



PROGRAMA DE
SENSIBILIZACIÓN AL MANEJO
DE DOLOR CRÓNICO



Trabajadores con Dolor Crónico

Reto 1:

Probar una estrategia de manejo e intervención del "Dolor Crónico" sobre dos ejes: la representación del problema para los trabajadores y la representación del problema para los profesionales que los asisten.

Perfiles del Dolor



Pasos a seguir



#1

Definir los grupos



#2

Acordar el plan de sensibilización



#3

Desarrollar las actividades



#4

Resultados y mejoras.



Meta:

Poner en operación un proceso de intervención dirigido a impactar dos escenarios: el escenario del dolor en el trabajo y la vida diaria; el escenario de la interacción trabajador-cuerpo médico contribuyendo al desarrollo de una estrategia integrada de manejo de trabajadores con Dolor crónico.

DOLOR CRÓNICO EN TRABAJADORES ACTIVOS PROJECT CHARTER

(10/10/2016)

NOMBRE DEL PROYECTO	DOLOR CRÓNICO EN TRABAJADORES ACTIVOS
UNIDAD	GRUPO DE INVESTIGACION GISCYT – UNIVERSIDAD DEL ROSARIO
BENEFICIARIO	SEGUROS BOLÍVAR - ARL
UNIDAD DIRECTA	ARL SEGUROS BOLIVAR- INNOVACION E INVESTIGACIÓN SEGUROS BOLÍVAR
Descripción del Proyecto.	
Este proyecto se desarrolla para disponer de un nuevo recurso/medio estratégico de manejo de trabajadores con dolor crónico en la ARL de Seguros Bolívar, con la participación de los centros médicos donde se siguen dichos trabajadores, es específico con la participación del grupo de clínica de dolor crónico.	
¿Por qué este proyecto es importante hoy día?	
Debido al crecimiento del número de trabajadores con dolor crónico y de las dificultades para encontrar medios de control y manejo de este fenómeno, se ha venido ampliando el grupo de trabajadores afectados por este problema, Seguros Bolívar ARL, busca disponer de un enfoque o estrategia que le ayude a incrementar la efectividad de sus acciones en el manejo de este problema. Esto incluye una comprensión de cómo los trabajadores, las empresas y los médicos tratantes vivencian el fenómeno.	
Brecha de desempeño (datos cuantitativos y cualitativos disponibles).	
Actualmente Seguros Bolívar consolidó una base de datos donde se incluyen los trabajadores con dolor crónico que están participando en el programa de Dolor crónico; esta base ha sido objeto de análisis con el fin de encontrar categorías de enfermedades o accidentes de origen grupos de edad de los trabajadores y severidad del problema, esta base será utilizada para definir la implementación de acciones de sensibilización destinadas a contribuir al auto control del fenómeno; de otro lado se dispone de la información del grupo de alergólogos que participaron en el proceso de identificación de las representaciones del dolor. Del primer grupo piloto se dispone de un procedimiento de clasificación de perfiles de dolor y de perfil de apoyo social a partir de un cuestionario diseñado para tal fin. Igualmente se dispone de una guía de orientación y de un modelo de actividades de sensibilización.	
Cientes.	Requerimientos de los clientes
Médicos tratantes	Conocimiento de la complejidad del desempeño laboral de los trabajadores.
Gestión ARL	Nuevos medios y estrategias de manejo
Investigación e innovación SB	Manejo innovador del fenómeno
Trabajadores	Soportes adicionales para comprender y manejar el fenómeno
Definición del proyecto:	
Objetivos del proyecto (Específicos, medibles, relevantes, de duración determinada)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar el modelo de manejo de trabajadores con dolor crónico 2. Disponer de herramientas de evaluación 3. Disponer de herramientas de monitoreo 4. Disponer de acciones de alcance empresarial para la sensibilización al problema del dolor crónico en el trabajo.
Alcance del proyecto (Indicar el primer paso y el último paso en el proceso y también lo que está fuera de alcance)	P1: análisis de la base de datos P2: análisis conjunto con médicos tratantes del problema de representación del dolor crónico P3: sensibilización a estrategias complementarias del manejo del dolor en trabajadores P4. Consolidación de los soportes alcanzados.
Entregables del proyecto	E1: cuestionario de línea de base y seguimiento E2: guía de manejo E3: representaciones en el manejo del dolor crónico E4: plan de sensibilización

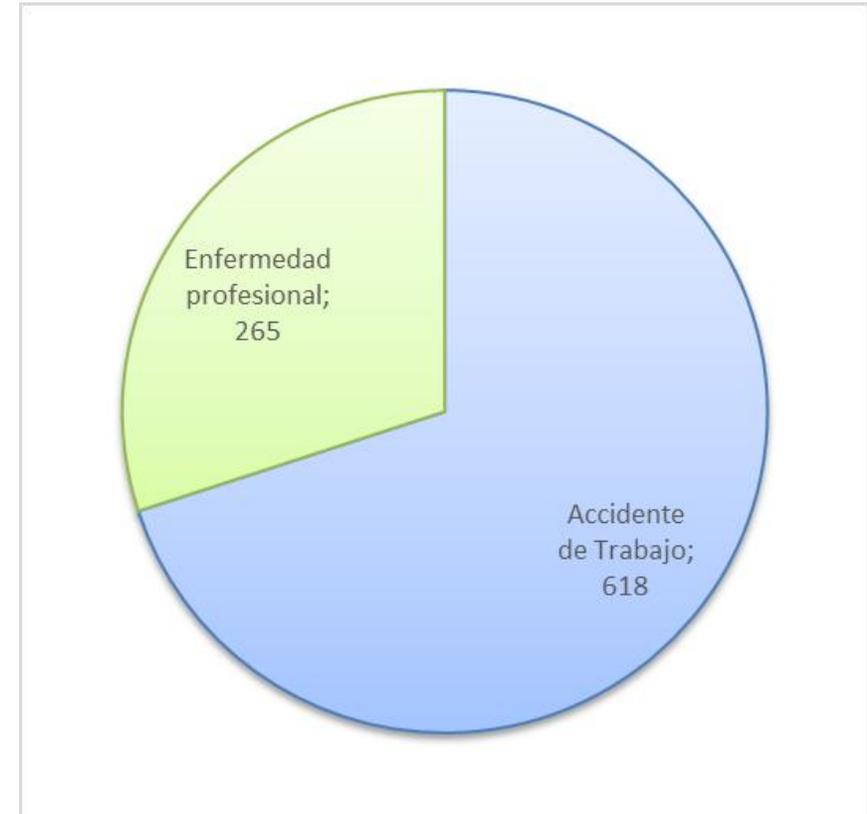
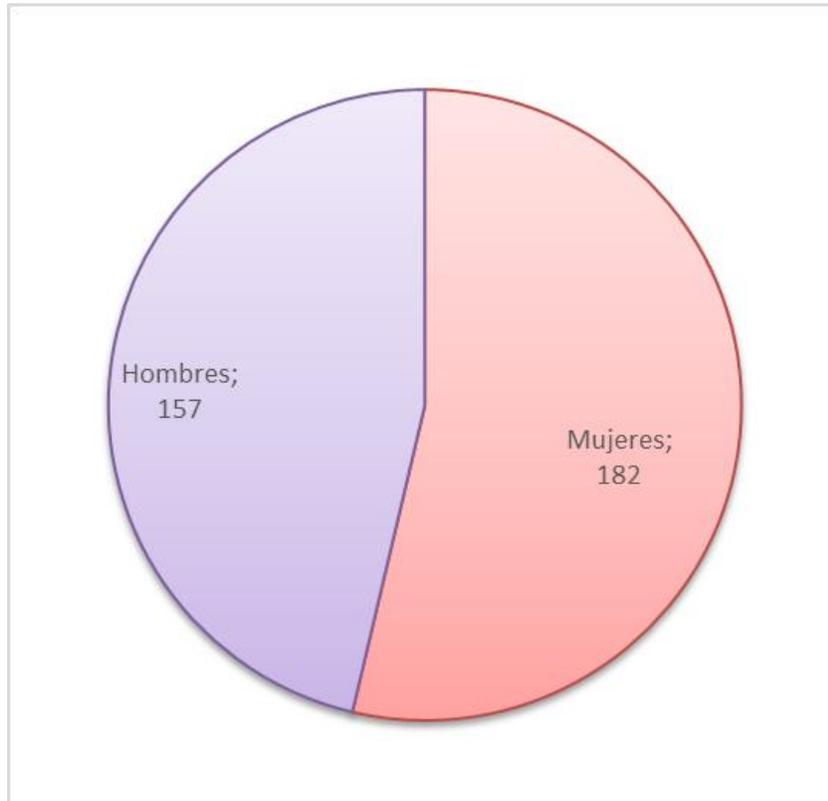
Base de Datos

En la base de datos se encontró que del total de 340 trabajadores atendidos en el centro médico por especialistas del dolor, se encuentran datos de los siniestros en 339 de ellos.

Casos cerrados

10012459	JHON ALEXANDER ARENAS AMEZQUITA
19263909	PEDRO PABLO ORTIZ PUENTES
51564361	CARMEN LIGIA GUTIERREZ BARRERA
53071437	MARIA FERNANDA ROCHA FRANCO
79053587	IVAN ORLANDO SANCHEZ GUAUQUE
1023864430	NATHALY MOLANO TORRES
1030655015	WILMER MAURICIO BAUTISTA CARRASCO

Características generales

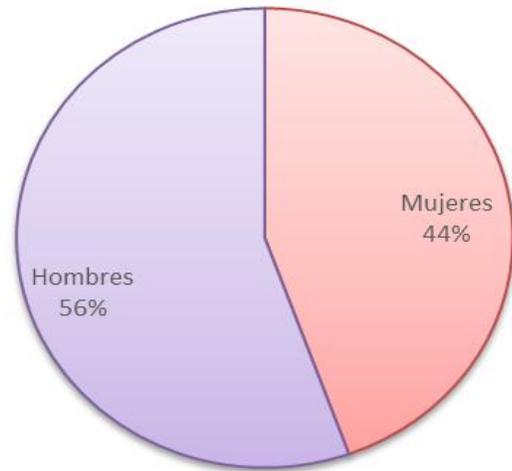


De los 339 trabajadores analizados 54% son mujeres, y el 70% de los 883 diagnósticos son por accidente de trabajo

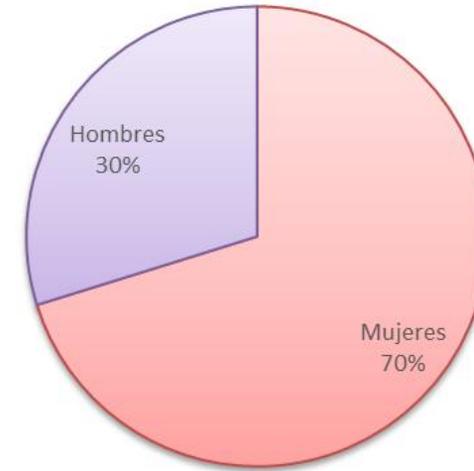
Características generales

	Accidente de Trabajo		Enfermedad Profesional		Valor p
Sexo	N°	%	N°	%	
Mujeres	275	44,5%	186	70,2%	0,000
Hombres	343	55,5%	79	29,8%	

Accidente de Trabajo



Enfermedad Profesional



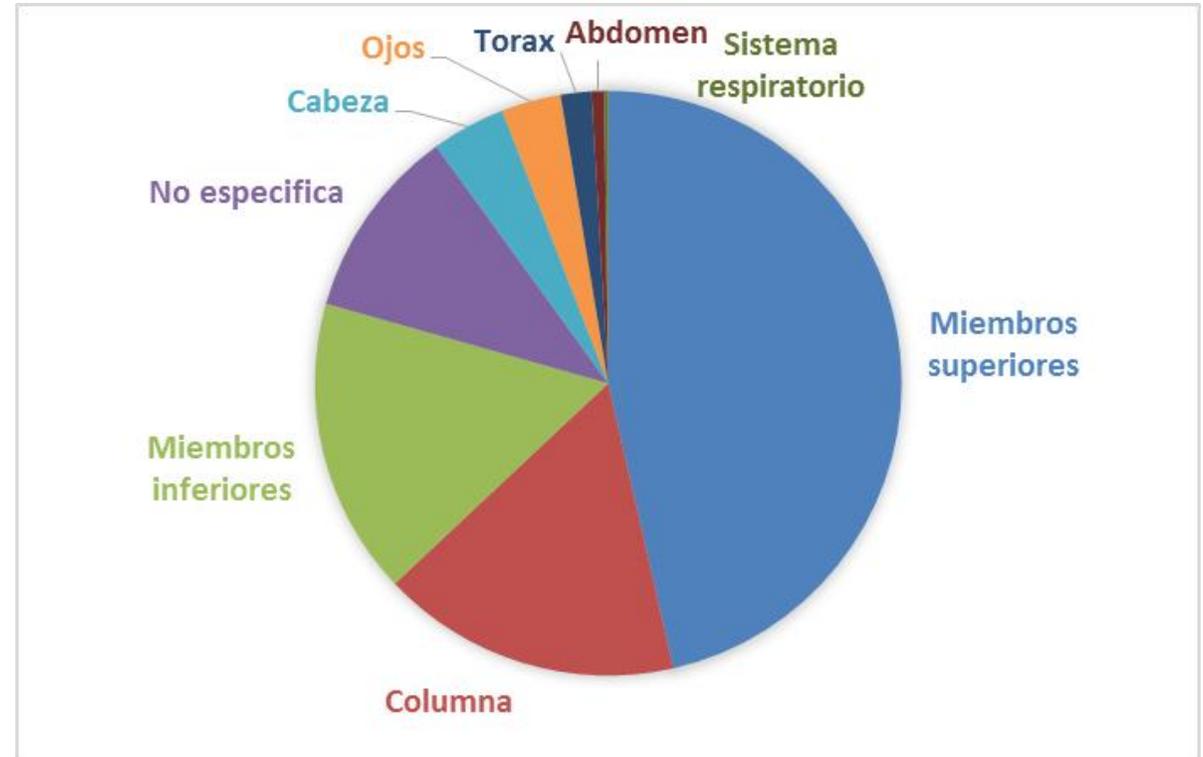
Severidad del diagnóstico

VARIABLES	Severidad				Valor p
	Grave (n=90)	M o d e r a d o (n=315)	Leve (n=414)	No especifica (n=64)	
Días de incapacidad Mediana (Q1 – Q3)	81 (5 – 188.7)	17 (3 – 101)	1 (0 – 5)	0 (0 – 6.75)	0.000
Estado del caso n(%)					
Abierto	66 (73.3)	252 (80)	78 (18.8)	18 (28.1)	0.000
Cerrado	24 (26.7)	63 (20)	336 (81.2)	46 (71.9)	
Causa n(%)					
Accidente de Trabajo	48 (53.3)	148 (47)	380 (91.8)	42 (65.6)	0.000
Enfermedad Laboral	42 (46.7)	167 (53)	34 (8.2)	22 (34.4)	

- Entre más severo es el caso, mayor número de días de incapacidad se reportan
- Se reportan más casos abiertos cuando el diagnóstico es moderado y de manera inversa ocurre cuando el diagnóstico es leve, no obstante, 46 (9.8%) de los casos cerrados no tienen calificación de severidad
- Los casos leves son significativamente más comunes cuando la causa es un accidente de trabajo en comparación con enfermedad laboral.

Zona Corporal

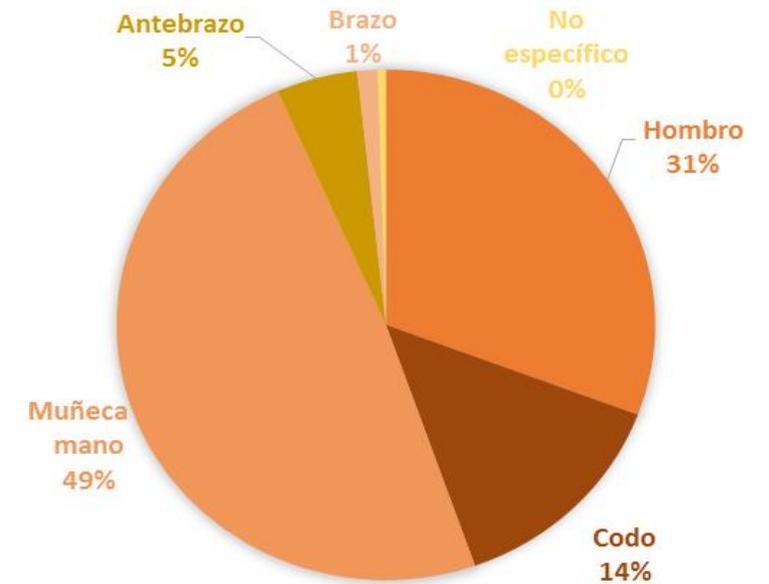
Zona corporal	N°	%
Miembros superiores	410	46,4
Columna	146	16,5
Miembros inferiores	145	16,4
No especifica	94	10,6
Cabeza	36	4,1
Ojos	29	3,3
Torax	15	1,7
Abdomen	6	0,7
Sistema respiratorio	2	0,2



- La zona corporal más comprometida es el cuadrante superior, seguido por el cuadrante inferior y la columna.
- Las afecciones del sistema respiratorio y del abdomen son las menos representativas con 2 y 5 casos respectivamente.
- El 10.6% de los diagnósticos no son específicos con la zona corporal afectada

Miembros superiores

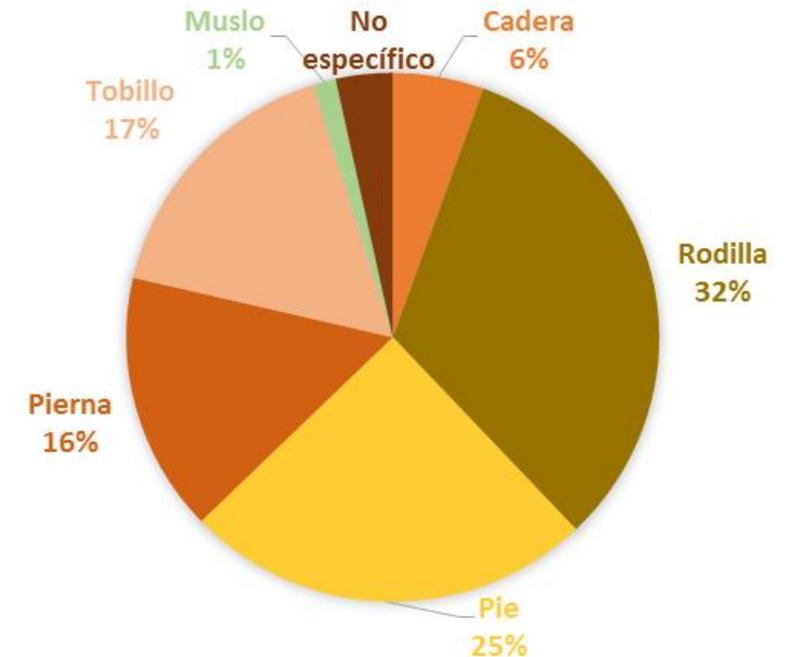
Segmento	Diagnóstico específico relevante	Número de casos por diagnóstico	Número de casos por segmento	Porcentaje por segmento
Muñeca y mano			200	48,8
	Túnel del carpo	62		
	Heridas	46		
	Contusiones	37		
Hombro			126	30,7
	Manguito rotador	59		
	Contusiones	39		
Codo			57	13,9
	Epicondilitis	40		
	Contusiones	14		
Antebrazo			20	4,9
	Contusiones	4		
Brazo			5	1,2
No específico			2	0,5
Total			410	100



- El diagnóstico más común fue el de síndrome del túnel de carpo, seguido por el síndrome del manguito rotador
- Las contusiones en el cuadrante superior son frecuentes

Miembros inferiores

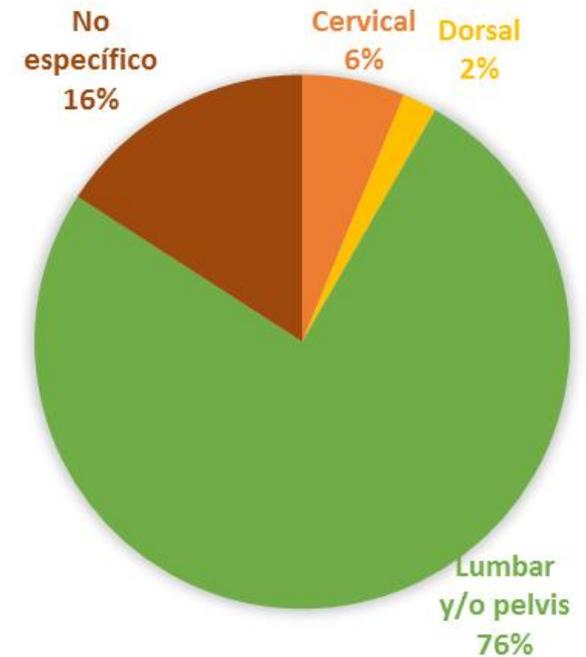
Segmento	Diagnóstico específico relevante	Número de casos por diagnóstico	Número de casos por segmento	Porcentaje por segmento
Rodilla			47	32,4
	Contusiones	27		
	Esguinces	10		
Pie			33	24,8
	Contusiones	24		
Tobillo			24	16,6
	Esguinces	11		
Pierna			23	15,9
	Contusiones	10		
	Fracturas	6		
Cadera			8	5,5
	Contusiones	6		
No específico			5	3,4
Muslo			2	1,4
Total			142	100



- La rodilla es la parte corporal más afectada con un gran número de contusiones.
- La “pierna” hace referencia al segmento entre la rodilla y el tobillo, y “muslo” al segmento entre la cadera y la rodilla

Columna vertebral

Segmento	Diagnóstico específico relevante	Número de casos por diagnóstico	Número de casos por segmento	Porcentaje por segmento
Lumbar y/o pelvis			111	75,9
	Lumbago no especificado	66		
	Trastorno del disco lumbar con radiculopatía	16		
No específico			23	15,9
	Otras degeneraciones especificadas del disco intervertebral	19		
Cervical			9	6,2
Dorsal			3	2,1
Total			146	100



- La zona lumbar y/o la pelvis son las más afectadas por dolor crónico
- Un porcentaje alto no especifica la zona afectada

Empresas con mayor número de diagnósticos

Nombre de la empresa	Número de AT	Número de EP	Total
Caja de compensación familiar Cafam	43	10	53
Ciudad limpia s.a. e.s.p.	36	14	50
Centro aseo mantenimiento profesional s a s	17	3	20
Allegion colombia s a s	9	10	19
Banco Davivienda s.a.	4	13	17
Colibri flowers s a	3	12	15
Coltanques s.a.s	14	0	14
Colombiana de servicios logísticos sas	12	2	14
Ciplas s.a.s	7	5	12
Adecco Colombia s.a.	10	1	11
Alianza motor s a	9	0	9
Baldosines delta ltda	8	1	9
Cintalast s a	7	1	8
Adecco servicios Colombia s.a.	4	2	6
Americana de cristales arias Hernandez y compañía sociedad	4	1	5
Bandas y elásticos limitada bandel ltda	4	1	5

Sesiones de sensibilización

- Sesión 1

Tema	Introducción
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Dar a conocer de manera general las técnicas a usar- Medición inicial de los participantes- Coordinación de fechas

- Sesión 2

Tema	Terapia cognitiva
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilización del efecto cognitivo sobre el dolor crónico- Identificación y reformulación de pensamientos negativos automáticos y los comportamientos resultantes- Desarrollar pensamientos más adaptables y conductas de afrontamiento

- Sesión 3

Tema	Activación comportamental
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Ayudar a los participantes a programar sus actividades en función del tiempo (no en base al dolor) para maximizar su funcionalidad a pesar de tener dolor persistente- Mejorar inicio, mantenimiento y calidad del sueño

- Sesión 4

Tema	Prácticas saludables – Ejercicio físico
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Dar a conocer los beneficios del ejercicio físico en el dolor crónico- Proporcionar bases para la práctica del ejercicio físico (teórico – práctico)

- Sesión 5

Tema	Prácticas saludables – Hábitos alimentarios
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Dar a conocer los efectos de los alimentos en el dolor crónico- Bases para tener una alimentación saludable (práctico)

- Sesión 6

Tema	Habilidades de auto-regulación / Técnicas de relajación
Objetivo	Práctica de técnicas de relajación muscular y auto-regulación

- Sesión 7

Tema	Manejo del estrés
Objetivo	Práctica de técnicas de manejo del estrés

- Sesión 8

Tema	Evaluación final
Objetivo	Medición final de los participantes

Ficha de seguimiento - Médicos

Número de identificación		Nombres y Apellidos		
Fecha de nacimiento (dd/mm/aa) □□, □□, □□□□	Edad	Sexo <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino	Ciudad de procedencia	Ciudad de residencia
Estado civil <input type="checkbox"/> Soltero(a) <input type="checkbox"/> Separado(a) <input type="checkbox"/> Casado(a)/ <u>Union libre</u> <input type="checkbox"/> Viudo(a)		Nivel educativo <input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria	<input type="checkbox"/> Universitario <input type="checkbox"/> Posgrado	Teléfono
Antecedentes familiares (parentesco) <input type="checkbox"/> Enfermedad cardiaca: _____ <input type="checkbox"/> Hipertensión: _____ <input type="checkbox"/> Diabetes: _____ <input type="checkbox"/> Osteoporosis: _____ <input type="checkbox"/> Cáncer: _____		Antecedentes patológicos _____ _____ _____ _____		Estilo de vida Fuma: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No Número de cigarrillos al día: _____ Realiza actividad física: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No Horas a la semana: _____ Tipo de actividad física: _____
Ocupación		Ocupación clasificada (CIUO-88)		
Descripción breve de las tareas principales		<input type="checkbox"/> Fuerza pública (fuerzas militares, policía nacional) <input type="checkbox"/> Miembros del Poder Ejecutivo, de los cuerpos legislativos y personal directivo de la administración pública y de empresas (directores o mandos medios en empresas públicas y privadas) <input type="checkbox"/> Profesionales universitarios, científicos e intelectuales <input type="checkbox"/> Técnicos, postsecundarios no universitarios y asistentes <input type="checkbox"/> Empleados de oficina (oficinistas y empleados de trato directo con el público) <input type="checkbox"/> Trabajadores de los servicios y vendedores <input type="checkbox"/> Agricultores, trabajadores y obreros agropecuarios, forestales y pesqueros <input type="checkbox"/> Oficiales, operarios, artesanos y trabajadores de la industria manufacturera, de la construcción y de la minería <input type="checkbox"/> Operadores de instalaciones, de máquinas y ensambladores <input type="checkbox"/> Trabajadores no calificados (mensajeros, personal doméstico)		

