



APLICACIÓN DEL MÉTODO PILATES COMO MEDIDA PREVENTIVA EN LA APARICIÓN DEL DOLOR LUMBAR EN LOS CONDUCTORES PROFESIONALES DEL SINDICATO DE CHOFERES DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL PERIODO MAYO-DICIEMBRE DEL 2011

.....
Gina Armas Navarrete
Margarita Carlosama Almeida
FCCSS Universidad Técnica del Norte
.....

RESUMEN:

El presente trabajo de investigación es resultado del enfoque de las autoras, fundamentado en la ayuda a la comunidad, en este caso a los conductores profesionales del Sindicato de Choferes de Ibarra. El Objetivo fue que mediante la aplicación de un programa básico de ejercicios del Método Pilates, se lo considere como factor preventivo, a la aparición del dolor lumbar, así como también recalcar la importancia de mantener hábitos no sedentarios y una correcta higiene postural en el ámbito laboral, con el fin de evitar molestias. Materiales y Métodos: Estudio de diseño no experimental de tipo descriptivo, cualitativo de corte transversal con una población de 40 conductores cuya jornada laboral era más de 5 horas. Resultados: En el análisis inicial se observó que 57,7% de la población su jornada laboral fue de más de 8 horas, siendo así uno de los factores de riesgo a los que están expuestos los conductores, se pudo determinar que 65% profesionales no realizaban alguna actividad física lo que nos lleva a establecer la presencia de hábitos sedentarios. Conclusiones Se reconoció los factores de riesgo relacionados a la aparición del dolor lumbar frente a los que la población se encuentra expuesta. Se brindó la información sobre higiene postural para el personal y para los socios del Sindicato de Choferes. Se destacó la importancia de llevar a cabo una actividad física con la finalidad de mejorar el estilo de vida de los profesionales.

Palabras clave: Dolor lumbar, Higiene postural, Método Pilates.

ABSTRACT: *The present investigation work is been of the focus of the authors, based in the help to the community, in this case to the professional drivers of the Union of Chauffeurs of Ibarra. The Objective was that by means of the application of a basic program of exercises of the Method Pilates, considers it to him as preventive factor, to the appearance of the lumbar pain, as well as to emphasize the importance of maintaining non sedentary habits and a correct hygiene postural in the labor environment, with the purpose of avoiding nuisances. Materials and Methods: I study of non experimental design of descriptive type, qualitative of traverse court with a population of 40 drivers whose Labor Day was more than 5 hours. Results: In the initial analysis it was observed that the population's 57,7% their labor day was of more than 8 hours, being this way one from the factors of risk to those that are exposed the drivers, you could determine what 65% professionals they didn't carry out some physical activity what takes us to establish the presence of sedentary habits. Conclusions were recognized the factors of risk related to the appearance of the lumbar pain in front of those that the population is exposed. You offered the information it has more than enough hygiene postural for the personnel and for the partners of the Union of Chauffeurs. He/she stood out the importance of carrying out a physical activity with the purpose of improving the lifestyle of the professionals.*

Words key: Lumbar pain, Hygiene postural, Method Pilates.

INTRODUCCIÓN

Las disfunciones de la columna lumbar, causantes de discapacidades funcionales, son de alta prevalencia. De estas disfunciones, el dolor constituye un relevante problema de salud. Es uno de los problemas comunes en el mundo occidental, afectando aproximadamente al 70 a 80% de la población, en alguna época de su vida. En términos funcionales, es responsable por un coste financiero significativo, ya que el gran número de faltas al trabajo en las empresas e instituciones públicas privadas, además de la discapacidad para la vida diaria por ella provocada, alcanza elevado porcentual de la población.¹

No puede decirse que la Lumbalgia sea una enfermedad, sino más bien se trata de un problema o un síntoma ya que significa dolor lumbar y puede deberse a múltiples factores como un esfuerzo excesivo o una mala postura.

La columna lumbar es el segmento final de la columna vertebral y la zona que soporta más peso. Por ello, las lesiones son más frecuentes.¹

Los estudios muestran que un entorno de trabajo deficiente, al igual que el proceso degenerativo normal de envejecimiento, pueden contribuir a la aparición de problemas lumbares en espaldas sanas o a acelerar el deterioro de espaldas ya dañadas.

