

En la Argentina se conmemora el 21 de abril como el día de la Higiene y Seguridad en el Trabajo, porque un 21 de Abril de 1972 se sancionó la ley 19587 reglamentada por el decreto 351/79, base de la Normativa en materia de Prevención de Accidentes Laborales.

En el año 2003, la OIT adoptó el 28 de Abril como el día oficial de la Seguridad y Salud del Trabajo. Este día en 1969, hubo una explosión en la mina de Farmington, al oeste de Virginia en EEUU, en la que murieron 78 trabajadores. A partir de ese suceso, el 28 de abril pasó a ser recordado, en distintos países, como el Día Mundial en memoria de las víctimas de Enfermedades y Accidentes de Trabajo.

El gremio por intermedio de esta Secretaria tiene como objetivo " la Prevención de los Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales", buscando colaborar para que los trabajadores valoricen la necesidad del cuidado de su salud. Procurando que adquieran una metodología para reconocer los Riesgos en sus lugares de Trabajo.

En este marco ideológico vamos a Encaminarnos hacia la mayor participación de los trabajadores. Donde exista una buena carga de Capacitación, Información y Divulgación de todos los aspectos técnicos preventivos, motivándolos a constituirse en defensores de su propia salud.

Siendo la empresa el lugar en que cada trabajador opera al menos una tercera parte del día, "se deben garantizar condiciones de trabajo dignas, sin crear situaciones de riesgos debidos a una falta de responsabilidad de algunos empresarios".

1 Estadísticas

De acuerdo con las estadísticas de la Oficina Internacional del Trabajo, se producen cada año 270 millones de accidentes en los lugares de trabajo y 160 millones de casos de enfermedades profesionales en todo el mundo.

Cada año mueren, 2.000.000 de personas a causa de accidentes y enfermedades profesionales.

Cada día, más de 5500 hombres y mujeres no regresan a sus hogares víctimas de este tipo de accidentes mortales. Son cifras escalofriantes que apenas interesan a la opinión pública.

Preguntas y respuestas SRT

Un accidente puede definirse como el resultado de una cadena de acontecimientos en la que algo ha funcionado mal y no ha llegado a buen término. Se ha demostrado que la intervención humana puede evitar que se produzcan las lesiones y los daños a que conduciría esa cadena de sucesos.

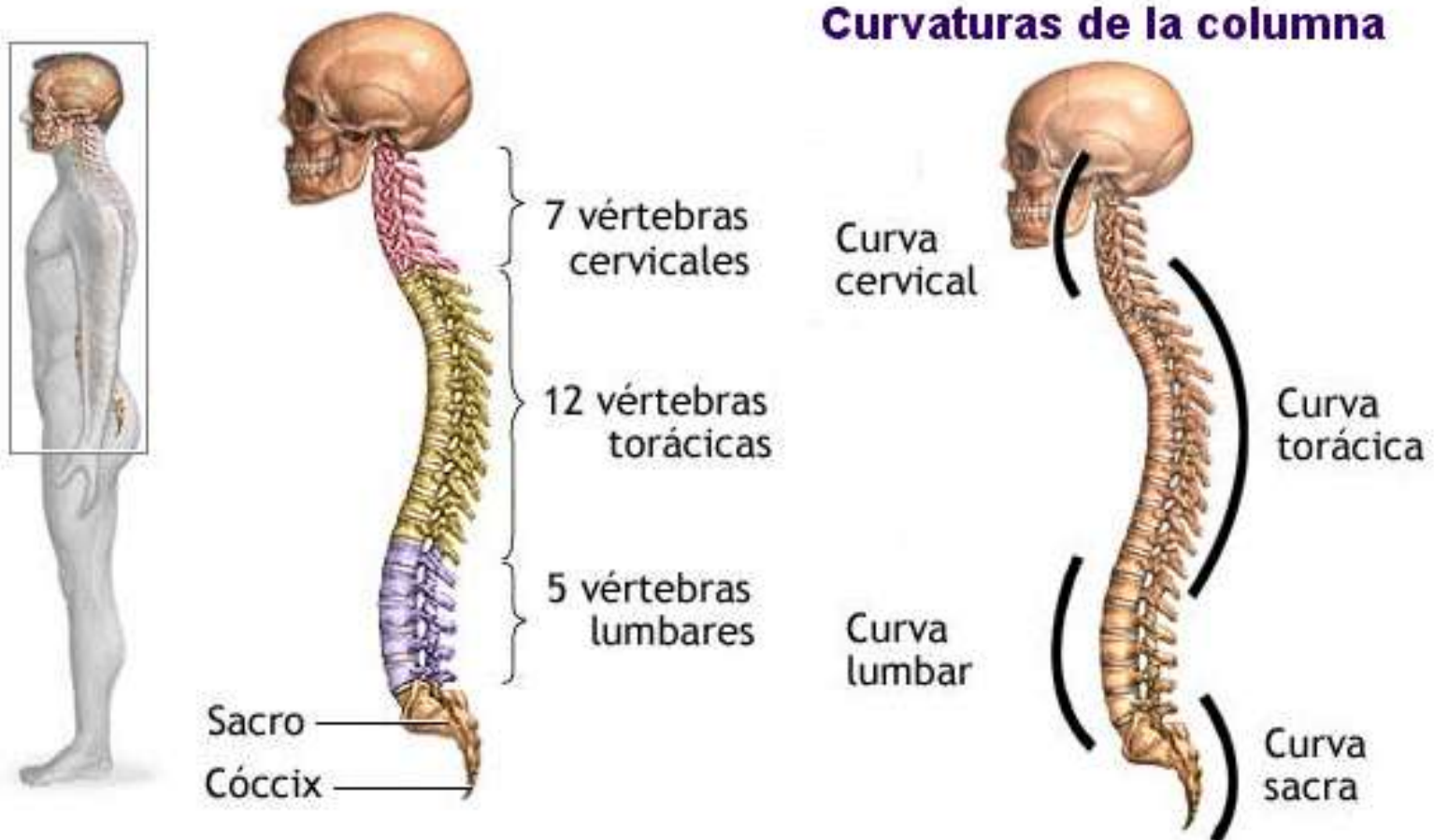
Por fortuna, hay personas que trabajan, conscientes del fin perseguido y a menudo entre bastidores, para mejorar la comprensión y la gestión de la seguridad y la prevención de accidentes, y sus esfuerzos no han sido en vano.

