



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Prof. Dr. Fernando Tomasina



Miradas múltiples para el abordaje saludable del manejo del estrés: Salud Ocupacional

Prof. Adj. Dra. Nurit Stolovas

Día: 17 de Noviembre de 2016

DEFINICIÓN:

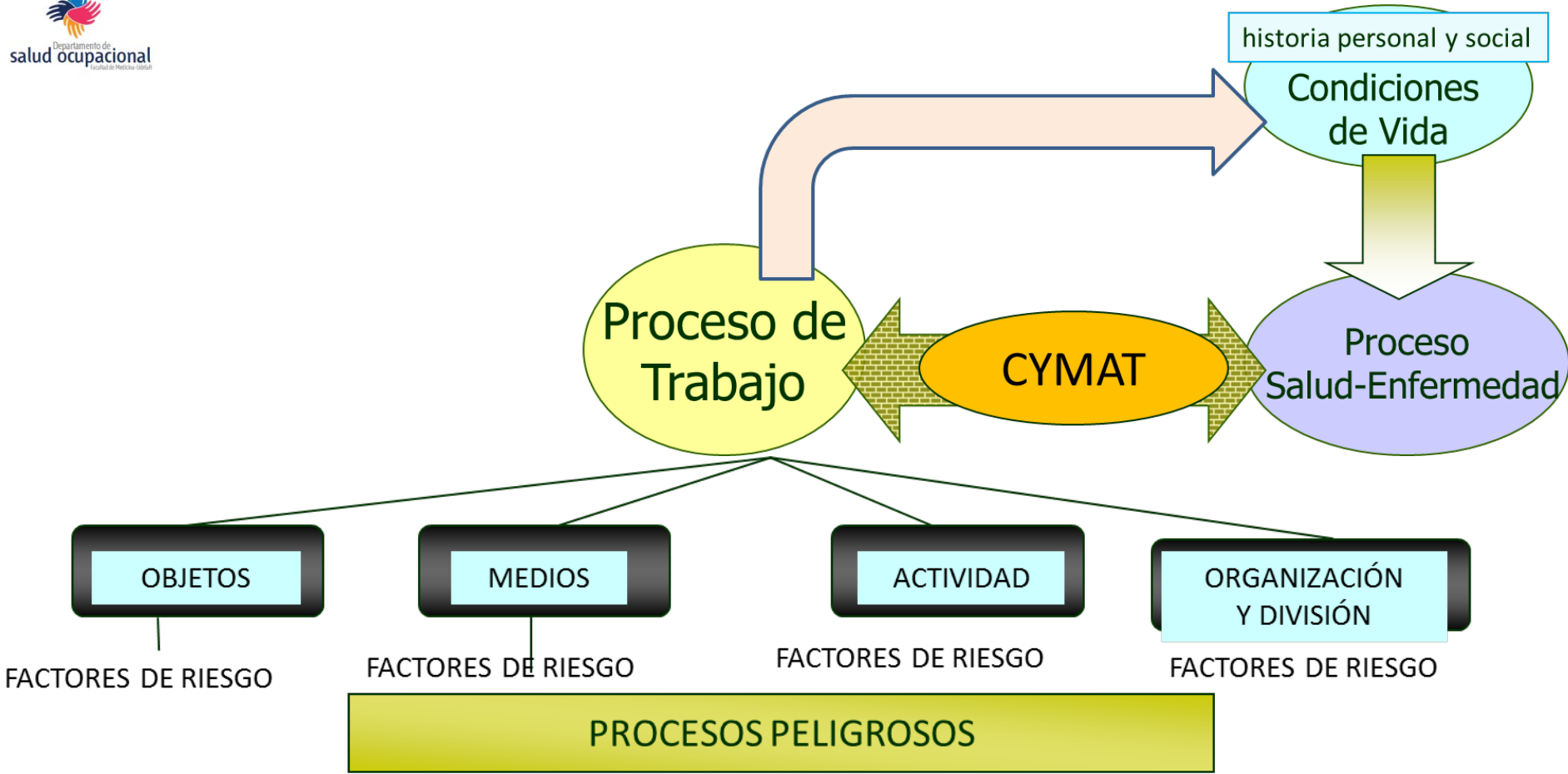
- (i) el mantenimiento y la promoción de la salud de los trabajadores y de su capacidad de trabajo
- (ii) el mejoramiento de los ambientes de trabajo y del trabajo mismo conducirán a más seguridad y salud;
- (iii) el desarrollo de organización y culturas de trabajo: reflejada en la práctica, en los sistemas gerenciales, la política de personal, los principios de participación, las políticas de entrenamiento y la calidad gerencial