La Lumbalgia es considerada una de las causas principales de ausentismo laboral con una tasa de

hasta el 50%, la prevalencia. En Ecuador aunque es un problema frecuente no está reportada con indicadores estadísticos, es un síndrome complejo, que afecta principalmente a la población laboral situada entre los 25 y los 64 años.

El mantenimiento de una misma postura durante 8 horas puede ser causa de lesiones corporales las cuales alteran el mantenimiento de la salud de los conductores y la seguridad de los mismos y por supuesto, a la seguridad vial en general, dado que, el mal estado de salud de estos profesionales, tiene un efecto negativo directo en su actividad principal, disminuyendo la capacidad para llevar a cabo todas las acciones que implican la conducción de vehículos.³ El estrés laboral en los conductores producen riesgos importantes, al ser este provocado por diferentes causas: como la adaptación a distinto horario de trabajo, el ruido a que son sometidos diariamente, entre otros factores.

1 <http://www.saluddealtura.com>

2 Kovacs F. Manejo Clínico de Lumbalgia inespecífica. Semergen 2006; 28

3 ÚRSULA OCAÑA JIMÉNEZ – Lumbalgia ocupacional y discapacidad laboral REV FISIOTER (GUADALUPE). 2007; 6 (2) : 17 - 26

METODOLOGÍA

Este estudio es de diseño no experimental ya que fue realizado sin manipular las variables independientes, luego se observó los

fenómenos en su contexto natural para luego ser analizados. De hecho, no hubo condiciones o estímulos a los cuales se expusieran los sujetos de estudio.

Se enmarcó en un diseño de corte transversal ya que nos permitió evaluar la relación existente entre daños y características de los individuos o sus exposiciones, medidas en momento definido que tuvo una duración desde Mayo a Diciembre del 2011, la información sobre la presencia de un posible factor causal y un daño a la salud se recolecto simultáneamente.

Se trabajó en el Sindicato de Conductores Profesionales de la Ciudad de Ibarra.

Para la recolección de la información se elaboro encuestas, diarios de campo y la entrevista estructuradas para captar información de expertos y personas relacionadas con la investigación, quienes pudieron brindarnos información referente a la patología y sus diferentes factores.

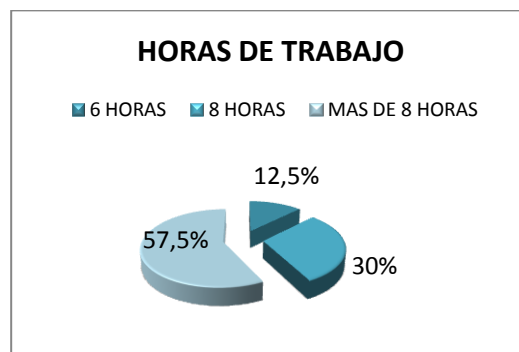
POBLACIÓN Y MUESTRA

Se trabajó con un grupo de conductores pertenecientes al Sindicato de Conductores cuya actividad laboral requiere un alto grado de concentración ya que por su trabajo pasan muchas horas sentadas. Se trabajó con una población de 40

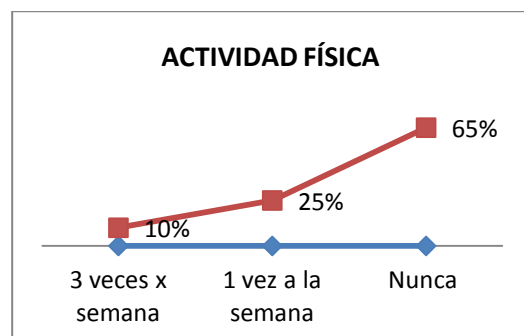
personas y aquellas fueron adultos jóvenes, hombres y mujeres, que llevan más de 5 años ejerciendo su profesión

y que su jornada laboral fue más de 5 horas.

