

EL TRABAJO Y LA SALUD

Trabajo y salud son dos conceptos relacionados pero diferentes, la salud es imprescindible para trabajar, pero si las condiciones no son las adecuadas perderemos la salud a consecuencia del trabajo, como es el caso de los accidentes y enfermedades profesionales. Necesitamos tener salud para trabajar pero a su vez el trabajo puede provocarnos su pérdida. El trabajo puede ocasionar efectos no deseados sobre la salud, ya sea por la pérdida o ausencia de trabajo o por las condiciones en las que se desarrolla el mismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos da la siguiente definición de la salud:

“La salud es el estado de bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad”

Para que gocemos de salud debe existir un equilibrio entre la salud física, psíquica y social.

Definimos sin embargo el trabajo profesional como:

“Aquel que se realiza por cuenta propia o ajena y por el que se obtiene una retribución”

Resulta necesario trabajar para satisfacer nuestras necesidades de supervivencia y para el desarrollo de nuestras necesidades físicas e intelectuales. En consecuencia un trabajo adecuado a nuestras capacidades, y prestado en unas condiciones adecuadas y con un salario digno, tiene una gran importancia en la calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras.

En conclusión, desde el punto de vista de la prevención de riesgos, se trata de que el trabajo debe realizarse teniendo en cuenta las medidas de prevención y protección adecuadas para no poner en riesgo la salud del trabajador.

SALUD INFLUYE \Rightarrow **TRABAJO** **Positivamente** (Con salud aceptable se realizará un buen trabajo)

Negativamente (Sin salud, no pueden realizar su actividad)

TRABAJO INFLUYE \Rightarrow **SALUD** **Positivamente** (Favorece el desarrollo personal)

Negativamente (Riesgo profesional-daño, fatiga, estrés)

ACTIVIDAD 1.-

Señala el concepto correcto de los incluidos entre paréntesis:

La definición de la O.M.S. respecto a la salud laboral se refiere tanto a la ausencia de (daño/dolor) como al (desarrollo/bienestar) físico, (mental/económico) y social.

○ **Los riesgos profesionales y su prevención**

Se entiende por **riesgo profesional** la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Si el riesgo profesional es elevado se convierte en una situación de **riesgo laboral inminente o peligro**. Los riesgos más importantes son los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.

Por tanto, podemos decir que los riesgos son aquellas situaciones que pueden romper el equilibrio físico, psíquico y social de los trabajadores. En la Ley de Prevención de riesgos laborales se definen como:

Riesgo laboral: Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. La calificación de su gravedad dependerá de la probabilidad de que se produzca el daño y de la severidad del mismo.

Peligro: Propiedad o aptitud intrínseca de algo para ocasionar daños. Por ejemplo materiales de trabajo, equipos, métodos y prácticas laborales.

Daño: Es la materialización del riesgo. Se consideran derivados del trabajo a las enfermedades, lesiones o patologías sufridas en el trabajo.

El daño puede manifestarse de cuatro formas:

- Incidentes
- Accidentes
- Enfermedades profesionales
- Otras patologías derivadas del trabajo

Los riesgos se califican desde el punto de vista de su gravedad. Por tanto, se evalúan cuáles son las posibilidades de que un riesgo produzca un daño y la gravedad del mismo.

Un riesgo es **grave e inminente**: cuando resulta probable que se produzca en un corto espacio de tiempo y además, supone un daño grave para la salud del trabajador.

ACTIVIDAD N°2

¿Cuál de las siguientes situaciones constituyen un daño derivado de un riesgo laboral?

- a. Una gripe
- b. Una lesión en la espalda causada por levantar cargas muy pesadas
- c. Pérdida de visión por la edad

Los riesgos para la salud de los trabajadores no son algo natural o inevitable, sino que normalmente son consecuencia de condiciones de trabajo no adecuadas.

El riesgo laboral puede ser debido a dos tipos de factores: técnicos y humanos. Los primeros incluyen las condiciones de trabajo inadecuadas, y los segundos las actitudes y comportamientos peligrosos.

La **seguridad en el trabajo** se define como 'el conjunto de técnicas y procedimientos que tiene por objeto eliminar o disminuir el riesgo de los accidentes de trabajo'.

Podemos definir la **Prevención de riesgos** como:

“Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo”. (L.P.R.L. Art.4)

La Prevención es interdisciplinar ya que nos acerca a las causas de los accidentes a través de otras ciencias (medicina, ergonomía...). Es integral, ya que considera todas las demás ciencias en algún momento de la prevención. Está integrada en la producción y mantenimiento. Es además participativa tanto de la dirección, como de los trabajadores de la empresa.

