

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

GUIA DE PREVENCIÓN EN RIESGOS LABORALES
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES PARA LOS
TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD N° 1
DE LA CIUDAD DE IBARRA.



AUTORES:
FERNANDO AGUIRRE
CARLA VALLEJOS

TUTORA:
MGS. TERESA REYES

IBARRA – 2013.



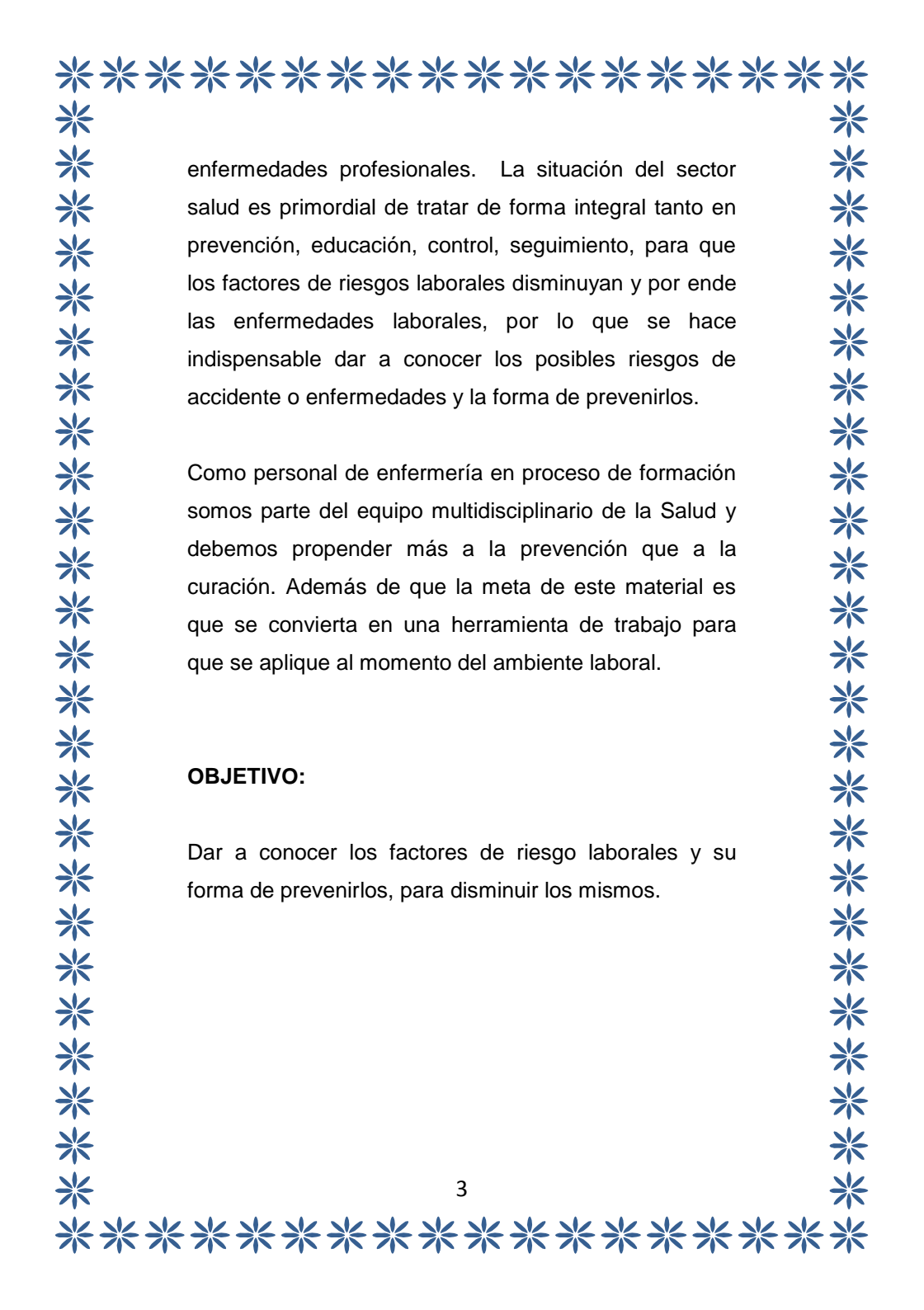
INTRODUCCION

Los factores de riesgo laboral están considerados como elementos fenómenos o acciones humanas que pueden provocar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones. Ejemplo, sobre esfuerzo físico, ruido, monotonía, herida, fractura, quemadura.

