

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

Nombres y apellidos

IVANNA PAOLA DAZA BURNEO

Código estudiantil: 201811093113

SAUL JOSE DE LA CRUZ BRIEVA

Código estudiantil: 2022214253201

LEYDI CAROLINA DOMINGUEZ AFANADOR

Código estudiantil: 2022214249889

ATENAIDA YISEL QUINTERO DAVILA

Código estudiantil:

2022214246957

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: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, El enfoque fue de tipo cuantitativo el cual se caracteriza por la recolección de datos a través de instrumentos debidamente diligenciados por los empleados. Se llevó a cabo una reunión presencial con el gerente de recursos humanos y el especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, identificando la población objetivo y estableciendo un cronograma. Se realizaron tres encuentros virtuales para explicar a los trabajadores el objetivo de la investigación, los riesgos y la confidencialidad de la encuesta. Se aplicaron cuestionarios sobre variables sociodemográficas y factores laborales. Luego se utilizó el Maslach Burnout Inventory para medir el Stress Laboral y el Pittsburgh Sleep Quality Index para evaluar la calidad del sueño y el Cuestionario Nórdico de Kuorinka para identificar sintomatología osteomuscular. Se hizo una descripción y análisis de la información recolectada sobre el estrés laboral, la calidad del sueño y los síntomas osteomusculares. Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 29 (Licencia de la Universidad Simón Bolívar).

Resultados: En general los resultados muestran que el estrés laboral, la mala calidad del sueño y los síntomas osteomusculares son problemas comunes entre los trabajadores colombianos. El 24,2% de los trabajadores encuestados se sienten fatigados al levantarse por la mañana y enfrentar la jornada laboral. Con relación a la calidad del sueño el 16,4% de los trabajadores tienen una muy mala calidad de sueño. En relación con molestias físicas, 70 personas presentaron molestias en el cuello en los últimos 7 días, y 94 personas no presentan molestias en la región lumbar. Respecto al dolor, 87 personas experimentaron dolor moderado, seguido de 56 con dolor suave, y 24 no presentaron dolor.

Conclusión: Los resultados del proyecto sobre "estrés laboral, calidad del sueño y síntomas osteomusculares en trabajadores de la costa caribe colombiana" revelan que estos son problemas comunes en la región. Estos problemas pueden tener impactos negativos en la salud, bienestar y productividad de los trabajadores. Se recomienda abordarlos mediante la promoción de la salud mental y el bienestar, la mejora de las condiciones laborales y la promoción del equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Se destaca la necesidad de más estudios para comprender mejor las causas y consecuencias de estos problemas en la población, reforzando la importancia de abordarlos como problemas significativos de salud pública.

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: A descriptive cross-sectional study was carried out. The approach was quantitative, which is characterized by the collection of data through instruments duly completed by employees. A face-to-face meeting was held with the human resources manager and the Occupational Health and Safety specialist, identifying the target population and establishing a schedule. Three virtual meetings were held to explain to the workers the objective of the research, the risks and the confidentiality of the survey. Questionnaires on sociodemographic variables and work factors were applied. Then the Maslach Burnout Inventory was used to measure Work Stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index to evaluate sleep quality and the Kuorinka Nordic Questionnaire to identify musculoskeletal symptoms. A description and analysis of the information collected on work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms was made. The statistical program SPSS version 29 (License from the Simón Bolívar University) was used to analyze the data.

Results: In general, the results show that work stress, poor sleep quality and musculoskeletal symptoms are common problems among Colombian workers. 24.2% of the workers surveyed feel fatigued when they get up in the morning and face the work day. In relation to sleep quality, 16.4% of workers have a very poor quality of sleep. In relation to physical discomfort, 70 people had neck discomfort in the last 7 days, and 94 people had no discomfort in the lumbar region. Regarding pain, 87 people experienced moderate pain, followed by 56 with mild pain, and 24 had no pain.

Conclusion: The results of the project on "work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms in workers on the Colombian Caribbean coast" reveal that these are common problems in the region. These problems can have negative impacts on the health, well-being and productivity of workers. It is recommended to address these by promoting mental health and wellbeing, improving working

conditions and promoting work-life balance. The need for more studies is highlighted to better understand the causes and consequences of these problems in the population, reinforcing the importance of addressing them as significant public health problems.

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 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&Ing=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 Segur 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/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 Musculoesqueléticos 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 Musculoesqueléticas 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%20ERGON%C3%93MICOS%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_S%C3%ADntomas_Osteomusculares_Calidad_Vida_Trabajadores_Resumen.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/NTPercepcionSintomasME01-03062020A.pdf>
52. Jiménez A, Monteverde E, Nenclares A. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. Gac Med Mexin. Instituto nacional de psiquiatría “Ramón de la fuente Muñiz”. Junio 2008. Vol. 144. Num. 6. Pag. 491-496. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=21491>
53. Eraso A, Rivera P. Carga laboral del personal de salud: revisión de alcance de la literatura, 2017 – 2022. Universidad del Rosario. 2022. Tesis doctoral. Pág. 1-23. Disponible en: https://doi.org/10.48713/10336_37938
54. 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. Capítulo 39. 2019; 5:285-292 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7148164>
55. García S, González M, García C, Álvarez A, Arango M. Calidad del sueño en trabajadores colombianos: una revisión sistemática. Revista Colombiana de Psiquiatría.

2020;49(1):1-13.

Disponible

en:

<https://psiquiatria.org.co/revista/Revista-ACP-2020-1.pdf#view=fit>