

Ergonomía y salud ocupacional en el Técnico en Asistencia Odontológica

Ergonomy and Occupational Health in the Dental Care Technician

¹·Sylvia Priscilia Pitti Gómez

¹·Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Coclé, Facultad de Odontología. Panamá. sylviapitti@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-9766-7385>

Recibido: 30/5/2024 - Aceptado: 8/8/2024

DOI <https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v9n1.a5794>

Resumen

Dada la naturaleza del trabajo que desempeña el Técnico en Asistencia Odontológica, este se encuentra permanentemente expuestos a una serie de riesgos laborales que pueden afectar su bienestar físico y mental. Desde esta visión, surge el propósito de este estudio de analizar teóricamente el alcance de la ergonomía y la salud ocupacional en el Técnico en Asistencia Odontológica. Metodológicamente, se consideró el enfoque cualitativo, con el tipo de investigación teórica-documental, apoyada en un diseño bibliográfico, de alcance descriptivo y transversal. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron la observación directa, el análisis de contenido y, una matriz de registro para las fuentes de información secundarias revisadas. Cronológicamente, la muestra abarcó la literatura consultada, desde el año 2020 al 2022. Se revisaron quince (15) publicaciones científicas disponibles en motores de búsquedas: Google Académico, SciElo, PubMed, Dianlnet y Redalyc, así como datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Ministerio de Salud de Panamá (MINSA). Como conclusiones, se determinaron los elementos ergonómicos más comunes en el entorno laboral de los técnicos en asistencia odontológica que contribuyen a problemas de salud, como posturas inadecuadas, movimientos repetitivos y uso de herramientas y equipos. Asimismo, se identificaron los factores ergonómicos que afectan la salud física y mental de los técnicos, incluyendo síntomas como dolores musculoesqueléticos, fatiga, estrés y otras condiciones relacionadas con el trabajo. Finalmente, se sugirieron intervenciones prácticas y políticas de salud ocupacional que puedan ser implementadas para minimizar los riesgos ergonómicos y, mejorar el bienestar general de estos profesionales en su lugar de trabajo.

Palabras clave: Ergonomia, salud ocupacional, técnico, asistencia odontológica, riesgo laboral, salud físico y mental.

Abstract

Given the nature of the work carried out by the Technological Assistance Dental, they are permanently exposed to a series of occupational risks that can affect their physical and mental well-being. From this vision, the purpose of this study arises to analyze theoretically the scope of ergonomics and occupational health in the Dental Assistance Technician. Methodologically, the qualitative approach was considered, with the type of theoretical-documentary research, supported by a bibliographic design, with a descriptive and transversal scope. The data collection techniques and instruments were direct observation, content analysis and a registration matrix for the secondary information sources reviewed. Chronologically, the sample covered the literature consulted, from 2020 to 2022. Fifteen (15) scientific publications available in search engines were reviewed: Google Academic, SciElo, PubMed, Dianlnet and Redalyc, as well as data from the World Health Organization. Health (WHO), Pan American Health Organization (PAHO) and the Ministry of Health of Panama (MINSa). As conclusions, the most common ergonomic elements in the work environment of dental care technicians that contribute to health problems were determined, such as inadequate postures, repetitive movements and use of tools and equipment. Likewise, ergonomic factors that affect the physical and mental health of technicians were identified, including symptoms such as musculoskeletal pain, fatigue, stress and other work-related conditions. Finally, practical interventions and occupational health policies were suggested that can be implemented to minimize ergonomic risks and improve the general well-being of these professionals in their workplace.

Keywords: Ergonomics, occupational health, technician, dental care, occupational risk, physical and mental health.

Introducción

El ámbito de la odontología es uno de los campos de la salud donde la ergonomía y la salud ocupacional juegan un papel crucial. Los técnicos en asistencia odontológica, quienes brindan apoyo fundamental a los odontólogos, están constantemente expuestos a diversos factores ergonómicos que pueden impactar negativamente su bienestar físico y mental. Estos profesionales, debido a la naturaleza de sus tareas, enfrentan riesgos asociados a posturas incómodas, movimientos repetitivos, y el uso continuo de equipos y herramientas específicas del área odontológica (De Carvalho *et al.*, 2020, p.12).

De tal manera, que la ergonomía y la salud ocupacional son áreas de creciente interés en el campo de la odontología debido a la alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos y otros problemas de salud entre estos profesionales.

A nivel mundial, investigaciones han documentado la magnitud del problema, Hayes *et al.* (2020) señala que:

Entre el 64% y el 93% de los profesionales de la odontología, incluidos los técnicos en asistencia odontológica, experimentan algún tipo de trastorno musculoesquelético a lo largo de su carrera. Estos problemas son, principalmente, el resultado de posturas estáticas prolongadas, movimientos repetitivos y la manipulación de instrumentos odontológicos, lo que lleva a condiciones como el dolor de espalda, cuello y hombros (p.32).

Se entiende, que, estos trastornos no solo afectan la calidad de vida de los técnicos, sino que también pueden llevar a una disminución en la eficiencia laboral y, a un aumento en los días de ausencia por enfermedad, afectando así la productividad general del entorno odontológico.

Esto, lo corrobora Valachi & Valachi (2020) en su estudio “Síntomas musculoesqueléticos entre dentistas en relación con la postura de trabajo”, destacando que “las condiciones ergonómicas inadecuadas en el lugar de trabajo odontológico son una de las principales causas de ausentismo y disminución de la productividad (p.23).

En Latinoamérica, la situación no es diferente, la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos entre los profesionales de la odontología es alarmantemente alta. En Brasil, aproximadamente, el 70% de los técnicos en asistencia odontológica reportan síntomas de trastornos musculoesqueléticos; Colombia, muestra que más del 65% de estos profesionales sufren de algún tipo de dolor relacionado con su trabajo (Gamboa, 2021, p.45).

Desde otra perspectiva, la salud ocupacional en el ámbito odontológico también ha sido objeto de preocupación debido a los altos niveles de estrés reportados por los profesionales de este sector. García *et al.* (2022) encontró que “un alto porcentaje de técnicos en asistencia odontológica experimentan problemas de salud ocupacional relacionados con el estrés y la fatiga visual, debido a las largas horas de trabajo y la exposición constante a fuentes de luz artificial intensa” (p.58). Se estima que, la ocupación extrema laboral, la presión por mantener altos estándares de atención y la exposición a materiales y sustancias peligrosas, contribuyen a un ambiente de trabajo que puede ser perjudicial para la salud mental de los técnicos.

En Panamá, la situación de la ergonomía y la salud ocupacional en el ámbito de la asistencia odontológica ha sido menos documentada en comparación con otros países de la región. Sin embargo, un informe del Ministerio de Salud de Panamá destacó que un significativo número de profesionales en el sector odontológico reportan síntomas de dolor crónico en el cuello y la espalda, atribuidos a las condiciones ergonómicas deficientes en sus lugares de trabajo (MINSAL, 2020, p.21).

En consecuencia, los datos y la prevalencia de los problemas ergonómicos y de salud ocupacional documentados subrayan la necesidad de intervenciones urgentes y efectivas a nivel mundial, regional y local. Entendiendo, que se requiere la implementación de buenas prácticas ergonómicas y la promoción de un entorno de trabajo saludable como aspectos esenciales de atender para mitigar los riesgos asociados y mejorar la calidad de vida de estos profesionales.

Desde estas situaciones, surge la intención de este estudio documental que tiene como propósito analizar teóricamente el alcance de la ergonomía y la salud ocupacional en el Técnico en Asistencia Odontológica, a partir de la identificación de los principales factores ergonómicos que afectan la salud, tanto física como mental y, el reconocimiento o propuesta de recomendaciones para mejorarla desde la intervención del entorno laboral.

Materiales y Métodos

En cuanto a la metodología usada en la investigación, el enfoque es cualitativo, de tipo documental con diseño bibliográfico. Además, se considera la transversalidad, en virtud, de que la información se recolecta en un tiempo, cronológicamente, desde el año 2020 hasta el 2022. La indagación de la literatura científica se realizó mediante consultas en publicaciones electrónicas, empleando los buscadores Google Académico, Scielo, PubMed, Dianlnet y Redalyc; incluyendo palabras claves en los tesauros de Medical Subjects Headings (MeSH), DeCS, MedLine, UpToDate, con los conectores: Ergonomía, salud ocupacional, técnico, asistencia odontológica, riesgo laboral, salud físico y mental.

De forma complementaria, también se efectuó exploración en las plataformas virtuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Ministerio de Salud de Panamá (MINSA). En todos estos artículos consultados se consideraron las definiciones conceptuales y teóricas.

Referente, a la cantidad de publicaciones científicas consultadas, en la búsqueda se obtuvo un total de quince (15), las cuales fueron seleccionadas en su totalidad, atendiendo a los siguientes criterios muestrales:

Criterios de inclusión: Idioma: español e inglés. Población diana: artículos ergonomía y salud ocupacional del profesional de odontología con antecedentes o que manifieste afectaciones de movilidad o psicosocial. Temporalidad: 2020-2022. Acceso libre completo y gratuito. Artículos aplicados en humanos, aportados por las bases de datos anteriormente descritas.

Criterio de exclusión: Fuentes de datos con contenido de ergonomía y salud ocupacional en otras profesiones.

Sobre el procedimiento, la investigación atiende al esquema planteado para los estudios documentales de Véliz (2019), de acuerdo con los siguientes pasos:

Ubicación y arqueo de fuentes bibliográficas electrónicas, pertinente al objeto de estudio. Selección, validación y lectura de la literatura apropiada para recoger datos relevantes. Codificación y sistematización de la información seleccionada con el registro de esta, acorde con sus contenidos. Redacción, construcción y análisis de los aspectos teóricos, según las categorías y unidades que describen y explican los eventos. Generación de las conclusiones y consideraciones finales de la disertación investigativa (p.44).

Con respecto, a la técnica e instrumento de recolección de datos se utilizó la observación directa con una matriz de contenido para registrar las fuentes de información de fuentes secundarias, tanto física como electrónicas. El procesamiento y análisis de los resultados se realizó, a través del círculo hermenéutico-dialéctico de Lincoln y Guba (2018) que permitió incluir el proceso interpretativo a la luz de los diferentes enfoques teóricos.

Las consideraciones éticas, en este estudio no se requiere consentimiento informado, ya que, no se realizó ninguna intervención con seres humanos; y tampoco se solicitó aprobación del Comité de Bioética, porque no se recogió ningún tipo de datos personales o clínicos de ninguna persona.

Por otra parte, se definen las categorías y unidades de análisis que permite mantener la direccionalidad e intencionalidad en la investigación documental, así como la expresión del sentido y significado que el investigador le atribuye, tal como se indica en la tabla 1.

Tabla 1.

Categorías y unidades de análisis

Objetivo general: Analizar teóricamente el alcance de la ergonomía y la salud ocupacional en el Técnico en Asistencia Odontológica.		
Categoría de análisis	Significado	Unidades de análisis
Identificar los principales factores ergonómicos que afectan la salud de los técnicos en asistencia odontológica	Elementos ergonómicos comunes en el entorno laboral de los técnicos en asistencia odontológica que contribuyen a problemas de salud	Posturas inadecuadas Movimientos repetitivos Uso de herramientas y equipos.
Estimar el impacto físico y psicológico de los factores ergonómicos en los técnicos en asistencia odontológica	Vinculado a los factores ergonómicos identificados que afectan la salud física y mental de los técnicos	Dolores musculoesqueléticos Fatiga Estrés Condiciones relacionadas con el trabajo.
Establecer estrategias y recomendaciones para mejorar la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo de los técnicos en asistencia odontológica.	Se corresponden con intervenciones prácticas y políticas de salud ocupacional que puedan ser implementadas para minimizar los riesgos ergonómicos y mejorar el bienestar general en el lugar de trabajo	Acciones: Salud Contexto laboral

Resultados y Discusiones

Como resultado de los quince (15) documentos consultados para determinar el estado teórico que permitiera dar respuesta al propósito del estudio, estos se clasificaron, configurándose la matriz de análisis con tres (3) categorías.

Categoría 1. Factores ergonómicos que afectan la salud de los técnicos en asistencia odontológica

La ergonomía y la salud ocupacional, en el ámbito de la odontología, han adquirido una creciente relevancia debido a la alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos y otros

problemas de salud entre estos profesionales. Los técnicos en asistencia odontológica son, particularmente, vulnerables a estos riesgos debido a la naturaleza de su trabajo, que involucra posturas estáticas prolongadas, movimientos repetitivos y la manipulación constante de herramientas y equipos específicos. De tal manera que, los principales factores ergonómicos que afectan la salud en este contexto son:

1.1. Posturas inadecuadas y estáticas

Documenta la literatura científica que dentro de los factores ergonómicos más comunes que afectan a los técnicos en asistencia odontológica esta la adopción de posturas inadecuadas y estáticas durante largos periodos. Debido, a la necesidad de mantener una vista clara y constante de la cavidad oral del paciente, los técnicos a menudo se ven obligados a adoptar posturas que no son ergonómicamente correctas. Según Valachi y Valachi (2020), “estas posturas pueden llevar a un aumento significativo de la tensión muscular, especialmente, en la región lumbar, cervical y en los hombros.

Por consiguiente, la falta de movimiento y las posiciones estáticas prolongadas también contribuyen a la compresión de los nervios y vasos sanguíneos, lo que puede resultar en entumecimiento y dolor crónico. De ahí que, se subraya la importancia de diseñar estaciones de trabajo que permitan reducir la tensión muscular y mejorar la postura de los técnicos.

1.2. Movimientos repetitivos

En la revisión de autores como Hayes *et al.* (2020) y Valachi & Valachi (2020), se encuentran en sus planteamientos coincidencias, al considerar que los movimientos repetitivos son otro factor crítico que impacta negativamente la salud de los técnicos en asistencia odontológica.

Afirma, De Carvalho *et al.* (2020) que “tareas como la preparación de instrumentos, la asistencia directa al odontólogo durante los procedimientos y la manipulación de equipos de limpieza dental requieren movimientos repetitivos que pueden llevar a lesiones por esfuerzo repetitivo (LER)” (p.25). De acuerdo, con este autor, aproximadamente el 70% de los casos reportados son síntomas asociados con LER, incluyendo tendinitis y síndrome del túnel carpiano.

Se entienden que, estas afectaciones, además del dolor y discapacidad que causan, generan una disminución de la eficiencia laboral y, con ello aumento del absentismo. Por consiguiente, la implementación de pausas regulares y la rotación de tareas son estrategias recomendadas para mitigar los efectos negativos de los movimientos repetitivos.

1.3. Manejo de herramientas y equipos

Con relación al factor de manejo de herramientas y equipos odontológicos, se considera que estos forman parte integral del trabajo de los técnicos en asistencia odontológica. Sin embargo, resalta Ratzon *et al.* (2020) que “en la mayoría de los casos el diseño de los instrumentos a menudo no considera los principios ergonómicos, lo que contribuye a la aparición de problemas musculoesqueléticos” (p.44). Así, la manipulación de equipos

pesados o mal diseñados resultan en una carga excesiva para los músculos y las articulaciones, especialmente, en las manos y los brazos.

Las investigaciones, revelan que, la ergonomía del equipo odontológico ha sido un área de interés creciente y, se han hecho avances en el diseño de instrumentos que reducen la necesidad de fuerza excesiva y permiten un mejor manejo. Sin embargo, la adopción generalizada de estos progresos aún es limitada en muchas prácticas odontológicas.

En el análisis hermenéutico realizado por la investigadora, se determinó que, los factores ergonómicos que afectan la salud de los técnicos en asistencia odontológica son diversos, abarcando desde posturas inadecuadas y movimientos repetitivos hasta el uso inadecuado y diseño de las herramientas laborales.

Por lo cual, se estima que, la atención adecuada a estos factores a través de intervenciones ergonómicas, la educación continua y la promoción de un entorno de trabajo saludable es esencial para mejorar la calidad de vida de estos profesionales y, la eficiencia de los servicios odontológicos.

Categoría 2. Impacto físico y psicológico de los factores ergonómicos en los técnicos en asistencia odontológica

Las condiciones ergonómicas inadecuadas en el entorno laboral pueden tener impactos significativos en la salud física y psicológica del técnico en asistencia odontológica, así, en la revisión de publicaciones científicas se encontraron datos que enuncian mayor prevalencia en:

2.1 Impacto físico

2.1.1 Trastorno musculoesquelético

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) se definen como los síndromes, padecimientos o lesiones del sistema óseo y muscular originados por: movimientos repetitivos en los miembros superiores; manipulación de cargas y posiciones forzosas sostenidas (Zamora, 2020, p.34). De esta manera, se entienden como las alteraciones que sufren las estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, entre otros, causadas o agravadas, fundamentalmente, por el trabajo y los efectos del entorno en el que se desarrolla.

Este, es considerado como una de las principales consecuencias físicas de las deficientes condiciones ergonómicas a las que está expuesto un gran porcentaje de técnicos en asistencia odontológica, lo que les genera dolores crónicos en la espalda, cuello y hombros debido a posturas estáticas prolongadas y los movimientos repetitivos en su acción de trabajo (Gamboa, 202, p.33).

Por su parte, De Carvalho *et al.* (2021) revela que “los síntomas que mayormente se experimentan vinculados a los trastornos musculoesqueléticos son la tendinitis y síndrome del túnel carpiano” (p.44), Se entienden, que estos son el resultado de la repetición constante de movimientos específicos durante los procedimientos odontológicos, pudiendo

llegar a grados de severidad que generen limitación en la persona para desempeñarse en sus labores cotidianas y de trabajo.

Señala Puertas (2021) que los trastornos musculoesqueléticos se pueden clasificar en dos grupos:

Los traumatismos acumulativos de extremidades superiores e inferiores, los cuales son cada vez más frecuente, por la imparable automatización e incremento en el ritmo de trabajo, la concentración de esfuerzos en pequeñas posiciones del cuerpo y la adopción de posturas inadecuadas y, los otros los considerados por las lesiones dorso-lumbares (p.56).

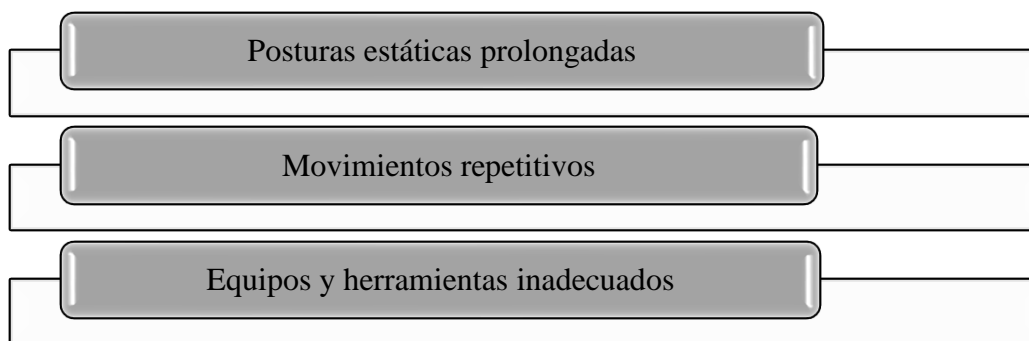
Por tanto, en el ambiente de trabajo del técnico en asistencia odontológica, se presentan características particulares que influyen en la salud física, entre ellas priva el esfuerzo muscular esquelético corporal exigido en las actividades rutinarias laborales. Dentro, de la labor de este profesional, se observa que, el compromiso converge en el desencadenamiento de lesiones por posturas forzadas y extremas de determinados segmentos corporales, mantenimiento prolongado y, cualquier postura en el manejo de equipos no ergonómicos.

2.1.2 Fatiga y tensión muscular

La fatiga y la tensión muscular son otras consecuencias físicas derivadas de las condiciones ergonómicas deficientes. Los técnicos en asistencia odontológica a menudo trabajan en horarios prolongados sin pausas adecuadas, lo que contribuye a la acumulación de fatiga. La tensión muscular, especialmente, en las extremidades superiores, es común debido al manejo constante de instrumentos y equipos pesados o mal diseñados. Por tanto, las causas de la fatiga y tensión muscular se resumen en:

Figura 1.

Causas de la fatiga y tensión muscular

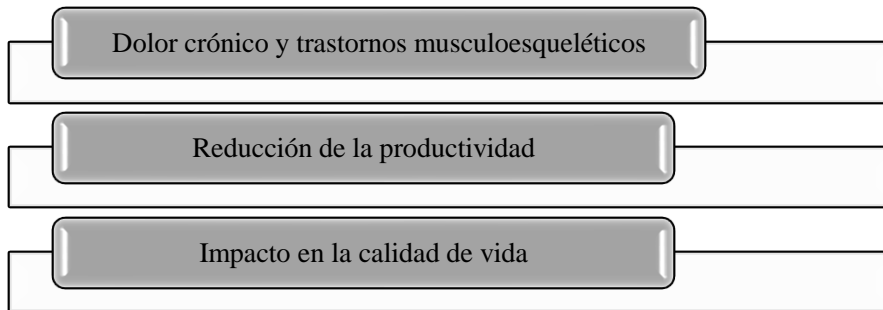


Fuente. Tomado de Kender (2022).

Dentro de las consecuencias de la fatiga y tensión muscular, se estiman:

Figura 2.

Consecuencias de la fatiga y tensión muscular



Fuente. Tomado de Martínez (2022).

Con base, a la interpretación de las causas y consecuencias de la fatiga y tensión muscular que desarrollan los profesionales técnico en asistencia odontológica, es imperante que, las clínicas y consultorios dentales reconozcan la importancia de abordar estos problemas y, mejorar las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, la promoción de programas de ejercicio y estiramiento, y la adopción de prácticas laborales saludables, no solo para resguardar la salud y satisfacción laboral del trabajador, sino también para garantizar una mayor productividad y calidad del servicio que brindan.

2.2 Impacto psicológico

2.2.1 Estrés y ansiedad

El estrés y la ansiedad son efectos psicológicos comunes entre los técnicos en asistencia odontológica, exacerbados por las condiciones ergonómicas inadecuadas. La presión por mantener altos estándares de atención y la necesidad de trabajar bajo condiciones físicas demandantes contribuyen significativamente a niveles elevados de estos. Myers (2020) señaló que “los profesionales odontológicos, incluidos los técnicos, experimentan altos niveles de estrés relacionado con el trabajo, llevándolos a problemas de salud mental como la ansiedad” (p.56).

Además, la exposición continua a materiales y sustancias potencialmente peligrosas también contribuye al estrés psicológico (Morillo, 2021, p.55). Por consiguiente, se estima que, la falta de controles ergonómicos adecuados y, la presión constante genera una sensación de agotamiento emocional, así como, la disminución de la satisfacción laboral, afectando tanto el bienestar personal como el rendimiento profesional.

Por consiguiente, el estrés y la ansiedad en los técnicos en asistencia odontológica son causados por una combinación de factores ergonómicos, psicológicos, organizacionales y sociales. La naturaleza exigente del trabajo, las posturas inadecuadas, los movimientos repetitivos, la alta demanda de precisión, la carga de trabajo intensa, la falta de control y las

relaciones interpersonales en el lugar laboral contribuyen significativamente a estos problemas.

De tal manera que, el abordaje, de estas causas mediante mejoras ergonómicas, apoyo psicológico, y una mejor gestión organizacional resulta esencial para reducir el estrés y la ansiedad, mejorando así el bienestar y el desempeño de los técnicos en asistencia odontológica.

2.2.2 Síndrome de Burnout

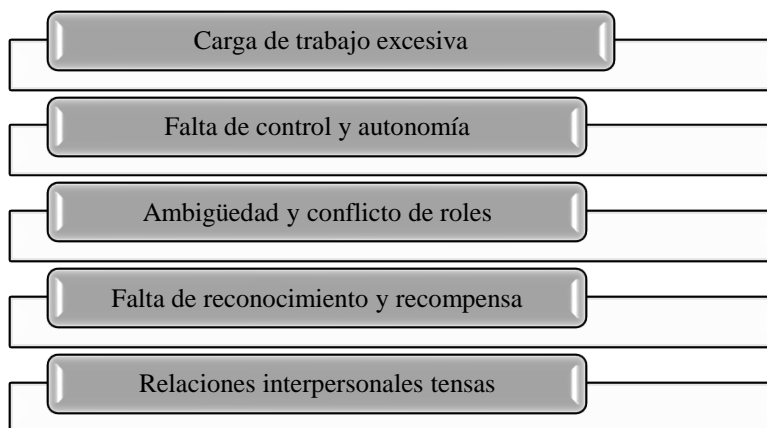
El síndrome de Burnout, se caracterizado por un agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en el sentido de logro personal, es otra consecuencia psicológica significativa de las condiciones de trabajo inadecuadas (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2019, p.18). De ahí que, el técnico en asistencia odontológica está en riesgo de desarrollarlo debido a la combinación de demandas físicas y psicológicas en su entorno laboral.

Malavé (2020), en su investigación reveló que “un alto porcentaje de técnicos en asistencia odontológica experimentan síntomas de Burnout, incluyendo agotamiento emocional y disminución de la eficiencia laboral, como resultado de las largas horas de trabajo y la exposición constante a factores estresantes” (p.61). Por lo que, no solo afecta la salud mental de los técnicos, sino que también puede tener repercusiones negativas en la calidad del cuidado dental que se ofrece a los pacientes, al menoscabar el desempeño laboral.

Al profundizar la revisión de la literatura científica, autores como Tunes (2022) y Corrado (2022), coinciden sobre las causas multifacéticas del síndrome de Burnout:

Figura 3.

Consecuencias de la fatiga y tensión muscular



Fuente. *Síntesis de los autores Tunes (2022) y Corrado (2022).*

Con respecto, a las consecuencias, son profundas, afectando la salud física y mental, la productividad laboral, el ausentismo y la rotación de personal, así como las relaciones interpersonales.

La postura de la investigadora, producto de la revisión de la literatura científica y autores, considera que, el impacto físico y psicológico de los factores ergonómicos en los técnicos en asistencia odontológica revelan una realidad preocupante que exige atención inmediata. Las posturas incómodas, los movimientos repetitivos y el uso de equipos mal diseñados, no solo contribuyen a una amplia gama de problemas musculoesqueléticos, sino que, también afectan significativamente la salud mental y el bienestar general de estos profesionales.

Desde una perspectiva personal, es evidente que las condiciones de trabajo de los técnicos en asistencia odontológica deben ser mejoradas para garantizar su salud y eficiencia laboral. La implementación de principios ergonómicos adecuados puede reducir notablemente la incidencia de dolor físico y trastornos musculoesqueléticos, lo cual es fundamental para mantener una fuerza laboral saludable y productiva. Además, la creación de un entorno laboral que minimice el estrés y la ansiedad es crucial para mejorar la calidad de vida de estos profesionales.

Categoría 3. Estrategias y recomendaciones para mejorar la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo de los técnicos en asistencia odontológica

Mejorar la ergonomía y la salud ocupacional del técnico en asistencia odontológica es un esfuerzo multifacético que requiere la evaluación y rediseño del entorno de trabajo, la implementación de prácticas laborales saludables, la capacitación y concienciación y, el desarrollo de políticas de apoyo organizacional.

Producto, de la revisión de la literatura científica y del análisis de lo planteado por autores como Tunes (2022), Corrado (2022) y Pulido (2021), se logró generar una síntesis sobre coincidencias que estos exponen para minimizar los riesgos ergonómicos y, mejorar el bienestar general de estos profesionales en su lugar de trabajo.

Tabla 2.

Estrategias y recomendaciones para abordar la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo del técnico en asistencia odontológica

Estrategia/Recomendación	Acción
Evaluación y diseño del entorno de trabajo	-Análisis ergonómico del puesto de trabajo -Rediseño del Equipo y Mobiliario
Implementación de prácticas laborales saludables	-Pausas regulares y ejercicios de estiramiento - Rotación de tareas
Capacitación y concienciación	-Programas de capacitación en ergonomía - Promoción del bienestar mental
Políticas y apoyo organizacional	-Desarrollo de políticas de salud ocupacional -Fomento de un ambiente de trabajo positivo

Fuente. *Síntesis de los autores Tunes (2022), Corrado (2022) y Pulido (2021).*

De tal manera que, abordar la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo de los técnicos en asistencia odontológica no es solo una cuestión de mejorar las condiciones físicas del puesto de trabajo, sino también de garantizar el bienestar integral de estos profesionales. La implementación de estrategias y recomendaciones efectivas transforma radicalmente la experiencia laboral, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la satisfacción y productividad.

Desde una perspectiva personal, la importancia de un análisis ergonómico detallado y un rediseño adecuado del equipo y mobiliario no puede subestimarse. Estos cambios, aunque aparentemente simples, pueden tener un impacto profundo en la reducción de las molestias físicas y en la promoción de una postura saludable. Además, prácticas laborales saludables como las pausas regulares y la rotación de tareas son esenciales para prevenir la fatiga y las lesiones por movimientos repetitivos.

Por otra parte, la capacitación en ergonomía y la promoción del bienestar mental también juegan un papel crucial. Educar a los técnicos sobre las mejores prácticas ergonómicas y proporcionarles herramientas para manejar el estrés y la ansiedad puede mejorar significativamente su calidad de vida. La creación de un ambiente de trabajo que valore y apoye a sus empleados, no solo contribuye a su bienestar individual, sino que también fortalece el rendimiento general de la clínica.

Asimismo, el apoyo organizacional y el desarrollo de políticas de salud ocupacional integrales son fundamentales para asegurar que estas estrategias se implementen de manera efectiva y sostenida. Las organizaciones deben comprometerse a evaluar y mejorar

continuamente las condiciones de trabajo, reconociendo que la inversión en la salud y el bienestar de sus empleados es, en última instancia, una inversión en la calidad y eficiencia de sus servicios.

En este sentido, garantizar el cumplimiento de las normativas y reglamentos en el entorno de trabajo es una estrategia fundamental para proteger la salud y el bienestar del técnico y, consecuentemente, del paciente. Las normativas y reglamentos en materia de salud ocupacional establecen los estándares mínimos que deben cumplirse como resguardo a los riesgos laborales

En síntesis, se entiende que, la salud ocupacional en el entorno de trabajo del técnico en asistencia odontológica es fundamental para garantizar su bienestar y seguridad en el trabajo. Implementar medidas preventivas y programas de salud ocupacional ayudan a reducir los riesgos ocupacionales y promover un ambiente de trabajo seguro y saludable para estos profesionales.

Conclusión

El análisis teórico del alcance de la ergonomía y la salud ocupacional en el Técnico en Asistencia Odontológica ha explorado en profundidad la importancia de la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo de este profesional. A través, de la revisión, desde una postura interpretativa y crítica, se ha destacado la relevancia de abordar estos aspectos para garantizar el bienestar y la eficacia laboral de este profesional.

Dentro, de las consideraciones, se destaca la necesidad de promover un enfoque integral en la mejora de la ergonomía y la salud ocupacional. Esto implica, no solo la implementación de cambios físicos en el entorno de trabajo, como el diseño adecuado de los puestos y el uso de equipos ergonómicos, sino también, la promoción de prácticas laborales saludables y el apoyo psicológico a la persona. La combinación de estos aspectos tiene un impacto significativo en la prevención de lesiones y en el aumento del bienestar general del trabajador.

Además, adquiere importancia el tema de la capacitación y la concienciación en la ergonomía laboral. Es fundamental que, el técnico en asistencia odontológica esté bien informado sobre las mejores prácticas ergonómicas y sepa cómo aplicarlas en su trabajo diario. La capacitación, no solo puede prevenir lesiones, sino también mejorar la eficiencia y la calidad del trabajo realizado.

Otro aspecto relevante, es la necesidad de un compromiso organizacional con la salud ocupacional. Se deben tomar medidas proactivas para mejorar las condiciones de trabajo de los empleados. Esto incluye, la inversión en equipos ergonómicos, la promoción de una cultura de bienestar y la implementación de políticas que fomenten la salud y la seguridad en el trabajo.

En cuanto, a las recomendaciones específicas para mejorar la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo del técnico en asistencia odontológica, se destacan varias acciones claves; estas incluyen la evaluación ergonómica personalizada, el diseño adecuado de los puestos de trabajo, la capacitación en ergonomía, la promoción de pausas activas y el uso de equipos ergonómicos. Además, se recomienda fomentar un ambiente de trabajo positivo y apoyar la salud mental del profesional.

Por consiguiente, mejorar la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo del técnico en asistencia odontológica, es esencial para garantizar su bienestar y eficacia laboral. Mediante, la implementación de estrategias adecuadas, la organización puede crear un ambiente de trabajo más seguro y saludable, beneficiando, tanto a los trabajadores como a la calidad de la atención proporcionada.

Finalmente, la mejora de la ergonomía y la salud ocupacional en el entorno de trabajo del técnico en asistencia odontológica es un objetivo alcanzable que requiere el compromiso de todas las partes involucradas. Estas no son esfuerzos únicos, sino procesos continuos que requieren monitoreo y evaluación regular de sus prácticas, ajustando sus políticas y procedimientos según sea necesario para abordar nuevos riesgos y mejorar continuamente el entorno de trabajo.

Referencias bibliográficas

- Corrado Terán, I. (2022). Asociación entre trastornos musculo esqueléticos y la actividad laboral asistentes odontológicos de un hospital de la Ciudad de México. Tesis, Universidad Autónoma de México, Salud, México D.F.
- De Carvalho *et al.* (2021). Análisis de la intervención ergonómica en una clínica dental. Trabajo, 52(2), pp.341-351.
- Gamboa Ureña, D. (2021). Eficacia de un programa educativo en ergonomía y trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo entre estudiantes de odontología. Investigación Oral Brasileña, 27(2), pp.134-140.
- García *et al.* (2022). Recursos laborales en la práctica dental holandesa: un estudio exploratorio. Revista Europea de Ciencias Orales, 116(6), pp.460-467.
- Hayes *et al.* (2020). Effectiveness of brief exercise during work hours to reduce musculoskeletal discomfort and improve physical performance. Ergonomics, 54(10), 917-927.
- Kender Munier, O. (2022). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422.
- Lincoln, V. y Guba, M. (2018). Investigación interpretativa. Colombia.
- Malavé Vegas, R. (2020). Relación entre riesgos ergonómicos biomecánicos y alteraciones de la salud en el personal de odontología del Instituto Nacional de Ciencias de Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima. Perú: Facultad de Odontología.
- Martínez Salas, L. (2022). Riesgos labores: Factores preponderantes en el trabajo del personal asistente de odontología Tesis, Universidad Fermín Toro, Salud ocupacional, Barquisimeto. Venezuela.
- Morillo Paz, A. (2021). Estudio sobre riesgos biomecánicos. Aporte Teórico. Tesis, Universidad de Córdoba, Salud, España.
- Myers Gain, V. (2020). Mecanismos que conducen a trastornos musculoesqueléticos en odontología. La Revista de la Asociación Dental Estadounidense, 134(10), pp.1344-1350.

- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). Occupational health: Stress at the workplace. World Health Organization.
- Puertas Herrera, T. (2021). El modelo de agotamiento laboral demanda-recursos. *Revista de Psicología Aplicada*, 86(3), pp.499-512.
- Pulido Santos, M. (2021). Ergonomía participativa: empoderamiento de los trabajadores para la prevención de trastornos musculo esqueléticos. *Rev Esp Salud Pública*. Vol.2, (2) pp.14-21.
- Ratzon *et al.* (2020). El cruce del agotamiento y el compromiso laboral entre las parejas trabajadoras. *Relaciones humanas*, 63(4), pp.547-570.
- República de Panamá. Ministerio de Salud (MINSAL). Informe anual.
- Tunes Gorvinete, I. (2022). Revisión sistemática de los trastornos musculoesqueléticos entre los profesionales dentales. *Revista Internacional de Higiene Dental*, 7(3), pp.159-165.
- Valachi Terrado, I. & Valachi Fosti, J. (2020). Síntomas musculoesqueléticos entre dentistas en relación con la postura de trabajo.
- Véliz Ancón, O. (2019). Metodología de la Investigación holística. Caracas, Venezuela: Fundación Sypal. *Revista Sociedad. Lingüística*. Vol. 2. pp.45-52.
- Zamora Portero, D. (2020). Introducción a la ergonomía laboral. Colombia: Luz nueva.