La seguridad laboral busca prevenir los accidentes laborales y sus factores de riesgo, para tener una idea según estimaciones de OIT, el número de muertes a nivel mundial, relacionadas con accidentes y enfermedades laborales arriban a poco más de 2 millones anualmente, y se estima un total de 270 millones de accidentes mortales y no mortales y unos 160 millones de trabajadores que padecen enfermedades derivadas de sus trabajos.

JUSTIFICACION:

Al pertenecer al grupo de profesionales de la Salud es de interés de los investigadores el poder analizar el problema para proponer soluciones o planificar algún método de prevención que contribuya a disminuir las estadísticas provinciales de riesgos laborales y



enfermedades profesionales. La situación del sector salud es primordial de tratar de forma integral tanto en prevención, educación, control, seguimiento, para que los factores de riesgos laborales disminuyan y por ende las enfermedades laborales, por lo que se hace indispensable dar a conocer los posibles riesgos de accidente o enfermedades y la forma de prevenirlos.

Como personal de enfermería en proceso de formación somos parte del equipo multidisciplinario de la Salud y debemos propender más a la prevención que a la curación. Además de que la meta de este material es que se convierta en una herramienta de trabajo para que se aplique al momento del ambiente laboral.

OBJETIVO:

Dar a conocer los factores de riesgo laborales y su forma de prevenirlos, para disminuir los mismos.

¿Qué es un riesgo laboral?

Es la posibilidad de ocurrencia de un suceso que afecta de manera negativa a una o más personas expuestas.



Factor de Riesgo

Es todo elemento, fenómeno, ambiente o acción humana que encierran una capacidad potencial de producir lesiones a los trabajadores, daños a las instalaciones locativas, equipos, herramientas y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control del elemento agresivo.

Clasificación de los Factores de Riesgo

1. Riesgos Físicos

Podemos definirlos como toda energía presente en los lugares de trabajo que de una u otra forma pueden afectar al trabajador de acuerdo a las características de transmisión en el medio.

Factor de riesgo	¿Qué causa?	¿Qué hacer?
<p>Ruido</p> <p>Principales fuentes generadoras: Plantas generadoras, plantas eléctricas, esmeriles, pulidoras, equipos de corte, herramientas neumáticas, etc.</p>	<p>El medio ambiente es el lugar donde se procesa la integración armónica entre el hombre y la naturaleza; donde vive y trabaja. La exposición al ruido puede provocar a los trabajadores diferentes respuestas de orden auditivo y extra-auditivo.</p> <p>La exposición al ruido puede ocasionar efectos negativos a la salud como stress, irritabilidad, hipertensión arterial.</p> <p>La persona también puede perder el apetito, ser víctima de aerofagia (deglución de aire), de insomnio, de disturbios circulatorios y respiratorios y puede adelgazar.</p> <p>Se resalta la gran importancia de la prevención y reducción del ruido para el mantenimiento de la integridad de la salud</p> <p>En el medio en el que se encuentra no es alto el riesgo de exposición al ruido. Salvo casos como los odontólogos, laboratoristas, y de mantenimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tratar de aislar el centro del ruido. • El momento en el que ruido sea muy fuerte se puede salir del lugar de trabajo por unos momentos. • Si el ruido es excesivo se debe ocupar un cubre auricular para proteger el sentido del oído. <div data-bbox="1061 588 1308 784" data-label="Image"> </div>

<p>Vibraciones Principales fuentes generadoras: prensas, herramientas neumáticas, alternadores, motores, etc</p>	<p>Alteraciones en el sentido del equilibrio, mareo, náuseas, vómitos.</p> <p>Daños en la columna vertebral, aparato digestivo y visión. Dolor abdominal. Dolor de cabeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir el tiempo de exposición. • Rotación de lugar de trabajo. • De ser posible minimizar las vibraciones. • Utilizar guates anti vibración y ropa anti vibración.
<p>Radiación Las radiaciones no ionizantes más comunes son: Rayos Ultravioleta, radiación infrarroja, microondas y radio frecuencia. Principales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eritema de la piel, malestar. • Abortos, malformaciones congénitas. • Esterilidad, caída del cabello, cataratas. • Hemorragias, muerte (6 Sv). • Cáncer (leucemia, cáncer de pulmón). • Abortos, malformaciones congénitas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir el tiempo de exposición. • Utilizar mínima cantidad de material radioactivo. • Incrementar el distanciamiento de la fuente. • Barreras /blindaje (plomo). • Prevenir posibles accidentes.

fuentes
generadoras: El
sol, lámparas de
vapor, de
mercurio, de
tungsteno y
halógenos,
superficies
calientes, llamas,
estaciones de
radio, emisoras,
instalaciones de
radar, etc.