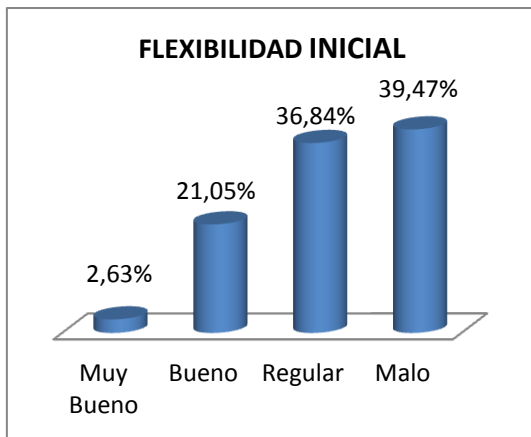
RESULTADOS



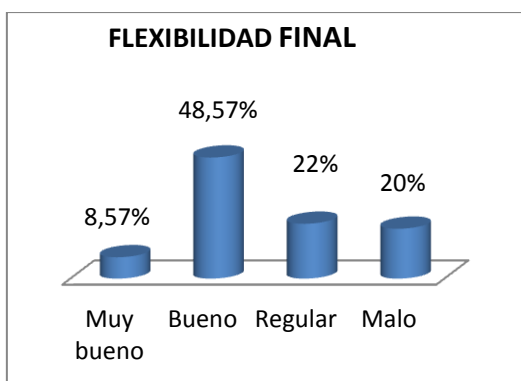
En el análisis inicial se observó que 57,7% de la población su jornada laboral fue de más de 8 horas, siendo así uno de los factores de riesgo a los que están expuestos los conductores.



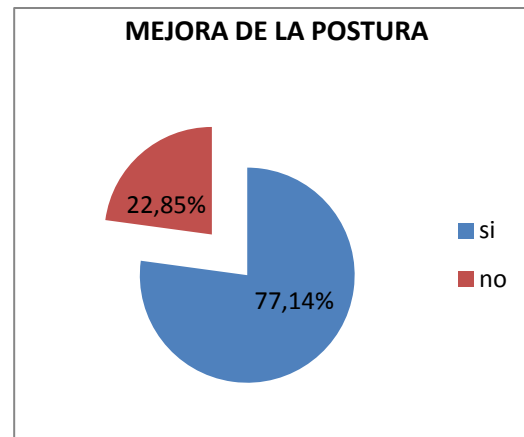
Se pudo determinar que 65% profesionales no realizaban alguna actividad física lo que nos lleva a establecer la presencia de hábitos sedentarios.



Al evaluar la flexibilidad y movilidad de la columna lumbar mediante el Test de Schöber, inicialmente observamos el índice de flexibilidad que presentaron los conductores profesionales se observó que el 39,47% tenían una mala flexibilidad, seguido de un 36,84% que represento una flexibilidad regular, posteriormente se determinó que el 21,05 % presentaba un grado bueno y apenas el 2,63% tuvo un resultado muy bueno.



Al concluir la aplicación se realizó la evaluación final donde se pudo evidenciar que el 48,57% de los conductores alcanzaron un grado buena flexibilidad, seguido del 22% y 20% un grado regular y malo, y se notó un incremento en el grado muy bueno en un 8,57%



Luego de la aplicación del programa básico de ejercicios del método Pilates el 77,14% de los profesionales refirieron mejoría tanto en su bienestar físico y postural.

DISCUSIÓN

El 57,5% de población encuestada refiere laborar durante un período mayor a las 8 horas diarias llegando en varios casos a superar las 14 horas diarias, razón por la cual este es uno de los principales factores a ser tomado en cuenta para desencadenar un episodio de dolor lumbar, encontramos también que apenas un 30% de los sujetos en estudio cumplen un horario de 8 horas diarias.

En la pregunta que corresponde al Índice de Masa Corporal se obtuvo como resultado que un 60% de la población padece sobrepeso puesto que no establecen una dieta saludable y los horarios de comida son a destiempo.

Se encontró que un 65% de la población refiere no realizar actividad física nunca, puesto que las jornadas de trabajo son extenuantes y por parte de la población en estudio no existe un buen nivel de formación que destaque la importancia de mantener un estado

saludable, apenas un 10% de los conductores realizan actividad física 3 veces a la semana siendo ellos un grupo muy reducido dentro de la población en estudio.