Accidentes en el Hogar

El doloroso síndrome del túnel carpiano viene afectando a los trabajadores manuales desde hace más de 100 años.

La causa directa del malestar es el aumento de presión sobre el nervio medio del brazo, que está acompañado por nueve tendones y numerosos vasos sanguíneos. Todos pasan a través de un estrecho túnel en la muñeca creado por los huesos y un ligamento, denominado túnel carpiano. Y su origen son los esfuerzos físicos repetitivos.

Lo peor que el pronóstico de su crecimiento no es nada alentador. Basta pensar que millones de chicos crecen al lado de las computadoras.



Hay cuatro curvaturas naturales en la columna vertebral: cervical, torácica, lumbar y sacra. Las curvaturas junto con los discos intervertebrales, ayudan a absorber y distribuir el esfuerzo que se presenta por las actividades diarias como caminar o por actividades más intensas tales como correr y saltar.

Las personas que realizan las funciones de "Cajeras" quienes manifiestan una de las problemáticas de salud más

importantes. Estos problemas vienen ocasionados, fundamentalmente, por la mala concepción ergonómica del trabajo y del puesto, por la ejecución simultánea de tareas muy repetitivas, por ritmos de trabajo elevados. Condiciones de iluminación. Ambiente térmico. Ruido ambiental. Posturas y gestos. Manipulación de productos. Exigencias mentales.

La solución de estos problemas exige analizar y valorar la adecuación de las condiciones de trabajo en estos puestos, tanto a las tareas, como a quienes las deben ejecutar, lo que obliga al empleo de una metodología ergonómica apropiada.

Columna Lumbar

- Es una de las causas mas frecuentes de incapacidad en el trabajo.

Padecimientos frecuentes

- Hernia de disco¹= desgaste, pérdida de elasticidad debilitamiento aplastamiento, produce rotura del anillo filoso, saliente.
- Lordosis²: incremento en la curvatura de la columna,
- Escoliosis³: curvatura fuera de la línea media y hacia los lados.
- Cifosis⁴: acentuación de la curvatura a nivel del tórax
- Lumbalgia: distensión de los músculos lumbares.
- Torceduras: esguince, rasgadura o estiramiento excesivo de algún ligamento.
- Distensión: pérdida de la tensión, aflojamiento.
- Fracturas: rotura de un hueso. discontinuidad del hueso.

Columna Lumbar

- Parte de la columna que recibe la mayor carga e impacto.

Causas de lesión

- Mantener la misma posición por tiempo prolongado.
- Adoptar posturas que aumentan las curvas fisiológicas.
- Realizar grandes esfuerzos.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Realizar movimientos bruscos
- Adoptar posturas forzadas.
- La frecuencia con que levanta algo.
- Si te agachas o te tuerces al levantar objetos pesados.
- la altura a la que vas a levantar el objeto.
- Si mantienes el objeto alejado de ti al levantarlo.
- por cuanto tiempo levantas o sostienes el objeto.

Medidas de Higiene General

- Alternar las tareas que requieran posiciones estáticas con tareas en movimiento.
- Repartir la tarea en varios días.
- Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas.
- Modificar el entorno o mobiliario sí es necesario.

Medidas Preventivas

- Realizar actividades físicas.
- Evitar el sedentarismo.
- Realizar Mejores Posturas.
- Realizar programa de ejercicios (previos al trabajo).
 - Elasticidad.
 - Potencia.
 - Resistencia.
- Utilizar ayudas mecánicas en levantamientos muy pesados (Grúas, Montacargas, etc.).

- Saber pedir ayuda.
- Evitar periodos prolongados de levantamiento de cargas pesadas.

A modo de conclusión, hoy está más que demostrado que las malas posturas en el trabajo, durante largas horas y ejecutando movimientos repetitivos, son una de las principales causas para múltiples dolencias musculares. Una vez experimentadas, dichas dolencias son molestas y difíciles de curar, recomendando los médicos en la mayoría de los casos el reposo. Tanto para mejorar la productividad, como también con el fin de crear un entorno de trabajo cómodo y saludable para los empleados, en la oficina moderna se necesita hoy un mayor foco en este tipo de problemas. Empleadores y empleados, de este modo, deben conocer los riesgos existentes y los dispositivos y herramientas disponibles para atajar los problemas por el llamado Esfuerzo Muscular Repetitivo (o RSI en sus siglas en inglés) desde la concienciación y la prevención.

La buena postura es la base de un buen movimiento.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorso lumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, entre otros).

En general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg.

En el caso de mujeres, jóvenes o mayores es conveniente no superar los 15 Kg.

Bajo ninguna circunstancia se manipularán cargas que excedan de 40 Kg.

En vez de usar cinturones se recomienda mejorar las técnicas de levantamiento y, sobre todo, optimizar las condiciones de manipulación de cargas (usar medios mecánicos, levantar menos peso, pedir ayuda, etc.), para evitar lesiones.

