

ESTRÉS LABORAL, CALIDAD DEL SUEÑO Y SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EN TRABAJADORES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA

Nombres y apellidos

Barrios Muñoz Yarleidis
Código estudiantil: 2022214248676

Cáceres Pérez Onix Madeleine
Código estudiantil: 201511064267

Isaza Ventura Andrea Carolina
Código estudiantil: 2022214250057

Rivera García Gloria Lucia
Código estudiantil: 201611072705

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Especialista en Seguridad y Salud en El trabajo

Tutor(es):
**MARTHA MENDINUETA MARTÍNEZ
RAUL POLO GALLARDO**

RESUMEN

Objetivo: determinar los indicadores de riesgo asociados a Estrés laboral, Calidad del Sueño y Síntomas Osteomusculares en trabajadores de la Costa Caribe Colombiana.

Materiales y Métodos: Estudio descriptivo de corte transversal debido a que se hizo una descripción y análisis de la información recolectada sobre el estrés laboral, la calidad del sueño y los síntomas osteomusculares en un momento dado de la población de estudio. La población de trabajadores estuvo conformada por 119, pertenecientes al área administrativa y área operativa de dos empresas, una de obras civiles y otra empresa del sector salud ubicadas en el departamento del Atlántico. Para medir el Estrés Laboral se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), para medir la calidad del sueño se utilizó la Encuesta de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y para los síntomas osteomusculares, el Cuestionario Nordico de Kuorinka. Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 29 (Licencia de la Universidad Simón Bolívar); se realizaron análisis estadísticos univariados y bivariados de los datos. Las variables categóricas se presentan en frecuencias absolutas y relativas, y para las cuantitativas se emplea la media y la desviación estándar.

Resultados: Predominaron trabajadores del sexo femenino con 75,6%. El 35,3% corresponde a formación educativa técnico o tecnólogo. El 53,8 % tiene un cargo operativo y el 37% tiene un cargo administrativo. El 84,9% de la población estudiada, refiere que la empresa donde ellos laboran si tiene Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el 47,9% de los trabajadores sujeto de estudio nunca se siente vacío cuando termina la jornada laboral, el 27,7 % de los empleados pocas veces al año o menos se sienten fatigados, el 65.5% de los trabajadores se sienten muy activo todos los días, el 40,3% de los trabajadores perciben que tienen la calidad del sueño muy buena, el 68,1 % durante el último mes no ha tomado ningún medicamento, En los últimos 12 meses la percepción de molestias por parte de los trabajadores fue de 27,7%. La percepción del dolor relacionada con el sexo nos muestra que el 36 % del sexo femenino percibe dolor moderado y el sexo masculino, el 17 % no tiene dolor.

Conclusión: podemos afirmar que en las organizaciones los empleados están expuestos constantemente al estrés laboral, lo cual termina manifestándose en malas condiciones tanto psicológicas como osteomusculares. En este estudio, los trabajadores presentan un aumento significativo de síntomas osteomusculares; especialmente dolor en la zona del cuello y espalda. Esto no solo afecta la salud de los empleados, sino también su vida laboral. Así mismo, hay un pequeño porcentaje de empleados que manifestaron tener la calidad del sueño bastante mala, los cuales tienden a tomar algún medicamento para poder dormir. Lo cual puede terminar afectando el bienestar físico y mental.

Palabras clave: Estrés laboral, calidad del sueño, sistema osteomuscular, salud de los trabajadores.

ABSTRACT

Objective: determine the risk indicators associated with work stress, sleep quality and osteomuscular symptoms in workers on the Colombian Caribbean Coast.

Materials and Methods: Descriptive cross-sectional study because a description and analysis of the information collected on work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms at a given time in the study population was made. The population of workers was made up of 119, belonging to the administrative area and operational area of two companies, one in civil works and another company in the health sector located in the department of Atlántico. To measure Work Stress, the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire was used, the Pittsburgh Sleep Quality Index Survey was used to measure sleep quality, and the Kuorinka Nordic Questionnaire was used for musculoskeletal symptoms. For data analysis, the statistical program SPSS version 29 (License from the Simón Bolívar University) was used; Univariate and bivariate statistical analyzes of the data were performed. Categorical variables are presented in absolute and relative frequencies, and for quantitative variables the mean and standard deviation are used.

