiantes de 5 nivel de la carrera de nutrición y dietética de la facultad de ciencias de la salud

Eating habits in relatives with arterial hypertension, of the 5th level students of the nutrition and dietetics course of the faculty of health sciences

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11204490>

AUTORES:

Rosario Chuquimarca Chuquimarca

Carmen Rodríguez Díaz

Carlos Paz Sánchez

Karla Velásquez Paccha

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:

Resumen

El presente artículo contempla conceptos bases de la ergonomía una disciplina científica que busca optimizar el bienestar humano en el ámbito laboral. El *objetivo* es identificar el estado ergonómico actual del puesto de trabajo del personal administrativo y de planta central del contexto universitario. *Tipo de Investigación* de campo, con un estudio transversal, a 19 áreas de trabajo administrativo en el contexto universitario.

1Autor1:Rosario Chuquimarca Chuquimarca , Universidad Técnica de Babahoyo
rchuquimarca@utb.edu.ec

Autor2:Carmen Rodríguez Díaz, Universidad Técnica de Babahoyo
crodriguez@utb.edu.ec

Autor3:Carlos Paz Sánchez, Universidad Técnica de Babahoyo
cpaz@utb.edu.ec

Autor4:Karla Velásquez Paccha, Universidad Técnica de Babahoyo
kvelasquez@utb.edu.ec

La técnica aplicando la ficha de observación validada por juicios de experto. *Resultados* escasa utilización de equipos y muebles ergonómicos y escasa aplicación de acciones preventivas y correctivas. Con esta panorámica se espera elaborar programas o protocolos que constituyan instrumentos de prevención de riesgos ergonómicos y de esa manera evitar la presencia de enfermedades ocupacionales

Palabras Claves. Ergonomía, puesto de trabajo, administrativos

Abstract

This article contemplates basic concepts of ergonomics, a scientific discipline that seeks to optimize human welfare in the workplace. The objective is to identify the current ergonomic status of the workstation of administrative and central plant personnel in the university context. Type of field research, with a cross-sectional study, to 19 administrative work areas in the university context. The technique applied was the observation sheet validated by expert judgments. Results: scarce use of ergonomic equipment and furniture and scarce application of preventive and corrective actions. With this overview it is expected to develop programs or protocols that constitute instruments for the prevention of ergonomic risks and thus avoid the presence of occupational diseases.

Keywords

Ergonomics, workstation, clerical, administrative

Introducción.

La Ergonomía según Vera y col (2023) es una disciplina científica que busca optimizar el bienestar humano en el ámbito laboral, y según la Sociedad de Ergonomía de Lengua Francesa (SELF) “Es la adaptación del trabajo a la persona” (Escobar Valderrama, 2020).

En el campo organizacional al desarrollar actividades administrativas, la misma que consume una parte significativa de la vida de las personas, incluye la utilización de equipos y muebles de oficina, posturas que conllevan a riesgos de salud y que influye en la calidad de vida de las personas. La selección correcta de mesas, sillas, equipos informáticos, buen diseño de instalaciones que garanticen excelentes condiciones ambientales, formación e información a empleados, permite un desempeño laboral adecuado en mejoras de la productividad disminuyendo riesgos ergonómicos. Por lo tanto, todo puesto de trabajo debe tener un proceso ergonómico adecuado, que se ajuste tanto a las necesidades y exigencias de las actividades que allí se desarrolla.

En Ecuador la normativa que rige la ergonomía esta dado por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, el mismo que ha dispuesto en la Resolución C.D. 513 el reglamento del seguro general de riesgos del trabajo, donde se estipula las directrices para la actuación de las empresas y de los profesionales responsable en el área de riesgos ergonómicos.