En relación a la mejoría de la flexibilidad y la fuerza muscular se evidencio que en la evaluación final se encontró que estos, tuvieron cambios estadísticamente significativos. Por lo cual se pudo determinar que un 77,14% de la población consideró que la práctica del programa de ejercicios mejoró su postura y su bienestar físico.

CONCLUSIONES

Se reconoció los factores de riesgo que conllevan a la aparición del dolor lumbar, relacionando a los dolores provocados por una mala mecánica de movimiento e inadecuadas posturas, lo que genera tensiones inadecuadas y susceptibilidad a cualquier esfuerzo.

Las condiciones físicas de fuerza muscular abdominal y flexibilidad, tuvieron un incremento favorable en los conductores, al finalizar la aplicación programa básico de ejercicios de Método Pilates.

Se estableció medidas básicas de higiene postural que habitualmente se recomiendan para evitar las situaciones que determinan una sobrecarga mecánica sobre la columna vertebral, mediante la entrega de la guía educativa Higiene Postural en Conductores.

Los resultados encontrados en este estudio, permitieron sostener que este método es una herramienta útil como factor preventivo del dolor lumbar en los conductores.

Fue posible determinar el interés por parte de la población en estudio para integrarse al programa básico de ejercicios cuyo propósito principal fue mejorar su calidad de vida.

AGRADECIMIENTO

Al haber culminado este trabajo de investigación nos permitimos hacer llegar el más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte que conjuntamente con todos sus docentes forman día a día profesionales comprometidos con el servicio a la sociedad

A nuestra tutora de investigación Lic. Daniela Zurita cuya colaboración guió la realización de este trabajo.

A todo el personal que labora en el Sindicato de Choferes de la Ciudad de Ibarra de manera especial al Departamento Médico, pues gracias a su colaboración se realizó la investigación.

BIBLIOGRAFÍA

1. BRITTENHAM, Greg y Dean, Musculación de abdominales y la espalda. Barcelona, Hispano Europea, 2003.
2. CALAIS- GERMAIN, Blandine, Anatomía para el Movimiento. Barcelona.2000
3. DAZA LESMES. Evaluación clínico- funcional del Movimiento Corporal Humano. Editorial Médica Internacional 2007
4. DONOSO G. PATRICIO. Fundamentos de Medicina Física. Primera Edición 2004

5. DONOSO G. PATRICIO. Kinesiología Básica y Kinesiología Aplicada 2000
6. El Método Pilates, EDICIONES ONIRO 2005
7. ERIKA DILLMAN. Ejercicios de Pilates para Fortalecer y Entrenar los abdominales. Edición Robinbook, SL. 2006 USA.
8. HENRY ROUVIÉRE, Anatomía y Fisiología Tronco, Tomo 2. 2006
9. JOHN V. BASMAJIAN. Terapéutica por el ejercicio. 3era. Edición. Buenos Aires 2000.
10. JOSEPH G. CHUSID. Neuroanatomía Correlativa Neurología Funcional. México.
7. LUMBALGIA Y EJERCICIO FÍSICO
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artlumbalgia37.htm>
8. MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL
<http://www.aaafoundation.org>
9. PREVALENCE OF THE LOW BACK PAIN IN THE POPULATION REHABILITATION
<http://www.semec.org.mx/archivos/3-6pdf>
10. REEDUCACIÓN POSTURAL [base de datos en Internet] 2004 disponible en: <http://www.Tral.net/multimedia/trabajo/sddtg/abdominal>.

LINCOGRAFIA

1. CORE BODY WORKOUT.
<http://www.lifestylesport.com>
2. DESEQUILIBRIOS MUSCULARES:
Fortalecimiento, elongamiento y relajamiento con el método Pilates [base de datos en internet] 2004 disponible en: www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia.htm
3. DOLOR LUMBAR AGUDO.
<http://www.saluddealtura.com/dolorlumbar>
4. ERGONOMIA PREVENCIÓN DE DOLOR LUMBAR EN CONDUCTORES
<http://www.drivinergonomics.com>
5. ESTRÉS POSTURAL
<http://www.istas.ccoo.es/descargas/gverdeesfuerzofisicopostural.pdf>
6. KEEPING ABDOMINAL MUSCLES.
<http://www.nismat.ogr>