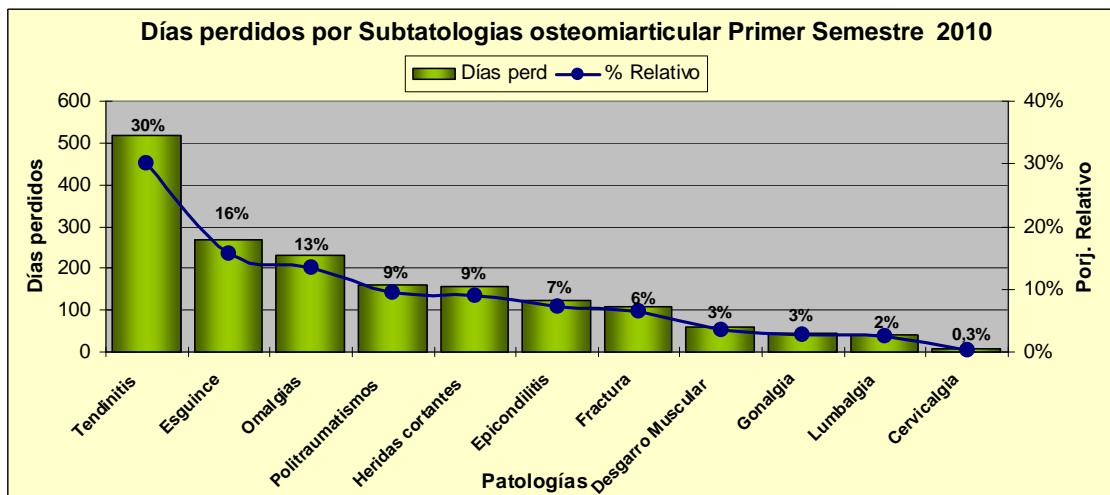
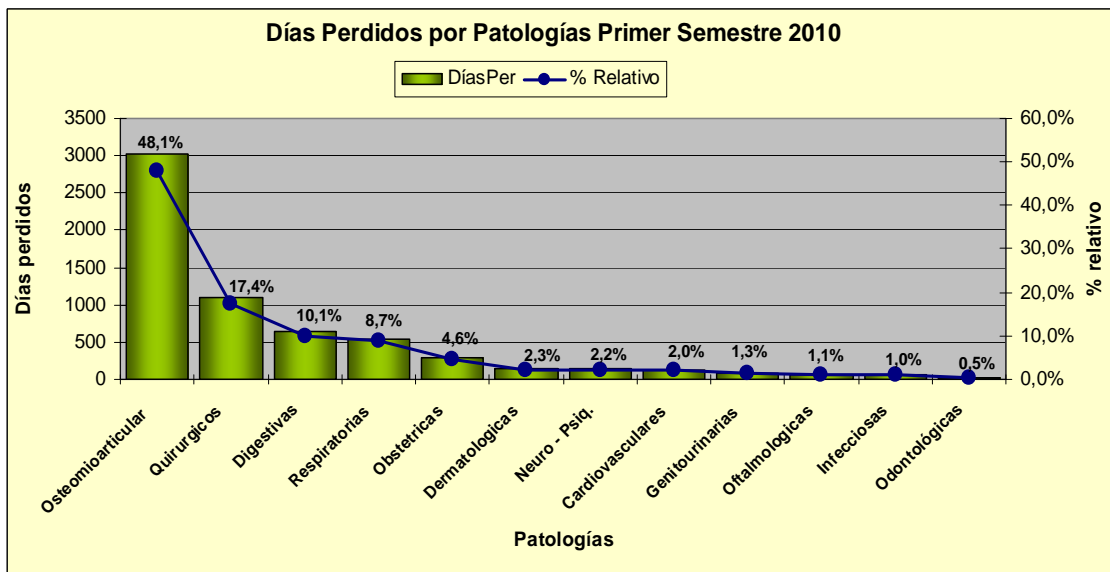
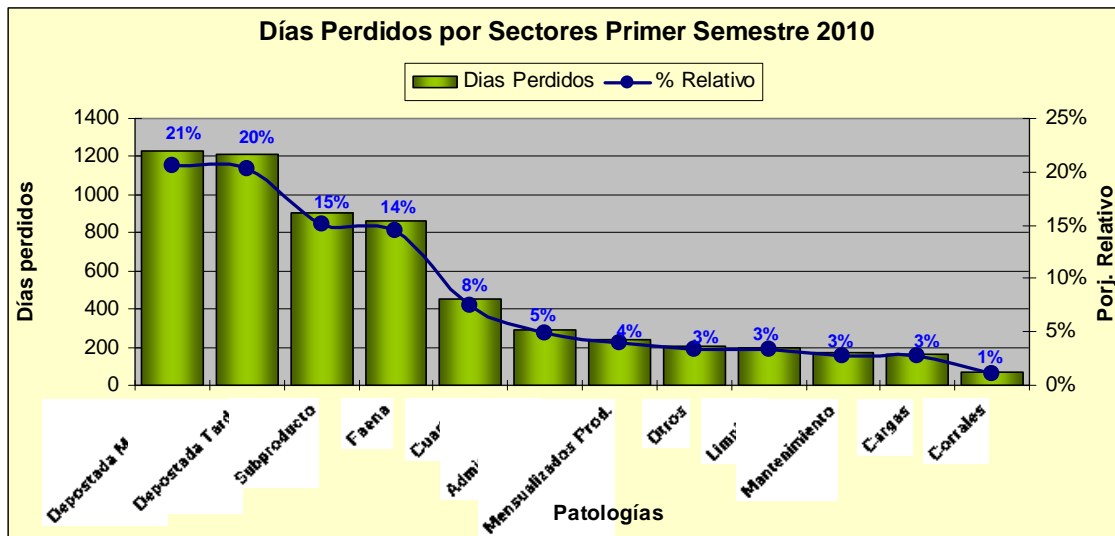


