

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

Nombre y apellidos:

ANDREA CAROLINA BLANCO ARIZA

Código estudiantil: 202211443367

CESAR AUGUSTO CASTAÑEDA ROMERO

Código estudiantil: 200211845

BELEN JULIETT GONZALEZ ENCISO

Código estudiantil: 201521070562

KAREN MARGARITA PAYARES BALLESTAS

Código estudiantil: 2010212202

Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al 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 realizado a 131 trabajadores de una empresa del sector de las Tecnologías Innovación y Comunicaciones (TIC). Se indagó sobre las características sociodemográficas y los factores laborales. Se evaluó el Estrés laboral, la Calidad del Sueño y los Síntomas Osteomusculares mediante la encuesta Maslach Burnout Inventory (MBI), Encuesta de Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y Cuestionario Nórdico de Síntomas Musculo-tendinosos. Esta investigación se ajusta a los principios científicos y éticos que la justifican. Se asegura que los participantes no tendrán riesgos en su salud. Todos firmarán el Consentimiento Informado. 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: De una población de 131 trabajadores, el 13% expresó que pocas veces a la semana se siente vacío, en lo que concierne a la percepción de la fatiga laboral el 23.7% refiere que pocas veces a la semana, el 20.6% pocas veces al año, mientras que el 9.9% todos los días. Con respecto a si los empleados se sienten activos durante la jornada laboral, el grupo de investigación identificó que el 3,8% refiere nunca sentirse muy activo, el 29,0% pocas veces a la semana, el 3,8% manifiesta que pocas veces al año. Por su parte; se evidenció que el 35,9% de la población presenta una calidad del sueño bastante mala, El 8.4% de los encuestados dice haber tomado medicinas para dormir menos de una vez a la semana, el 3.8% toma tres o más veces medicación de manera semanal, y, finalmente, el 4.6% una o dos veces a la semana. En cuanto a la sintomatología Osteomuscular el 38,9% presentó molestias en cuello durante los últimos siete (7) días y del total de la población el 48,8% presentaron dolores moderados. El 48.85% de los participantes informó dolor de intensidad moderada, finalmente; se evaluó la intensidad del dolor, encontrando que El 10.69% de los participantes experimentó un nivel de dolor alto y el 3.05% de los participantes describió el dolor como insoportable.

Conclusión: Una vez analizado los datos se puede inferir que una proporción importante de trabajadores presento hallazgos relacionados con el Estrés laboral, la calidad del sueño y los síntomas osteomusculares.

Estos riesgos son una gran preocupación para las organizaciones, porque además de afectar la calidad de vida de los trabajadores, impacta en el rendimiento y directamente en la productividad de las empresas. Estos factores conllevan a la desmotivación laboral, manifestación de enfermedades laborales de tipo mental y físicas, ocurrencias de accidentes laborales y problemas de interrelación con el equipo de trabajo, por lo que es necesario que se ejecute un plan de acción que fortalezca y mejore el bienestar de los trabajadores, lo anterior contribuirá al control y reducción de los factores que provocan estrés en el lugar de trabajo, así como aquellos que afectan la capacidad de los trabajadores para dormir bien y su probabilidad de experimentar dolor osteomuscular.

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 carried out on 131 workers from a company in the Innovation and Communications Technologies (ICT) sector. Sociodemographic characteristics and work factors were investigated. Work Stress, Sleep Quality and Osteomuscular Symptoms were evaluated using the Maslach Burnout Inventory (MBI) survey, Pittsburgh Sleep Quality Index Survey and the Nordic Musculotendinous Symptoms Questionnaire. This research conforms to the scientific and ethical principles that justify it. It is ensured that participants will not have risks to their health. Everyone will sign the Informed Consent. 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: Of a population of 131 workers, 13% expressed that they feel empty a few times a week, with regard to the perception of work fatigue, 23.7% reported that a few times a week, 20.6% a few times. per year, while 9.9% every day. Regarding whether employees feel active during the work day, the research group identified that 3.8% say they never feel very active, 29.0% a few times a week, 3.8% say they rarely feel active. times a year. For its part; It was evident that 35.9% of the population has a fairly poor quality of sleep. 8.4% of those surveyed say they have taken medication to sleep less than once a week, 3.8% take medication three or more times regularly. weekly, and finally 4.6% once or twice a week. Regarding Osteomuscular symptoms, 38.9% presented neck discomfort during the last seven (7) days and of the total population, 48.8% presented moderate pain. 48.85% of participants reported pain of moderate intensity, finally; The intensity of pain was evaluated, finding that 10.69% of participants experienced a high level of pain and 3.05% of participants described the pain as unbearable.

Conclusion: Once the data has been analyzed, it can be inferred that a significant proportion of workers presented findings related to work stress, sleep quality and musculoskeletal symptoms.

These risks are a great concern for organizations, because in addition to affecting the quality of life of workers, they impact the performance and directly the productivity of companies. These factors lead to work demotivation, manifestation of mental and physical work-related illnesses, occurrences of work-related accidents

and problems of interaction with the work team, so it is necessary to execute an action plan that strengthens and improves well-being. of workers, the above will contribute to the control and reduction of factors that cause stress in the workplace, as well as those that affect workers' ability to sleep well and their likelihood of experiencing musculoskeletal pain.

Keywords: 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 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: Moon S, 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. Delgado, S. K., Calvanapón, F, Cárdenas, K. El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. [Internet]. 2020;14(2):11-18. Disponible en http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422020000200011