- Señalización.
- Protección personal.
- Vigilancia radiológica ambiental y personal.
- No comer/ beber/ fumar en el lugar de trabajo.



Temperaturas extremas (altas o bajas)

Las temperaturas extremas de calor se encuentran principalmente en el trabajo con hornos, fundición, ambientes a campo abierto (dependiendo las condiciones climáticas del lugar), etc.

Las temperaturas bajas se presentan frecuentemente en trabajos de conservación de

Golpe de calor:

Se produce cuando el sistema que controla la temperatura del cuerpo falla y la transpiración (única manera eficaz que tiene el cuerpo de eliminar el calor) se hace inadecuada.

· La piel de los afectados estará muy caliente y, normalmente, seca, roja, o con manchas.

· El afectado presentará síntomas de confusión y desorientación, pudiendo llegar a perder el conocimiento y sufrir convulsiones.

Medidas preventivas: ante la sospecha de la existencia de un golpe de calor es imprescindible ofrecer asistencia médica inmediata al afectado, debiendo procederse a su traslado urgente a un centro sanitario. Los primeros auxilios incluyen el traslado del afectado a un área fresca, soltar y humedecer su ropa con agua fría y abanicar intensamente a la víctima para refrescarla.

- Regularizar temperatura mediante un ventilador o una calefacción.
- Tener siempre un termómetro a la vista de todos.
- Tener vestimenta adecuada.



alimentos y/o
productos que
necesitan estar en
ambientes fríos.
Refrigeradores,
congeladores,
cuartos fríos,
cavas, etc.

· **Agotamiento por calor:**

Resulta de la pérdida de grandes cantidades de líquido por la transpiración, acompañada, en ocasiones, de una pérdida excesiva de sal.

· La piel del afectado estará húmeda y presentará un aspecto pálido o enrojecido. El afectado continúa sudando pero siente una debilidad o un cansancio extremo, mareos, náuseas y dolor de cabeza, pudiendo llegar en los casos más graves, a la pérdida de la consciencia.

Iluminación:

La iluminación como tal no es un riesgo, pero su deficiencia si.

- Accidentes.
- Fatiga visual.
- Molestias oculares.
- Trastornos visuales.
- Somnolencia .
- Fatiga mental.

- Incrementar la luz natural.
- Pintar las paredes con colores claros.
- Iluminación focalizada.
- Reubicar las fuentes de luz.
- Eliminar las superficies brillantes del campo de visión.
- Limpiar las ventanas.
- Dar mantenimiento a las fuentes de luz.



2. Riesgos Químicos

Se define como toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o uso, puede incorporarse al medio ambiente en forma de polvo, humo, gas o vapor, con efectos irritantes, corrosivos, asfixiantes, tóxicos y en cantidades que tengan probabilidades de lesionar la salud de las personas que entran en contacto con ellas.

Factor de riesgo	¿Qué causa?	¿Qué hacer?
Gases: Son partículas de tamaño molecular que pueden cambiar de estado físico por una combinación de presión y temperatura. Se expanden libre y fácilmente en un área. Algunos de estos son: Monóxidos, dióxidos, Nitrógeno, Helio, Oxígeno, etc.	Quemaduras severas. Irritaciones por inhalación. Asfixia. Dermatitis. Intoxicación. Diarrea.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar sustancias con las mismas propiedades pero que sean menos peligrosas.• Almacenar los productos químicos en lugares adecuados, bien ventilados, señalizando su ubicación y manteniéndolos en sus envases originales.• Exigir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los

<p>Vapores: Fase gaseosa de una sustancia sólida o líquida a unas condiciones estándares establecidas. Se generan a partir de disolventes, hidrocarburos, diluyentes, etc.</p> <p>Aerosoles: Un aerosol es una dispersión de partículas sólidas o líquidas, de tamaño inferior a 100 micras en un medio gaseoso</p> <p>Sólidos: Material Particulado: Son partículas sólidas que se liberan en granos finos, que flotan en el aire por acción de la gravedad, antes de</p>		<p>productos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer un plan de acción para la utilización de los productos: métodos de trabajo, protecciones colectivas, individuales, almacenamiento, higiene y limpieza antes, durante y después de la utilización. • Evitar el contacto con la piel utilizando guantes, mezcladores, paletas, sistemas cerrados, homogeneizadores. • Disponer y utilizar los equipos de protección individual, . Disponer de métodos de neutralización, recogida de derrames, y de eliminación de residuos. • No emplear serrín para absorber líquidos inflamables. • No verter a la red general de desagües sustancias peligrosas o contaminantes sin tratar. • Mantener los recipientes cerrados.
---	--	--

depositarse. Estas se presentan generalmente en trabajos de pulido, triturado, perforación lijado, molienda, minería, cemento, etc. Este a su vez se divide en dos grupos que son: Polvo orgánico y Polvo Inorgánico.