## Medición del Programa de Stretching

**Objetivo:** medir la eficacia del programa de stretching en el frigorífico Arrebeef durante el 2010.

**Antecedentes:** Un importan número consultas y días perdidos por patologías osteomiarticular, tanto enfermedades inculpables, como accidentes y enfermedades profesionales trajo aparejado un aumentando en el ausentismo como también el número de siniestro de la compañía durante el primer semestre del 2010.





Como podemos observar en los gráficos anteriores las patologías osteomiarticulares y sobre todo por síntomas como tendinitis, esguinces, omalgias van a la vanguardia de los días perdidos, siendo las despostadas (tanto a la mañana como la tarde), subproducto y la Faena los sectores más afectados durante el primer semestre del 2010.

**Materiales y métodos:** Contratación por parte de la empresa de un equipo interdisciplinario entre ellos, un especialista en Stretching Laboral que prestará el servicio en los sectores productivos dando precalentamiento antes del comienzo de la jornada laboral y elongación al finalizar la misma; comenzando por los sectores más críticos, y entrenando a supervisores y a personal del Servicio Médico de Planta para luego continuar con esta actividad diariamente sin ayuda de este profesional.

Un Kinesiólogo atendiendo los casos que requieran un seguimiento personalizado dirigido por el profesor de Stretching Laboral.

Un traumatólogo con atención en consultorio médico con una frecuencia de dos días a la semana de patologías laborales con el seguimiento clínico de las mismas.

Capacitación preventiva y correctiva del personal con recursos internos y externos en la prevención de enfermedades profesionales y accidentes.

Diseñar equipos de trabajo para la prevención de enfermedades profesionales y accidentes, coordinando y acompañando el proceso grupal para que trabajen proactivamente en la prevención de los mismos.

Colocación en los sectores de trabajo de Carteles sobre el tipo de ejercicios a realizar previo y a la finalización de la jornada laboral.



