¿Qué son las enfermedades laborales?



Instructora

Sandra Merley Araque Díaz

Cultura Física

CEGAFE

DEFINICIÓN

Las enfermedades laborales, enfermedades profesionales o enfermedades ocupacionales, son aquellos problemas de salud que representan un peligro para la salud en el lugar de trabajo. Es decir, son enfermedades que pueden adquirirse en el lugar de trabajo o debido a las condiciones laborales.

CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES LABORALES

La exposición a diversos agentes en los puestos de trabajo, puede afectar la salud de los trabajadores. La Organización Mundial de la Salud los ha clasificado en cuatro bloques, que son:

1. Agentes químicos

Como el amianto, benceno, plomo, mercurio, pesticidas, disolventes y demás productos químicos, pueden ocasionar una variedad de problemas de salud, como cáncer, enfermedades respiratorias y trastornos neurológicos.

2. Agentes físicos

El ruido, la vibración, la radiación, temperaturas extremas, exceso de sol, humedad, una mala alimentación, las malas posturas o largas jornadas al realizar alguna actividad sin descansos de por medio,pueden causar problemas de audición, trastornos musculoesqueléticos y lesiones de la piel, entre otras afecciones.



3. Agentes biológicos

Como bacterias, virus, parásitos, entre otros, pueden contribuir al desarrollo de una variedad de enfermedades, entre las que pueden mencionarse enfermedades respiratorias, enfermedades de la piel, gastritis, intoxicación alimentaria, pérdida de fuerza, etc.

4. Factores psicosociales,

Como el estrés, la violencia y el acoso, también pueden contribuir a desarrollar enfermedades ocupacionales.



LAS 11 ENFERMEDADES LABORALES MÁS COMUNES

Si bien la OMS actualiza esta lista cada cierto tiempo porque cada día pueden aparecer nuevos trastornos relacionados con el tema laboral, existen algunas enfermedades profesionales que son más frecuentes y para las cuales hay que estar prevenidos. Entre estas están:

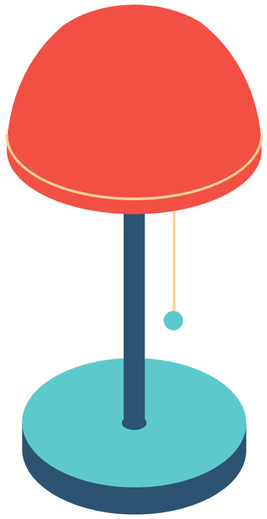
ENFERMEDADES COMUNES

1. Enfermedades oculares o fatiga visual
2. Estrés laboral
3. Gastritis
4. Síndrome del túnel carpiano
5. Riesgos ergonómicos
6. Hipoacusia
7. Neumoconiosis
8. Intoxicaciones
9. Tendinitis
10. Dolor de cabeza
11. Síndrome de burnout

1. ENFERMEDADES OCULARES O FATIGA VISUAL

Hoy en día, se realizan diversas tareas en el puesto de trabajo que exige a los colaboradores permanecer largo tiempo delante de

- Dispositivos con pantalla
- lectura de documentos
- esfuerzos visuales intensos
- Ambientes con iluminación deficiente o deslumbramientos.
- esfuerzos visuales intensos



Síntomas de la fatiga visual
ojos rojos
Lagrimeo
Pesadez en los párpados
ardor
Visión borrosa
Dolor de cabeza

2. ESTRÉS LABORAL

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS, el estrés laboral "es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".



CAUSAS

Sobrecarga de trabajo:

Falta de control:

Mal clima laboral

Reposabrazos

CONSECUENCIAS

Fisicas: dolores de cabeza, taquicardia problemas gastrointestinales, fatiga, insomnio

Emocionales/Mentales: Ansiedad, depresión, irritabilidad, agotamiento (burnout).

ognitivas: Dificultad para concentrarse, olvidos, problemas de memoria.

