

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

Nombres y apellidos

ANA RAQUEL SINCELEJO CHARRIS

Código estudiantil: 2022214248361

MARYVIC BOHORQUEZ ASSIA

Código estudiantil: 201321644035

MILEYDIS PAOLA BARRAZA RUBIO

Código estudiantil: 2022114244539

OSCAR EMILIO LEYVA URIBE

Código estudiantil: 2017113281380

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 aplicado a 133 trabajadores, se aplicó el Cuestionario de Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, el cuestionario Nórdico de síntomas Músculo - Tendinosos y el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) por medio del análisis estadístico descriptivo de las variables de sentido laboral, fatiga laboral, actividad laboral, calidad del sueño, medicación para dormir, molestias, percepción del dolor según el sexo medidas en los cuestionarios. En esta investigación se utilizaron fuentes primarias, porque la información fue recopilada por el grupo investigador directamente a los trabajadores de las empresas que hicieron parte de la investigación. 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: Se obtuvo que el 64.6% de los trabajadores nunca o pocas veces a la semana se siente vacío cuando termina la jornada de trabajo, el 46.7% nunca o pocas veces se siente fatigado cuando se levanta por la mañana a enfrentarse a otra jornada laboral, el 55.6% se siente activo todos los días, el 42.1% tiene muy buena calidad de sueño, el 85.7% no ha tomado en el último mes ninguna medicina para poder dormir, el 44.4% en los últimos 12 meses ha presentado molestia en el cuello, el 68.4% no presenta dolor en la caderas o las piernas, y el 66,9% no presenta dolor en las rodillas.

Conclusión: Los riesgos asociados a Estrés laboral, Calidad del Sueño y Síntomas Osteomusculares en trabajadores, se encuentran presente, aunque en menores proporciones, es importante que se tomen medidas eficaces para disminuir los indicadores y futuras enfermedades de origen laboral.

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 musculoskeletal symptoms in workers on the Colombian Caribbean Coast.

Materials and Methods: Descriptive cross-sectional study applied to 133 workers, the Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire, the Nordic Muscle-Tendon Symptoms Questionnaire and the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire were applied through descriptive statistical analysis of the variables of work meaning, work fatigue, work activity, sleep quality, sleeping medication, discomfort, pain perception according to sex measured in the questionnaires. In this research, primary sources were used, because the information was collected by the research group directly from the workers of the companies that were part of the research. 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: It was found that 64.6% of workers never or few times a week feel empty when the work day ends, 46.7% never or rarely feel fatigued when they get up in the morning to face another work day. , 55.6% feel active every day, 42.1% have very good quality of sleep, 85.7% have not taken any medicine in the last month to help them sleep, 44.4% in the last 12 months have had discomfort in the neck, 68.4% do not have pain in the hips or legs, and 66.9% do not have pain in the knees.

Conclusion: The risks associated with work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms in workers are present, although in smaller proportions. It is important that effective measures be taken to reduce the indicators and future work-related diseases.

Key Words: Work stress, sleep quality, musculoskeletal system, worker 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 anestesiólogos. 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 telepresión 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, Guance 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:
https://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/j/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>
45. Arias L, Sofía Z, Córdoba J, Amanda S, Zambrano F. Riesgos Ergonómicos Y Lesiones Osteomusculares En El [Internet]. 2018. Available from:

<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4192/RIESGOS%20ERGONOMIA%20Y%20LESIONES%20OSTEOMUSCULARES.pdf?sequence=2>

46. Bodero AL, Piedra GJ. Prevalencia de síntomas osteomusculares asociados a condiciones de trabajo en empresas de expendio de alimentos (Trabajado de Titulación para Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo). Ecuador. Universidad UDLA. 2021.
<http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/13508>
47. Castro RD, Garizábalo RR, Sánchez FL. Relación entre síntomas osteomusculares y calidad de vida en trabajadores de algunas empresas de manufacturas en la ciudad de Barranquilla (Trabajo de Investigación). Barranquilla, Colombia. Universidad Simón Bolívar.
<https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/10109/Relaci%C3%B3n%20de%20sintomas%20osteomusculares%20y%20calidad%20de%20vida%20en%20trabajadores%20de%20algunas%20empresas%20de%20manufacturas%20en%20la%20ciudad%20de%20Barranquilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.2022.
48. Mendinueta MM, Herazo Y. Percepción de molestias musculoesqueléticas y riesgo postural en trabajadores de una institución de educación superior. Salud Uninorte. Barranquilla (Col.) 2014; 30 (2): 170-179. <http://dx.doi.org/10.14482/sun.30.1.4309>
49. Omint S.A. de servicios [Internet]. [consultado el 31 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.omint.com.ar/website2/Portals/0/images/news-prestadores/CUESTIONARIO-BURNOUT-INTERACTIVO.PDF>
50. Ramírez CA, Robles AI, Díaz CI, Barocio NL. Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2022 Dec 29;11(3):29-46.
51. Instituto de Salud Pública de Chile [Internet]. [consultado el 31 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.ispch.cl/sites/default/files/NTPPercepcionSintomasME01-03062020A.pdf>
52. El liderazgo transformacional y su influencia en el sentido de pertenencia laboral. 2021;13(22)
<https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/NovaRua/article/view/3993/3399>
53. La fatiga laboral <https://repository.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/30462/16689-52246-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Evaluación de la fatiga laboral en conductores de transporte del 2020
file:///C:/Users/User/Downloads/jlinares,+Jacyd+Montoya.pdf

55. Alteraciones Posturales y Dolor Osteomuscular en Trabajadores de una Empresa de Productos Lácteos en Colombia,2023
DOI: <https://doi.org/10.29393/EID5-4APKL30004>
56. F. Seguel , S. Valenzuela Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios Relationship between work fatigue and the burnout syndrome in hospital nursing staff.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314709236#bib0045>
57. Rangel, R. Deterioro cognitivo, síntomas de depresión y calidad de sueño en médicos residentes de posgrados clínicos y quirúrgicos Cognitive impairment, depression symptom and sleep quality in medical resident of clinical and surgical postgraduates programs. 2019.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1853002819300631>
58. Molt F, Torres P, Flores V, Valladares C, Ibáñez JL, Cortés M. Trastornos del sueño en emergencias y desastres [Sleep disorders in emergencies and disasters]. Revista Médica Clínica Las Condes. 2021;32(5):535–42.
Doi: 10.1016/j.rmclc.2021.07.003.K.
59. Malik, 2018 et al. Musculoskeletal Disorders a Universal Source of Pain and Disability Misunderstood and Mismanaged: A Critical Analysis Based on the U.S Model of Care. Anesth Pain Med. December 8 (6) (2018), p. e85532.
Velasco, 2019 Dolor Musculo-esquelético: Fibromialgia Y Dolor Miofascialmusculoskeletal Pain: Fibromyalgia And Myofacial Pain Syndrome
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300860#bib0005>
60. Cols. Miranda. Validación Primera Encuesta Chilena De Dolor Crónico No Oncológico. Chilean Validation Survey Of Chronic Non Cancer Pain Revista El Dolor. 2013; 60 (23): 10-18
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300860#bib0005>