○ **Factores de riesgo y técnicas preventivas.**

Si entendemos como riesgo “la posibilidad de que el trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo”, **factor de riesgo es el elemento o conjunto de variables presentes en las condiciones de trabajo y que pueden originar una disminución del nivel de salud del trabajador.**

Los factores de riesgo podemos clasificarlos en cinco grupos:

1. Condiciones de seguridad
2. Medio ambiente físico del trabajo
3. Contaminantes químicos y biológicos
4. Carga del trabajo
5. Organización del trabajo

Los factores de riesgo nunca se presentan de forma aislada, puesto que en el entorno laboral interactúan muchos de ellos, o dicho de otra forma, al mismo tiempo están presentes varios factores de riesgo, lo que hace que se potencien sus factores nocivos. Cuando se produce una alteración de la salud de los trabajadores, no suele ser por una sola causa sino por un conjunto de varios factores presentes en el entorno laboral.

El primer paso que resulta necesario para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores frente a los riesgos laborales es la identificación y valoración de los factores de riesgos presentes, lo cual permitirá adoptar las medidas preventivas necesarias.

Las técnicas específicas preventivas de riesgos laborales son las siguientes:

- ✓ Seguridad en el trabajo
- ✓ Higiene industrial
- ✓ Medicina del trabajo
- ✓ Psicosociología
- ✓ Ergonomía

g) Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en que se haya situado el paciente para su curación.

3. Se presumirá, salvo prueba en contrario, que son constitutivas de accidente de trabajo las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar del trabajo.

4. No obstante lo establecido en los apartados anteriores, no tendrán la consideración de accidente de trabajo:

a) Los que sean debidos a fuerza mayor extraña al trabajo, entendiéndose por ésta la que sea de tal naturaleza que ninguna relación guarde con el trabajo que se ejecutaba al ocurrir el accidente.

En ningún caso se considerará fuerza mayor extraña al trabajo la insolación, el rayo y otros fenómenos análogos de la naturaleza.

b) Los que sean debidos a dolo o a imprudencia temeraria del trabajador accidentado.

5. No impedirán la calificación de un accidente como de trabajo:

a) La imprudencia profesional que es consecuencia del ejercicio habitual de un trabajo y se deriva de la confianza que éste inspira.

b) La concurrencia de culpabilidad civil o criminal del empresario, de un compañero de trabajo del accidentado o de un tercero, salvo que no guarde relación alguna con el trabajo.

Además de la definición legal podríamos definir el accidente desde un punto de vista técnico del siguiente modo:

Todo suceso anormal, no querido, no deseado y no programado, que se presenta inesperadamente (aunque podría ser evitable, lo que da sentido a la prevención) que interrumpe la continuidad del trabajo que puede causar lesiones a los trabajadores.

Es importante diferenciar el accidente del incidente y la avería.

- ✓ **Incidente.** Suceso anormal no querido ni deseado, que se presenta de forma repentina o inesperada y que interrumpe la actividad normal. Ej: un escape de agua.
- ✓ **Accidente.** Es un incidente que produce daños físicos al trabajador. Ej: Caída de una carga sobre un operario.
- ✓ **Avería.** Un incidente normal durante el trabajo que no puede dañar al trabajador. Ej: Parada de una máquina por rotura.

Por todo ello, debemos tratarlos de forma relacionada porque todos son indicadores de la existencia de riesgos y ello nos permitirá intervenir antes de que se produzcan daños en la salud de los trabajadores.

De todo lo anteriormente expuesto cabe deducir que resulta fundamental nuestra intervención para proponer y llevar a cabo medidas de prevención que actúen sobre las causas que pueden producir los accidentes laborales, esa es la única forma de poder evitarlos y reducirlos.

Vídeo: Historia de una accidente de trabajo

<https://www.youtube.com/watch?v=YwKRyHrZX7g>

ACTIVIDAD N°3

Describe brevemente algún accidente que hayas visto, vivido o te hayan contado y señala las causas que crees lo hayan provocado y qué medidas se hubieran podido tomar para evitarlo.

Las enfermedades profesionales

Según el art. 116 de la Ley General de la Seguridad Social (Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social).

Se entenderá por **enfermedad profesional** la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.

En tales disposiciones se establecerá el procedimiento que haya de observarse para la inclusión en dicho cuadro de nuevas enfermedades profesionales que se estime deban ser incorporadas al mismo. Dicho procedimiento comprenderá, en todo caso, como trámite preceptivo, el informe del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro

http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2006-22169

ACTIVIDAD N° 4

Busca información y redacta un pequeño informe sobre la enfermedad profesional en la minería denominada “silicosis”

○ **Otros riesgos para la salud de los trabajadores**

La Ley de Prevención de Riesgos laborales (LPRL) da una definición de los daños profesionales con un enfoque más integral:

Daños profesionales: las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo

Es importante no sólo luchar contra el accidente de trabajo o la enfermedad profesional como contingencias protegidas por la Seguridad Social, sino procurar una mejor calidad de vida de los trabajadores. Debemos por ello, ampliar el campo de acción, adecuando el trabajo a la persona y potenciando los aspectos positivos del empleo.

Las relaciones sociales en el ámbito laboral están en el origen del mobbing o acoso laboral y del burnout o síndrome de “estar quemado”.

Resolución de 5 de mayo de 2011, de la Secretaría de Estado para la Función Pública, por la que se aprueba y publica el Acuerdo de 6 de abril de 2011 de la Mesa General de Negociación de la Administración General del Estado sobre el Protocolo de actuación frente al acoso laboral en la Administración General del Estado.