3. GASTRITIS

La gastritis es la inflamación aguda o crónica de la mucosa que recubre las paredes del estómago. Se manifiesta como inflamación del revestimiento estomacal, con síntomas de ardor, dolor y náuseas



Factores de Riesgo Laboral Asociados

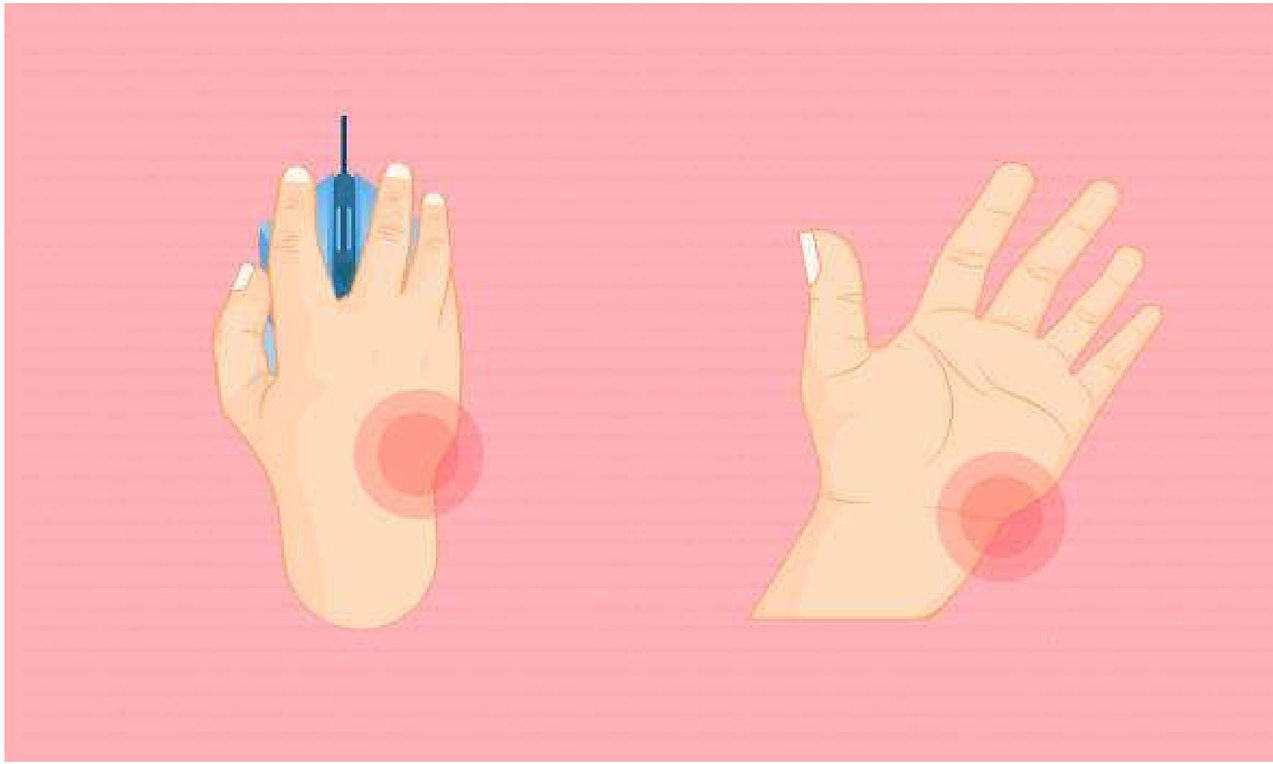
- **<u>Estrés Ocupacional</u>: El alto estrés y la presión laboral son causas principales de la gastritis nerviosa o emocional.**

- **<u>Malos Hábitos Alimenticios</u>: Horarios de comida desordenados, saltarse comidas o comer rápido debido a la carga laboral.**

4. SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

El síndrome del túnel carpiano se produce cuando el nervio mediano, que va desde el antebrazo hasta la mano a través del túnel carpiano, se comprime y sus síntomas son hormigueo, entumecimiento o debilidad en la mano y la muñeca. En la actividad laboral, el síndrome del túnel carpiano puede ser resultado de una mala postura, movimientos repetitivos y esfuerzos repetitivos en la mano y la muñeca.





5. RIESGOS ERGONÓMICOS



Los riesgos ergonómicos se refieren a factores que pueden afectar la salud y el bienestar físico en lo relativo al entorno laboral

Entre los síntomas están tensión muscular, dolor de cuello, dolor de espalda, articulaciones, problemas en la columna.

