

Estrategias de intervención de terapia ocupacional en la práctica laboral: actividad de sensibilización

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Giovana Marcela Muñoz Lara

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

La terapia ocupacional es una profesión reconocida por sus amplios campos de acción, supervisada en Colombia por la Ley 949 de 2005, donde se destaca el sector del trabajo con uno de sus enfoques principales, promoviendo el desempeño productivo y competente del trabajador a través de acciones como la promoción ocupacional, prevención de riesgos ocupacionales, formación profesional y rehabilitación profesional.

Según el Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional (2016), los profesionales de esta disciplina colaboran con otros profesionales para la prevención de riesgos, peligros y condiciones de actividad y trabajos físicos, químicos, biológicos, psicosociales, ergonómicos, mecánicos, locativos y naturales, que puedan afectar el bienestar, la salud y la seguridad de las poblaciones y sus entornos. Los terapeutas ocupacionales diseñan y ejecutan programas de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, a partir de prácticas de autocuidado, estilos de vida y trabajo saludables.

El Decreto 1072 de 2015 del sector trabajo menciona los programas recreativos, culturales o de capacitación, en cuyo sentido, el empleador está encargado de elaborar programas que cumplan con lo establecido en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990, los cuales deben estar enfocados en actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, incluyendo aspectos de salud ocupacional. El objetivo es promover la integración de los trabajadores, mejorar la productividad y fortalecer las relaciones laborales.

De todo lo anterior, dentro de la práctica formativa laboral llevada a cabo en el Hospital Universitario Departamental de Nariño (HUDN) por los estudiantes de Terapia ocupacional, se implementa diversas estrategias de intervención dirigidas a los trabajadores; una de ellas es la sensibilización.

Según la Agencia de la ONU para los refugiados (ACNUR, 2018), la sensibilización tiene por objetivo, la concientización de las personas y, para ello, se puede realizar acciones de diversa índole: charlas, conferencias, exposiciones, talleres, formación de grupos, concursos, juegos, eventos deportivos o acciones directas en la calle.

Por tanto, se llevó a cabo diferentes sensibilizaciones, con el fin de crear conciencia sobre el cuidado de los ojos y los oídos, así como, resaltar la importancia del descanso y el sueño y, la prevención de caídas, abordando aspectos clave para el mantenimiento de la salud y el bienestar laboral de los trabajadores.

1. Cuida tus ojos

Es el sentido más desarrollado que tiene el ser humano, pero uno de los más delicados y de mayor cuidado; el 80 % de la información que se recibe es de forma visual y es el sentido que más utiliza en la vida diaria.

En la sensibilización brindada a los trabajadores, se inició hablando sobre la importancia de una buena alimentación, el buen uso que se les debe dar a los dispositivos móviles, la relevancia de hidratarse, la buena higiene postural y la costumbre de hacer chequeos médicos periódicos.

Se les enseñó a realizar el yoga visual, que son ejercicios visuales que permiten el descanso y el buen funcionamiento de los ojos.

2. Cuidado del oído

El oído es el sentido encargado de captar los sonidos y pasarlos al cerebro; está compuesto de tres partes que son: el oído medio, interno y externo.

Se hizo las recomendaciones sobre el uso correcto de los equipos de protección personal, signos de alerta y cada cuánto deben hacer un chequeo médico. Se dejó en cada área un código QR en el cual encontraron cómo realizar un automasaje en su oído, que sirve para aliviar el dolor e inflamación.

Figura 1

Automasaje de oído



Nota. Práctica laboral, 2024A

3. El descanso y el sueño nos brindan energías necesarias para un día nuevo

El dormir por lo menos siete horas permite tener el cuerpo equilibrado, la función intelectual activada, permanecer de buen humor, tener el estado de alerta activado.

A los trabajadores del HUDN se les dio recomendaciones sobre lo que deben hacer antes de dormir por medio de un código QR y, cómo pueden autorrealizarse un masaje para el insomnio.

Figura 2

Cuidemos nuestro descanso con T.O



Nota. Práctica laboral, 2024A

4. Prevención de caídas

Las caídas son uno de los riesgos no intencionales que pasan habitualmente y que pueden generar consecuencias graves.

Por tanto, se les brindó información sobre qué causa una caída, cómo prevenirla, los factores ambientales y personales que pueden ocasionar un accidente o incidente de trabajo y se les dejó, igualmente, un código QR.

Figura 3

Más actuaciones conscientes significa menos caídas



Nota. Práctica laboral, 2024A

Conclusiones

Las sensibilizaciones son una estrategia de intervención significativa que ayuda a los trabajadores a prevenir los riesgos a los que se están expuestos diariamente. Estas actividades de concientización y educación son fundamentales para promover un entorno laboral seguro y saludable, al aumentar la conciencia sobre los peligros y fomentar las prácticas seguras en el lugar de trabajo.

Referencias

- Agencia de la ONU para los refugiados (ACNUR). (2018). Sensibilización: ¿por qué es necesaria? https://eacnur.org/es/blog/sensibilizacion-por-que-es-necesaria-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst
- Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional. (2016). Perfil profesional y competencias del terapeuta ocupacional. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/perfil-competencias-terapeuta-ocupacional.pdf>
- Decreto 1072 de 2015. (2015, 26 de mayo). Presidencia de la República de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
- Ley 50 de 1990. (1990, 28 de diciembre). Congreso de la República de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=281>
- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de la República de Colombia. <https://urosario.edu.co/sites/default/files/2022-10/ley-949-de-2005.pdf>