

Relación entre las condiciones laborales, trastornos musculoesqueléticos, y riesgos psicosociales: El papel mediador de la actividad física en los trabajadores

Relationship between working conditions, musculoskeletal disorders, and psychosocial risks: The mediating role of physical activity in workers

Brian Johan Bustos-Viviescas¹  0000-0002-4720-9018

Carlos Enrique García Yerena²  0000-0002-9973-552X

Amalia Villamizar Navarro³  0000-0002-5363-1776

¹Centro de Comercio y Servicios, SENA Regional Risaralda. Pereira, Colombia.

²Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

³Universidad del Atlántico. Barranquilla, Colombia

Fechas · Dates

Recibido: 16/01/2024

Aceptado: 09/02/2024

Publicado: 15/01/2025

Correspondencia · Corresponding Author

Carlos Enrique García Yerena

E-mail: cgarciaey@unimagdalena.edu.co

Apreciada directora,

Se ha demostrado que los trastornos musculoesqueléticos (TME) aparecen específicamente por el trabajo estático que las personas tienen, como estar por mucho tiempo sentado o de pie y ser sedentarios, lo cual provoca problemas en la salud física, mental, que termina afectando el contexto social y familiar.⁽¹⁾ Lo anterior, invita a la comunidad científica a investigar y basados en sus resultados crear, proponer y aplicar estrategias de intervención que reduzcan el impacto en la salud de la población trabajadora, quienes desempeñan un papel importante en la lucha contra el trastorno musculoesquelético y el riesgo psicosocial.

Un estudio investigativo de revisión sistemática documentó que el lugar del trabajo cumple un papel importante en la interfaz de cada uno de los trastornos musculoesqueléticos y trastorno psicosocial, por lo que, es necesario que existan

cambios, ajustes o modificaciones en las prácticas y políticas laborales que logren mitigar y reducir los factores de riesgos,⁽²⁾ dado a que, el exceso de carga física de trabajo y la precariedad laboral, son variables a tener en cuenta por la manifestación de síntomas musculoesqueléticos.⁽³⁾

Por otra parte, la planificación, la proyección de los turnos y el género, están directamente relacionados con el síndrome de desgaste profesional, de la misma manera, la antigüedad, el tipo de trabajo, los ingresos mensuales y anuales tienen influencia en los trastornos que se relacionan con el trabajo.⁽⁴⁾

Además, la carga de trabajo, siendo un factor de estrés psicosocial contribuye en un mayor riesgo de TME al estar bajo cargas biomecánicas elevadas, acompañada del estrés físico,⁽⁵⁾ así como también, el trastorno que genera el estrés post-traumático aumenta los síntomas musculoesqueléticos, que están influidos por el síndrome de burnout y la depresión.⁽⁶⁾

Por otro lado, el agotamiento físico laboral está asociado con la exacerbación de enfermedades físicas, como también lo es, tener poco cuidado personal, estar fatigado y los aumentos de las rotaciones laborales; contrario a ello, la actividad física se relaciona con menor agotamiento,⁽⁷⁾ y quienes la practicaban tenían menos trastornos musculoesqueléticos, al ser comparados con aquellos que no cumplían con el desarrollo de actividades físicas.⁽⁸⁾

Seguidamente, a pesar de existir en las empresas las políticas de seguridad y salud en el trabajo, es necesario que se apliquen mayor control y aumento de las intervenciones para prevenir el estrés ocupacional, la depresión y el agotamiento laboral que lleva el deterioro de la salud gracias a los trastornos musculoesqueléticos.⁽⁹⁾ En vista de mencionado es necesario que las empresas tengan en cuenta los factores biomecánicos que reduzcan el impacto de la carga física, por medio de algunas adaptaciones ergonómica.⁽³⁾

La revisión de los estudios presentados subraya la importancia de abordar no solo los aspectos físicos de la carga laboral, sino también los factores psicosociales y el papel de la actividad física en la prevención y mitigación de los trastornos musculoesqueléticos. De esta manera, es crucial que las organizaciones y autoridades competentes prioricen la implementación de políticas integrales y enfoques preventivos que consideren la ergonomía, la gestión del estrés y la promoción de un estilo de vida saludable en el lugar de trabajo. Hacerlo contribuirá no solo a mejorar el bienestar de los trabajadores, sino también a reducir la incidencia de trastornos relacionados con el trabajo, y, así fortalecer el compromiso laboral.

Referencias

1. Kanniappan V, Selvakumar J. Prevalence of Work Related Psychological and Musculoskeletal Problems among Business Process Outsourcing Workers. *J Lifestyle Med*. 2020;10(1):55-60. doi:10.15280/jlm.2020.10.1.55
2. Bezzina A, Austin E, Nguyen H, James C. Workplace Psychosocial Factors and Their Association With Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Workplace Health Saf*. 2023;71(12):578-588. doi:10.1177/21650799231193578
3. Mateos-González L, Rodríguez-Suárez J, Llosa JA, Agulló-Tomás E, Herrero J. Influence of Job Insecurity on Musculoskeletal Disorders: A Mediation Model with Nursing Aides. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(2):1586. doi:10.3390/ijerph20021586
4. Deng H, He D, Li F. Factors Influencing Job Burnout and Musculoskeletal Disorders among Coal Miners in the Xinjiang Uygur Autonomous Region. *Pain Res Manag*. 2021;2021:6629807. doi:10.1155/2021/6629807
5. Fan J, Tan X, Smith AP, Wang J. Work-related musculoskeletal disorders, fatigue and stress among gas station workers in China: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 2024;14(7):e081853. doi:10.1136/bmjopen-2023-081853
6. Khoshakhlagh AH, Al Sulaie S, Mirzahosseinejad M, Yazdanirad S, Orr RM, Laal F, et al. Occupational stress and musculoskeletal disorders in firefighters: the mediating effect of depression and job burnout. *Sci Rep*. 2024a;14(1). doi: http://dx.doi.org/10.1038/s41598-024-55468-w
7. Guerrero K, Fleming S, Calderon A, Fontenot N. Original Research: Addressing Nurse Burnout: The Relationship Between Burnout and Physical Activity. *Am J Nurs*. 2024;124(6):20-26. doi:10.1097/01.NAJ.0001023020.53993.34
8. Amatori S, Gobbi E, Sisti D, et al. Physical activity, musculoskeletal disorders, burnout, and work engagement: a cross-sectional study on Italian white-collar employees. *Front Public Health*. 2024;12:1375817. doi:10.3389/fpubh.2024.1375817
9. Khoshakhlagh AH, Sulaie SA, Yazdanirad S, Orr RM, Laal F. Relationships between job stress, post-traumatic stress and musculoskeletal symptoms in firefighters and the role of job burnout and depression mediators: a bayesian network model. *BMC Public Health*. 2024b;24(1):468. doi:10.1186/s12889-024-17911-5