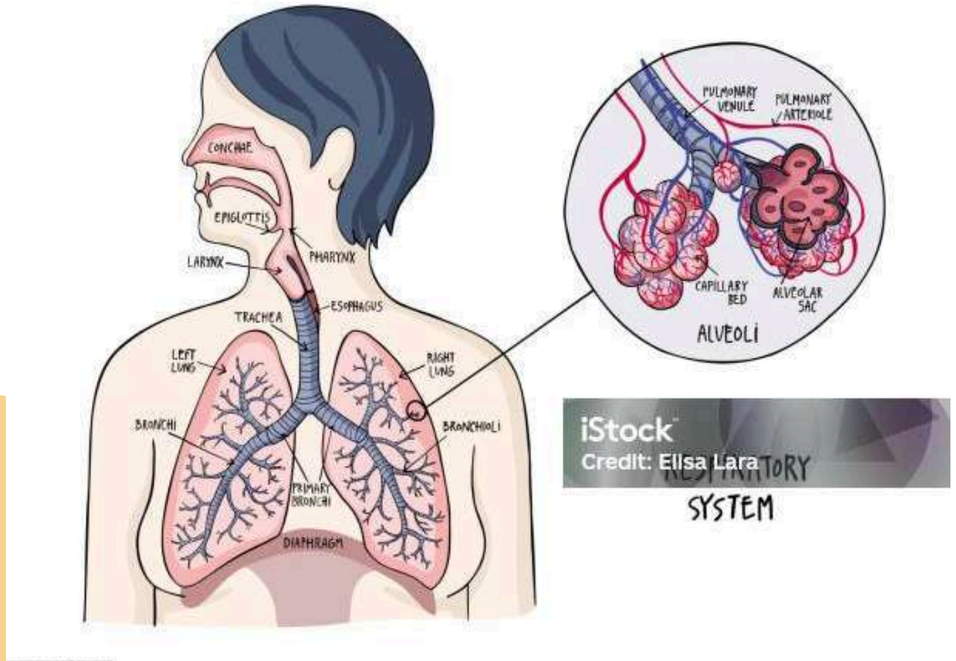
los cuales pueden ser causados por malas posturas, movimientos repetitivos, sillas inadecuadas para el trabajo, entre otros.





6. HIPOACUSIA

La hipoacusia es una enfermedad relacionada con la audición, que se caracteriza por la pérdida de la capacidad para escuchar sonidos de baja o alta frecuencia. La exposición prolongada a ruidos o sonidos muy fuertes puede ser una causa común de la hipoacusia ocupacional o sordera profesional.





7. NEUMOCONIOSIS

La neumoconiosis es una inflamación del aparato respiratorio causada por la inhalación de polvo o partículas en el medio ambiente laboral, como polvo de carbón, sílice, asbesto, entre otros materiales. La exposición prolongada a estas partículas es una amenaza para la salud de los trabajadores en muchos sectores, la cual puede afectar su calidad de vida.

8. INTOXICACIONES



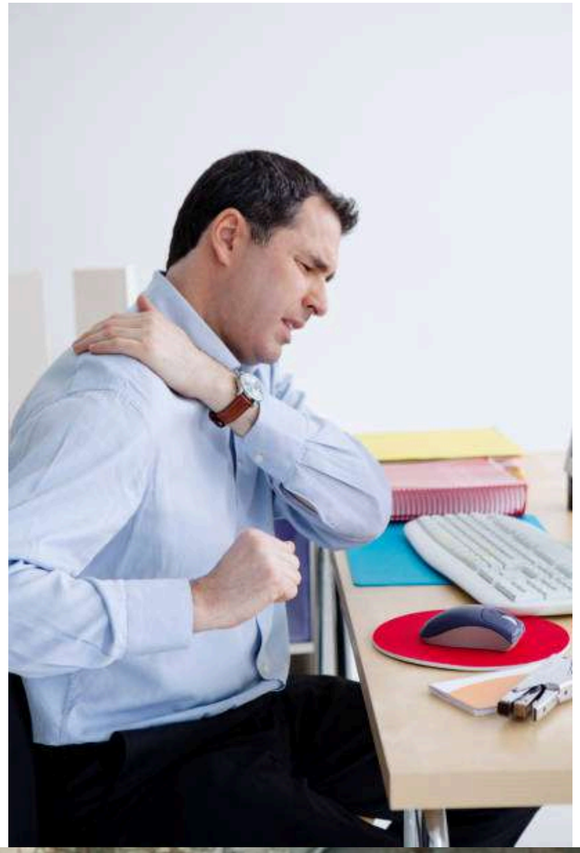


Las intoxicaciones pueden ser causadas por contaminación de sustancias tóxicas en el medio ambiente laboral (como gases o vapores), la manipulación de productos químicos (como pesticidas o materiales radiactivos) o por el consumo o contacto con sustancias tóxicas por accidente, que pueden ocasionar intoxicaciones alimentarias, por contacto con la piel o por inhalación accidental.

