Trabajo

RIESGOS LABORALES EN LOS HOGARES COMUNITARIOS DEL MUNICIPIO DE COPACABANA

Esta información será usada en las diapositivas para las capacitaciones:

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

RIESGOS LOCATIVOS: Son aquellos relacionados con las condiciones del lugar donde se realizan las actividades de las madres comunitarias, como:



Pisos mojados o resbalosos: Pueden generar caídas y accidentes



Escaleras sin pasamanos: Representan riesgos de caidas, especialmente para niños y adultos



Juguetes u objetos en zonas de paso: Obstaculizan la circulación y aumentan el riesgo de tropiezos y caídas



Instalaciones eléctricas en mal estado: Pueden provocas descargas eléctricas o incendios



Ventanas o puertas en mal estado: Representan riesgos para la integridad física de las madres comunitarias

Estos riesgos se pueden identificar así:

<u>Revisando por parte de las madres comunitarias</u>

- Estado de los pisos
- Iluminación del lugar y de las escaleras
- Orden y limpieza
- Estado de enchufes y cables
- Condiciones de las puertas y ventanas

Además, las madres comunitarias deben tener las siguientes medidas de prevención

- Mantener orden y limpieza permanente.
- Secar inmediatamente los pisos mojados.
- Mantener pasillos despejados.
- Reparar cables o enchufes dañados.
- Colocar protecciones en enchufes para los niños.
- Mantener escaleras con barandas que sean seguras.

RIESGOS ERGONÓMICOS:

Son aquellos que afectan el cuerpo por posturas inadecuadas o esfuerzos físicos de las madres comunitarias, como:



Cargar niños de forma incorrecta: Genera sobrecarga en la espalda, hombros y brazos



Permanecer de pie por largos periodos: Puede ocasionar fatiga muscular y problemas de circulación



Sentarse en sillas sin respaldo adecuado: Afecta la postura y puede generar dolores lumbares



Levantar objetos pesados sin técnica adecuada: Puede causar lesiones musculares y articulares.

Para identificar este riesgo, las madres comunitarias del Municipio de Copacabana, pueden plantearse las siguientes preguntas:

¿Siente dolor de espalda frecuente?
¿Tiene molestias en cuello o brazos?
¿Se cansa demasiado al final del día?

Si, la respuesta es SI, deberán realizar estas medidas para prevenir el riesgo ergonómico:

- Doblar las rodillas al levantar peso.
- Evitar cargar niños por largos periodos.
- Utilizar sillas con respaldo.
- Alternar posiciones (sentada – de pie).
- Realizar pausas activas de 5 minutos cada 2 horas.

RIESGOS FÍSICOS: Son factores del ambiente que pueden afectar la salud de las madres comunitarias.



Ruido excesivo



Temperaturas muy altas



Iluminación insuficiente

¿Cómo identificar el riesgo? Observe:

- Si el lugar es muy caliente o frio.
- Si hay poca luz.
- Si hay mucho ruido

Medidas de prevención:

- Mantener ventilación natural.
- Usar iluminación adecuada.
- Controlar el ruido dentro del hogar infantil.
- Evitar exposición prolongada al sol.

RIESGOS QUÍMICOS:

Son sustancias que pueden afectar la salud.



Cloro



Detergente



Desinfectante



Insecticida

¿Cómo identificarlo?

Revise:

- Qué productos se utilizan para limpiar.
- Si tienen etiquetas.
- Si están al alcance de los niños.

Medidas de prevención:

- Guardar productos en lugares cerrados.
- No mezclar químicos (ejemplo: cloro con amoníaco).
- Usar guantes para limpiar.
- Mantener productos fuera del alcance de los niños.
- Leer siempre las instrucciones del producto.

RIESGO PSICOSOCIAL:

Hace referencia a las condiciones del trabajo y del entorno que pueden afectar la salud mental, emocional y bienestar genera de las madres comunitarias.



Sobrecarga laboral



Alta carga emocional



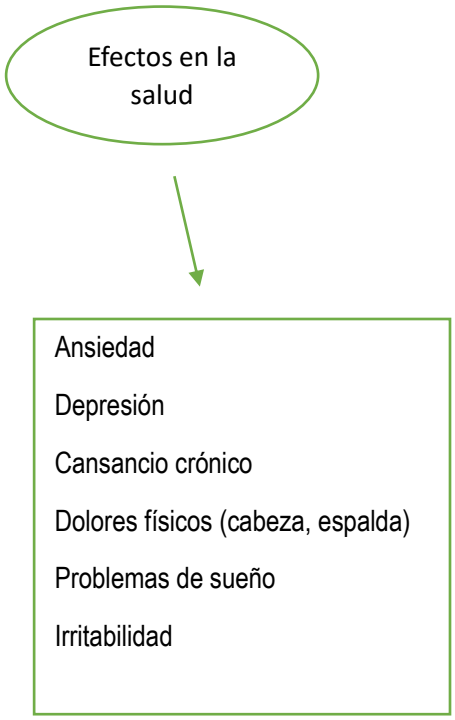
Estrés laboral



Falta de reconocimiento



Conflictos interpersonales


Efectos en la salud
Ansiedad
Depresión
Cansancio crónico
Dolores físicos (cabeza, espalda)
Problemas de sueño
Irritabilidad