



INTERVENCIÓN ERGONÓMICA EN UNA UNIDAD DE ENDOSCOPIA MEDIANTE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO: PROYECTO SONIA

Nereida Fernández^{1,2}, Natalia García-Morales^{1,2}, Vanesa Pena¹, Patricia Casal³, Luisa de Castro^{1,2} y José-Ignacio Rodríguez Prada^{1,2}

¹Servicio de Aparato Digestivo, Hospital Alvaro Cunqueiro, Vigo. ²Instituto de Investigación sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur).

³Servicio de Rehabilitación Hospital Alvaro Cunqueiro, Vigo.

Resumen

Introducción: El personal de la Unidad de endoscopia comparte riesgos que predisponen a lesiones musculoesqueléticas (LME), lo que provoca incapacidades y pérdida de productividad. Es deseable analizar los riesgos ocupacionales para LME y adoptar posibles soluciones. Nuestro objetivo fue evaluar los resultados de un programa de entrenamiento físico realizado previamente a la actividad laboral.

Métodos: El personal de la unidad fue invitado a participar en un programa de entrenamiento (12 semanas): 2 sesiones teóricas y 34 de entrenamiento (sesiones de 12 minutos, 3 veces a la semana) dirigidas por una fisioterapeuta. Previamente completaron el cuestionario extendido Nordico-Kuorinka (eNK) de LME. Al finalizar el programa, las LME fueron evaluadas mediante escala VAS. Un mes más tarde, recogimos la opinión de los participantes mediante una encuesta digital.

Resultados: 46 trabajadores respondieron el eNK, y 32 presentaban alta actividad endoscópica (> 110 horas/mes durante más de 6 meses), siendo 87,7% mujeres y edad 48,3 años. La prevalencia de LME fue alta en cuello y hombros (> 70%). Los endoscopistas tenían menor LME en columna lumbar que otras categorías ($p = 0,01$). El 90% del personal realizó el programa, con adherencias 39,6% endoscopistas, 73,2% enfermería, 80,1% técnicos auxiliares y 46% celadores ($p = 0,03$). Al finalizarlo, la severidad de dolor de las LME fue mayoritariamente medio-bajo. El nivel de satisfacción con este programa fue del 71,4%, considerando que mejoró su nivel de stress (76%), estado de ánimo (81%) y relaciones laborales (100%). Todos los participantes consideraron adecuada la implementación de estos programas en la actividad laboral.

Conclusiones: Este programa de entrenamiento mostró altas tasas de participación y satisfacción, con bajas intensidades de dolor osteomuscular. Los participantes consideran que mejoran el stress, estado de ánimo y las relaciones laborales.