9. TENDINITIS

- **La tendinitis consiste en la inflamación o irritación de un tendón, que puede derivar de permanecer en la misma posición en el puesto de trabajo.**

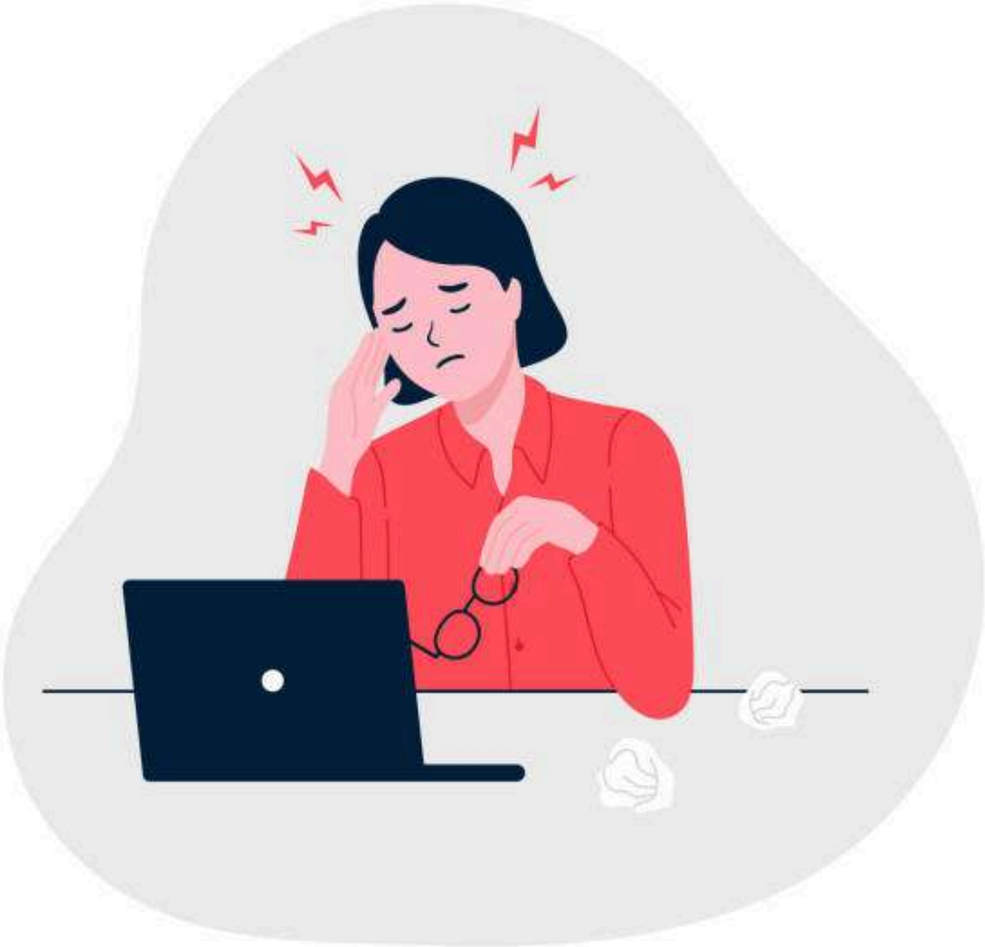
- **Algunas de las causas pueden ser por realizar movimientos repetitivos, realizar movimientos forzados al trabajar en una postura incómoda, trabajar con herramientas que producen vibraciones, entre otras. .**





10. DOLOR DE CABEZA

Cuando el dolor de cabeza es frecuente o crónico y afecta la calidad de vida del colaborador, es considerado una enfermedad laboral. Algunas de sus posibles causas pueden atribuirse a la exposición a sustancias tóxicas, mala calidad del aire, estrés, ruidos fuertes, luces brillantes, fatiga visual, trastornos musculoesqueléticos, falta de hidratación, fatiga muscular, entre otros.



11. SÍNDROME DE BURNOUT



O síndrome del trabajador quemado se manifiesta por un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del colaborador que lo sufre.