Humos: Son formados cuando los materiales sólidos se evaporan a altas temperaturas, el vapor del material se enfría y se condensa en una partícula extremadamente pequeña que flota en el ambiente. Estos humos se presentan generalmente en procesos de soldadura, fundición, etc. Igualmente se dividen en dos grupos que son: Humos Metálicos y Humos de Combustión.

- Cubrir los cortes y heridas con vendajes impermeables.



**AL TRASVASAR,
RECUERDA ETIQUETAR**





Líquidos

Nieblas: Son partículas formadas por materiales líquidos sometidos a un proceso de atomización o condensación. Se presentan por lo general en trabajos de atomización, mezclado, limpieza con vapor de agua, etc. Estos a su vez se dividen: Puntos de Rocío y Brumas.



3. Riesgos Biológicos

Se refiere a un grupo de microorganismos vivos, que están presentes en determinados ambientes de trabajo y que al ingresar al organismo pueden desencadenar enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas, intoxicaciones, etc. Estos microorganismos son hongos, virus, bacterias, parásitos, entre otros.

Se presentan frecuentemente en trabajos de servicios higiénico-sanitarios, hospitales, botaderos de basura, cementerios, etc.

Otra fuente generadora de dicho riesgo son los animales que pueden infectar a través de pelos, plumas, excremento, contacto con larvas, mordeduras picaduras, etc.

Los vegetales también generan este tipo de riesgo a través del polvo vegetal, polen, esporas, etc.

Riesgo	¿Que causa?	¿Qué hacer?
<p>Virus. Bacterias. Hongos.</p> <p>Pinchazos con agujas utilizadas. Cortes con material de desecho.</p>	<p>Transmisión de enfermedades infecto – contagiosas como :</p> <ul style="list-style-type: none"> • VIH positivo. • Hepatitis B. • Gripe. • Sarampión. • Varicela. • Paperas. • Tuberculosis. • Gastroenteritis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección. • Ventilación natural o forzada de los locales. • Vacunación del personal sanitario con riesgo de infección. • Los guantes desechables se cambiarán tras el contacto con cada paciente, y si durante su empleo se perforasen, es preciso quitárselos, lavarse las manos y ponerse unos nuevos. • Adecuada eliminación de residuos y desechos. • Cubrir los cortes y heridas con vendajes impermeables. • No fumar, comer o beber en los puestos de trabajo. • No llevar objetos personales, como anillos, pulseras, relojes, que puedan entrar en contacto con los productos

		potencialmente peligrosos. • Mantener un grado elevado de aseo personal. Llevar ropa limpia y de uso exclusivo a la actividad a Emplear.
--	--	---

4. Riesgo Psicolaboral

Son aquellos que se generan por la interacción del trabajador con la organización inherente al proceso, a las modalidades de la gestión administrativa, que pueden generar una carga psicológica, fatiga mental, alteraciones de la conducta, el comportamiento del trabajador y reacciones fisiológicas.

Riesgo	¿Que causa?	¿Qué hacer?
Organizacional: Estilo de mando. Estabilidad laboral. Supervisión Técnica.	Estrés . Monotonía. Fatiga.	Se intentará que el trabajador tenga la máxima información sobre la totalidad del proceso en el que está trabajando.

<p>Reconocimiento. Definición de Funciones. Capacitación. Posibilidad de ascenso. Salario.</p> <p>Social: Relación de autoridad. Participación. Recomendaciones y sugerencias. Trabajo en equipo. Cooperación. Relaciones informales. Canales de comunicación. Posibilidad de comunicación.</p> <p>Individual: Satisfacción de necesidades sociales. Identificación del Rol. Autorrealización. Logro. Conocimientos. Relaciones Informales.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Distribuir claramente las tareas y competencias. • Planificar los diferentes trabajos de la jornada, teniendo en cuenta una parte para imprevistos. • Realizar pausas o alternancia de tareas para evitar la monotonía del trabajo. • Evitar las jornadas excesivas, descansando • Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo del sueño. Para ello los cambios de turnos deberán situarse entre las 6 y las 7 de la mañana, las 2 y las 3 de la tarde y las 10 y 11 de la noche. • Informar a los trabajadores de los posibles riesgos en puestos de trabajo con productos peligrosos. Crear conciencia del riesgo existente, fomentado la idea de seguridad y aprendizaje.
---	--	--

Actividades de tiempo libre.

