

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

Nombres y apellidos

LUZ MILA LOPEZ TORRES

Código estudiantil: 2022214247829

JACQUELIN ANDREA PAREDES MARTINEZ

Código estudiantil: 2022214246524

MAURICIO ANTONIO MORENO MEZA

Código estudiantil: 201621079570

AMALFI SHADITH LICONA SAYAS

Código estudiantil: 201811094517

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 niveles de riesgo asociados a estrés laboral, calidad del sueño y síntomas osteomusculares en trabajadores de la Costa Caribe Colombiana.

Materiales y Métodos: La investigación que se utilizó fue de tipo 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. El proceso de aplicación del cuestionario se llevó a cabo de manera presencial, asegurando una interacción directa con los encuestados para aclarar cualquier duda y garantizar la comprensión completa de cada pregunta. Se estableció un protocolo claro para mantener la confidencialidad de la información y se obtuvo el consentimiento informado de cada participante antes de la aplicación de la encuesta.

Se aplicaron los instrumentos Encuesta Maslach Burnout Inventory (MBI) Para medir Estrés Laboral, la encuesta de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Cuestionario Nórdico de Kuorinka el cual consiste en identificar sintomatología musculoesquelética en 9 regiones corporales. La población total estuvo conformada por 165 trabajadores. Para recopilar y analizar los datos se utilizó el Software estadístico SPSS versión 29 garantizando en todo momento los principios éticos.

Resultados: En lo que respecta a la percepción del sentido laboral entre los participantes el 27.2% de los encuestados experimenta sentirse vacío en su trabajo una vez al mes o con menor frecuencia, además el 23.3% de los encuestados experimenta fatiga laboral pocas veces al año o con menor frecuencia, en cuanto a la evaluación de la calidad del sueño entre los participantes el 30.1% la percibe como bastante mala, de esa población el 36.9% ha tomado medicinas para dormir una o dos veces a la semana. Haciendo alusión a las molestias osteomusculares el 34.0% experimentó molestias en el cuello en los últimos 12 meses, mientras que el 6.8% lo hizo en los últimos 7 días, finalmente, en la percepción del dolor según el sexo de los participantes. Se observa que, tanto en el grupo femenino como en el

masculino, la categoría de dolor moderado tiene la frecuencia más alta, con 15 en mujeres y 19 en hombres.

Conclusión: Los resultados del proyecto sobre "Estrés Laboral, Calidad del Sueño y Síntomas Osteomusculares en trabajadores de la Costa Caribe Colombiana" extraídas brindan una comprensión profunda y contextualizada de la realidad laboral y del bienestar de la población examinada. Estos hallazgos no solo identifican áreas críticas que requieren atención inmediata, como la salud musculoesquelética y los patrones de sueño, sino que también ofrecen una visión completa de la diversidad y las necesidades específicas de los empleados.

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

ABSTRACT

Objective: Determine the risk levels associated with work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms in workers on the Colombian Caribbean Coast.

Materials and Methods: The research used was descriptive and cross-sectional, 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 questionnaire application process was carried out in person, ensuring direct interaction with the respondents to clarify any doubts and guarantee complete understanding of each question. A clear protocol was established to maintain the confidentiality of the information and informed consent was obtained from each participant before administering the survey. The Maslach Burnout Inventory (MBI) Survey instruments were applied to measure Work Stress, the Pittsburgh Sleep Quality Index survey and the Kuorinka Nordic Questionnaire, which consists of identifying musculoskeletal symptoms in 9 body regions. The total population was made up of 165 workers. SPSS statistical software version 29 was used to collect and analyze the data, guaranteeing ethical principles at all times.

Results: Regarding the perception of work meaning among the participants, 27.2% of those surveyed experience feeling empty at work once a month or less frequently, in addition, 23.3% of those surveyed experience work fatigue a few times a year or with less frequently, regarding the evaluation of sleep quality among the participants, 30.1% perceive it as quite bad, of that population 36.9% have taken sleeping medicines once or twice a week. Referring to musculoskeletal discomfort, 34.0% experienced neck discomfort in the last 12 months, while 6.8% did so in the last 7 days, finally, in the perception of pain according to the sex of the participants. It is observed that, in both the female and male groups, the moderate pain category has the highest frequency, with 15 in women and 19 in men.

Conclusion: The results of the project on "Work Stress, Sleep Quality and Osteomuscular Symptoms in workers from the Colombian Caribbean Coast" provided a deep and contextualized understanding of the work reality and well-being of the population examined. These findings not only identify critical areas that require immediate attention, such as musculoskeletal health and sleep patterns, but also offer a comprehensive view of diversity and specific employee needs.

Keywords: 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.iciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576622019000100002&lng=es
[tps://dx.doi.org/10.5093/jwop2019a2](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. Boderó 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;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. Remolina CN. Intervenciones para gestionar la fatiga laboral. Repositorio Universidad Javeriana. 2021;1-121. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54167/Gestion%20de%20la%20Fatiga%20-%20Natalia%20Remolina.pdf?sequence=1>
53. Seguel F, Valenzuela S. Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. Enfermería Universitaria. 2014;11(4):119-127 DOI: [https://doi.org/10.1016/S1665-7063\(14\)70923-6](https://doi.org/10.1016/S1665-7063(14)70923-6)
54. Velasco M. Dolor musculoesquelético: fibromialgia y dolor miofascial. Revista médica Clínica Las condes. 2019; 30(6):414-427 DOI:[10.1016/j.rmcl.2019.10.002](https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.10.002)
55. Malik KM, Beckerly R, Imani F. 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. 2018 Dec 15;8(6): e85532. Doi: 10.5812/aapm.85532. PMID: 30775292; PMCID: PMC6348332.
56. Miranda, JP, Morales A, Cavada G. Et al 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.revistaeldolor.cl/storage/articulos/November2020/yQKycgFggHqGvRTd2Ink.pdf>