Comité Conjunto de Salud Ocupacional OIT/OMS 1998

AREAS DE ESTUDIO

- a) investigación de las CYMAT: condiciones y medio ambiente de trabajo
- b) el estudio del *fenómeno colectivo* del proceso salud- enfermedad en el colectivo de los trabajadores a través del abordaje epidemiológico
- c) el estudio *individual* de la salud del trabajador orientada fundamentalmente a la prevención.

El examen médico pre- ocupacional y periódicos son las herramientas para el estudio individual de la salud.



FACTORES DE RIESGO LABORALES

- Grupo I: Microclima laboral
- Grupo II: Contaminantes
- Grupo III: Carga física
- Grupo IV: Psicosocial.
- Grupo V: Seguridad

* Basado en el Modelo Obrero Italiano

ERGONOMIA

QUE ES: es el estudio del trabajo en relación con el entorno (el lugar de trabajo) y con quienes lo realizan (trabajadores).

ABORDAJE – ALCANCE:

abarca las distintas condiciones laborales que pueden influir en el confort y la salud del trabajador: iluminación, el ruido, la temperatura, las vibraciones, el diseño del lugar en que se trabaja, el de las herramientas, el de las máquinas, el del mobiliario, ropa de trabajo y el del puesto de trabajo, incluida la organización: pausas y los horarios de alimentos.

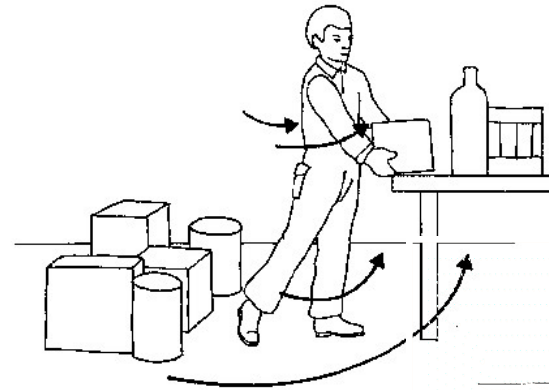
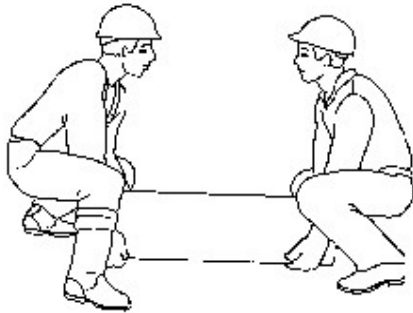
QUE ESTUDIA: la relación entre el trabajador, el lugar de trabajo y el diseño del puesto de trabajo.

- Variabilidad intra e interindividual
- Diagnóstico: dimensiones físicas, mentales y sociales.
- Recomendaciones: salud y seguridad
- Diseño: E concepción
- Control: E corrección
- ¿Se adapta el proceso laboral al trabajador?

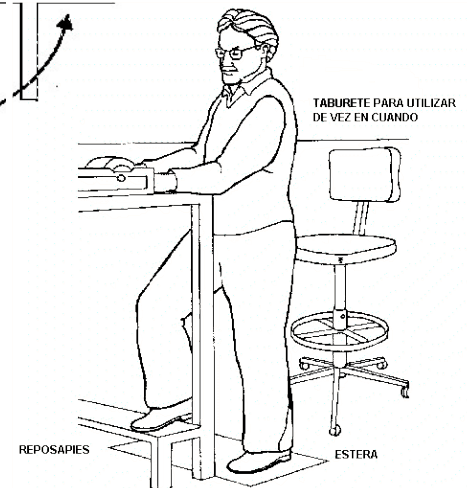
CARGA FÍSICA

- Cantidad de actividad física desarrollada.
- Trabajo Muscular

Dinámico: MOVIMIENTO, LEVANTAMIENTO Y TRASLADO DE PESO.



