

LA SALUD Y EL CUIDADO PERSONAL

3



OBJETIVO:

Al término de esta Unidad, esperamos que Ud. esté en condiciones de:

- ❖ Reconocer la importancia del autocuidado frente a la salud laboral y el cuidado personal, tomando en consideración los riesgos ambientales ocasionados por sustancias que manipulan o elaboran, o por las condiciones del ambiente en que se desarrolla su actividad laboral.
- ❖ Manejar adecuadamente el estrés, reconociendo sus síntomas y formas de ayuda para relajarse.





Para estudiar

1. LA SALUD

En la unidad anterior hablamos de la prevención frente a los accidentes laborales, por lo que nos corresponde en esta unidad es hablar de los cuidados a tener frente a la salud.

La Organización Mundial de la Salud define la Salud cómo:
“El estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”.



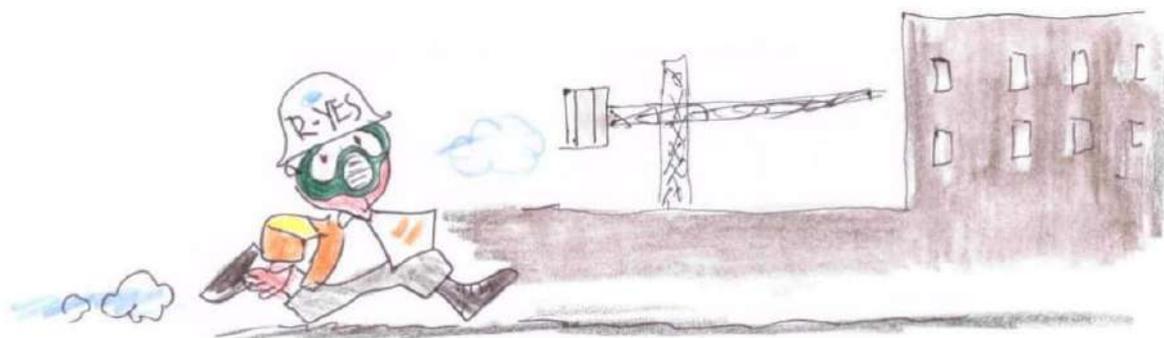
Exámenes pre-ocupacionales y ocupacionales

Partiremos señalando que todos tenemos la obligación de someternos periódicamente a exámenes de salud y sicotécnicos para conocer las condiciones físicas y síquicas a fin de corregir a tiempo cualquier problema.

Por lo anterior, debemos realizarnos los exámenes pre-ocupacionales y ocupacionales, y es de suma importancia el **AUTOCUIDADO** que debemos tener frente a los riesgos que se pueden dar en nuestro trabajo y en nuestra vida personal.



2. FUNDAMENTOS DE HIGIENE INDUSTRIAL



a. DEFINICIÓN DE HIGIENE INDUSTRIAL (DS 594)

A diferencia del accidente de trabajo, cuyas consecuencias para la integridad o salud del trabajador son inmediatas, en el caso de una **enfermedad profesional** el daño en el individuo generalmente se manifiesta luego de semanas, meses y a veces años de exposición a un agente dañino externo.

La Higiene Industrial es la disciplina que aborda específicamente esta materia, a través de la detección, evaluación y control de los agentes contaminantes en los lugares de trabajo o entre los ciudadanos de la comunidad.

Corresponde a los Servicios de Salud y en la Región Metropolitana al Servicio de Salud Ambiental, fiscalizar y controlar el cumplimiento de las disposiciones del presente reglamento (DS 594) y las del Código Sanitario en la misma materia, todo ello de acuerdo con las normas e instrucciones generales que imparta el Ministerio de Salud.



b. OBJETIVO DE HIGIENE INDUSTRIAL

El objetivo fundamental de la Higiene Industrial es conseguir que los trabajadores se vean libres, a lo largo de toda su vida de trabajo, de cualquier daño a su salud, ocasionada por las sustancias que manipulan o elaboran, los equipos, maquinarias y herramientas que utilizan o por las condiciones del ambiente en que se desarrollan sus actividades. Para alcanzar este objetivo se utilizan técnicas de ingeniería, donde la medicina y la química, sirven para medir, evaluar y controlar las condiciones ambientales que podrían afectar a la salud o el bienestar de los trabajadores.

