



PROPUESTA DE ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO Y PREVENIR RIESGOS LABORALES EN LA CLÍNICA BELLATRIZ

Proposal of a Strategy to Improve Workplace Safety and Prevent Occupational Risks at Clínica Bellatríz

Sara Sofia Estrada Guerrero¹; Julieth Roxana Calderón Cifuentes²

^{1,2} Universidad Universidad Mariana, Colombia

Correspondencia: saraso.estrada@umariana.edu.co-jucalderon@umariana.edu.co

¹ORCID: 0009-0005-5468-5273 ; ²ORCID: 0000-0001-9762-1417

Resumen

Los trabajadores están expuestos a múltiples riesgos durante su jornada laboral, entre ellos riesgos biológicos, químicos, psicosociales, problemas de seguridad, fenómenos naturales y factores biomecánicos como la carga postural. Esto puede tener un impacto negativo en su salud y desempeño laboral, si no se toman medidas preventivas. Implementar estrategias de prevención de riesgo biomecánico es crucial para proteger la salud y bienestar de los trabajadores, ya que ayuda a reducir la incidencia de lesiones musculoesqueléticas, como esguinces, tendinitis y lumbalgias, que son comunes en entornos laborales con movimientos repetitivos, posturas forzadas o carga física. Estas estrategias no solo mejoran la calidad de vida del personal, sino que también contribuyen a aumentar la productividad, reducir el ausentismo y minimizar los costos asociados a la atención médica y compensaciones por accidentes laborales. Además, una cultura de prevención promueve la sostenibilidad organizacional al garantizar que los empleados trabajen en condiciones seguras y adecuadas, aumentando así su compromiso y motivación.

Palabras clave: Riesgos Biomecánicos, Estrategias, Ergonomía, Prevención, Seguridad Laboral, Bienestar, Productividad.

Abstract

Workers are exposed to multiple risks during their workday, including biological, chemical, psychosocial risks, safety problems, natural phenomena and biomechanical factors such as postural load. This can have a negative impact on your health and work performance, if preventive measures are not taken. Implementing biomechanical risk prevention strategies is crucial to protect the health and well-being of workers, as it helps reduce the incidence of musculoskeletal injuries, such as sprains, tendonitis and low back pain, which are common in work environments with repetitive movements, forced postures or physical load. These strategies not only improve the quality of life of staff, but also contribute to increased productivity, reduced absenteeism, and minimized costs associated with medical care and workers' compensation. In addition, a culture of prevention promotes organizational sustainability by ensuring that employees work in safe and proper conditions, thus increasing their engagement and motivation.

Key words: Biomechanical Risks, Strategies, Ergonomics, Prevention, Occupational Safety, Well-Being, Productivity.

INTRODUCCIÓN

La práctica de Terapia Ocupacional (TO) en el ámbito laboral implementa un enfoque integral para cada trabajador, con el objetivo de alcanzar un desempeño laboral óptimo, esto se logra a través de estrategias personalizadas que consideran las necesidades, características e intereses individuales de cada trabajador. Por lo tanto, la intervención de la TO en el sector laboral es fundamental, ya que se centra en el trabajador como elemento clave, teniendo en cuenta sus habilidades, capacidades y dificultades únicas, y aplicando estrategias orientadas a la prevención de riesgos, accidentes laborales y enfermedades profesionales (Cifuentes, 2022).

Considerando que el riesgo biomecánico puede afectar a los trabajadores debido a factores como movimientos repetidos, posturas mantenidas durante mucho tiempo, manejo inadecuado de cargas, entre otros (Correa et al., 2018), se define el riesgo biomecánico como los factores externos que inciden en una persona que realiza una tarea específica. Para todas las empresas, invertir en la formación de calidad de sus empleados y garantizar condiciones laborales óptimas es fundamental para fomentar el éxito y el crecimiento dentro de su sector. En este contexto, cobra especial relevancia el rol del terapeuta ocupacional en el ámbito laboral, sobre todo en la seguridad y salud en el trabajo. Su intervención resulta clave para la identificación, prevención y mitigación de riesgos, especialmente aquellos relacionados con el bienestar físico y mental de los trabajadores, contribuyendo de manera directa a crear entornos más seguros y saludables que favorezcan la productividad y el desarrollo sostenido de la organización.