Results: Female workers predominated with 75.6%. 35.3% corresponds to technical or technologist educational training. 53.8% have an operational position and 37% have an administrative position. 84.9% of the population studied reports that the company where they work does have an Occupational Health and Safety Management System, 47.9% of the workers subject to the study never feel empty when the workday ends. , 27.7% of employees feel fatigued a few times a year or less, 65.5% of workers feel very active every day, 40.3% of workers perceive that they have very good sleep quality , 68.1% have not taken any medication in the last month. In the last 12 months, the perception of discomfort by workers was 27.7%. The perception of pain related to sex shows us that 36% of females perceive moderate pain and 17% of males have no pain.

Conclusion: we can affirm that in organizations employees are constantly exposed to work stress, which ends up manifesting in poor psychological and musculoskeletal conditions. In this study, workers present a significant increase in musculoskeletal symptoms; especially pain in the neck and back area. This not only affects the health of employees, but also their work life. Likewise, there is a small percentage of employees who reported having very poor sleep quality, who tend to take some medication to sleep. Which can end up affecting physical and mental well-being.

Key Words: Work stress, sleep quality, musculoskeletal system, workers' health.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Internacional del Trabajo - OIT. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Safeday OIT. 2016.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
2. Álvarez SL, Herrera LP, Lániz VC, Et al. Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *Pódium*. 2022; (41): 105-118. DOI: [10.31095/podium.2022.41.7](https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.7)
3. Cruz ZN, Alonso CM, Armendáriz GN y Lima RJ. Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria. Una revisión sistemática. *Rev. Esp. Salud Publica*. 2021; 95(23): 1-15. <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v95/1135-5727-resp-95-e202104057.pdf>
4. Astorquiza BA, Castillo CM, Gómez MA. Estrés laboral en el mercado laboral: una aplicación de metodologías de medición difusa para el caso colombiano. *Lecturas de economía*. 2020; 93(1):189-214.
DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.le.n93a339564>
5. Organización Mundial de la Salud, OMS (s/f). Programa de Salud Mental. WHOQOL. Calidad de vida. División de Salud Mental. WHO/I,1SIJN,1NH/PSF/. Geneva Switzerland. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad-01.pdf>
6. Galbán PN, Devonish NN, Guerra VM, Marín MC. Efectos del estrés laboral en la calidad de vida de los médicos anesthesiólogos. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*. 2022; 24 (3):659-675.
DOI: <https://doi.org/10.36390/telos243.13>
7. Patlán PJ. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud*, Barranquilla. 2019;35(1): 156-184. DOI: <https://doi.org/10.14482/sun.35.1.158.72>
8. Seijas S. Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Rev. salud pública*. 2019; 21 (1): 102-108.
DOI: [10.15446/rsap.V21n1.71907](https://doi.org/10.15446/rsap.V21n1.71907)
9. Sauter S, Moon S. An ecological model of musculoskeletal disorders in office work. In: MoonS, Sauter SL, editors. *Psychosocial Factors and Musculoskeletal Disorders*

- in Office Work. Ohio: Beyond Biomechanics; 1996.
<https://doi.org/10.1201/9781482272680>.
10. Castillo AL, Ordoñez HC, Calvo SA. Carga física, estrés y morbilidad sentida osteomuscular en trabajadores administrativos del sector público. Univ. Salud. 2020; 22(1): 17-23. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.202201.170>
 11. Arenas O, Cantú AO. Factores de riesgo de desórdenes musculoesqueléticos crónicos laborales. Medicina Interna de México. 2013; 29(4):370-379. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2013/mim134f.pdf>
 12. Amézquita, RM. Prevalencia de desórdenes musculoesqueléticos en el personal de esterilización en tres hospitales públicos. Med. segur. Trab. 2014; 60(234):24-43. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2014000100004>.
 13. Castro CG et al. Factores de riesgo asociados a desordenes musculo esqueléticos en una empresa de fabricación de refrigeradores. Revista de Salud Pública. 2018; 20(2):182-188. DOI:[10.15446/rsap.v20n2.57015](https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.57015)
 14. Ministerio de trabajo. Bienestar y Salud Mental: Un compromiso de Min trabajo y el sector público. Bogotá D.C. 2019. <https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2019/julio/bienestar-y-salud-mental-un-compromiso-de-mintrabajo-y-el-sector-publico>
 15. Zúñiga CE. El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. Gestión en el tercer milenio. 2019; 22(44):115-120. DOI: <https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>
 16. Ortiz D, Armoa C. Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. 2020; 7(2):45-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8591450>
 17. Gutiérrez CM, Díaz TK. Factores de riesgo psicosocial intralaborales y su relación con dolor músculo esquelético en docentes universitarios. Univ. Salud. Salud. 2021;23(3):329-336. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212303.247>
 18. Fasecolda. Convención internacional de seguros 2022. Revista de la federación de aseguradores colombianos ISSN 0120-1972. 2022. Pág. 1-116. <https://revista.fasecolda.com/index.php/revfasecolda>
 19. Narváez LO. Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. Boletín