Cartelería colocada en los sectores de trabajo

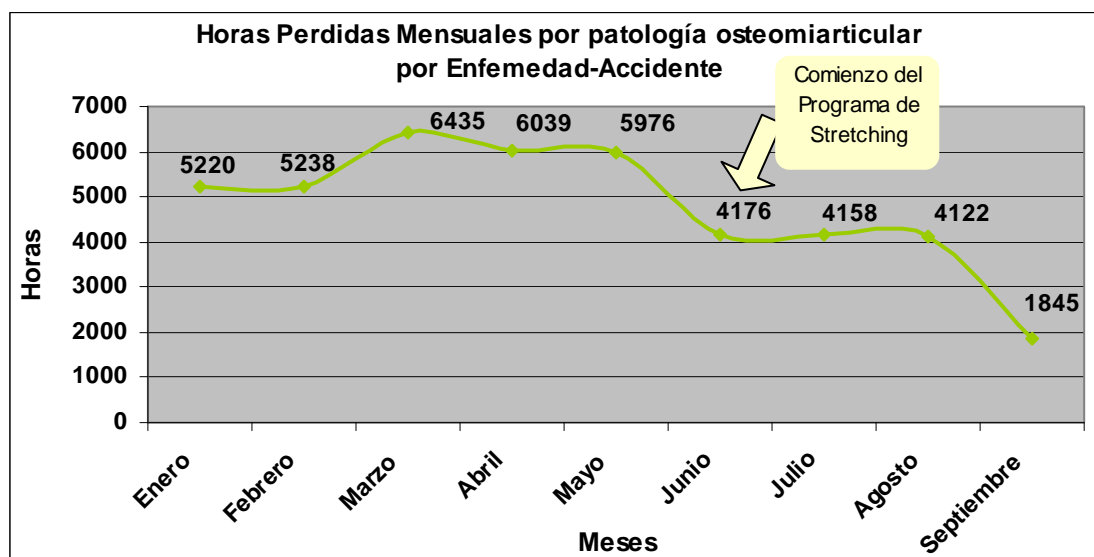
**Aplicaciones:**

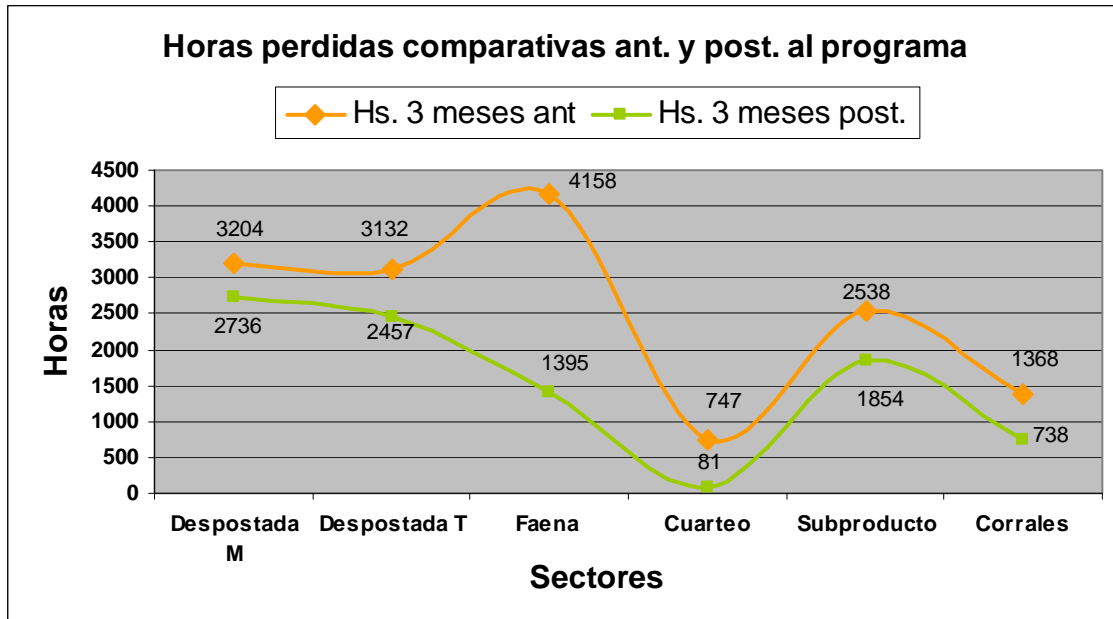
La implementación del programa se levó a cabo en los meses de Junio 2010  
Las siguientes imágenes corresponden al personal realizando ejercicios de precalentamiento antes del inicio laboral:





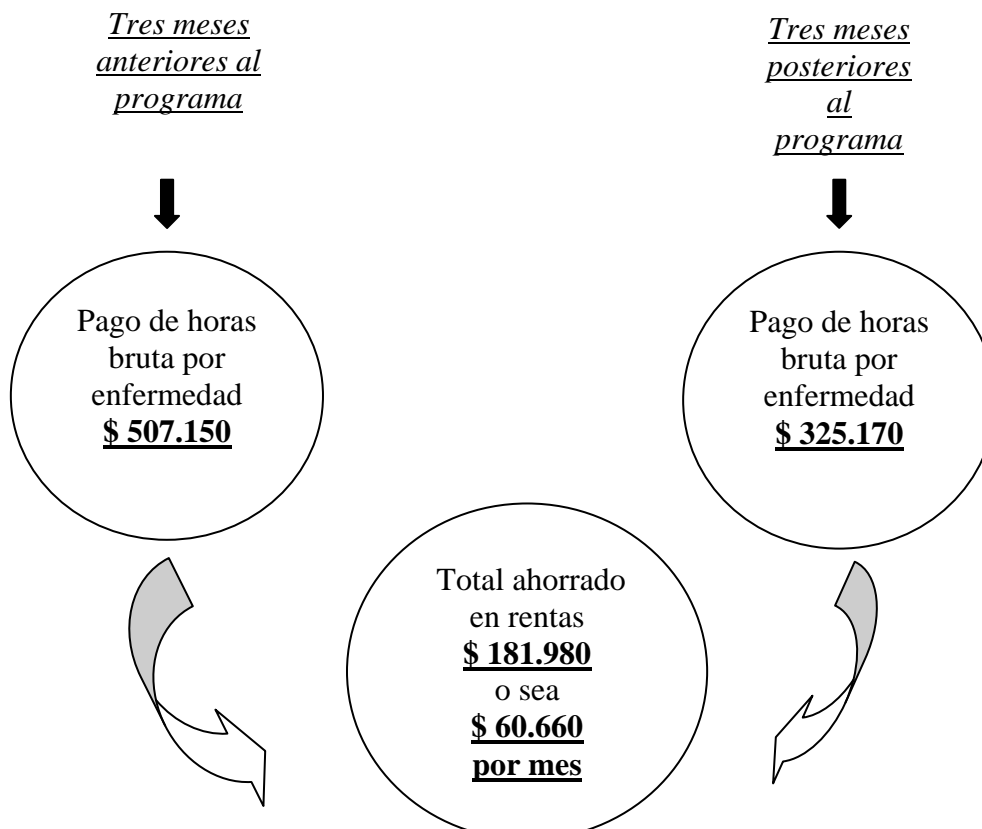
**Medición de los resultados:** para llevar a cabo la medición de la eficacia se tuvieron en cuenta las horas perdidas mensuales por patologías osteomiarticulares tanto por enfermedades (incurables y laborales) como accidentes. También se compararon las horas perdidas con las mismas características descritas anteriormente del trimestre previo a la implementación del programa con el trimestre sucesivo a la ejecución del mismo, en los sectores productivos más afectados.





### Costo del programa

El costo del programa considerando la contratación de profesionales, horas de capacitación la entrega de trípticos, y carteles se asume en 25.000 pesos. Sin embargo al analizar y comparar la cantidad de horas perdidas antes de la inicio del programa con las horas perdidas posterior a la ejecución del mismo, multiplicando esas horas por el valor promedio bruto de la misma de los sectores afectados, notamos un descenso en el gasto dinerario que la empresa debió abonar en rentas por el ausentismo a su personal de la ocasionado por ese tipo de patología.



## **Conclusión:**

Como podemos observar luego de la implementación del programa, existió una disminución significativa de las horas perdidas por parte del personal por patologías osteomiarticulares, mejorando de esta manera la calidad de vida de los trabajadores.

Se logró la reducción de los costos directos de la compañía en la liquidación por ausentismo al personal luego de la realización de este programa.

Creo, por lo analizado en este trabajo que es necesario continuar con este programa, capacitar y motivar en forma periódica al personal a cargo de llevarlo a la práctica diariamente, de esta manera nos aseguraríamos de controlar las dolencias músculo-tendinosas de origen laboral y estaríamos trabajando en una de las herramientas de prevención para evitar la aparición de enfermedades profesionales.