



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Salud Ocupacional: Información para la población



Que es

La OMS define la salud ocupacional como una actividad que abarca diversas áreas y cuyo objetivo es promover y proteger la salud de los empleados.

La salud ocupacional se refiere al cuidado del bienestar físico y mental de los trabajadores dentro del desempeño de sus labores. Es una práctica atravesada por diferentes disciplinas que inciden en la protección de las personas dentro de su entorno laboral.

La salud ocupacional, como actividad multidisciplinaria, está enfocada en controlar los riesgos y disminuir enfermedades y accidentes laborales.

Las personas económicamente activas pasan aproximadamente una tercera parte de su tiempo en el lugar de trabajo. Las condiciones de empleo y de trabajo tienen efectos considerables sobre la equidad en materia de salud.

Las buenas condiciones de trabajo pueden proporcionar protección y posición social, oportunidades de desarrollo personal, y protección contra riesgos físicos y psicosociales. También pueden mejorar las relaciones sociales y la autoestima de los empleados y producir efectos positivos para la salud.

La salud de los trabajadores es un requisito previo esencial para los ingresos familiares, la productividad y el desarrollo económico. Por consiguiente, el restablecimiento y el mantenimiento de la capacidad de trabajo es una función importante de los servicios de salud.

Las condiciones de empleo, la ocupación y la posición en la jerarquía del lugar de trabajo también afectan a la salud. Las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a fumar más, realizar menos actividad física y tener una dieta poco saludable.

Los riesgos para la salud en el lugar de trabajo, incluidos el calor, el ruido, el polvo, los productos químicos peligrosos, las máquinas inseguras y el estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud.

Las enfermedades respiratorias crónicas, los trastornos del aparato locomotor, las pérdidas de audición provocadas por el ruido y los problemas de la piel son las enfermedades ocupacionales más comunes.

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con el trabajo, así como las cardiopatías y la depresión provocadas por el estrés ocupacional dan lugar a crecientes tasas de enfermedades y bajas laborales prolongadas.

Las enfermedades no transmisibles de origen ocupacional incluyen el cáncer ocupacional, la bronquitis crónica y el asma causados por la contaminación del aire en el lugar de trabajo y la radiación.

¿Qué tipos de accidentes son considerados “accidente de trabajo”?

Un accidente es considerado un accidente de trabajo cuando la actividad que está desarrollando la persona se relaciona directamente con la labor que desempeña.

También es accidente de trabajo el evento que ocurre mientras el trabajador está ejecutando una orden de su jefe. Puede darse en los siguientes escenarios:

- Accidentes sufridos en el lugar y durante el tiempo de trabajo
- Accidentes en misión
- Accidentes de cargos electivos de carácter sindical
- Actos de salvamento

5 lesiones de trabajo más frecuentes: Esguinces y distensiones musculares, contusiones o golpes, cortaduras, fracturas, quemaduras.

Los problemas de salud ocupacional ocurren en el trabajo por el tipo de labor que realiza. Estos problemas pueden incluir:

- Cortaduras, fracturas (huesos rotos) y torceduras y distensiones
- Amputaciones
- Trastornos por movimientos repetitivos
- Problemas del oído causados por la exposición al ruido
- Problemas de la vista
- Enfermedad causada por respirar, tocar o ingerir sustancias peligrosas
- Enfermedad causada por la exposición a la radiación
- Exposición a gérmenes en centros de salud

¿Qué tan importantes son los exámenes médicos ocupacionales para cuidar mi salud?

Un examen médico ocupacional (EMO) es la evaluación periódica que hacen las empresas a sus trabajadores para reducir la exposición a riesgos ocupacionales como las enfermedades respiratorias, metabólicas o cardiovasculares crónicas.

A continuación, veremos algunas recomendaciones que ud debe saber



El buen trato es contagioso

Una docena de recomendaciones de buen trato en el trabajo.

1. Comienza el día con una SONRISA y un ¡BUENOS DÍAS! A todos nos agrada y anima tu buen trato para iniciar la jornada de trabajo.
2. DISFRUTA cada instante de tu jornada: El TRABAJO debe darte satisfacción, motivación y alegría; y para lograrlo, conserva siempre esa actitud POSITIVA.
3. Cuando quieras algo, di las palabras mágicas: POR FAVOR y GRACIAS. A cambio, verás muchas sonrisas y respuestas positivas.
4. Todos tenemos derecho a OPINAR DIFERENTE. Así que ESCUCHA con atención, MIRA a tu interlocutor a los ojos, y háblale con AMABILIDAD y ACIERTO, aún si no estás de acuerdo.
5. Haz un GESTO AMABLE cada día aún si nadie te lo pide; ya verás como todos nos contagiamos de tu amabilidad.
6. Cuando no estés de acuerdo con algo: DETENTE, RESPIRA y PIENSA PARA HABLAR. Esto ayuda a mantener el control de tus emociones.
7. No temas a PEDIR DISCULPAS: ¡todos podemos equivocarnos! Así que reconocer nuestros errores nos hace humildes y grandes de corazón.
8. El DIÁLOGO es la mejor manera de comunicarnos en forma efectiva y transparente. No hagas caso a los rumores, ellos solo te inquietan perturbando tu paz y el clima laboral.
9. RECONOCE las cualidades y el trabajo de los demás FELICITANDO a tus compañeros por sus logros; ellos también aprenderán a reconocer los tuyos haciendo el ambiente de trabajo más agradable.
10. COLABORA con tus compañeros de trabajo; recuerda que tú también puedes necesitar su ayuda.
11. Evita JUZGAR a tu compañera o compañero ya que solo ellos conocen la procesión que llevan por dentro; tú solo dales el debido RESPETO, y si puedes, AYÚDALES hasta donde se te permita.

12. Al final del día AGRADECE por el trabajo que tienes y DESPÍDETE con una sonrisa de tus compañeros de trabajo. Te sentirás más feliz y satisfecho al llegar a casa.



El 28 de abril se celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, proclamado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). El objetivo del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo es la prevención de los accidentes laborales y de las enfermedades profesionales.



Bibliografía

- 1.- Portal Infomed. Salud ocupacional. Temas de Salud. Infomed. [Internet]. 2021 [citado 18 nov 2024]: [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://temas.sld.cu/saludocupacional>
- 2.- OPS. Salud de los trabajadores. Recursos. [Internet]. 2021 [citado 18 nov 2024]: [aprox. 5 p.]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-
- 3.- Revista cubana de salud y trabajo. [Internet]. 2021 [citado 18 nov 2024]: [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsytr>
- 4.- Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Servicios de Salud Comunitaria. Salud Ocupacional. Atención PRIMARIA de Salud. Salud del Barrio [Internet]. 2021 nov [citado Día Mes Año];5(6):[aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://files.sld.cu/bmn/files/2021/11/Salud-del-barrio-noviembre-2021.pdf>
- 5.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE.UU.) Temas de salud. Salud ocupacional; [actualizado 7 dic 2021; [citado 18 nov 2024]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/occupationalhealth.html>
- 6.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS [actualizado 30 nov, 2017; citado 18 nov 2024]. Protección de la salud de los trabajadores. [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>