

14 CONGRESO DE ENFERMERÍA EN ENDOSCOPIA DIGESTIVA

*Fomentar eficiencia,
sostenibilidad e innovación*



RESUMEN COMUNICACIÓN

TÍTULO

PROYECTO SONIA: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO EN UNA UNIDAD DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA, INTERVENCIÓN ERGONÓMICA.

INTRODUCCIÓN

Las lesiones musculoesqueléticas (LME) son uno de los riesgos laborales más frecuentes en una Unidad de Endoscopias, causando incapacidad física y pérdida de la optimización de los recursos; por ello es recomendable evaluar los factores de riesgo de LME en cada entorno laboral y adoptar posibles soluciones.

OBJETIVOS

Evaluar los resultados de un programa de entrenamiento físico al inicio de la jornada laboral en la unidad de endoscopia digestiva.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio prospectivo de intervención realizado en personal de endoscopia: programa de 12 semanas: 2 sesiones teóricas y 34 de ejercicios (12 minutos, 3 veces por semana) con un fisioterapeuta.

Evaluación inicial de LME mediante el cuestionario nórdico-Kuorinka ampliado (eNKQ) y valoración final con escala VAS. Un mes después, los participantes respondieron una encuesta digital.

14 CONGRESO DE ENFERMERÍA EN ENDOSCOPIA DIGESTIVA

*Fomentar eficiencia,
sostenibilidad e innovación*



RESULTADOS

Respondieron el eNKQ 46 trabajadores, siendo evaluados 32 al tener alta actividad endoscópica (>110 horas/mes-más de 6 meses). La edad media fue 48,3 años, siendo mujeres el 87,7%. La LME más prevalente fue cuello-hombros (>70%).

Los endoscopistas tenían menor lumbalgia que otras categorías ($p=0,01$). El 90% asistió regularmente al programa: 39,6% endoscopistas, 73,2% enfermeras, 80,1% auxiliares y 46% celadores ($p=0,03$). Al finalizar el programa la severidad del dolor articular fue mayoritariamente baja-media (70%). La satisfacción con el programa fue del 71,4%, considerando que mejoraba su nivel de estrés (76%), estado de ánimo (81,4%). % y relación laboral (100%). Todos los participantes consideraron adecuada la implementación de estos programas.

CONCLUSIONES

Este programa mostró altos índices de participación y satisfacción, mejorando el estrés, estado de ánimo y relación laboral del personal de nuestra unidad de endoscopia. A su finalización, las LME mostraron una intensidad de dolor mayoritariamente baja-media.

Bibliografía

- 1 Silverstein B, Ebanoff B. Musculoskeletal disorders. In Levy BS, Wegman BH, Baron SL et al. Eds Occupational and environmental health: recognizing and preventing disease and injury. New York NY Oxford University Press; 2011: 335-65
- 2 Schneider E, Irastorza X. OSH in figures: work-related musculoskeletal disorders in the EU-facts and figures. Luxembourg. European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHS), 2010.
- 3 De la Torre C. Ergonomía en endoscopia digestiva. *Enferm Endosc Digestiva* 2014; 1(2): 24-31
- 4 Ridditid W, Coté GA, Leung W, et al. Prevalence and risk factors for musculoskeletal injuries related to endoscopy. *Gastrointest Endosc*. 2015;81:294-30
- 5 Van Eerd D, Munhall C, Irvin E, Rempel D, Brewer S van der Beek AJ et al. Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders and symptoms: an update of the evidence. *Occup Environ Med* 2016; 73(1): 62-70

14 CONGRESO DE ENFERMERÍA EN ENDOSCOPIA DIGESTIVA

*Fomentar eficiencia,
sostenibilidad e innovación*



6 Sundstrup E, Seeberg KGV, Bengtsen E, Andersen LL. A systematic review of workplace interventions to rehabilitate musculoskeletal among employees with physical demanding work. *Journal of Occupational Rehabilitation* 2020; 30: 588-612

7 Harvin G. Review of musculoskeletal injuries and prevention in the endoscopy practitioner. *J Clin Gastroenterol.* 2014;48:590–594.

8 Shergill AK, McQuaid KR. Ergonomic endoscopy: An oxymoron or realistic goal? *Gastrointest Endosc.* 2019;90:966–970

9 Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de riesgos laborales. BOE nº 269 10/11/1995

10 Lipowska AM, Shergill AK. Ergonomics of Endoscopy. *Gastrointest Endoscopy Clin N Am* 2021; (31): 655-669.

11 Kuorinka I, Jonsson B, Kilborn A, Vinterberg H, Biering-Sorensen F, Andersson G et al. Standardized Nordic questionnaire for the analysis of musculoskeletal symptoms. *Applied Ergonomics* 1987; 18.3: 233-237.