Tarea:

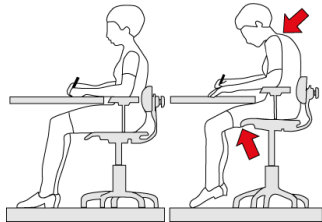
Trabajo repetitivo o en cadena.
Monotonía.
Identificación del producto.
Carga de trabajo.
Tiempo de trabajo.
Complejidad Responsabilidad.
Confianza de actividades.

5. Riesgo Ergonómico

Son aquellos generados por la inadecuada relación entre el trabajador y la maquina, herramienta o puesto de trabajo.

Riesgo	¿Que causa?	¿Qué hacer?
<p>Carga Estática: Riesgo generado principalmente por posturas prolongadas ya sea de pie (bipedestación), sentado (sedente) u otros.</p> <p>Carga Dinámica: Riesgo generado por la realización de movimientos repetitivos de las diferentes partes del cuerpo (extremidades superiores e inferiores, cuello, tronco, etc.). También es generado por esfuerzos en el desplazamiento con carga, o sin carga, levantamiento de cargas, etc.</p> <p>Diseño del puesto de trabajo: Altura del puesto de trabajo, ubicación de los controles, mesas, sillas de trabajo, equipos, etc.</p>	<p>Fatiga. Desviaciones de columna. Dolor lumbar. Mala postura. Postura forzada. Lesiones por trauma acumulativo. Ausentismo. Tendinitis. Lumbalgias. Contracturas musculares.</p>	<p>Las medidas preventivas que adoptaremos serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo. • Para reducir la tensión muscular mantener un pie apoyado sobre un objeto o reposapiés y alternar un pie tras otro. • El plano de trabajo, con carácter general, debe estar a la altura aproximada de los codos. • Debe mantenerse el cuerpo erguido con el tronco recto. • No permanecer demasiado tiempo en la misma posición, cambiando de postura y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.

Peso y tamaño de objetos:
Herramientas inadecuadas,
desgastadas, equipos y
herramientas pesadas.



1ª Fase: Apoyar los pies firmemente.



2ª Fase: Separar los pies ligeramente.



3ª Fase: Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.



4ª Fase: Levantar la carga con la espalda recta.



5ª Fase: Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.



6. Riesgos de Seguridad

Estos están conformados por:

Riesgo	¿Que causa?	¿Qué hacer?
Mecánico: Son generados por aquellas condiciones peligrosas originados por máquinas, equipos, objetos, herramientas e instalaciones; que al entrar en contacto directo generan daños físicos, como golpes, atrapamientos, amputaciones, caídas, traumatismos y/o daños materiales. Generalmente se encuentra por herramientas, equipos defectuosos, máquinas sin la adecuada protección, sin mantenimiento, vehículos en mal estado, puntos de operación, mecanismos en	Quemaduras. Amputaciones. Fracturas.	Las medidas preventivas que adoptaremos serán: <ul style="list-style-type: none">• Realizar un control visual antes de comenzar a trabajar.• Como norma general, la instalación deberá ejecutarse de acuerdo a la reglamentación vigente.• El aislamiento de los cables eléctricos debe estar en perfecto estado.• Utilizar sistemas de puesta a tierra en combinación con interruptores diferenciales y magneto térmicos.

movimiento y/o transmisión de fuerza, etc.

Eléctricos

Están constituidos por la exposición a sistemas eléctricos de las máquinas, equipos e instalaciones energizadas, alta tensión, baja tensión, energía estática, subestaciones eléctricas, plantas generadoras de energía, redes de distribución, cajas de distribución, interruptores, etc. Que al entrar en contacto con los trabajadores que no posean ningún tipo de protección pueden provocar lesiones, quemaduras, shock, fibrilación ventricular, etc.

Locativos

Comprende aquellos riesgos que son generados por las

- Exámenes periódicos de la instalación eléctrica por personal autorizado, así como las reparaciones.
 - Comprobar diariamente el estado de cables, enchufes y aparatos eléctricos.
 - En caso de avería, desconectar la tensión, sacar el enchufe y comunicar los daños para su reparación.
 - En espacios confinados o en contenedores y en ambientes con presencia de agua, usar equipos de bajo voltaje.
 - No utilizar aparatos eléctricos con manos húmedas y desconectar los equipos antes de limpiarlos.
 - El interruptor principal debe estar accesible y libre de obstáculos, debiendo permanecer cerrado el cuadro eléctrico y señalizado el peligro eléctrico.
- Disponer sólo de la cantidad

instalaciones locativas como son edificaciones, paredes, pisos, ventanas, ausencia o inadecuada señalización, estructuras e instalaciones, sistemas de almacenamiento, falta de orden y aseo, distribución del área de trabajo. La exposición a estos riesgos puede producir caídas, golpes, lesiones, daños a la propiedad, daños materiales.

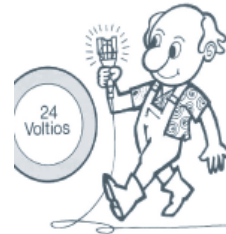
Saneamiento Básico Ambiental

Hace referencia básicamente al riesgo relacionado con el manejo y disposición de residuos y basuras a cualquier nivel de la industria. Este riesgo incluye el control de plagas como roedores, vectores entre otros.

necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día, el resto estará en almacén o locales independientes aislados y ventilados.

- Prohibir fumar en todo el recinto.
- Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia.
- Debe limitarse la distancia a recorrer desde cualquier punto de un sector a alguna de las salidas
- Instalación eléctrica antideflagrantes en zonas donde exista riesgo de atmósferas inflamables.
- Revisar y mantener las instalaciones eléctricas, aisladas y protegidas.
- Instalar sistemas de detección y alarma.
- Todo el personal del centro sanitario debe conocer el plan de emergencia y evacuación implantado en el centro, así como

		<p>la ubicación y funcionamiento de los equipos de extinción</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar extintores de incendio adecuados a la clase de fuego, mantenimiento de los equipos contra incendios y periódicos ejercicios de evacuación simulad
--	--	--



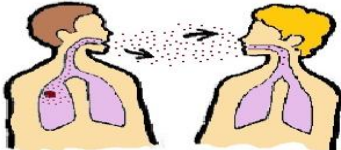
7. Enfermedades profesionales

Enfermedad	¿Qué causa?	¿Qué hacer?
<p>La hepatitis es una enfermedad inflamatoria que afecta al hígado.</p>	<p>Células inmunitarias en el cuerpo que atacan el hígado y causan hepatitis autoinmunitaria.</p> <p>Infecciones por virus (como la hepatitis A, B o C), bacterias o parásitos.</p> <p>Daño hepático por alcohol, hongos venenosos u otros tóxicos.</p> <p>Medicamentos, como una sobredosis de paracetamol, que puede ser mortal.</p>	<p>Siempre lávese muy bien las manos después de usar el baño y cuando entre en contacto con la sangre, las heces u otro líquido corporal de una persona infectada.</p> <p>La abstinencia inmediata y definitiva del consumo de alcohol es esencial para prevenir la progresión de la Hepatitis.</p> <p>Evite los alimentos y el agua que no estén limpios.</p> <p>Si usted toma medicamentos de venta libre que contienen paracetamol, nunca utilice más de la dosis recomendada.</p> <div data-bbox="954 655 1305 807" style="text-align: center;"> </div>

VIH	¿Qué causa?	¿Qué hacer?
<p>Es una enfermedad causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). La afección destruye el sistema inmunitario en forma gradual, lo cual hace que para el cuerpo sea más difícil combatir infecciones.</p>	<p>Sexual: La transmisión se produce por el contacto de secreciones infectadas con la mucosa genital, rectal u oral de la otra persona.</p> <p>Parenteral: Es una forma de transmisión a través de jeringuillas contaminadas por la utilización de drogas intravenosas ,personas que han recibido una transfusión de sangre , trabajadores de salud que estén expuestos a la infección en un accidente de trabajo como puede ocurrir si una herida entra en contacto con sangre contaminada; también durante la realización de <i>piercings</i>, tatuajes .</p> <p>Vertical (de madre a hijo). La transmisión puede ocurrir durante las últimas semanas</p>	<p>Utilice siempre condones si tiene contacto sexual con muchas personas o con personas que tienen múltiples compañeros sexuales.</p> <p>Evite las relaciones sexuales de tipo anal sin la debida protección, puesto que se producen pequeños desgarros en los tejidos del recto.</p> <p>Evite inyectarse drogas ilícitas.</p> <p>Examen VIH universal. Cesárea electiva. Suspender lactancia materna.</p> <div data-bbox="971 695 1294 840" data-label="Image"> </div>

	del embarazo, durante el parto, o al amamantar al bebé.	
<p>Tétanos</p> <p>Es una infección del sistema nervioso con las bacterias potencialmente mortales <i>Clostridium tetani</i>.</p>	<p>¿Qué causa?</p> <p>Las esporas de la bacteria <i>Clostridium tetani</i> viven en el suelo y se encuentran en todo el mundo.</p> <p>La infección comienza cuando las esporas penetran en el organismo a través de una lesión o una herida. Las esporas liberan bacterias activas que se diseminan y producen un tóxico llamado tetanosospasmina, el cual bloquea las señales nerviosas de la médula espinal a los músculos, causando espasmos musculares intensos. Pueden ser tan fuertes que desgarran los músculos o causan fracturas de la columna.</p>	<p>¿Qué hacer?</p> <p>El tétanos es completamente prevenible con una vacuna antitetánica activa.</p> <p>Los adolescentes mayores y los adultos que hayan sufrido lesiones, especialmente de tipo punzante, deben recibir vacuna de refuerzo contra el tétanos si ya han pasado más de 10 años desde el último refuerzo.</p> <p>La limpieza completa de todas las lesiones y heridas, al igual que la eliminación de tejidos muertos o que han sufrido daños severos, cuando se considere apropiado, puede reducir el riesgo de presentar tétanos.</p>



Tuberculosis	¿Qué causa?	¿Qué hacer?
<p>Es una infección bacteriana contagiosa que compromete los pulmones, pero puede propagarse a otros órganos.</p>	<p>Causada por la bacteria llamada <i>Mycobacterium tuberculosis</i> (<i>M. tuberculosis</i>) y se puede adquirir por la inhalación de gotitas de agua provenientes de la tos o el estornudo de una persona infectada.</p>	<p>La persona infectada debe protegerse siempre que tosa con pañuelos desechables y utilizar mascarillas. Lavado de manos después de toser. Ventilación adecuada del lugar de residencia. Un adecuado saneamiento ambiental. Garantizar adherencia al tratamiento. No fumar, el cigarrillo no causa tuberculosis, pero sí favorece el desarrollo de la enfermedad.</p> 

Bisinosis

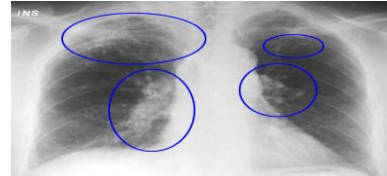
La bisinosis es un estrechamiento de las vías respiratorias causado por la aspiración de partículas de algodón.

¿Qué causa?

La inhalación del polvo producido por el algodón puede causar bisinosis. Aquellas personas sensibles al polvo pueden tener una afección parecida al asma después de estar expuestas. La acumulación del polvo de algodón en el pulmón produce una decoloración y por esa razón la enfermedad también recibe el nombre de pulmón marrón.

¿Quehacer?

La mejor forma de prevenir la bisinosis y trastornos más graves es la de prevenir la exposición repetida al polvo orgánico del algodón. El uso de máscaras faciales y otras medidas laborales pueden reducir el riesgo, incluyendo el dejar de fumar.



Asma

Es un trastorno que provoca que las vías respiratorias se inflamen y se estrechen, lo cual hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.

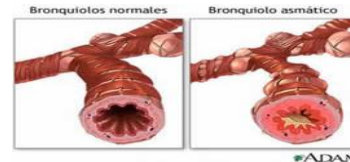
¿Qué causa?

Los desencadenantes comunes de asma abarcan: Animales (caspa o pelaje de mascotas)

- Polvo.
- Cambios en el clima (con mayor frecuencia clima frío).
- Químicos en el aire o en los alimentos.
- Ejercicio.
- Moho.
- Polen.
- Infecciones respiratorias, como el resfriado común.
- Emociones fuertes (estrés).
- Humo del tabaco.

¿Quehacer?

- Cubra las camas con fundas "a prueba de alergias" para reducir la exposición a los ácaros del polvo.
- Quite los tapetes de las alcobas y aspire regularmente.
- Use sólo detergentes y materiales de limpieza sin fragancia en el hogar.
- Mantenga los niveles de humedad bajos y arregle los escapes. Esto puede reducir la proliferación de organismos como el moho.
- Mantenga la casa limpia y conserve los alimentos en recipientes y fuera de los dormitorios.
- Eliminar el consumo de tabaco.



**Alveolitis alérgica
extrínseca o Neumonitis
por hipersensibilidad.**

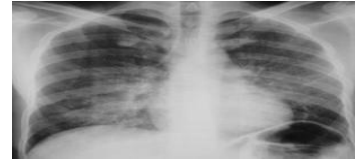
Es un síndrome que comprende un grupo de enfermedades, caracterizado por la respuesta pulmonar a la inhalación repetida de una variedad de polvos orgánicos u hongos, causando una respuesta inmunitaria.

¿Qué causa?

El término alveolitis alérgica extrínseca suele restringirse a las manifestaciones clínicas producidas por inhalación de productos orgánicos. Estos agentes etiológicos se pueden clasificar en tres categorías: microorganismos (bacterias, hongos y amebas).

¿Quehacer?

Asegurar una buena ventilación de los edificios, un buen mantenimiento de los sistemas de refrigeración, reducir el grado de humedad a menos del 60%, resultan medidas útiles para prevenir el desarrollo de la enfermedad.



Teno sinovitis

Es la inflamación del revestimiento de la vaina que rodea al tendón, el cordón que une el músculo con el hueso.

¿Qué causa?

La causa de la inflamación puede ser debido a:

- Infección.
- Lesión.
- Sobrecarga.
- Tensión.

¿Quehacer?

Evitar los movimientos repetitivos o la sobrecarga de los tendones puede ayudar a prevenir la teno sinovitis.

Utilice las técnicas apropiadas de cuidado de heridas para limpiar las cortaduras en la mano, la muñeca y los pies.



Bursitis

Es la hinchazón e irritación de una bursa (bolsa), un saco lleno de líquido que actúa como amortiguador entre los músculos, los tendones y las articulaciones

¿Qué causa?

La bursitis es a menudo el resultado de la sobrecarga. Puede ser causada por un cambio en el nivel de actividad, el sobrepeso.

La bursitis también puede ser causada por traumatismo, artritis reumatoidea, gota o infecciones. A veces, la causa no se puede determinar.

La bursitis comúnmente se presenta en el hombro, la rodilla, el codo y la cadera.

¿Quehacer?

Evite en lo posible actividades que involucren movimientos repetitivos de cualquier parte del cuerpo.



Epicondilitis

Es una enfermedad o lesión caracterizada por dolor en la cara externa del codo, en la región del epicóndilo, eminencia ósea que se encuentra en la parte lateral y externa de la epífisis inferior del húmero.

¿Qué causa?

Está provocada por movimientos repetitivos de extensión de la muñeca y supinación del antebrazo, lo que ocasiona micro roturas fibrilares y reparación inadecuada a nivel de los tendones de los músculos que se insertan en la región del epicóndilo.

¿Quehacer?

Reposo de la articulación, implica reducción de las actividades que provoquen el dolor, disminuyendo el tiempo de actividad y la intensidad del esfuerzo.
Es recomendable limitar los movimientos que producen la patología.
Los ejercicios y estiramiento progresivos son esenciales para prevenir la irritación del tendón.



Síndrome de Túnel Carpiano

Es una afección en la cual hay presión sobre el nervio mediano, el nervio de la muñeca que proporciona sensibilidad y movimiento a partes de la mano. Esto puede ocasionar entumecimiento, hormigueo, debilidad o daño muscular en la mano y los dedos.

¿Qué causa?

El síndrome del túnel carpiano es común en personas que ejecutan movimientos repetitivos de la mano y la muñeca. Digitar en el teclado de un computador probablemente es la causa más común de este síndrome.

¿Quehacer?

Evite o reduzca el número de movimientos repetitivos de la muñeca cuando sea posible. Utilice herramientas y equipos con un diseño adecuado para reducir el riesgo de lesiones en la muñeca.





BIBLIOGRAFIA

- IESS, *Guía básica de información de Seguridad y salud en el trabajo*, Dirección del Seguro General de Riesgos del trabajo, Quito Julio 2007.
- IESS, *Prestaciones del Seguro General de Riesgos del Trabajo*, Dirección del Seguro General de Riesgos del Trabajo.
- <http://saludocupacional.univalle.edu.co/>
- <http://www.medicinplus.com>
- <http://programa de salud ocupacional universidad cooperativa de colombia seccional.// empresas afiliadas a.r.p. liberty administradora de riesgos profesionales mayo 2005>
- El ruido como riesgo laboral. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/revision1.pdf>
- Riesgos ergonómicos. Disponible en: http://www.ergonomia.cl/eee/Ergos02_files/Ergos02.pdf