<http://www.boe.es/boe/dias/2011/06/01/pdfs/BOE-A-2011-9529.pdf>

Mobbing (acoso laboral).- Comportamiento negativo en el trabajo entre superiores e inferiores jerárquicos o entre compañeros, a causa del cual el afectado es objeto de acoso y ataques sistemáticos, directa o indirectamente, por parte de una o más personas. Es un proceso, no un hecho aislado. El objetivo es que abandone el trabajo.

Síndrome de burnout.- Situación de estrés, manifestada por cansancio, agotamiento físico y mental, despersonalización y disminución de la autoestima. Afecta sobre todo a profesionales que trabajan directamente con personas.

Hay nuevas patologías emergentes, consecuencia de nuevos materiales, nuevos métodos y nuevas tecnologías que han dado origen a éstas, algunas de ellas son:

- ✓ Síndrome del edificio enfermo
- ✓ Riesgos derivados del trabajo con pantallas de visualización de datos
- ✓ Patologías relacionadas con la automatización y la robótica
- ✓ Violencia en el lugar de trabajo

LAS CONDICIONES DE TRABAJO

La LPRL define las condiciones de trabajo y factores de riesgos como:

Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.

Las condiciones de trabajo pueden ser:

- Internas.- Propias del individuo, tales como la situación física, estado de ánimo, experiencia, relaciones sociales, etc.
- Externas.- Propias del trabajo, tales como riesgos específicos, humedad, temperatura, carga de trabajo, etc.

Las condiciones y sus características pueden afectar individualmente al trabajador, o interactuar con otras afectando a corto, medio o largo plazo a la salud de los trabajadores.

La norma que regula las condiciones de trabajo es el RD 486/1997 de 14 de abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. En la norma se recogen las condiciones de seguridad de los lugares de trabajo, así como las características que debe reunir la iluminación, la limpieza, las condiciones ambientales, los servicios higiénicos, los locales de primeros auxilios...

http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1997-8669

Para desarrollar las actividades de prevención debemos conocer muy bien los factores de riesgo que existen en un centro de trabajo y las formas de controlarlos, sólo de este modo podremos adoptar las medidas de prevención necesarias.

Consideramos factor de riesgo al elemento o conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden causar una disminución de la salud de los trabajadores.

Los siguientes son algunos de los factores de riesgo.

- **Condiciones de seguridad**

Son aquellas condiciones materiales que pueden dar lugar a los accidentes de trabajo (AT). Para estudiarlas es necesario la investigación y evaluación de factores derivados de:

- ✓ Lugares de trabajo
 - Espacios de trabajo y zonas peligrosas. Características y dimensiones
 - Suelos, aberturas, desniveles y barandillas
 - Tabiques, ventanas y vanos
 - Vías de circulación
 - Puertas y portones
 - Rampas, escaleras fijas y de servicio
 - Vías y salidas de evacuación
 - Condiciones de protección contra incendios
 - Instalación eléctrica
 - Acceso de trabajadores discapacitados
- ✓ Máquinas y equipos de trabajo
- ✓ Riesgo eléctrico
- ✓ Riesgo de incendio
- ✓ Manipulación y transporte de cargas

Vídeo: Riesgos laborales <https://www.youtube.com/watch?v=AEwFPdKCG2U>

- **El medio ambiente de trabajo**

Son factores del medio ambiente natural presentes en el ambiente de trabajo y que aparecen de la misma forma o modificados por el proceso de producción y repercuten negativamente en la salud del trabajador.

- ✓ Condiciones termohigrométricas (temperatura, humedad, ventilación).
- ✓ Ruido

- ✓ Vibraciones
- ✓ Radiaciones (ionizantes o no ionizantes)
- ✓ Contaminantes
 - Químicos (gases, vapores, aerosoles...)
 - Biológicos (bacterias, virus, hongos, derivados de animales o vegetales)

○ **La organización y la carga de trabajo**

Factores organizativos

Son los factores debidos a la organización del trabajo y a la estructura y cultura empresarial. Pueden tener consecuencias en la salud de los trabajadores a nivel físico, pero sobre a nivel psíquico y social, como:

- ✓ Jornada
- ✓ Nivel de automatización
- ✓ Comunicación
- ✓ Relaciones, status social, participación
- ✓ Estilo de mando

Carga de trabajo

Son los factores referidos a los esfuerzos físicos y mentales a los que se ve sometido el trabajador al desempeñar sus tareas.

- ✓ **Carga física.**- Puede ser estática o dinámica. Esfuerzos físicos de todo tipo (manejo de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos etc).
- ✓ **Carga mental.**- Nivel de exigencia psíquica de la tarea (ritmos de trabajo, monotonía, falta de autonomía, responsabilidad...)



Videos: Caída de personas a distinto nivel <https://www.youtube.com/watch?v=p6kWNlgSgSA>
Caída de personas al mismo nivel https://www.youtube.com/watch?v=kneCVxgQA_E