Por ello es necesario identificar el estado ergonómico actual del puesto de trabajo del personal administrativo y de planta central del contexto universitario, para así plantear soluciones que conlleven a mejorar la calidad de vida de los empleados y elevar la productividad laboral en la empresa

Metodología

Se estableció un diseño de investigación de campo, con un estudio transversal, a 19 áreas de trabajo administrativo en el contexto universitario, aplicando la ficha de observación validada por juicios de experto de manera in situ para determinar el estado ergonómico de los puestos; es decir la verificación de los requisitos de diseño y acondicionamiento ergonómico para los diferentes elementos que integran el puesto,

Resultados Principales.

Según la investigación realizada por medio de la ficha de observación en cada una de las oficinas, los resultados fueron los siguientes:

Tabla No. 1 Características de equipos en áreas de trabajo

Equipos	Características	%
Silla	con respaldo no regulable, sin ruedas y sin reposabrazos	8%
	con respaldo no regulable, sin rueda y con reposabrazos	2%
	Respaldo regulable, 5 ruedas, reposabrazos	90%
Mesa de trabajo	120 X 80 cm Espacio libre para las piernas y bordes redondeados	48%
	120 X 80 cm espacio libre para las piernas y sin bordes redondeados	44%
	sin espacio libre para las piernas y sin bordes redondeados	8%
	se encuentran con errores en luminosidad y no regulable en altura e inclinación.	21%

Pantallas de visualización de datos	luminosidad adecuada y regulable en altura e inclinación.	79%
Mouse	Estándar	100%
Teclados	Línea recta	100%
Reposapiés	No utilizan	100%
Postura	No tienes una postura adecuada	70%

Fuente: Elaboración Propia

Discusión

Según investigación Bajaña, M. M. C., Carreño, G. P. C., & Rodríguez, X. E. S. (2021). Riesgos ergonómicos asociados al puesto de trabajo del personal administrativo. Revista Publicada, 8(32), 69-81. indica que es importante poder evaluar y diagnosticar los efectos de las posturas forzadas y de las condiciones del entorno para poder determinar cuan dañino puede ser el ambiente de trabajo sobre la salud del trabajador. Una de las maneras de determinar las condiciones de trabajo de un ambiente laboral es a través del estudio de las estadísticas de los accidentes laborales.

Según datos de la OIT, citado por Girón-Cónsul y Fernández-García (2011) cada 15 segundos, 1 trabajador muere debido a accidentes o enfermedades profesionales, cada 15 segundos, 153 trabajadores tienen un accidente laboral, es por esto que las evaluaciones de riesgo del trabajo no son un tema menor para el derecho laboral. El puesto de trabajo del personal administrativo a simple vista parece que no entraña ningún tipo de riesgo,

sin embargo, resultan cada vez más frecuentes las lesiones entre los trabajadores que realizan tareas administrativas.

Se requiere seguir unas pautas para evitar este tipo de lesiones ya que no sólo repercute sobre la salud del empleado, sino que supone una reducción en la eficiencia operativa para los empresarios. El método ROSA es el más efectivo para el trabajador que permanece sentado en una silla, frente a una mesa y manejando un equipo informático con pantalla de visualización de datos obteniendo una valoración del riesgo medido y una estimación de la necesidad de actuar sobre el puesto para disminuir el nivel de riesgo (Ergonautas, 2021).

Según Casa, E. D. R. B., & Heredia, E. B. C. (2021), indica que el uso de mobiliario inadecuado para el desarrollo de las labores administrativas durante la jornada laboral permite que adopten posturas disergonómicas que causan dolor en diferentes partes del cuerpo debido a que las sillas y mesas utilizadas no tenían soporte adecuado de espalda, reposabrazos, no es regulable y otros aspectos ergonómicos.

Según Díaz-Tenesaca, L. Y., Rivera-Chacón, A. S., Oñate-Haro, C. A., & Garay-Cisneros, V. A. (2022), la ergonomía busca reducir las cargas físicas, mentales, psíquicas y organizacionales a las que se somete el empleado, (causales de estrés ocupacional, problemas psicológicos, sobrecarga fisiológica, lesiones músculo-esqueléticos y fatiga), a fin de reducir el riesgo de accidentes laborales e índices de siniestralidad, promover la salud, seguridad y el bienestar de los trabajadores, mejorar el ambiente y condiciones de trabajo, y lograr un mayor compromiso, motivación y desempeño por parte los empleados Asociación de Ergonomía Argentina, ADEA (2020).

