**UNIDAD 1**

**HIGIENE EN EL TRABAJO**

**CONTEXTO TEORICO DE SEGURIDAD E HIGIENE**

HIGIENE

Conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a la tareas a cargo y al ambiente físico donde se ejecutan. Prevención de enfermedades de trabajo

SEGURIDAD

Conjunto de medidas, técnicas educacionales, médicas y psicológicas empleados para prevenir accidentes tendientes a eliminar las condiciones inseguras del ambiente y al instruir o convencer a las personas acerca de la necesidad de la implementación de prácticas preventivas. Preservación de accidentes de trabajo

CONCEPTO DE SEGURIDAD E HIGIENE

Son los procedimientos, técnicas y elementos que se aplican en los centros de trabajo, para el reconocimiento, evaluación y control de los agentes nocivos que interviene en los procesos y actividades de trabajo.

**ANTECEDENTES DE LA SEGURIDAD E HIGIENE**

Reconocer la importancia laboral y familiar de la seguridad e higiene, en la actividad industrial así como el cumplimiento de la empresa y el trabajador de las normas que la rigen.

La verdadera necesidad de la seguridad organizada se hizo patente con la Revolución Industrial, ya que vino acompañada de condiciones de trabajo inadecuadas y totalmente inseguras, ocasionando muertes por accidentes profesionales y mutilaciones con mucha frecuencia.

La introducción de los operarios en la industria mecanizada, vino acompañada de condiciones de trabajo detestables. No había ningún sistema de distribución de agua, no existían escuelas y las habitaciones eran inadecuadas.

Las condiciones de las fábricas eran poco más que chozas. En éstas, no existían condiciones convenientes de alumbrado, ventilación e higiene. Dos terceras partes de los obreros eran mujeres y niños, cuyo tiempo de trabajo era de 12 a 14 horas al día.

**HIGIENE EN EL TRABAJO**

Los “programas de seguridad y de salud”, constituyen algunas de estas actividades paralelas, esenciales para el mantenimiento de las condiciones físicas y psicológicas de los recursos humanos.

Desde un enfoque de administración de recursos humanos, la “higiene y seguridad en el trabajo” *constituyen una de las principales bases para la preservación de la fuerza de trabajo eficiente.* La higiene y la seguridad vienen a ser dos actividades muy interrelacionadas, para garantizar condiciones personales y físicas de trabajo capaces de mantener cierto nivel de salud de los trabajadores.

La “higiene en el trabajo” se refiere a un conjunto de normas y procedimientos, que protegen la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico, donde son ejecutadas.

La higiene en el trabajo, está relacionada con el diagnóstico y con la preservación de las enfermedades ocupacionales, a partir del estudio de dos variables: *el hombre y su medio ambiente en el trabajo*.

La higiene en el trabajo tiene un carácter esencialmente “preventivo”, ya que posee como propósito *la salud y el confort del trabajador* evitando que se enferme o ausente parcial o definitivamente en el trabajo.

**PLAN DE HIGIENE EN EL TRABAJO**

Los programas de seguridad y de salud constituyen algunas de estas actividades paralelas importantes para el mantenimiento de las condiciones físicas y psicológicas del personal.

Desde el punto de vista de la administración de recursos humanos, la salud y la seguridad de los empleados constituyen una de las principales bases para la preservación de la fuerza laboral adecuada. La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad.

La higiene en el trabajo se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan. La higiene en el trabajo está relacionada con el diagnóstico y la prevención de enfermedades ocupacionales, a partir del estudio y el control de dos variables: el hombre y su ambiente de trabajo.

Un plan de higiene en el trabajo cubre por lo general el siguiente contenido:

1. ***Un plan organizado***.

Incluye la prestación no sólo de servicios médicos, sino también de enfermería y primeros auxilios, en tiempo total o parcial, según el tamaño de la empresa.

1. ***Servicios médicos adecuados***.

Abarcan dispensarios de emergencia y primeros auxilios, si es necesario. Estas facilidades deben incluir:

1. Exámenes médicos de admisión.
2. Cuidados relativos a lesiones personales, provocadas por enfermedades profesionales.
3. Primeros auxilios.
4. Eliminación y control de áreas insalubres.
5. Registros médicos adecuados.
6. Supervisión en cuanto a higiene y salud.
7. Relaciones éticas y de cooperación con la familia del empleado enfermo.
8. Utilización de hospitales de buena categoría.
9. Exámenes médicos periódicos de revisión y chequeo.
10. ***Prevención de riesgos para la salud***.
11. Riesgos químicos.
12. Riesgos físicos.
13. Riesgos biológicos.

