

Memoria

Conferencia Técnica: Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

El Concejo de Salud Ocupacional (CSO) en conjunto con la Universidad Nacional, a través del Programa de Estudios en Calidad, Ambiente y Metrología (PROCAME), realiza esta Conferencia como parte de la Semana de Salud Ocupacional "Usando Datos/Previniendo Riesgos", efectuada del 24-28 de abril de 2017.

La conferencia contó con la participación de expositores profesionales en el área de la Salud Ocupacional, específicamente en el ámbito de la ergonomía. Los objetivos de esta conferencia son:

1. Exponer sobre la importancia de la biomecánica del cuerpo que contribuye a la prevención de las lesiones músculo-esqueléticas, en el trabajo.
2. Indicar las alertas más importantes de daño a la salud, por sobreesfuerzo físico, a partir de los datos estadísticos de accidentabilidad en Costa Rica y su prevención.
3. Promover la higiene postural, salud física y mental de las personas trabajadoras en su entorno laboral con el fin de disminuir el riesgo por sobreesfuerzo físico, lesiones músculo-esqueléticas y fatiga.
4. Conocer el quehacer de la Ergonomía aplicada y su redacción en las tasas de siniestralidad laboral.

A continuación, se presenta un resumen general de las charlas desarrolladas:

Tema 1. Importancia de la biomecánica del cuerpo y la prevención de las lesiones músculo-esqueléticas, en el trabajo.

 Dr. Erick Méndez Rodríguez, especialista en medicina de trabajo.

Sinopsis

La biomecánica, es una disciplina científica que estudia la actividad de nuestro cuerpo. La importancia de profundizar en esta disciplina radica en los

conocimientos previos que podemos obtener para identificar una posible lesión laboral, antes de procedimientos invasivos.

Nuestro cuerpo está compuesto de diversos sistemas, cada uno de ellos capacitados para actividades específicas que ayudan en el desarrollo de nuestras tareas en los diversos puestos de trabajo.

Se abarcan temas importantes específicamente al sistema musculo-esquelético, como la unidad motora principal para estudiar mejor la ergonomía.

En la realización de las diferentes tareas o actividades, el músculo necesita lo siguiente: entrenamiento, reposo y sustento proteico. Existe dentro de los músculos algunas funciones específicas tales como; Vascularización e Inervación.

Algunas de las fuentes de sobrecarga musculo esquelético son: trabajo muscular Dinámico-pesado, Manipulación manual de materiales, trabajo estático, entre otros. Las lesiones de trabajo de sobrecarga dependen de:

- Tamaño de la masa
- Tipo y frecuencia de contracciones
- Características individuales
- Condiciones medioambientales

Finalmente, se enfatiza que actualmente se ha abierto puertas para que se estudien los factores psicosociales que no son precisamente ocupacionales, al hacer lo anterior se evita el desarrollo de futuras lesiones enfermedades o lesiones futuras que requieran tratamientos invasivos.

Tema 2. La ergonomía aplicada y la reducción de tasas de accidentabilidad y enfermedades del trabajo.

- ✚ MSc. Cindy Zamora. ERGO-TEC. Escuela de Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental. ITCR. Área de Salud Ocupacional de la Caja Costarricense del Seguro Social.

Sinopsis

Se inicia abarcando el significado de la palabra ergonomía como tal, la cual está compuesta por dos; ergo que significa trabajo y nomas que quiere decir ley o

normas. Y como principal concepto o función de la ergonomía la adaptación del entorno habitable.

Para entender mejor el ámbito ergonómico como análisis metodológico se recomienda tomar en cuenta lo siguiente:

- Identificación
- Evaluación
- Plan de intervención
- Análisis de soluciones

Vale destacar en el análisis de soluciones que debido a que los hábitos en las personas han cambiado, las estrategias en búsqueda de las soluciones para enfrentar los posibles problemas ergonómicos deben evolucionar con estos hábitos.

Tema 3. Una alternativa de promoción de la salud, hábitos y el bienestar en el trabajo. MTSS/CSO

✚ Exp. Eduardo Gamboa, Programa de Promoción y Recreación del Ministerio de Trabajo.

Sinopsis

El énfasis en esta charla estuvo enfocado en la importancia de la implementación de pausas activas o descansos activos. Aplicando una técnica de canto con la participación de los asistentes.

Se busca que la salud ocupacional se diversifique en su accionar medular con la incorporación de otros instrumentos, dentro de ellos podemos encontrar: la recreación laboral, actividad física, descanso activo y salud mental.

A nivel internacional y nacional existen algunos argumentos relacionados con la salud laboral y/o ocupacional. En los argumentos internacionales tenemos: Naciones Unidas, Declaración Americana de Derechos y Deberes del hombre. Dentro de los argumentos nacionales encontramos: Constitución política en los artículos 50, 56, 66, 73 y 74.

Algunas recomendaciones que pueden ser tomadas en cuenta son:

1. Intervenciones de descansos activos

2. Ejercicios sustitutivos
3. Acampada laboral
4. Círculos dinámicos en el trabajo "7 minutos"
5. Resistencia y acondicionamiento físico
6. Acreditación de promotores de Salud Ocupacional con Especialidad en Recreación Laboral

Una temática importante y bastante novedosa es la búsqueda de acreditarse como Bandera Naranja, que consiste en el reconocimiento de Buenas Prácticas Laborales.

Tema 4. La gestión de los riesgos musculo esqueléticos, experiencia práctica de Abbott.

🚩 Ing. Orlando López

A través de la aplicación de las metodologías existen para abarcar el tema de la Salud Ocupacional, Abbott se convierte en una empresa exitosa en el desarrollo de las mismas.

Se preocupan por contar con el personal adecuado y necesario para la gestión de la ergonomía, reconociendo también que debe de ir de la mano con la producción. Lo anterior se ha logrado enfocados en la evaluación continua, mejoras ergonómicas, la formación y comunicación.

Algunas mejoras ergonómicas que se han aplicado son la rotación de tareas y las pausas activas y pasivas. En la parte de formación y comunicación, se ha dado vital importancia a la relación 1:1, de tal manera que en el personal haya una comunicación fluida.

Como principal caso de éxito es la implementación de "reportes tempranos", con el fin de evitar tratamientos invasivos en los trabajadores. Además de este, se presentan los siguientes resultados: una reducción del 60 % de las lesiones, incremento de la rotación ergonómica de un 23 % a un 97 % y con la implementación del programa antes mencionado, hay un 60 % de lesiones reportadas tempranamente.

Tema 5. Estudios epidemiológicos del último quinquenio en trabajadores de Call Center y enfermería.

 MSc. Marianela Rojas Garbanzo. IRET-UNA.

Se tratan brevemente los principales hallazgos encontrados en un estudio realizado por el IRET, estudio CUPID. Dicho estudio fue realizado en 18 países, estrictamente para los puestos de oficinista y enfermería.

Se encuentra que los principales dolores musculo esqueléticos para estos puestos son a nivel de espalda y extremidades superiores. Además, en el desarrollo de este estudio se toman factores que no solo corresponden a la ergonomía, sino también a los factores psicosociales e individuales. Lo anterior porque se considera importante conocer los antecedentes y entorno en el que se desenvuelve la persona trabajadora.

Cuando existen lesiones de tipo ergonómicas en una organización, trae para los mismos altos costos económicos, si esta no es identificada de forma preventiva. Finalmente, se aprecia que las que mayormente sufren este tipo de lesiones a nivel de espalda y extremidades superiores son las mujeres, y que conforme a su edad la vulnerabilidad es mayor.