Por otra parte, Escalante, Nuñez y Izquierdo (2018) mencionan que la ergonomía busca establecer la mejor relación entre el hombre, la máquina y el medio ambiente de trabajo.

Conclusiones

Según los resultados de la ficha de observación de la investigación realizada concluimos que:

- El personal administrativo no utiliza reposapiés en sus lugares de trabajo lo que puede conllevar a dificultar la circulación sanguínea de las extremidades inferiores.
- La poca utilización de teclados y mouses ergonómicos, pueden conducir a afecciones músculo esqueléticas relacionadas a postura o movimientos repetitivos por el tiempo de permanencia de trabajo con el ordenador por parte del personal administrativo.
- En cuanto a la pantalla utilizada, se ha detectado que la altura de la pantalla no es posible ser regulada en algunos de los puestos de trabajo y presentan errores de luminosidad
- En relación a las sillas utilizadas, la mayoría disponen de un diseño ergonómico que se ajusta perfectamente a las normas consideradas.
- La postura no adecuada en los puestos de trabajo del personal administrativo a largo o mediano plazo tendrán un impacto negativo en la región de la columna vertebral y en el retorno venoso.
- Existe escasa aplicación de acciones preventivas y correctivas, por lo que es necesario elaborar programas o protocolos que constituyan instrumentos de

prevención de riesgos ergonómicos y de esa manera evitar la presencia de enfermedades ocupacionales.

Bibliografía

- Araúz, E., Mojica, C., Zurdo, L., & Gómez, E. (2021). *Estudio de factores de riesgos ergonómicos presentes en la educación a distancia*. Obtenido de Revista de Iniciación Científica: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/338/3382483010/3382483010.pdf>
- Asociación Internacional de Ergonomía (IEA). (Agosto de 2020). *Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*. Obtenido de <https://www.insst.es/-/que-es-un-ep-2>
- Bravo Honorio, D. T. (2022). Estudio del impacto negativo de la ergonomía aplicado en puestos de trabajo de plantas industriales. Un estudio de revisión sistemática. *Universidad Privada del Norte*, 29.
- Elorza et al. (2017). Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: Riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. *CES Salud Pública*, 134-147.
- Escalante, M. (2009). Evaluación ergonómica de puestos de trabajo. <http://www.laccei.org/LACCEI2009-Venezuela/Papers/IE209.Escalante.pdf>, 7.
- Escobar Valderrama, L. (2020). *Ergonomía*. Obtenido de <https://www.mindomo.com/es/profile/id/a75bS>
- Hualpa, R. S. (2021). Impacto de la ergonomía en la productividad, una revisión sistemática entre los años 2016 –2021. *Revista Científica y Tecnológica QANTU YACHAY*, 5.

- Obregón Sánchez, M. G. (2016). *Fundamentos de Ergonomía*. Azcapotzalco, Ciudad de México: Grupo Editorial Patria, S.A. de C.V.
- Pedro R. Mondelo, E. G. (2017). *Ergonomía 4 El trabajo en oficinas*. Barcelona: MC MUTUAL,.
- Rioja, U. d. (2017). *Prevención de Riesgos en Trabajos de Oficina*. España: MC MUTUAL,.
- Rojas Aranda, A. (2020). *Riesgos Ergonómicos en el Teletrabajo en tiempos de pandemia*. Obtenido de Repositorio: <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6826>
- Vera Márquez, M., Valle Delgado, M., Mazacón Gómez, M., Nuñez Olalla, P., & Vargas Bedoya, C. (2023). Problemas ergonómicos existentes en el puesto de trabajo del personal administrativo académico y de dependecnia de planta central en el contexto universitario. *Revista Pertinencia Académica, Vol. 7*(No. 1). doi:DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.7876968>