**CONDICIONES AMBIENTALES DE TRABAJO**

El trabajo de las personas está profundamente influido por tres grupos de condiciones:

* Condiciones ambientales de trabajo. Iluminación, temperatura, ruido, etc.
* Condiciones de tiempo. Duración de la jornada, horas extras, períodos de descanso, etc.
* Condiciones sociales. Organización informal, estatus, etc.

La higiene en el trabajo se ocupa del primer grupo: condiciones ambientales de trabajo, aunque no descuida en su totalidad los otros dos grupos.

Las condiciones ambientales de trabajo son las circunstancias físicas en las que el empleado se encuentra cuando ocupa un cargo en la organización.

Los tres elementos más importantes de las condiciones ambientales de trabajo son:

* Iluminación
* Ruido
* Condiciones Atmosféricas.

**ILUMINACIÓN**

No se trata de la iluminación general, sino de la cantidad de luz en el punto focal de trabajo.

La iluminación deficiente ocasiona fatiga en los ojos, perjudica el sistema nervioso, ayuda a la deficiente calidad del trabajo y es responsable de una buena parte de los accidentes de trabajo.

Un sistema de iluminación debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Ser suficiente
2. Estar constante y uniformemente distribuido para evitar la fatiga de los ojos.
3. Estar colocada de manera que no encandile ni produzca fatiga a la vista, debida a las constantes acomodaciones.

La distribución de luz puede ser:

1. *Iluminación directa*.
2. *Iluminación indirecta*
3. *Iluminación semiindirecta*.
4. *Iluminación semidirecta*

*Iluminación directa*.

Es aquella **luz puntual** que incide directamente sobre el objeto o espacio a iluminar.

*Iluminación indirecta*.

La luz incide sobre la superficie que va a ser iluminada mediante la reflexión en paredes y techos. Es la más costosa.

*Iluminación semiindirecta*.

Combina los dos tipos anteriores con el uso de bombillas translúcidas para reflejar la luz en el techo y en las partes superiores de las paredes.

*Iluminación semidirecta*.

La mayor parte de la luz incide de manera directa en la superficie que va a ser iluminada, y cierta cantidad de luz la reflejan paredes y el techo.

**RUIDO**

El ruido se considera un sonido o barullo indeseable.

El sonido tiene dos características principales:

* Frecuencia
* Intensidad

La frecuencia es el número de vibraciones por segundo emitidas por la fuente de sonido, y se mide en ciclos por segundo.

La intensidad del sonido se mide en decibelios.

Cuanto mayor sea el tiempo de exposición al ruido, mayor será el grado de pérdida de audición.

El efecto desagradable de los ruidos depende de:

1. La intensidad del sonido.
2. La variación de los ritmos e irregularidades.
3. La frecuencia o tono de los ruidos.

El nivel máximo de intensidad de ruido permitido legalmente en el ambiente de trabajo es 85 decibelios. Por encima de esta cifra, el ambiente se considera insalubre.

El control de ruidos busca la eliminación o, al menos, la reducción de los sonidos indeseables. Los ruidos industriales pueden ser:

1. Contínuos (máquinas, motores o ventiladores).
2. Intermitentes (prensas, herramientas neumáticas, forjas).
3. Variables (personas que hablan, manejo de herramientas o materiales).

Los métodos más ampliamente utilizados para controlar los ruidos en la industria pueden incluirse en una de las cinco categorías siguientes:

1. Eliminación del ruido en el elemento que lo produce.
2. Separación de la fuente del ruido.
3. Aislamiento de la fuente del ruido dentro de muros a prueba de ruido.
4. Tratamiento acústico de los techos, paredes y pisos para la absorción de ruidos.
5. Equipos de protección individual, como el protector auricular.

**CONDICIONES ATMOSFÉRICAS**

Las condiciones ambientales son aquellas que son parte de la ergonomía especializada en el estudio de las condiciones físicas y ambientales en el lugar de trabajo, que influyen en el desempeño de las actividades a realizar. Y se centra, fundamentalmente, en el análisis del ambiente térmico, acústico, vibratorio, lumínico y de calidad del ambiente interior.