El presente proyecto fue pertinente ya que recayó en el Perfil del Profesional del

Terapeuta Ocupacional, definido por el Colegio Colombiano de Terapeutas Ocupacionales (2016), haciendo mención a que la profesión cuenta con las habilidades técnicas, conocimientos académicos y experiencia en la administración de programas relacionados con la promoción de bienestar, la promoción de estilos de vida y ambientes de trabajo saludables, la orientación vocacional y profesional, así como la rehabilitación son esenciales. Además, es importante tener la capacidad de contribuir en la elaboración de estrategias ergonómicas y en la evaluación de la pérdida de capacidad laboral y ocupacional.

Durante el proceso, se emplearon diversas estrategias dinámicas con enfoque visual, auditivo y práctico. Estas incluyen explicaciones concretas sobre temas relacionados con la promoción y prevención del riesgo biomecánico. Además, se planificaron y ejecutaron pausas activas dentro de la jornada laboral, tanto en la jornada de la mañana como en la jornada de la tarde, adaptándolas a las condiciones específicas de las herramientas y materiales de trabajo disponibles.

Estas acciones se llevaron a cabo con el objetivo de garantizar la seguridad, comodidad y bienestar de los trabajadores, previniendo la aparición de patologías, lesiones o accidentes laborales. Este enfoque integral contribuye a un entorno laboral más seguro y saludable, promoviendo el desempeño y la calidad de vida del personal.

Es importante resaltar la aplicación de un formato diseñado específicamente para evidenciar la carga postural a la que estaban expuestos los trabajadores en diversas áreas de trabajo. Este instrumento permitió identificar con precisión las necesidades particulares de cada empleado, tanto en el ámbito operativo como administrativo. A

partir de esta evaluación, se implementaron estrategias personalizadas que respondieron a las demandas específicas de cada trabajador, alineándose con el objetivo principal: reducir significativamente la exposición al riesgo biomecánico en la Clínica Bellatrix. Este enfoque fortaleció la seguridad y el bienestar laboral, promoviendo un entorno más saludable y eficiente.

El método RULA se utiliza como una herramienta ergonómica clave para evaluar con precisión la carga postural a la que están expuestos los trabajadores. Este método está diseñado específicamente para identificar el riesgo de lesiones musculoesqueléticas derivadas de posturas inadecuadas durante la actividad laboral, con un enfoque particular en las extremidades superiores, incluyendo brazos, muñecas, cuello y tronco. A través del análisis detallado de las posturas laborales, el método RULA permitió identificar aquellas posiciones que podrían generar sobrecarga física y, en consecuencia, aumentar el riesgo de lesiones. Esta evaluación fue fundamental para implementar estrategias correctivas y promover un entorno laboral más seguro y saludable. (Ergonautas, 2022).

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló entre los meses de agosto y noviembre del presente año. Donde se planificó una serie de actividades que se llevaron a cabo en tres etapas: evaluación inicial, intervención y seguimiento de resultados.

Fase 1 – Evaluación:

La fase de evaluación se realizó en agosto de 2024 y consistió en la aplicación del método RULA a 21 trabajadores administrativos y asistenciales de la Clínica Bellatrix S.A.S. El método RULA divide el cuerpo en dos grupos, el Grupo A que

incluye los miembros superiores (brazos, antebrazos y muñecas) y el Grupo B, que comprende las piernas, el tronco y

el cuello. Mediante las tablas asociadas al método, se asigna una puntuación a cada zona corporal (piernas, muñecas, brazos, tronco...) para, en función de dichas puntuaciones, asignar valores globales a cada uno de los grupos A y B (Diego-Mas & José Antonio, 2015). Primero, se observan y registran las posturas y movimientos del cuerpo superior, prestando atención a la duración y frecuencia de las posturas adoptadas. Luego, se utilizan las tablas de evaluación de RULA para clasificar y puntuar estas posturas, considerando también la carga de trabajo, el esfuerzo requerido y la frecuencia de los movimientos. La puntuación total obtenida se utiliza para determinar el nivel de riesgo ergonómico asociado con cada tarea. Con base en los resultados, se identifican áreas críticas y se proponen mejoras para optimizar la ergonomía, como ajustes en el diseño del lugar de trabajo y en las herramientas utilizadas.

Con el desarrollo de este método en cada dependencia se conocieron las diferentes condiciones ergonómicas de cada uno de los trabajadores, lo cual nos permitió iniciar la intervención mediante diferentes estrategias de promoción y prevención de los factores de riesgo de origen biomecánico presente en el personal administrativo y asistencial de la Clínica Bellatrix.

Fase 2 – Intervención:

Tras la fase de evaluación, en la fase 2, se llevaron a cabo diversas actividades de intervención dirigidas a los trabajadores de las áreas administrativas y operativas para reducir y/o mitigar el riesgo biomecánico. Las cuales se desarrollaron de la siguiente manera:

- Pausas activas: Se realizaron pausas activas de entre 5 y 10 minutos, donde los empleados ejecutaron actividades de tipo motoras, mentales, calistenia, dinámicas. Donde el propósito fue incentivar la participación activa de los trabajadores y proteger su integridad física, mental y emocional. Las pausas se implementaron pasando un día en la semana en jornada de la mañana o la tarde, dependiendo de la disponibilidad de los trabajadores.

- Inspecciones de puestos de trabajo: Las inspecciones de puestos de trabajo se llevaron a cabo en las diferentes áreas de la Clínica Bellatrix, tanto para los empleados administrativos como asistenciales. Estas inspecciones se realizaron utilizando un formato integral dividido en secciones correspondientes a las distintas dependencias o áreas de la clínica. Así mismo, se ajustaron estaciones de trabajo para prevenir lesiones, se realizaron modificaciones en la distribución de los equipos para facilitar movimientos más naturales y evitar posturas forzadas, también se realizó inspección de botiquines dentro de cada área revisando que el material estuviera en buen estado y vigente.

Fase 3 – Análisis de Resultados:

Finalmente, se realizó una evaluación integral de los resultados obtenidos tras la implementación de las estrategias dirigidas al personal administrativo y asistencial de la Clínica Bellatrix. Este análisis permitió medir el impacto de las acciones desarrolladas para mejorar las condiciones laborales y reducir los riesgos biomecánicos. Como parte del proceso, se aplicó una encuesta de satisfacción a los trabajadores, la cual proporcionó información clave sobre su percepción y nivel de satisfacción con las actividades diseñadas e implementadas. Los resultados obtenidos permitieron valorar la efectividad de las intervenciones

RESULTADOS

Evaluación de Posturas:

El método RULA aplicado a los 21 trabajadores de la Clínica Bellatrix S.A.S permitió identificar los niveles de riesgo y la carga postural a los que estaban expuestos los trabajadores durante sus labores diarias. La evaluación de la posición del brazo reveló que un 86% adoptan una postura del brazo en extensión $>20^\circ$ o flexión $>20^\circ$ y $<45^\circ$, lo que significa que la mayoría de ellos no presentaban riesgos inmediatos asociados con esta área.

En cuanto a la posición del antebrazo, se observó que el 100% adoptan una postura de antebrazo con flexión entre 60° y 100° , lo que refiere en un riesgo moderado, lo que puede generar desequilibrios musculares y tensiones.

En relación con la posición de la muñeca, el 100% de los trabajadores evaluados adoptan una postura de muñeca con flexión o extensión $>0^\circ$ y $<15^\circ$. Esto refleja un riesgo moderado para el desarrollo lo cual puede ocasionar tensiones musculoesqueléticas, en las muñecas.

En cuanto a la posición del cuello se evidencio que el 100% de los trabajadores adoptan una postura de cuello con flexión superior a 10° y menor o igual a 20° . Esto se debe principalmente a que la mayoría del personal evaluado, ubicado en áreas administrativas, utiliza computadoras como equipo principal, lo que requiere una postura de flexión mínima para interactuar con las pantallas.

El 57% de los trabajadores evaluados mantenían una postura sentada adecuada, pero con correcciones necesarias para evitar molestias laborales y lesiones a largo plazo, ya que rotaban el tronco o lo inclinaban hacia adelante. Un 29% presentó flexión de tronco moderada (entre 0° y 20°), lo que requiere ajustes en la postura para prevenir

lesiones crónicas y enfermedades laborales, donde se evidencio un riesgo moderado. Finalmente, un 14% se presenta un riesgo alto, mostró flexión de tronco grave (superior a 20° y menor o igual a 60°) con inclinación lateral, lo que demanda cambios urgentes en la tarea y ergonomía para prevenir lesiones graves y promover un entorno laboral saludable.

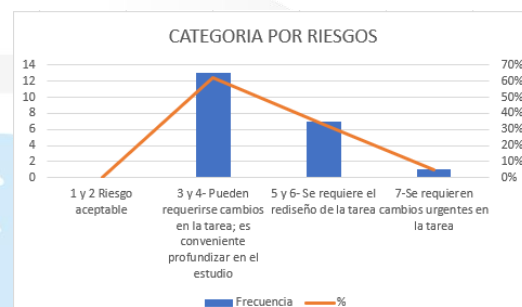
En relación a la postura de las piernas se evidencio que, el 71% de los trabajadores evaluados presentaron una postura adecuada, con piernas y pies bien apoyados, lo que indica un riesgo bajo de lesiones laborales. Un 29% mostró una distribución simétrica del peso en ambos pies, con espacio suficiente para cambiar de posición, lo que puede ser beneficioso para prevenir fatiga y lesiones en el largo plazo. Estos resultados sugieren que la mayoría de los trabajadores adoptan posturas saludables, pero es importante mantener la vigilancia y promover prácticas ergonómicas óptimas.

La evaluación ergonómica también nos permitió evidenciar la carga manipulada, donde se observó que el 71% de los empleados evaluados manejan cargas inferiores a 2 kg, de manera intermitente, lo que representa un riesgo bajo de lesiones laborales, 29% manejan cargas moderadas (2-10 kg), también de manera intermitente, lo que requiere vigilancia para prevenir fatiga muscular y lesiones, estos resultados nos permitieron identificar áreas de mejora para optimizar la ergonomía laboral y reducir riesgos de lesiones.

Categorías de Riesgo:

El análisis final de la evaluación ergonómica reveló resultados significativos. El 62% de los trabajadores obtuvieron puntuaciones entre 3-4, clasificados en Riesgo 2, lo que indica la necesidad de ajustes en las tareas para reducir lesiones laborales y mejorar condiciones de trabajo. Un 33% se encuentra en Riesgo 3,

requiriendo un rediseño integral de las tareas para minimizar riesgos. Además, un 5% presentó Riesgo 4, lo que demanda cambios urgentes en las tareas para prevenir complicaciones graves de salud. Estos resultados subrayan la importancia de intervenciones inmediatas y planes de acción para proteger la salud y seguridad laboral, incluyendo ajustes ergonómicos, capacitación en técnicas preventivas y monitoreo constante del riesgo.



Fuente: Autor (es)

Pausas Activas:

Entre agosto y noviembre, se implementaron 43 pausas activas con ejercicios motores, mentales y dinámicos, registrando una participación significativa: 70% en agosto, 54% en septiembre, 76% en octubre y 48% en noviembre. Estas pausas demostraron ser efectivas en reducir fatiga y estrés laboral, mejorando la concentración, disminuyendo las molestias musculares y promoviendo un ambiente de trabajo saludable. Los empleados reportaron una notable mejora en su bienestar físico y mental, destacando la importancia de estas iniciativas en la productividad y satisfacción laboral, sugiriendo mayor continuidad en el proceso.

Inspecciones de Puesto de Trabajo:

Entre agosto y noviembre, se llevaron a cabo 6 inspecciones de puestos de trabajo, sugeridas por exámenes ocupacionales, con el objetivo de prevenir el avance de enfermedades laborales y mejorar el

entorno del trabajador. Estas inspecciones permitieron realizar ajustes significativos en el entorno laboral, incluyendo la reubicación de equipos y herramientas para mejorar la ergonomía y reducir riesgos. Gracias a estas acciones, se logró optimizar el bienestar físico y mental de los trabajadores. La importancia de estas inspecciones radica en la prevención de lesiones y enfermedades laborales, reducción de ausentismos, aumento de productividad y cumplimiento de normativas laborales. El hecho de que el 100% de las inspecciones programadas (6) se ejecutaron exitosamente, demuestra el compromiso con la salud y seguridad laboral, dentro de la Clínica Bellatrix para el bienestar de sus empleados.

Mes	Inspecciones Planeadas	%	Inspecciones Ejecutadas	%
Agosto	1	17%	1	17%
Septiembre	2	33%	2	33%
Octubre	0	0%	0	0%
Noviembre	3	50%	3	50%
Total	6	100%	6	100%

Fuente: Autor (es)

Participación en Actividades:

El análisis de participación en las pausas activas en la Clínica Bellatrix, entre agosto y noviembre, mostró una participación predominante del género femenino (81%) en comparación con el masculino (19%). Esto refleja la composición demográfica de la clínica, donde predomina el personal femenino, y destaca la oportunidad de fomentar la participación masculina en actividades de bienestar.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los hallazgos encontrados, la carga postural se refiere a la práctica continuada o repetida de adoptar posturas inapropiadas en el entorno laboral, lo que conduce a la fatiga y, con el tiempo, puede resultar en problemas de salud. De hecho,

uno de los factores de riesgo más comunes relacionados con la aparición de trastornos musculoesqueléticos es precisamente la sobrecarga postural excesiva (Ergonautas, 2022). En este punto la carga postural en el trabajo puede llegar a tener consecuencias negativas para la salud de los trabajadores, teniendo en cuenta que se ven expuestos a una jornada laboral extensa, lo que puede resultar en una serie de signos y síntomas, como dolores musculo esqueléticos, lesiones por esfuerzos repetitivos, fatiga y disminución en la productividad, es por tal motivo, que los resultados de la presente investigación son de gran ayuda para la prevención de lesiones osteomusculares derivado de la carga postural a la que se exponen los trabajadores. Por tal motivo, se aplicó el Método RULA, el cual permite analizar la carga

postural a la que se ve sometida una persona durante su jornada laboral, desglosándola en distintos segmentos corporales.

En la investigación de Nieves et al. (2020) se presenta una evaluación ergonómica postural en un grupo de trabajadores del área de inspección de calidad, para determinar el nivel de riesgo ergonómico al que se encuentran expuestos, entre los aspectos evaluados se encuentran los datos sociodemográficos como género, donde se determinó como información predominante en esta población que la mayoría de los trabajadores son mujeres con un total de (73%). Resultados similares se encuentran en el presente artículo donde se evaluó los factores de riesgo a los que se encontraban expuestos los trabajadores de la Clínica Bellatrix, y se evidenció que el género que predomina es el femenino con un (81%).

En este orden de ideas, Nieves et al. (2020). Señalan datos sociodemográficos como edad, donde los autores mencionan que el rango de edad promedio se encontró entre

los 20 a 24 años con un total, de (33%), resultados similares se obtuvieron en presente artículo, resaltando que la mayoría de trabajadores se encuentran entre el rango de 18 a 28 años de edad con un total de (52%) que abarca desde jóvenes hasta adultos jóvenes.

Por otra parte, y de acuerdo a la aplicación del método RULA, en la investigación de Vera et al. (2019), titulada “Evaluación de los factores de riesgos disergonómicos mediante la aplicación del método R.U.L.A, en el personal del área de cajas, en la empresa Falabella S.A., Cayma, Arequipa, 2018” aplicaron el método a una población de trabajadores en el área de cajeros, con el fin de determinar las posturas inadecuadas de cada segmento corporal en sus tareas laborales, donde evidenciaron que la mayoría de trabajadores evaluados se encontraban en un nivel de riesgo medio del (71.4%) y un nivel de riesgo alto del (28.6%), donde con los resultados lograron determinar posibles daños musculoesqueléticos por posturas inadecuadas. Y en comparación con el presente artículo, se puede observar que el dato varía, teniendo en cuenta que la mayoría de trabajadores evaluados se encuentran en un nivel de riesgo 2, con un total de 13 trabajadores lo que representa al (62%), requiriendo cambios en la tarea y se ve conveniente profundizar en el estudio para prevenir trastornos musculoesqueléticos a futuro.

También se encontraron unos hallazgos de importancias, Rodríguez (2022) realizó la aplicación del método RULA, a trabajadores de áreas administrativas, comercial y operativas, donde encontraron principalmente que 9 de los 10 trabajadores evaluados se encontraban en una categoría de riesgo 2, donde interpretan que los trabajadores requieren cambios en la relación al esquema de su tarea o en el

diseño de puesto de trabajo, ya que a pesar de que se observaron que los trabajadores adoptaban una buena postura, los resultados del método arrojaron que requerían una intervención necesaria como método de prevención de futuros trastornos musculoesqueléticos, que en concordancia con lo presente, son aportes altamente significativos, a pesar de que la población objeto de estudio no se encuentra expuesta a un riesgo alto, se ve necesario una intervención como método preventivo de futuros desordenes musculoesqueléticos para que prevalezca el bienestar en la salud de los trabajadores.

Con respecto a las estrategias en las pausas activas, (Montero, 2019; Guerrero & Martínez 2021) mencionan la eficacia de un programa de pausas, que no solo aporta beneficios en el entorno laboral, sino que también incide de manera positiva en los aspectos psicológicos y sociales durante su jornada. Estos resultados aseguran una mayor autonomía en la gestión adecuada de la salud laboral de cada empleado en su respectivo entorno de trabajo, lo cual da aval a la efectividad de las pausas activas implementadas dentro de la estrategia en la Clínica Bellatrix, respaldando su influencia positiva en la salud y el bienestar de los trabajadores, así como en la mejora del ambiente laboral en su totalidad.

Es importante recalcar la importancia de las inspecciones de puestos de trabajo, (Guerrero, 2022), menciona que desde la revolución industrial en el siglo XIX se ha buscado mejorar la calidad en los ambientes de trabajo, tomando en cuenta que esto no solamente sea un privilegio, sino un derecho de acceso a un trabajo digno, creando así confort y bienestar al trabajador, es aquí donde se busca la optimización del trabajo mediante el equipamiento de maquinaria, y con el pasar del tiempo década tras década han ido

mejorando las condiciones laborales, por ende hablar de riesgos ergonómicos, engloba la implementación de un conjunto de medidas encaminadas al mejoramiento de las condiciones ergonómicas de las estaciones de trabajo para lograr un buen desempeño laboral por parte del trabajador, y a pesar de normatividad y reglamentos muchas veces no se le da la importancia del caso, ya sea por desconocimiento del tema o falencias ligados a la detección temprana del conjunto de factores de riesgo a los que están expuestos continuamente los colaboradores tomando en cuenta las diversas estaciones de trabajo, es por eso que de aquí parte la importancia de realizar inspecciones dentro del entorno laboral, como una cultura preventiva para generar una adecuada seguridad y salud en el trabajo.

Ahora bien, la profesión de Terapia ocupacional (TO) está encaminada a estudiar la naturaleza del desempeño ocupacional de las personas y las comunidades; cuenta con diferentes campos de acción; uno de ellos es el laboral, en el cual el profesional, por medio de diversas acciones como la prevención de riesgos laborales y promoción de la salud, busca establecer un equilibrio entre el trabajador y el ambiente (Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional, 2020). Por esta razón, se puede afirmar que la intervención de esta profesión en el sector laboral es crucial para proteger la salud y bienestar de los trabajadores. Se centra en necesidades individuales, capacidades y dificultades, implementando estrategias preventivas para minimizar riesgos, accidentes laborales y enfermedades ocupacionales a través de inspecciones, evaluaciones, capacitaciones, sensibilizaciones y pausas activas, promoviendo un ambiente laboral seguro, saludable y productivo.

CONCLUSIONES

En conclusión, la Terapia Ocupacional desempeña un papel fundamental en el ámbito laboral mediante la promoción y prevención de enfermedades musculoesqueléticas y la evaluación de riesgos biomecánicos en el lugar de trabajo. Los resultados obtenidos demuestran eficacia en mejorar la seguridad y salud laboral, satisfaciendo las necesidades de los trabajadores y exitosamente implementando las tres fases iniciales.