- Informativo CEI. 2019;6(3), 15–24. Disponible en:
<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>.
20. Organización Mundial De La Salud. Estrés. Febrero del 2023.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
21. Rojas SJ, Flores MG y Cuaya IG. Principales aspectos metodológicos en el estudio del Estrés Laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. Rev. Digit. Invest. Docencia Univ. 2021;15(1): e1248. ISSN 2223-2516.
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>.
22. Martínez ML. Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. Revista de Comunicación y Salud. 2020; 10 (2), 301-321. DOI: [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).301-321](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).301-321)
23. Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud En EL Trabajo. España. Estrés Laboral. 2020.
<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>
24. Gobierno de México. Instituto Nacional de Salud Pública. Los Riesgos del Estrés Laboral para la Salud. 2020. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html#sup2>
25. Madsen IEH, Nyberg ST, Magnusson Hanson LL, Et al. Job strain as a risk factor for clinical depression: systematic review and meta-analysis with additional individual participant data. Psychol Med. 2017;47(8):1342-1356. DOI: 10.1017/S003329171600355X. Epub 2017 Jan 26. PMID: 28122650; PMCID: PMC5471831.
26. Goetzel RZ, Ozminkowski RJ. The health and cost benefits of work site health-promotion programs. Annu Rev Public Health. 2008; 29:303-23. DOI: 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090930. PMID: 18173386.
27. Nielsen K & Simonsen JA. Organizational interventions: A research-based framework for the evaluation of both process and effects, Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations. 2013; 27(3):278-297, DOI: 10.1080/02678373.2013.812358
28. Peña RI, Nieto OLP, Sánchez PD, Cortés LRL. Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. Revista Colombiana de Enfermería. 2019; 18(3): e014.<https://doi.org/10.18270/rce.v18i3.2640>

29. Lastre G, Gaviria G, Herazo Y, Mendinueta MM. Estresores Laborales en el personal de enfermería, de unidades de Cuidados Intensivos. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. 2018; 13(5):323-329. <https://orcid.org/0000-0001-6530-4142>
30. Medina FL. Influencia de la calidad del sueño en la memoria de trabajo y en la fluidez verbal. *Repositorio Universidad de Alcalá*. 2020; 4: 4-5. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/43477>
31. Monroy, A. Asociación del tipo de turno laboral con calidad del sueño en pacientes trabajadores de una planta de alimentos. *Instituto Mexicano del Seguro Social*. 2020;61(1):1-38 Disponible en: <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/52669/MonroyMartinezAngel.pdf?sequence=1>
32. Mañas, C. M., M. P. López. Análisis de la calidad de sueño en una muestra de trabajadores del sector público. *Revista Enfermería del Trabajo* 6.1 (2016): 4-11. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5343580>
33. Hu Xinyu, Santuzzi Alecia M., Barber Larissa K. Desconectar para desapegarse: el papel de la recuperación deteriorada en las consecuencias negativas de la tele presión en el lugar de trabajo. *Rdo. psicólogo trabajo org*. 2019; 35(1): 9-15. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576622019000100002&lng=es. <https://dx.doi.org/10.5093/jwop2019a2>.
34. Medina FL. Influencia de la calidad del sueño en la memoria de trabajo y en la fluidez verbal (Trabajo fin de Máster). Alcalá: Servicio de publicación Universidad de Alcalá de Henares. 2020;(1) 1-45: <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/43477>.
35. Bellido CMC. Trastornos del sueño: repercusión de la cantidad y calidad del sueño en el riesgo cardiovascular, obesidad y síndrome metabólico (Tesis Doctoral). Illes Balears, España. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/149396>. 2019.
36. Castillo B, Guiance L, Méndez C, Pérez A. Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. *Med Secur Trab (Madrid)*. 2023; 68(267):105–117. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v68n267/1989-7790-mesetra-68-267-105.pdf>
37. García D, Guevara M. Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina*, 2023;7(1):42–61. Disponible en: http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377

38. Silva A, De Cássia R, Eckeli A, Pires De Sousa A, De Oliveira A, Do Carmo M. Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. *Rev. Latino-Americana de Enfermagem*, 2022;30:e3576. Disponible en <https://www.scielo.br/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcjmZg4nkqJVR/?format=pdf&lang=es>
39. Gómez J, Cuartas M. Accidentalidad vial: efectos de la calidad del sueño en el funcionamiento ejecutivo de conductores de transporte público urbano. *Rev. Investig. Innov. Cienc. Salud.* 2020;2(1) Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-20562020000100041&lang=es
40. Luna GJE. La ergonomía en la construcción de la salud de los trabajadores en Colombia. *Ciencias de la Salud.* 2014 30;12(esp):77–82. DOI: <https://doi.org/10.12804/revsalud12.esp.2014.08>
41. Aponte ME, Cedeño C, Henríquez G. Trastornos Musculo-esqueléticos En El Personal De Enfermería En La Uci. *Saluta.* 2022;(5):61–78. Available from: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/327/3273192004/html/>
42. Por P, Suescún M, Fisioterapeuta L, Ruiz J, Alberto D, Arboleda E, et al. Lesiones Musculo-esqueléticas De Miembro Superior Y Tronco En Músicos Instrumentistas Asociadas A La Practica Y Sus Estrategias De Prevención (Ejercicio Físico E Higiene Postural). 2019. Available from: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5822/Lesiones%20Osteomusculares%20Miembro%20Superior.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Paredes Rizo ML, Vázquez Ubago M, Paredes Rizo ML, Vázquez Ubago M. Estudio descriptivo sobre las condiciones de trabajo y los trastornos musculo esqueléticos en el personal de enfermería (enfermeras y AAEE) de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos y Neonatales en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid. *Medicina y Seguridad del Trabajo [Internet].* 2018 Jun 1;64(251):161–99. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000200161
44. Vera CC, Beltrán C A, Muñoz E G, Cortés S L, Baltazar R G. Desórdenes músculo esqueléticos y factores de riesgo psicosocial en el personal de enfermería de cuidados intensivos en Ecuador [Internet]. 2018 Nov. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj191h.pdf>

53. Mendinueta MM, Polo GR. Factores psicosociales en trabajadores operativos de una empresa del sector industrial en Barranquilla-Colombia. Cuidados aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. *Capitulo 39*. 2019; 5:285-292
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7148164>
54. Muñoz P. Nelson, Campaña W. Nicolás, Campaña V. Gonzalo. Prevalencia del síndrome de Burnout en los residentes de cirugía general de Chile y sus factores asociados. *Rev Chil Cir [Internet]*. 2018 Dic [citado 2023 Dic 06] ; 70(6):544-550. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071840262018000600544
&lng=es.<http://dx.doi.org/10.4067/s071840262018000600544>.
55. Pereira M, Comans T, Sjøgaard G, Straker L, Melloh M, O'Leary S, Chen X, Johnston V. The impact of workplace ergonomics and neck-specific exercise versus ergonomics and health promotion interventions on office worker productivity: A cluster-randomized trial. *Scand J Work Environ Health*. 2019;45(1):42-52. Doi: 10.5271/sjweh.3760.
56. Vargas DD, Meneses RD, Ustariz CD. Análisis de los Síntomas musculoesqueléticos por posturas ergonómicas inadecuadas de trabajo en estudiantes y profesionales de la facultad de odontología en el segundo periodo del año 2020. Trabajo de grado. Universidad Antonio Nariño. Bucaramanga; 2020. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/3197>
57. García ZJ V. Desórdenes músculo esqueléticos (DME) y su incidencia a en la salud de los trabajadores de la construcción. *Revista San Gregorio*. 2019; 120
DOI: <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i31.945>
58. Maganto F A, De Priso SS, Alcañiz MF, Mayoral B A. Estudio descriptivo transversal. Características del sueño en trabajadores sanitarios de hospitales de Madrid Sur. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*. 2023; 32(3): 228-236. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S30201160202300030000&lng=es. Epub 20-Nov-2023.
59. Silva AF, Dalri RCMB, Eckeli AL, Uva ANPS, Mendes AMOC, Robazzi MLDC. Sleep quality, personal and work variables, and life habits of hospital nurses. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2022;30: e3577. Doi: 10.1590/1518-8345.5756.3577. PMID: 35584413; PMCID: PMC9109468.