**TEMPERATURA**

Existen cargos cuyo sitio de trabajo se caracteriza por elevadas temperaturas, como en el caso de proximidad de hornos siderúrgicos, de cerámica y forjas. En el otro extremo, existen cargos cuyo sitio de trabajo exige temperaturas muy bajas, como en el caso de los frigoríficos. En estos casos extremos, la insalubridad constituye la característica principal de estos ambientes de trabajo.

Se define la temperatura seca del aire como la temperatura a la que se encuentra el aire que rodea al individuo. La diferencia entre esta temperatura y la de la piel de las personas determina el intercambio de calor entre el individuo y el aire, a este intercambio se le denomina “intercambio de calor por convección”.

El confort térmico depende del calor producido por el cuerpo y de los intercambios de este y el medio ambiente.

**HUMEDAD**

La humedad es el contenido de vapor de agua que tiene el aire. El mecanismo por el cual se elimina calor del organismo es a través de la transpiración, de forma que, cuanta más humedad haya, menor será la transpiración; por eso es más agradable un calor seco que un calor húmedo.

Un valor importante a efectos de la prevención de riesgos relacionado con la humedad es la humedad relativa, que es el porcentaje de humedad que tiene el aire respecto al máximo que admitiría.

**AMBIENTE PSICOLÓGICO**

Dedicada al análisis de la conducta humana dentro del contexto de una empresa y durante el desarrollo de un trabajo. También se utiliza la denominación de la Psicología Laboral y de las organizaciones.

La Psicología Laboral puede enmarcarse dentro de la psicología social. Su interés está compuesto en las conductas que desarrollan las personas en el contexto laboral, realizando análisis desde diversos enfoques (sociales, grupales e individuales). La finalidad de la disciplina es lograr mejorar el bienestar de los trabajadores.

**PSICOLOGÍA LABORAL Y ORGANIZACIONAL**

La Psicología Laboral y organizacional es un disciplina cuyo objeto de estudio es el comportamiento humano. Debe comprenderse la aplicación de los conocimientos y practicas psicológicas al terreno organizacional para entender científicamente el comportamiento del hombre que trabaja.

**LA PSICOLOGÍA RELACIONADA CON LAS CONDICIONES DE TRABAJO**

La constante e innovadora mecanización del trabajo, los cambios de ritmo, de producción, los horarios, las tecnologías, aptitudes personales, etc, generan una serie de condiciones que pueden afectar a la salud, son las denominadas Condiciones de Trabajo, a las que podemos definir como el conjunto de variables que definen la realización de una tarea en un entorno determinado la salud del trabajador en función de tres variables: física, psicología y social.

De acuerdo a esto es importante conocer los conceptos de estrés y fatiga entro los cuales existen una relación muy estrecha.

* **Estrés**: Es la respuesta física y emocional que se produce como resultado de una presión externa o interna. Cuando esta presente en exceso y no se puede ocasionar problemas de salud.
* **Fatiga**: Se refiere a tres fenómenos fundamentales, sensación de cansancio, cambio fisiológico en el cuerpo y disminución de la capacidad para ejecutar el trabajo. Los temas de fatiga más conocidos son: Fatiga Visual, Mental, Nerviosa, Muscular y Fatiga causada por ambientes de trabajos monótonos.

**ERGONOMÍA**

La función principal de la Ergonomía es la adaptación de las máquinas y puestos de trabajo al hombre. Es un proceso en continuo desarrollo, que el hombre ha aplicado desde que empezó a adaptar y mejorar, para su utilización, las primeras herramientas que inventó.

Es una ciencia interdisciplinar, donde intervienen distintas ramas como: fisiología, psicología, anatomía, ingeniería o arquitectura.

**SÍNDROME DEL QUEMADO (BURNOUT)**

Es una patología derivada de la interacción del individuo con unas determinadas condiciones psicosociales del trabajo. Maslach lo define como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas.”

SÍNTOMAS

Para caracterizar un Burnout, se deben producir los siguientes sentimientos o síntomas:

* 1. Agotamiento emocional: Sienten que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo.
  2. Despersonalización: Desarrollo de sentimientos negativos, de actitudes y conductas de cinismo por parte del trabajador hacia las personas objeto del trabajo. Se produce un endurecimiento afectivo y sus conductas son vistas por los usuarios de manera deshumanizada.
  3. Baja realización personal en el trabajo: Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales.