

Salud para los trabajadores desde la perspectiva de la fisioterapia

Health for workers from the perspective of physiotherapy



i

La fisioterapia desempeña un importante papel en la salud y el trabajo, ya que contribuye a la prevención e intervención de las alteraciones del movimiento relacionadas con el ambiente laboral, a la promoción de entornos saludables, implementa programas de capacidad laboral y comportamientos motores seguros a través de la actividad física **(AF)**. Con frecuencia, el desarrollo de las tareas laborales implica una serie de factores de riesgos biomecánicos, como son: movimientos repetitivos, posturas forzadas y mantenidas, aplicación de fuerzas, entre otros; los cuales incrementan la posibilidad de desarrollar desordenes músculo esqueléticos que llevan a un ausentismo laboral y deterioran la calidad de vida de los trabajadores.

El rol del fisioterapeuta en la salud de los trabajadores integra la determinación de la carga física impuesta por las tareas y operaciones, la condición de los distintos sistemas y tejidos relacionados con el movimiento corporal, que permite emitir un diagnóstico propio a partir del cual se realiza un plan de intervención que se articula con el programa de vigilancia epidemiológica dentro del sistema de gestión en seguridad y salud del trabajo de cada organización o empresa en el caso de Colombia, en una mirada interprofesional a la luz de la normativa.

Una de las estrategias de abordaje desde la perspectiva de la fisioterapia es la **AF**, la cual desempeña un papel fundamental en la salud física y mental de los trabajadores, y representa una estrategia de bienestar laboral, que permite fortalecer el sentido de autocuidado de las personas, mejorar las relaciones interpersonales y promover ambientes laborales positivo.

En particular, mejorar la condición física de los trabajadores a través de la capacidad aeróbica, el desempeño muscular y el control motor del gesto laboral por medio de programas que integren la AF a la luz de la prevención del desorden músculo esquelético, representa un factor protector para estas condiciones de salud, como lo indica Moreira y colaboradores (2022) en su revisión sistemática y metaanálisis publicada sobre **AF**, síntomas músculo esqueléticos y calidad de vida de trabajadores en informática (Moreira, 2022).

Por otra parte, Prall y Ross (2019), señalan los efectos positivos de la intervención fisioterapéutica, relacionados con la reducción de las alteraciones de movimiento y de los costes asociados a estas lesiones, así como el aumento de la productividad laboral, la reducción del ausentismo y la mejora del presentismo entre los trabajadores (Prall, 2019). De igual manera, Bullo y colaboradores, concluyeron en una revisión sistemática y metaanálisis relacionada con el rol del ejercicio físico en la prevención primaria y secundaria del DME, que este representa un efecto positivo sobre el dolor y la discapacidad en los trabajadores manuales (Bullo, 2024).

Además de los beneficios fisiológicos, la **AF** juega un rol crucial en la salud mental de los trabajadores. Numerosos estudios confirman los efectos positivos y beneficios de la **AF**, señalan de igual manera que el comportamiento sedentario es un determinante de la salud mental en el ámbito laboral (larisch, 2024). La presencia de estrés laboral y sus efectos adversos en la salud emocional pueden ser contrarrestados con la práctica de ejercicio, el cual libera endorfinas, neurotransmisores asociados con la reducción del estrés y mejora del estado de ánimo. En un contexto laboral, esto se traduce en una mayor capacidad de manejar la presión y mejorar la concentración, elementos clave para la productividad y el bienestar de las personas.

En conclusión, la **AF** desempeña un papel indispensable en el bienestar integral de los trabajadores desde una perspectiva fisioterapéutica. Los beneficios que proporciona, tanto a nivel físico como mental, son fundamentales para mejorar la calidad de vida y la productividad. Implementar estrategias efectivas de promoción de la actividad física guiadas por fisioterapeutas en el lugar de trabajo es una decisión estratégica que no solo beneficia a los trabajadores, sino que reduce los costos asociados con enfermedades músculo esqueléticas y mentales, contribuye a crear entornos laborales más saludables y de calidad de vida para los empleados.

Referencias

- Bullo, V., Favro, F., Pavan, D., Bortoletto, A., Gobbo, S., De Palma, G., Mattioli, S., Sala, E., Cugusi, L., Di Blasio, A., Cruz-Diaz, D. C., Sales Bocalini, D., & Bergamin, M. (2024). The Role of Physical Exercise in the Prevention of Musculoskeletal Disorders in Manual Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *La Medicina del lavoro*, 115(1), e2024008. <https://doi.org/10.23749/mdl.v115i1.15404>.
- Larisch, LM., Blom, V., Hagströmer, M. et al. (2024). Improving movement behavior in office workers: effects of two multi-level cluster-RCT interventions on mental health. *BMC Public Health*, 24, 127 <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17647-2>
- Moreira, S., Criado, M. B., Santos, P. C., Ferreira, M. S., Gonçalves, C., & Machado, J. (2022). Occupational Health: Physical Activity, Musculoskeletal Symptoms and Quality of Life in Computer Workers: A Narrative Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(12), 2457. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122457>
- Prall, J., & Ross, M. (2019). The management of work-related musculoskeletal injuries in an occupational health setting: the role of the physical therapist. *Journal of exercise rehabilitation*, 15(2), 193–199. <https://doi.org/10.12965/jer.1836636.318>

Ingrid Alexandra **Tolosa Guzmán**, Mgtr FT

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7824-7386>

Source | Filiación:

Universidad del Rosario

BIO:

Maestría Salud ocupacional y ambiental, Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario;
Especialización Docencia Universitaria, Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario;
Fisioterapia, Universitario Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario

City | Ciudad:

Bogotá[Colombia]

e-mail:

Ingrid.tolosa@urosario.edu.co