Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

Riesgos Laborales

Por el Uso de Pantallas:

Fatigas Visuales

La presencia de reflejos y parpadeos molestos, especialmente si el trabajo conlleva la lectura frecuente de textos en la pantalla.

Causas

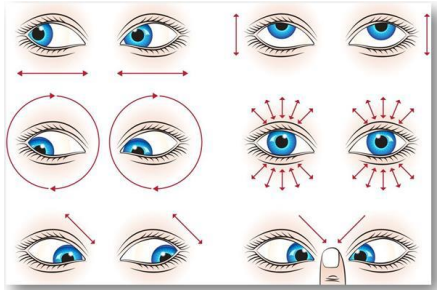
- Deficiencias de alumbrado.
- Deficiencias en la ubicación del puesto de trabajo.
- Contrastes inadecuados.

Síntomas

- Molestias oculares: pesadez de ojos, picores, somnolencia.
- Trastornos visuales: Borrosidad de los caracteres.
- Síntomas extraoculares: cefaleas, vértigos y ansiedad.

Prevención

Pausas ACTIVAS!



Por el Uso de Pantallas:

Fatigas Física y Lesiones Muscoloesquelética

Por una colocación inadecuada del mobiliario y/o del equipo, el estatismo postural.

Causas

- Tareas repetitivas.
- Postura fija.
- Inadecuadas condiciones ergonómicas de los elementos de trabajo.

Síntomas

- Algias cervicales
- Tirantez de nuca, dorsalgias y lumbalgias
- Dolores en la nuca, cuello y espalda

Prevención

Correcto usos de los equipos de visualización: Regular el brillo y el contraste de pantallas de visualización.

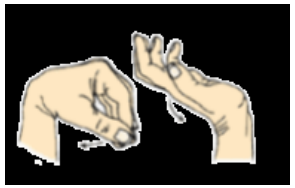
Correcta ubicación de la pantalla en el puesto de trabajo: Colocar la pantalla del ordenador en frente o de espaldas a las ventanas.

- Mejorar los métodos y medios de trabajo.
- Reparto del tiempo de trabajo.
- Mejorar las posturas de trabajo, evitando las más desfavorables.
- La rotación de puestos de trabajo, alternar tareas pesadas con otras más ligeras, etc.

Fatigas Física y Lesiones Muscoloesquelética

Ejercicios para Relajar Manos en el Trabajo

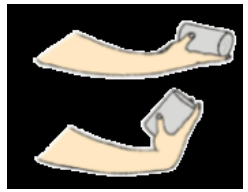
Muñeca: Rango activo de movimiento.



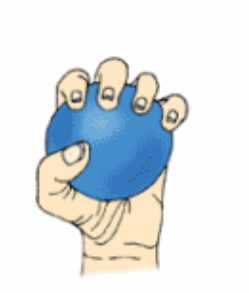
Pronación y supinación del antebrazo.

Estiramiento de muñeca.

Fortalecimiento del agarre.



Ejercicio de flexión de muñeca.



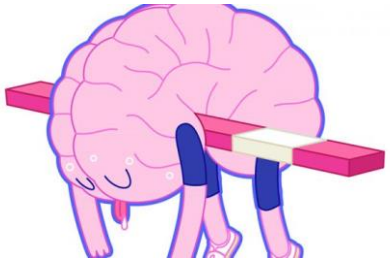
Por el Uso de Pantallas:

Fatiga Mental

Se debe por manejar con soltura las aplicaciones informáticas, así como por la excesiva presión de tiempos, ausencia de pausas

Causas

- Esfuerzo intelectual o mental excesivo.
- Situaciones de estrés.
- Alta demanda de trabajo.



Síntomas

- Alteraciones psicosomáticas (Cefaleas, diarreas, etc)
- Perturbaciones psíquicas (ansiedad, irritabilidad, etc)
- Trastornos del sueño (pesadillas, insomnio, etc)

Prevención

- Ejercicios de Estiramiento

Posturas y Digitalización:

¿Qué es la Postura?

La postura es la posición que el cuerpo adopta al desempeñar un trabajo

Postura Sentado

- Postura erguida con los pies en el suelo (de necesitarse, usar un soporte para pies)
- Columna contra la parte posterior de la silla
- Los codos deben descansar contra el cuerpo

Trabajo con Pantallas de Visualización

- Muñecas rectas, no inclinadas hacia arriba/abajo
- Cuello flexible, moviéndolo y estirándolo
- Pantalla al nivel o bajo el nivel de los ojos
- Fácil alcance de materiales de trabajo

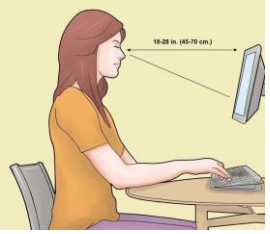
Posturas y Digitalización:

Prevención: Postura Sentada

Empuje sus caderas y espalda hacia atrás, ajuste la altura del asiento para que sus pies queden planos en el suelo y las rodillas iguales

Sus hombros deben estar relajados, sus codos en una posición ligeramente abierta

Centre el monitor directamente frente a usted para que su cuello esté en una posición neutral y relajada

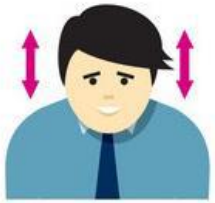


Colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa. Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10 cm para apoyar las muñecas

Posturas Activas:

Ejercicio de Estiramiento Sentado

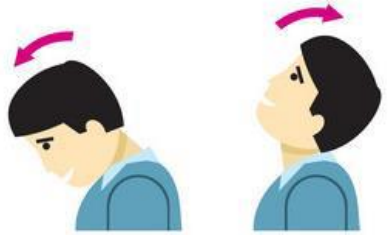
Estiramiento de Lado



Espalda

Cuello

Girar la Cabeza



Cabeza arriba y abajo

Piernas arriba y abajo

Inclinación delante y atras

Posturas Activas:

Ejercicio de Estiramiento de pie

Estiramiento de pie a cabeza

Cintura adelante y brazos atrás

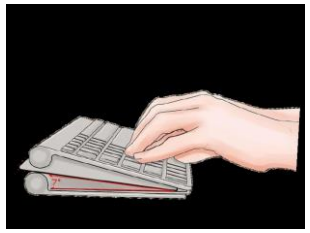
Brazos Estirados

Cabeza arriba y abajo

Digitalización: Teclado y Mouse

Si es zurdo, coloque el mouse a la izquierda y cambie el accionamiento de los botones en el menú de configuración de su ordenador. Use el mouse tan cerca del teclado como le sea posible

Ajusta la altura del teclado para que tus hombros estén relajados, tus codos en una posición ligeramente abierta sobresaliendo un poco de tu cuerpo y tus muñecas y manos derechas



Usa el mecanismo de bandeja del teclado, o los parantes del teclado, para ajustar la inclinación para que así el teclado esté en una posición cómoda Si te sientas hacia adelante en una posición erguida, intenta inclinar tu teclado lejos de ti, pero si estás ligeramente inclinado, entonces coloca el teclado hacia a ti para así mantener una posición erguida en las muñecas

Pausas activas: Ejercicios de manos y dedos

<u>La realización de estos ejercicios ayuda a mejorar la flexibilidad de las manos y la circulación sanguínea de ellas</u>

1. Para refinar los dedos, tome las yemas de los dedos y empuje hacia atrás con fuerza desde la punta hasta la base.

2. Para fortalecer las manos, estirar y extender los dedos tanto como sea posible. Mantenga esta posición por un momento, luego apriete el puño lo más fuerte que pueda. Repite algunas veces más.

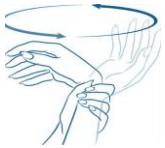
3. Para relajar las manos, sostenlas frente a ti y déjalas colgando libremente de la muñeca. Agite suavemente de lado a lado.

4. Descanse las manos sobre una superficie plana. Levanta los dedos, uno a la vez.

5. Coloque las manos juntas, luego separe los dedos de dos en dos. Presione firmemente la yema del dedo con el pulgar.

6. Presione firmemente la yema del dedo con el pulgar.

7. Sostenga firmemente el antebrazo izquierdo con la mano derecha y haga movimientos circulares con la mano izquierda. Repite con la otra mano..



Posturas Forzadas Comunes:

Aducción

Movimiento que acerca el eje a la extremidad a la línea media del cuerpo

Hombro

Muñeca

Posturas forzadas mas habituales

- Pie siempre en el mismo sitio
- Sentado, tronco recto y sin respaldo
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás
- Malas posiciones al utilizar las herramientas

Por desplazamiento fuera de las oficina

Dado la naturaleza de nuestra trabajo es muy frecuente que las personas que laboran en Promsex deban desplazarse para atender reuniones, capacitaciones, diligencias, entre otros. En ese sentido les pedimos tomen las siguientes precauciones

Causas

- Inseguridad ciudadana
- Mala señalización vial
- Informalidad en el servicio de taxis

Prevención

- Usar taxis por aplicación en la que esté identificado el conductor y numero de placa y detalles de la unidad
- Avisar a la secretaria cuando tengan reuniones
- De requerir servicios especiales de traslado coordinar con Roxani Seminario para que les contrate una movilidad privada
- en el caso de los traslados de Puerto Maldonado a Santa Rosa solo hacerlos con las personas que ya tenemos una relación de confianza y no volver mas de las 14:00.
- Revisa las manijas y seguros de la puerta
- Comparte información del auto con la secretaria
- Evita subir a taxis estacionados
- Indica la ruta que el conductor debe seguir
- No comentes tus actividades personales
- Pon atención a las llamadas telefónicas
- Siéntate detrás del conductor
- Ten cuidado con el uso de tu celular

Por el desarrollo de entrevistas para las investigaciones

Dado la naturaleza de nuestra trabajo es muy frecuente que debamos desarrollar entrevistas a distintas personas en ese sentido recomendamos tomar las siguientes acciones como medida de prevención

Prevención

- Al momento de realizar una entrevista de investigación, nunca ingreses a la casa de personas desconocidas sola.
- Siempre debemos de estar en pares o, en su defecto, ir con una movilidad de confianza que nos espere fuera de la locación hasta que termine la reunión
- Indicar a la secretaria la dirección, horario y duración aproximada de la reunión

Riesgos psicosociales

Dado la naturaleza de nuestra trabajo es muy frecuente que nos encontremos ante hechos de violencia y estos pueden generar los siguientes riesgos

Síndrome de Agotamiento Profesional

El Síndrome de Agotamiento Profesional (SAP)1 es la "reducción de la respuesta funcional del organismo a las demandas de la vida cotidiana como consecuencia de usar toda nuestra energía, aún la de reserva, sin conservar la necesaria para nosotros/as mismos/as. Es una respuesta crónica a la tensión emocional constante y no la reacción a una crisis ocasional."2

Causas

El SAP es una consecuencia de eventos estresantes de índole laboral, en este caso, del rol de atender a otro/a que sufre. Las personas operadoras de servicios que atienden a víctimas de violencia de género, se encuentran en mayor riesgo de afectarse por el SAP, porque: (i) existen construcciones y mandatos sociales que las educan para postergar su bienestar y priorizar el cuidado y servicio a otros/as, (ii) existe inequidad en el uso del tiempo para labores domésticas y de cuidado, que trae para ellas una sobrecarga de actividades

Síntomas

a) Agotamiento emocional: Presenta desgaste emocional, agotamiento, fatiga, irritabilidad, pérdida de energía y del disfrute de las tareas, insatisfacción laboral.
b) Despersonalización o deshumanización: Presenta impotencia, indefensión y desesperanza emocional, la persona se distancia afectivamente, se deprime, tiene actitudes negativas, insensibilidad, trato impersonal e indiferente hacia los/las demás.
c) Abandono de la realización personal: La persona autoevalúa negativamente su propio trabajo, pierde el significado y valor; aparecen sentimientos de fracaso, inadecuación e insatisfacción, se aparta de actividades familiares, sociales y recreativas.

Riesgos psicosociales

Síndrome de Agotamiento Profesional (SAP)

Prevención desde la Institución

Es una responsabilidad de los niveles directivos o institucionales, en términos de generar condiciones “cuidadosas” y protectoras para el desarrollo del trabajo.

Actividades a desarrollar:

- Generar espacios colectivos de intercambio: trabajar en equipo.
- Promover una mejor administración del tiempo.
- Incorporar actividades recreativas y de celebración.
- Incorporar el tema en el proceso de inducción.
- Brindar capacitación continua sobre el tema.
- De ser necesario, brindar apoyo profesional especializado.

Riesgos psicosociales

Síndrome de Agotamiento Profesional

Prevención personal

Aunque cada persona no es responsable de desarrollar el SAP, debe contribuir con su propio cuidado y una forma efectiva de hacerlo es implementando un Plan personal de autocuidado.

Para ello deberá:

- Identificar las fuentes de tensión que tiene durante el desempeño de sus funciones.
- Reconocer cómo los estados de tensión afectan:
  - Su adecuado desempeño laboral
  - Diferentes esferas de su vida (física, emocional, relaciones de pareja, sexualidad, relaciones familiares, relaciones sociales, la propia historia de violencia, aspecto laboral, económico, espiritual, entre otros).
- Identificar acciones individuales y/o colectivas adecuadas para recuperar su bienestar.
- Identificar acciones individuales y/o colectivas adecuadas para recuperar su bienestar.
- Elaborar un primer plan personal de autocuidado teniendo en cuenta la factibilidad de su realización.
- Revisar periódicamente el plan personal de autocuidado, para:
  - Evaluar si se realizaron las acciones propuestas.
  - Registrar los logros obtenidos
  - Registrar retrocesos o aspectos a mejorar.
- Re-estructurar el plan de autocuidado, de ser necesario

Riesgos psicosociales

Estrés Laboral

El estrés laboral es uno de los problemas de salud a los que se está prestando mayor atención. Esto se debe, fundamentalmente, a que cada vez conocemos más sobre la magnitud e importancia de sus consecuencias. Gestionarlo o prevenirlo nos ayudará a mantener un adecuado nivel de salud, tanto mental como físico.

Causas

- El estresor en el ambiente laboral es un aspecto que el trabajador percibe como nocivo y de carácter crónico, sintiéndolo como 'una amenaza' que desencadena un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas. En general, los estresores laborales se podrían dividir en cuatro categorías:
    - Ambiente físico de trabajo y contenidos del puesto que se desempeña.
    - Desempeño de tareas, relaciones interpersonales y desarrollo de la carrera.
    - Nuevas tecnologías y otros aspectos organizacionales.
    - Relaciones trabajo-familia (ambos aspectos no se compaginan).

Riesgos psicosociales

Estrés Laboral

Síntomas

El estrés relacionado con el trabajo se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades.

Las reacciones del trabajador frente al estrés pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales:

- **Reacciones fisiológicas**: aumento del ritmo cardiaco, de la presión sanguínea y de la tensión muscular, sudoración, incremento de la producción y secreción de adrenalina, y respiración superficial con mayor frecuencia.
- **Reacciones emocionales**: miedo, irritabilidad. humor depresivo, ansiedad, enojo y motivación disminuida.
- **Reacciones cognitivas**: atención disminuida, reducción de campo de percepción, olvidos, pensamientos menos efectivos, reducción de la capacidad de solucionar problemas y de aprendizaje.
- **Reacciones conductuales:** disminución de la productividad, mayor consumo de cigarrillos, drogas y alcohol, cometer errores.

Riesgos psicosociales

Estrés Laboral

Prevención personal

- Una mala relación con la gestión del tiempo es una de las causas más comunes de estrés laboral, pues puede acabar convirtiendo cada situación en poco más que sinónimo de prisa, fatiga o agitación.
- Para evitarlo, puedes probar con la teoría del Cubo de Covey: “Tomemos un cubo e introduzcamos en primer lugar piedras grandes y, en segundo lugar, rellenamos los huecos que quedan con piedras pequeñas”. Esto quiere decir que las piedras grandes representan las cosas importantes de la vida laboral, y que las pequeñas serían aquellas tareas del día a día, actividades cotidianas de menor magnitud.
- Recomendaciones:
    - Decir sí a tus prioridades antes que a las de los demás.
    - Programar periodos de descanso entre tus actividades.
    - No comas en tu mesa de trabajo ni te saltes las comidas.
    - Dale importancia al tiempo que vas a dedicar a tu familia, no solo les des el que te sobra. Además, ten en cuenta sus agendas a la hora de planificar la tuya.
    - Programar actividades variadas.

Riesgos psicosociales

Estrés Laboral

Prevención Institucional

- Ambiente de trabajo de acuerdo a las normas de seguridad establecidas por INDECI
    - Desarrollo de Talleres de Primeros auxilios
    - Desarrollo de Simulacros
- Desarrollo de perfiles de puestos que permitan delimitar las responsabilidades laborales
- Generar espacios colectivos de intercambio de experiencias
- Generar espacios recreacionales
- Desarrollo de Inducción a los nuevos trabajadores: Este proceso estará compuesto por las siguientes etapas
    - Introducción a las políticas Institucionales (código de conducta, RIT; Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo)
    - Seguridad Laboral
    - Capacitación por áreas

- Talleres comunicacionales para vocerías (media training)

Bibliografía

- Dirección General contra la violencia de Género (MIMP). Conociendo el síndrome de agotamiento profesional.

Recuperado de: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4026.pdf, revisado el 6/06/2019.

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene. (s.f.). *Posturas de trabajo: Evaluación de Riesgo*. [Archivo PDF]. Recuperado de:http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Contenidos/Formacion%20divulgacion/material%20didactico/Posturas%20trabajo.pdf Revisado el 6/06/2019
- Izquierdo, F. (s.f.). Estrés laboral: No dejes que entre en tu vida. Revista virtual "Corazón y salud" N° 72, revisado el 6/06/2019
- UGT de Catalunya. (2010) . *Cuaderno preventivo: Posturas Forzadas* [Archivo PDF]. Recuperado de: http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/ergonomia/cuaderno_posturas_forzadas.pdf
- PROSEGUR (2016) 10 precauciones a tener en cuenta al tomar un taxi. Recuperado de: http://blog.prosegur.com.pe/10-precauciones-a-tener-cuenta-al-tomar-taxi/ tu blog de seguridad. Revisado el 6/06/2019.
- Tarradellas, J.(2008). *Prevención de riesgos laborales en el trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD).* Ed. MC MUTUAL, Barcelona.
- Universidad San Martín de Porres (s.f.) Documento interno: DOCENTES "TRABAJO SEGURO" – Presentación de Power Point
- Wikihow. (s.f.). Cómo sentarse frente a la computadora. Recuperado de: https://es.wikihow.com/sentarse-frente-a-la-computadora