Es importante destacar la implementación de pausas activas, y que se ha demostrado que es una estrategia efectiva para prevenir el riesgo psicosocial y dentro del proceso demostraron ser una estrategia efectiva para prevenir trastornos osteomusculares en el lugar de trabajo, reduciendo el estrés y la fatiga muscular, mejorando la postura, aumentando la productividad y fomentando hábitos saludables. Estas pausas contribuyeron a disminuir significativamente los trastornos osteomusculares, mejorar la calidad de vida laboral creando un ambiente laboral más saludable y seguro.

Por medio de la evaluación, se destaca que la aplicación del método RULA resultó fundamental para identificar y evaluar riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo, permitiendo detectar tempranamente riesgos musculoesqueléticos, evaluar posturas y movimientos, e identificar áreas de mejora. Esto trajo beneficios significativos, dentro de la organización. La implementación de RULA nos permitió conocer que la mayoría de trabajadores se encuentran en un riesgo 2 (62%) requiriendo cambios en su tarea como método preventivo de futuros trastornos musculoesqueléticos, lo cual nos facilitó la toma de decisiones informadas para adoptar medidas preventivas y correctivas, y para

enfocar las estrategias en las necesidades de los trabajadores.

En cuanto a las inspecciones de puestos de trabajo, se recalca que son cruciales para identificar y mitigar riesgos laborales, prevenir accidentes y enfermedades profesionales, mejorar condiciones de trabajo y salud ocupacional, reducir ausentismos y costos asociados, e incrementar productividad. Estas inspecciones permiten detectar peligros tempranamente, implementar medidas correctivas, capacitar al personal y cumplir con normativas laborales, fomentando un ambiente laboral seguro, saludable y productivo.

Como conclusión final, este estudio resalta la relevancia de incorporar la ergonomía y la salud ocupacional en los planos de gestión laboral. El uso de herramientas como el método OWAS, combinado con estrategias preventivas, no solo contribuye a mejorar la calidad de vida de los empleados, sino que también potencia su productividad y bienestar general. Además, invertir en la salud y seguridad de los trabajadores favorece la creación de un entorno laboral más eficiente y motivador, lo que puede influir positivamente en la calidad del servicio brindado.

REFERENCIAS

1. Cifuentes, J. R. C. (2022). Experiencia de la práctica de Terapia Ocupacional en el sector laboral. Boletín Informativo CEI, 9(2), 88-91 <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/3155>
2. Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional. (2020). Perfil profesional y competencias del terapeuta ocupacional. <https://latinbooks.org/index.php/ccto/>
3. Diego-Mas, José Antonio. Evaluación postural mediante el método RULA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia, 2015. [consulta05-08-2024]. Disponible online: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/rula/rula-ayuda.php> Ergonautas. (2022). Método RULA <https://bit.ly/3wypp9i>
4. Guerrero Cola, s. p. (2022). Diseño de un programa de prevención de riesgo ergonómico en el personal de enfermería de veris la” y” quito (Master's thesis, Quito, Ecuador: Universidad Tecnológica Israel).<https://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/3412/1/UISRAEL-EC-MASTER-SSO-378.242-2022-077.pdf>
5. Rodríguez Fonseca, A. M. (2022). Evaluación del Riesgo biomecánico en las áreas administrativa, comercial y operativa de una empresa dedicada a la prestación de servicios de ingeniería a través del método RULA (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO). <https://hdl.handle.net/10656/15119>
6. Vera Champi, Junior Mihailov Ylaquita Ponce, David Clay <https://hdl.handle.net/20.500.12867/1940>
7. Vargas Salgado, M. M., & Nieves Talavera, K. A. (2020). Evaluación ergonómica postural en trabajadores del área de inspección en industria maquiladora. <http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/11920>

8. Universidad Mariana (2011).
<https://www.umariana.edu.co/historia-umariana.html>
9. Vargas Salgado, M. M., & Nieves Talavera, K. A. (2020).
Evaluación ergonómica postural en trabajadores del área de inspección en industria maquiladora.
<http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/11920>

