

- ✓ CENS Ing. Domingo Krause
- ✓ Profesores: Federico Tejada-Ayelen Monla.
- ✓ Curso: Segundo año.
- ✓ Fecha: 01 de Junio del 2020.
- ✓ Área Curricular: Seguridad e Higiene Industrial.
- ✓ Turno: Nocturno.
- ✓ Tema: Salud

Guía de estudios de Higiene y Seguridad Numero 5

Introducción: En esta guía de estudios conoceremos los conceptos de salud y las medidas preventivas en el ámbito.

Objetivo: Que el alumno reconozca las medidas preventivas de la salud del trabajador.

Salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Un ejemplo de todo esto que hemos apuntado en el anterior párrafo podría ser el siguiente: A pesar de sus 90 años, Manuel gozaba de una salud de hierro y es que a lo largo de su vida siempre ha mantenido unos buenos hábitos alimenticios y ha llevado a cabo la práctica de mucho deporte.

En grandes rasgos, la salud puede reconocerse y analizarse desde dos perspectivas: la

de la salud física y la de la salud mental, aunque en realidad se trata de dos aspectos relacionados entre sí. Para mantener la salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

Así, es importante recalcar que para gozar de una magnífica salud física se hace necesario que la persona en cuestión cuenta con una serie de hábitos tanto alimenticios como deportivos. Así, respecto al primer aspecto hay que subrayar que las dietas que se realicen deben ser nutritivas y equilibradas obviándose en la medida de lo posible todo lo que se refiere a la ingesta de alcohol y otras drogas, y también a dejar de lado el tabaco.

En cuanto a la práctica de deporte existen muchas disciplinas que contribuyen a que el individuo goce de una buena forma. Así, se puede llevar a cabo la práctica de la natación, el ciclismo. No obstante, es cierto que en los últimos años las disciplinas deportivas que han experimentado un mayor crecimiento son aquellas que no sólo permiten mantener una buena forma física sino también un equilibrio psíquico.

La salud mental, por su parte, apunta a aglutinar todos los factores emocionales y psicológicos que pueden condicionar a todo ser humano y obligarlo a emplear sus aptitudes cognitivas y su sensibilidad para desenvolverse dentro de una comunidad y resolver las eventuales demandas surgidas en el marco de la vida cotidiana.

Cabe destacar que las ciencias de la salud son aquellas que permiten obtener los conocimientos necesarios para ayudar a prevenir enfermedades y a desarrollar iniciativas que promuevan la salud y el bienestar tanto de una persona en particular como de la comunidad en general. La bioquímica, la bromatología, la medicina y la psicología, entre otras, son ciencias de la salud.

ACTIVIDADES 1:

- 1) Explica que es OMS?
- 2) Explicar que entiendes por Salud.

3) Nombrar enfermedades Mentales, apuntadas por factores emocionales en el ámbito laboral.

4) En la actualidad como respecto al covi-19 ¿Cómo afecta a la salud del trabajador?
¿Qué puestos de trabajo están más expuesto al contagio?

Medicina preventiva

Teniendo como guía los objetivos antedicho, se pueden desarrollar programas médicos en los ámbitos laborales.

Si bien el control tecnológicos de los lugares de trabajo, corresponde específicamente al especialista, el medico del trabajo debe conocer los riesgos reales y potenciales del ambiente laboral, para evaluar las incidencias nocivas sobre el trabajador. La única forma de hacer medicina preventiva, ya sea evitando las ergopatias o haciendo el diagnostico precoz.

“Las



enfermedades del trabajo NO SE CURA, se EVITAN” y para eso es imprescindible la prevención”.

Medicina del trabajo

La medicina del trabajo o medicina ocupacional es la rama de la medicina que se ocupa de la prevención y tratamiento de enfermedades y lesiones que ocurren en el trabajo o en ocupaciones específicas. Una enfermedad profesional es aquella que se asocia a una determinada ocupación y se produce en el lugar de trabajo. Hay profesiones que están asociadas a mayores riesgos de salud, por ejemplo a minería.



¿Qué es Medicina Laboral?

Es la medicina que se ocupa de la **prevención y preservación de la salud** de las personas que se desempeñan en el ámbito laboral, como así también del control del buen estado de salud de los trabajadores como una alternativa para obtener un recurso humano más eficiente.

De esta manera, las empresas, a través del departamento de medicina laboral, utilizan recursos como, el control de ausentismo en domicilio, en consultorios propios del departamento de medicina laboral, y exámenes en salud que pueden ser preocupaciones para establecer la aptitud de los postulantes a los distintas tareas a desarrollar en las empresas, periódicos como método de control del buen estado de salud de la población trabajadora, postocupacionales que establecen el estado del dependiente en el momento de la desvinculación con la empresa y post ausencia prolongada que sirve para establecer el estado de salud y aptitud del empleado luego de una ausencia medianamente prolongada por algún tipo de dolencia.

Cabe señalar que la **ley 19.587 de higiene y seguridad en el trabajo** obliga a las empresas a realizar los exámenes preocupaciones y periódicos correspondientes a su personal en función de las tareas que ocupan y sus respectivos riesgos, responsabilizando de la realización de los mismos al empleador.

ACTIVIDADES 2:

- 1) Busca información sobre los exámenes de salud –Pre ocupacional-Periódico-Ocasional-Egreso. ¿En qué consisten cada uno de estos exámenes?
- 2) Mencionar los riesgos de salud de los siguientes puestos laborales.

Completar el cuadro.

Puesto de trabajo	Riesgo a la salud (físico y mental)
Albañil	
Electricista	
Administrativo (oficina)	
Chofer	
Metalúrgico	

