

Apoyo durante la Semana de Salud y Seguridad en el Trabajo Universidad Mariana

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Docente Asesora Práctica Formativa Sector Laboral
Universidad Mariana

Cathy Elizabeth Ortega

Alexander Pantoja Caicedo

Alexandra Tarapues Calderón

Estudiantes Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

“Unas saludables condiciones de trabajo ofrecen como resultados trabajadores que disfrutan de sus tareas. Seguridad es productividad”

(Nocheyda, 2010)



Accidentalidad

La Ley 1562 de 2012 establece que “las entidades públicas y privadas, están destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan” (s.p.), cumpliendo la función de velar por el bienestar físico, social y mental del trabajador; del mismo modo, el Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación (2009) se encarga de la reproducción de normas técnicas y la certificación de normas de calidad para empresas y actividades profesionales, entre ellas se encuentra la NTC 5693-1, “la cual especifica los límites recomendados para el levantamiento y transporte

manual teniendo en cuenta, respectivamente, la intensidad, la frecuencia y la duración de la tarea” (p. 1); la NTC 5693-2, presenta “los límites recomendados para empujar y halar con todo el cuerpo” (p. 1) y la NTC 5693-3, “establece las recomendaciones ergonómicas para tareas de trabajo repetitivas que involucran la manipulación manual de cargas livianas a alta frecuencia, (...) de este modo permite la evaluación de los riesgos relacionados para la salud de la población trabajadora” (p. 1); por lo tanto, los practicantes del programa de terapia ocupacional, colaboraron en la semana de salud y seguridad en el trabajo realizada en la Universidad Mariana con el apoyo de Rectoría y Gestión Humana,

los días 16, 17 y 18 de mayo de 2018, dicho acontecimiento fue de gran relevancia, porque además de los estudiantes de terapia ocupacional se contó con la participación de otros programas, en donde se desarrollaron actividades enfocadas en la prevención, promoción y el bienestar de toda la población trabajadora y estudiantil de la universidad.

Durante la semana de salud y seguridad en el trabajo, se abordaron los siguientes temas:

- Higiene postural, manipulación manual de cargas.
- Orden y aseo.
- Accidentalidad.

Manipulación manual de cargas e higiene postural

Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (s.f.):

Real Decreto 487/1997 se entenderá por manipulación manual de cargas (artículo 2): “cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, para los trabajadores”. (p. 3)

Por lo tanto, se brindó las recomendaciones pertinentes para adoptar posturas adecuadas en la manipulación manual de cargas, con el objetivo de disminuir futuras lesiones o enfermedades músculo esqueléticas; cuando se habla de la higiene postural, se refiere al correcto posicionamiento en el lugar de trabajo, por ende, es de gran importancia mantener una postura adecuada y que el material y mobiliario con el que se esté trabajando se encuentre adaptado a las necesidades y características del trabajador, también se debe tener en cuenta que en el ámbito laboral existen posturas forzadas que dependen principalmente de factores relativos a las condiciones de trabajo: diseño de los puestos de trabajo, organización del trabajo, iluminación, exigencias de las tareas tanto físicas como visuales, mobiliario, etc. (COLMENA, s.f.); es por esto, que el día miércoles 16 de mayo se realizó una exposición a cargo de los practicantes de terapia ocupacional, donde se abordó el tema de higiene postural y se permitió evidenciar las posturas inadecuadas que adquieren los docentes, administrativos, operarios, trabajadores de servicios generales y estudiantes que hacen parte de la universidad; debidamente se brindó las recomendaciones y se realizó una demostración de las posturas adecuadas que deben adoptar los estudiantes y funcionarios de la Universidad Mariana.

Orden y aseo

De igual forma, se llevó a cabo la actividad de orden y aseo, establecido en la Universidad Mariana, como programa de Gestión de Orden y Aseo (SST, 2017) cuyo objetivo está enfocado a desarrollar acciones de identificación y control de riesgos locativos, con el fin de disminuir la presencia de incidentes que alteren las condiciones de salud e igualmente que generen ausentismo laboral, inicialmente fue dirigido a los

trabajadores del bloque Madre Caridad y posteriormente al resto de los bloques.

Los practicantes de terapia ocupacional realizaron una explicación de las 5 S, dicho método es una técnica japonesa, denominado COALA conformado por 5S, (Rosas) herramientas básicas de mejora de la calidad de vida, la cual es una práctica de calidad ideada en Japón referida al “Mantenimiento Integral” de la empresa, no sólo de maquinaria, equipo e infraestructura, sino del mantenimiento del entorno de trabajo por parte de todos. En Ingles se ha dado llamar “*housekeeping*” que traducido significa: “ser amos de casa también en el trabajo”; en la primera S denominada (Seiri-clasificar) se realizó una demostración de cómo clasificar los objetos del puesto de trabajo, desechando los objetos que no son utilizados en la ejecución de las actividades laborales, en la segunda S (Seiton-ordenar), a los trabajadores y estudiantes se les dio a conocer como ordenar los objetos más utilizados, mejorando el desempeño laboral; en la tercera S (Seiso-ambiente sano y seguro), debidamente se brindó recomendaciones para que la actividad de orden y aseo se convierta en una costumbre de la rutina diaria; en la cuarta S (Seiketsu-limpiar), se dio a conocer la importancia de mantener un espacio limpio y agradable para evitar el estrés ocasionado por el desorden, y para finalizar, la quinta S (shitsuke-autodisciplina), aquella que por voluntad propia logra realizar las anteriores S.

Accidentalidad

También, durante esa semana, se abordaron aspectos relacionados a las causas más comunes de accidentes de trabajo en la Universidad Mariana, según la Ley 1562 de 2012, es “todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2012, s.p.). Para ello, se hizo una mímica la cual representó las principales causas que originan los accidentes dentro de la empresa, por otra parte, también se brindaron recomendaciones encaminadas hacia la prevención de accidentes e incidentes hacia los trabajadores.

Dentro de los principales accidentes que se evidencian en la universidad están:

1. Caídas al mismo nivel.
2. Caídas de altura.
3. Contactos eléctricos.
4. Golpes con estanterías o armarios.
5. Cortes y pinchazos.
6. Incendios.
7. Golpes con las puertas.
8. Sobreesfuerzos.
9. Fatiga Postural.

Conclusiones

Se puede expresar que el trabajo realizado ha sido de gran importancia para los practicantes de terapia ocupacional por la experiencia adquirida, del mismo modo para estudiantes y funcionarios de la Universidad Mariana, teniendo en cuenta que la sensibilización de hábitos saludables es el primer paso para disminuir los accidentes y las enfermedades laborales.

Para finalizar agradecemos a todos los funcionarios, estudiantes de la Universidad Mariana, y a la docente asesora Esp. Julieth Calderón Cifuentes, que permitieron que dichas actividades se llevarán a cabo.

Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2012). *Ley 1562*. Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=48365>

COLMENA. (s.f.). *Higiene postural y manejo de cargas*. Recuperado de <https://www.colmenaseguros.com/arl/gestion-conocimiento/material-educativo/Boletines/Boletin%20Informativo%20PYME%20-%20Higiene%20Postural.pdf>

Congreso de Colombia. (11 de julio 2012). *Ley 1562*. Recuperado de wsp.presidencia.gov.co: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf>

Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación. (2009). *Norma técnica colombiana 5693-1*. Recuperado de <https://tienda.icontec.org/wp-content/uploads/pdfs/NTC5693-1.pdf>

Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación. (2009). *Norma técnica colombiana 5693-2*. Recuperado de <https://tienda.icontec.org/wp-content/uploads/pdfs/NTC5693-2.pdf>

Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación. (2009). *Norma técnica colombiana 5693-3*. Recuperado de <https://tienda.icontec.org/wp-content/uploads/pdfs/NTC5693-3.pdf>

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (s.f.). *Manipulación manual de cargas Guía técnica del INSHT*. Recuperado de <http://www.insht.es/MusculoEsqueleticos/Contenidos/Formacion%20divulgacion/material%20didactico/GuiatecnicaMMC.pdf>

Nocheyda. (20 de mayo de 2010). Frase o cita celebre sobre condiciones de trabajo. *Preventionworld*. Recuperado de <https://prevention-world.com/foro/viewtopic.php?f=25&t=66775>



Estudiantes Terapia Ocupacional



Higiene Postural



Manipulación manual de cargas