Algunas de las causas del burnout pueden ser el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo, el aislamiento social y la falta de apoyo o reconocimiento por el trabajo realizado, lo cual puede evitarse

¿EN QUÉ INFLUYEN LAS ENFERMEDADES LABORALES?

Las enfermedades laborales pueden tener considerable impacto tanto en el desarrollo empresarial como en la vida personal de los colaboradores.

1. Deterioro de la calidad de vida:

Esto puede llevar a un deterioro de su calidad de vida por no poder desarrollar sus actividades diarias de forma plena.

2. Disminución de la productividad:

puede conducirlo al ausentismo laboral, a no poder trabajar de forma eficiente, a experimentar fatiga, pérdida de fuerza y hasta tener dificultad para concentrarse.



3. Impacto en las relaciones laborales

los colaboradores con enfermedades profesionales pueden llegar a sufrir discriminación en el lugar de trabajo, debido a que se les pueden negar algunos trabajos, pasar por alto para ascensos o ser tratados de manera diferente a otros colaboradoreso, incluso, darles jubilación anticipada por su condición.

4. Impacto en la vida persona

pueden experimentar aislamiento social, debido a que tal vez no pueden participar en muchas de las actividades que alguna vez disfrutaron, y hasta puede que sientan que son una carga para su familia y amigos.

RECOMENDACIONES FINALES



- Ejecutar acciones de prevención en el lugar de trabajo para evitar la exposición a agentes químicos tóxicos, ruidos fuertes, calor excesivo y riesgos ergonómicos.
- Ofrecer capacitación para el uso adecuado de equipos de protección personal (EPP) y manipulación de sustancias peligrosas para evitar accidentes de trabajo.
- Fomentar un buen ambiente laboral, que incluya el reconocimiento y apoyo al trabajo
- Promover medidas de higiene personales y colectivas
- Proporcionar una guía para fomentar hábitos saludables
- Implementar planes que ayuden a cuidar la salud física y mental de los colaboradores y ayudarlos a conseguir un equilibrio entre la vida laboral y personal.

AHORA APRENDAMOS A PREVENIRLOS



- **Regla 20-20-20: Cada 20 minutos, descansa la vista mirando un objeto a 6 metros (o más) durante 20 segundos para relajar el enfoque.**
- **Movimientos oculares: Sin mover la cabeza, mira hacia arriba y abajo, luego de derecha a izquierda.**
- **Movimiento en círculo: Realiza giros con la mirada en el sentido de las agujas del reloj y luego al contrario.**
- **Enfoque cercano-lejano: Sostén un lápiz a 25 cm, enfócalo y luego mira un objeto lejano. Alterna.**
- **Parpadeo consciente: Parpadea rápido y seguido durante 10 segundos para lubricar los ojos.**
- **Masaje relajante: Masajea suavemente las sienes, cejas y el entrecejo para reducir la tensión muscular ocular**

EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA VISUAL (3-5 REPETICIONES CADA UNO):



EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA CONTROL DE ESTRES

LA RESPIRACIÓN PAUSADA ES UNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN CONSCIENTE QUE UTILIZA INHALACIONES Y EXHALACIONES LENTAS, A MENUDO CON PAUSAS ENTRE ELLAS, PARA CALMAR EL SISTEMA NERVIOSO. REDUCE LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y LA FRECUENCIA RESPIRATORIA (BRADIPNEA), ESTABILIZANDO EL OXÍGENO Y EL DIÓXIDO DE CARBONO. ES UNA HERRAMIENTA EFECTIVA CONTRA LA HIPERVENTILACIÓN Y LA ANSIEDAD

POSICIÓN: SIÉNTESE CÓMODAMENTE, CON UNA MANO EN EL PECHO Y OTRA EN EL ESTÓMAGO.

INHALACIÓN: INHALE LENTAMENTE POR LA NARIZ, PERMITIENDO QUE EL ESTÓMAGO SE ELEVE.

EXHALACIÓN: EXHALE LENTAMENTE POR LA BOCA.

RITMO:

TRATE DE INHALAR CONTANDO HASTA 4, SOSTENER BREVEMENTE, Y EXHALAR EN 6 O MÁS SEGUNDOS



EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA CONTROL DE ESTRES



EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA CONTROL DE ESTRES



EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA MOVIMIENTO ARTICULAR, ESTIRAMIENTO MUSCULAR.