Estático: POSTURAS MANTENIDAS E INCOMODA

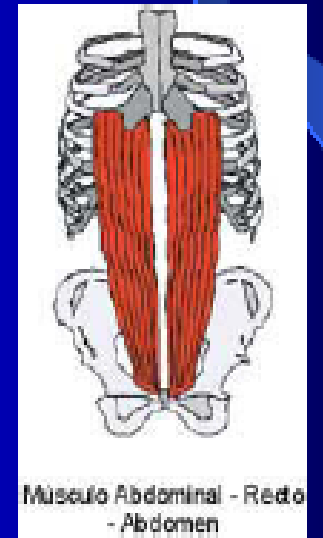
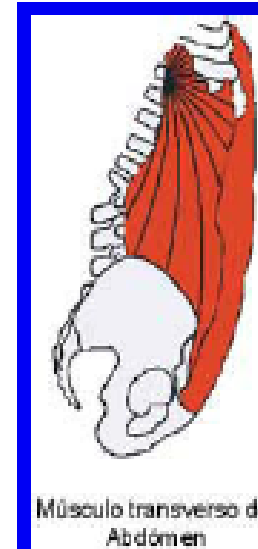
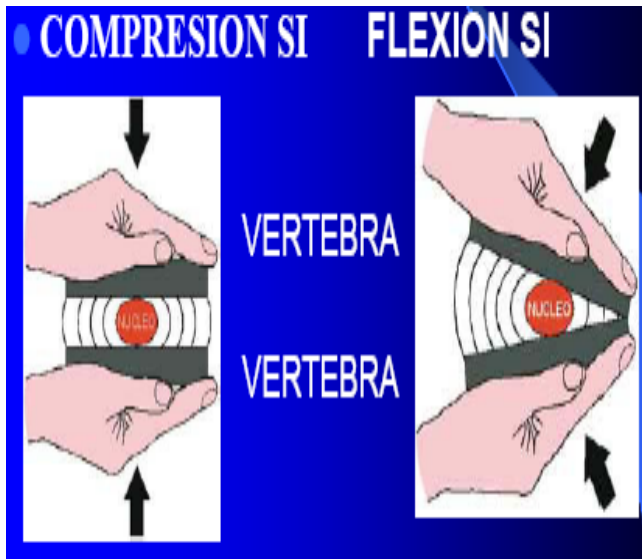
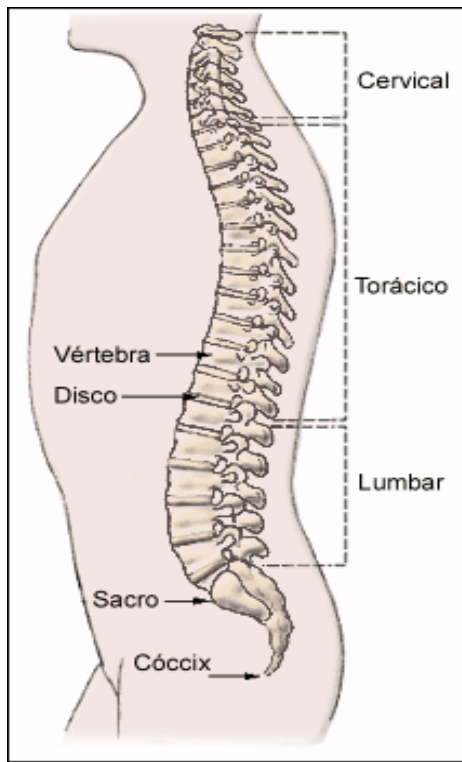
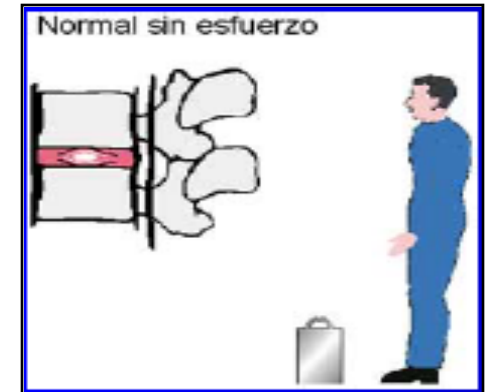


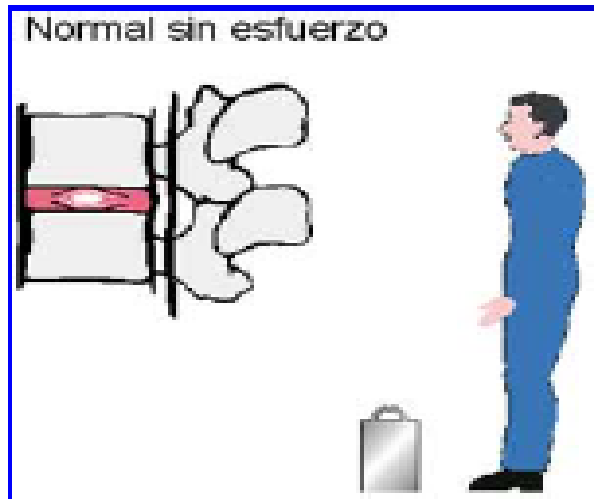
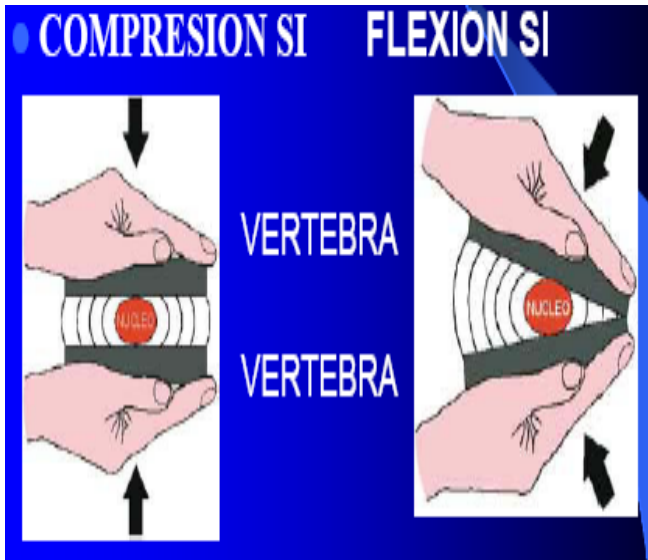
COLUMNA VERTEBRAL

Formada : 33 huesos - vértebras
Separadas: discos intervertebrales

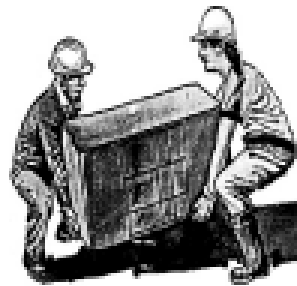
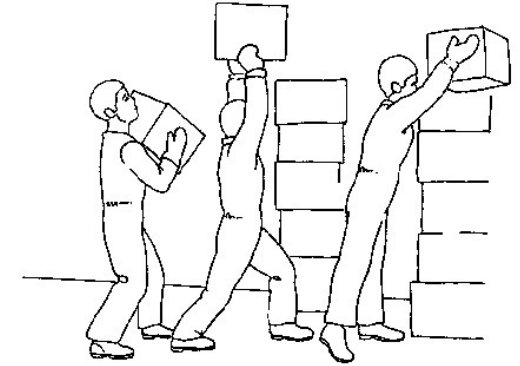
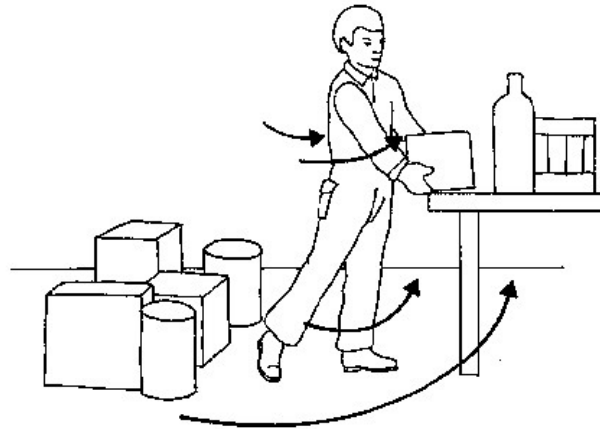
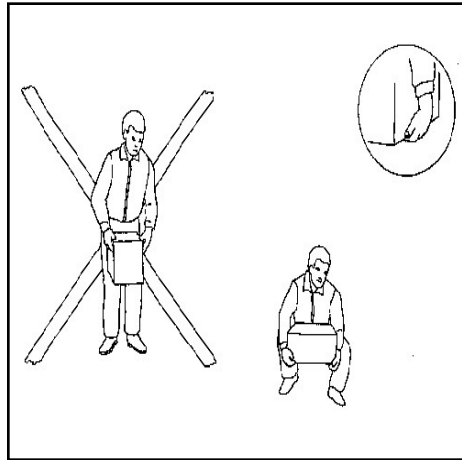
Funciones de :

- Sujeción corporal.
- Contrarrestar la gravedad.
- Dar movilidad.
- Proteger la Médula Espinal.
- Servir de anclaje a ligamentos y músculos: determinan el grado de flexibilidad y rigidez. y forman cinco áreas bien diferenciadas





CÓMO LEVANTAR y MOVILIZAR PESOS



POSTURAS SALUDABLES

Cabeza/cuello en posición recta, **alineados** con la columna.
Hombros relajados.

Borde superior del monitor al nivel de las cejas del usuario.

Ratón: próximo al teclado

Antebrazos y brazos a 90° o un poco más, **apoyados** sobre una superficie

Antebrazos, muñecas, manos: **en línea recta**

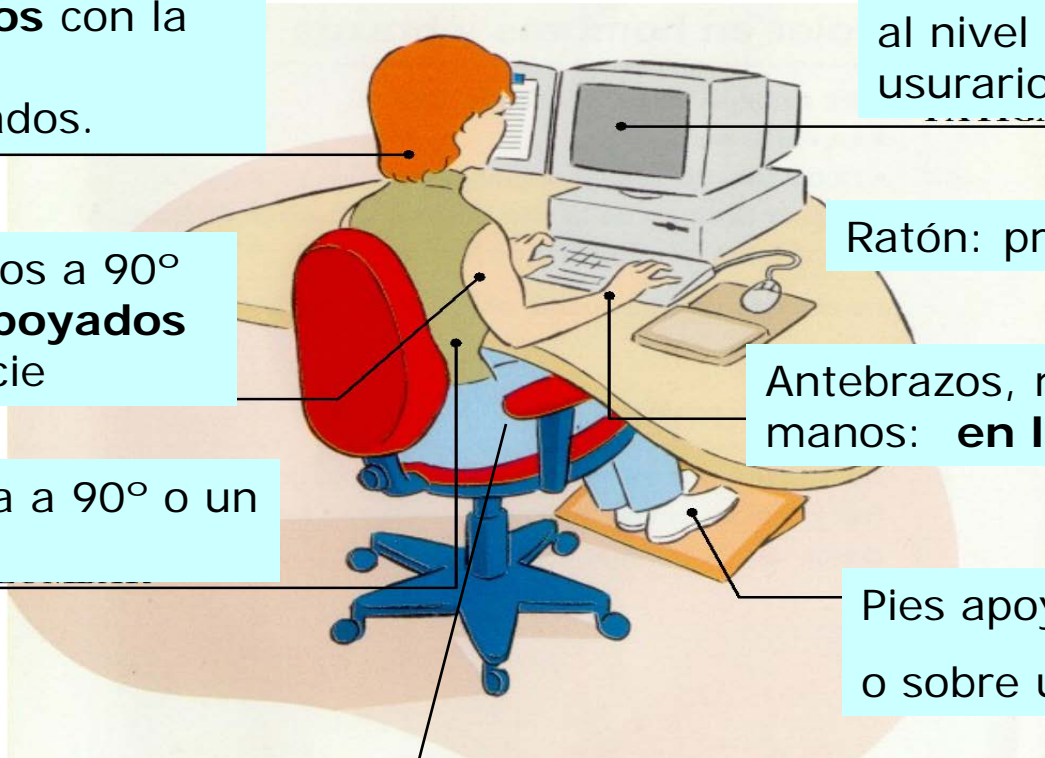
Muslos y espalda a 90° o un poco más

Pies apoyados en el suelo o sobre un reposapiés

Holgura entre el borde del **asiento y rodillas**

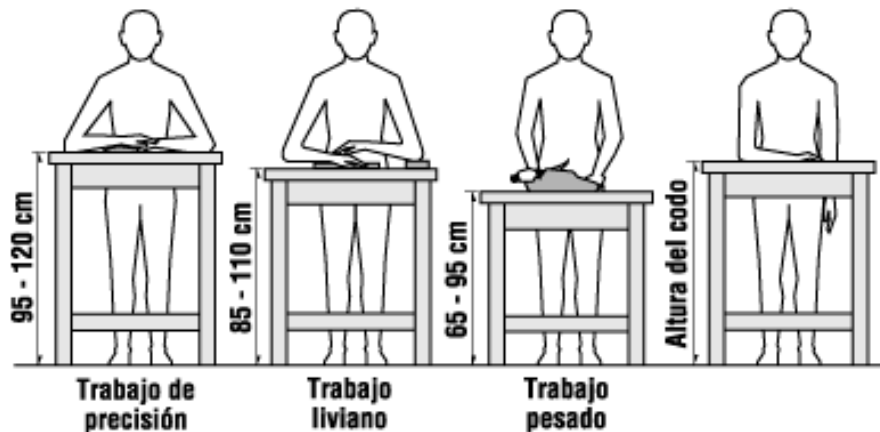
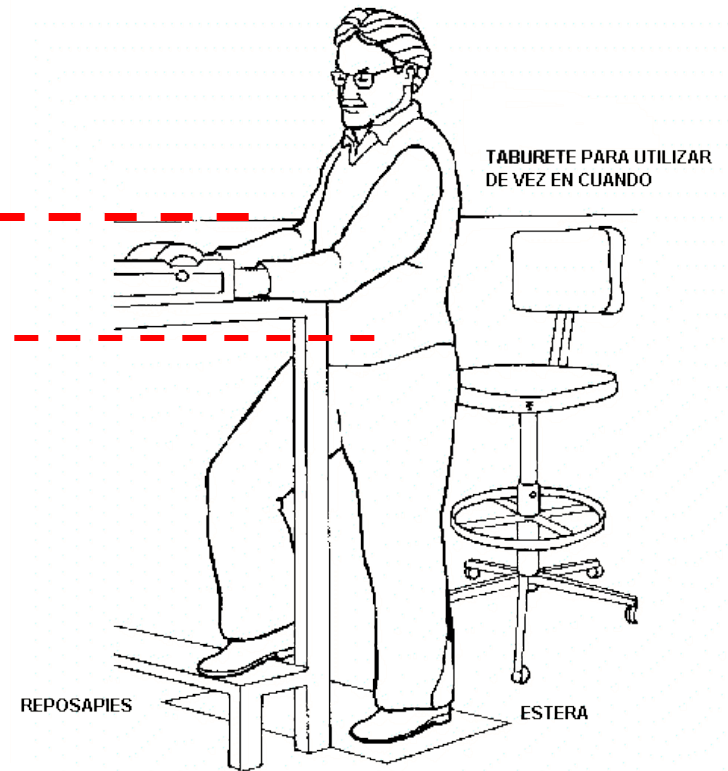
Piernas y muslos a 90° o un poco más.

Espacio entre **pierna y mesa**



TAREAS DE PIE

- ✓ Estar de frente – no girar la espalda
- ✓ La superficie de trabajo debe
- ✓ El suelo: limpio, liso y no resbaladizo.
- ✓ Debe haber espacio para las rodillas a fin de cambiar de postura



- La Salud y la Seguridad en el Trabajo ERGONOMIA
http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/es/osh/ergo/ergoa.htm
<http://www.bvsde.paho.org/bvsast/fulltext/ergo1.pdf>
- MANUAL PARA DELEGADOS DE OBRA EN SEGURIDAD E HIGIENE.
http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/cinterfor/publ/man_cons/pdf/movcarga.pdf
- **Ergonomía en Español - EEE.** Disponible en: <http://www.ergonomia.cl/> *Idioma: español*
Ofrece información en texto completo y acceso gratuito.