

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



ESCUELA DE MEDICINA

5to Semestre

Grupo "B"

MEDICINA DEL TRABAJO

11/10/2020

DRA. ANA LAURA DOMÍNGUEZ SILVA



Presenta:





- **ROMINA CORONADO ARGUELLO**

“Las de Harina”

TORTILLAS DE HARINA

Tabulación de trabajadores

No.	Cargo	Nombre del trabajador	Enfermedad crónica degenerativa	Control de la enfermedad crónica degenerativa	Factores condicionantes y determinantes del proceso salud enfermedad	Clasificación de agentes	Factores de riesgo	Proceso de evaluación	Control del medio ambiente de trabajo
1	Cocina	María del Carmen Gutiérrez Gómez	Hipertensión	Con control	-Tabaquismo -Exceso de peso y obesidad -Sedentarismo - Etnia, edad y genética - Hábitos alimenticios - Consumo de alcohol y tabaco	Expuesto a agente de riesgo mecánico y agente físicoquímico (uso de máquinas y exposición a fuego)	Factor de riesgo físicoquímico	Exposición leve	Medidas personales Y prácticas de trabajo
2	Cocina	Elena Gonzales Hernández	Diabetes tipo II	Sin control	-Edad (>45 años), genética, etnia. -Obesidad u sobrepeso, sedentarismo, hábitos alimenticios inadecuados. -Ingresos económicos bajos, estrés, depresión	Expuesto a agente de riesgo mecánico y agente físicoquímico (uso de máquinas y exposición a fuego)	Factor de riesgo físicoquímico	Exposición leve	Medidas personales Y prácticas de trabajo
3	Limpieza	Rocío Sánchez Morales	Hipertensión	Sin control	-Tabaquismo -Exceso de peso y obesidad -Sedentarismo - Etnia, edad y genética - Hábitos alimenticios - Consumo de alcohol y tabaco	Expuesto a agente de riesgo químico (uso de sustancias para limpieza)	Factor de riesgo químico	Exposición leve	Medidas personales
4	Repartidor	Roberto Torres Morales	Asma	Con control	Tener antecedentes de asma en un pariente cercano, como padre, madre o hermanos. Tabaquismo de la madre durante el embarazo. Nacer de forma prematura o con bajo peso. Presentar ciertas infecciones respiratorias virales durante los primeros meses o años de vida	Expuesto a agente de riesgo públicos	Factor de riesgo público (delincuencia, accidentes automovilísticos)	Exposición alta	Controles técnicos
5	Repartidor	Carlos Eduardo Salazar Martínez	Cáncer	Con control	Exposición a productos químicos o a otras sustancias, así como algunos comportamientos. Edad Antecedentes familiares	Expuesto a agente de riesgo públicos	Factor de riesgo público (delincuencia, accidentes automovilísticos)	Exposición alta	Controles técnicos
6	Empaquetador	Rigoberto Pérez Ruiz	Obesidad tipo 1	Sin control	-Falta de actividad física, - Acceso limitado de áreas seguras de ejercicio -Dieta no saludable y cocina poco saludable - Genética -Estrés -ingreso económico limitado	Expuesto a agente de riesgo musculoesquelético	Factor de riesgo psicosocial (puede llegar a tener estrés por tantos empaquetamientos)	Exposición leve	Prácticas de trabajo

No.	Cargo	Nombre del trabajador	Agente expuesto	Riesgo	Norma Oficial Mexicana NOM
1	Cocina	María del Carmen Gutiérrez Gómez	<p>→ Expuesto a agente de riesgo mecánico (contacto con máquinas)</p> <p>→ Agente psicosocial (estrés, jornadas de trabajo altas)</p>	 <p>Las personas que se encuentran trabajando en una máquina de tortillas, están expuestos a tener accidentes por ejemplo con la banda de la máquina, puede que su brazo o mano se queden atorados con la incapacidad de poder salir.</p>	<p>→ NOM-107-STPS-1994, Prevención de técnica de accidentes en máquinas y equipos que operan en lugar fijo-seguridad mecánica y térmica. NOM-031-STPS-2011, Construcción- Condiciones de seguridad y salud en el trabajo.</p> <p>→ NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo.</p>
3	Limpieza	Rocío Sánchez Morales	<p>→ Expuesto a agente de riesgo químico (uso de sustancias para limpieza)</p> <p>→ Agente psicosocial (estrés, jornadas de trabajo altas)</p>	 <p>Las personas que están en contacto con sustancias químicas pueden tener riesgos ya sea por la exposición o por intoxicación de los mismos, pueden tener efectos a corto plazo (agudos) o a largo plazo (crónicos) tanto de exposiciones aisladas como de exposiciones repetidas.</p>	<p>→ NOM-018-STPS-2015, Sistema armonizado para la identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas en los centros de trabajo.</p> <p>→ NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo.</p>
4	Repartidor	Roberto Torres Morales	Expuesto a agente de riesgo públicos	 <p>Los repartidores pueden estar expuestos a accidentes de tráfico, esto se debe a diferentes motivos, por un lado, las empresas no revisan el estado de los vehículos que usan los repartidores, así como la falta de seguridad (casco, guantes, hombreras, coderas, rodilleras, etc)</p>  <p>Otro sería la delincuencia a la que están expuestos por la misma situación de que hacen uso de una moto y están más expuestos a robos u asaltos.</p>	<p>→ NORMA Oficial Mexicana NOM030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades. Establecer las funciones y actividades que deberán realizar los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo para prevenir accidentes y enfermedades de trabajo.</p>

Control del medio ambiente de trabajo

Nombre del trabajador: María del Carmen Gutiérrez Gómez

Cargo: Cocina

→ **Expuesto a agente de riesgo mecánico:** Debido al intenso calor de las cocinas, se recomiendan sistemas de extracción localizada y un incremento de ventilación natural. Además, se recomienda disponer de ropa adecuada para no ocasionar accidentes con las máquinas en uso.

→ **Expuesto a gente psicosocial (estrés, jornadas de trabajo altas):** Planificar adecuadamente las tareas que han de realizarse, de forma que se reduzcan los picos de trabajo. Algunas recomendaciones al respecto son las siguientes:

- Realizar reuniones periódicas del equipo de trabajo para planificar las tareas, repartir el trabajo y resolver incidencias.
- Establecer canales eficientes de comunicación entre los trabajadores de los diferentes turnos

Disponer de trabajadores flotantes que puedan cubrir las tareas en los períodos de bajas o en situaciones especiales de mayor carga de trabajo.

Planificar con los trabajadores un programa de formación continua para que estén al día de todos los aspectos requeridos por las normativas. Esta formación debe darse de manera progresiva con el crédito horario adecuado para que no incremente la carga de trabajo

→ **Expuesto a agente ergonómico:** Evitar permanecer de pie de manera estática durante largos períodos de tiempo. Para ello se recomienda que tareas como pelar, cortar o licuar se realicen en posición semisentado. Para ello se puede usar una banqueta o una silla específica. De esta manera se evita la acumulación de tiempo en postura de pie y se reduce la sobrecarga en los miembros inferiores. Además, se debe organizar el trabajo para evitar que se permanezca durante mucho tiempo en la misma postura o realizando movimientos repetitivos. El acceso a los elementos almacenados ha de resultar fácil, requerir poco esfuerzo y no provocar posturas forzadas de brazos, tronco o cuello. Se recomienda facilitar el alcance a los estantes y armarios, reduciendo el acceso a los estantes más bajos y más altos. Para ello se recomienda que la altura del estante superior esté como máximo de 178 cm del suelo. También es importante colocar el material según la frecuencia de uso: lo más frecuente en los estantes centrales y lo menos usado en los estantes superiores e inferiores. Además de la frecuencia, otro criterio de clasificación que hay que considerar es el peso y el tamaño: los elementos pesados y/o voluminosos es preferible que se ubiquen en los estantes centrales o, en todo caso, en los inferiores. Hay que evitar siempre que elementos pesados o grandes estén en los estantes superiores. Entrenamiento en hábitos posturales correctos.

Control del medio ambiente de trabajo

Nombre del trabajador: Rocío Sánchez Morales

Cargo: Limpieza

→ **Expuesto a agente de riesgo químico (uso de sustancias para limpieza):** Se elaboró una herramienta de alcance internacional denominada Sistema Mundialmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (GHS). En la Unión Europea, este contenido se desarrolló y adaptó tanto en el Reglamento (CE) 1907/2006 REACH (Reglamento sobre el registro, evaluación, autorización y restricción de las sustancias y preparados químicos) como en el Reglamento (CE) 1272/2008 CLP (Clasificación, Etiquetado y Envasado).

La entrada en vigor de estos reglamentos ha introducido importantes cambios tanto en las Fichas de Datos de Seguridad (FDS o SDS) como en el etiquetado.

Fichas de Datos de Seguridad:

La información que debe contener una FDS es la siguiente:

- Identificación de la sustancia y del responsable de su comercialización.
- Composición/Información sobre los componentes.
- Identificación de los peligros.
- Primeros auxilios.
- Medidas de lucha contra incendios.
- Medidas en caso de vertido accidental.
- Manipulación y almacenamiento.
- Controles de la exposición/protección personal.
- Propiedades físicas y químicas.
- Estabilidad y reactividad.
- Información toxicológica.
- Información ecológica.
- Consideraciones relativas a la eliminación.
- Información relativa al transporte.
- Información reglamentaria.
- Otra información.

Los productos químicos también han de indicar en el envase los peligros potenciales que implican su uso.

Protección de ojos y cara

Según se establece en el RD 773/1997 (Anexo IV, art. 10), los riesgos que deben cubrirse en la utilización de protectores de los ojos y de la cara son los siguientes:

- Molestias debidas a la utilización. No deberán crear incomodidades, sino que proporcionarán suficiente confort en su uso: volumen adecuado, ventilación suficiente (que favorezca la transpiración), ocular antivaho y adaptabilidad individual al usuario.

- Penetración de cuerpos extraños (esquirlas, objetos proyectados...) o a través de salpicaduras de líquidos.

- Irritación causada por gases, aerosoles, polvos o humos.

La protección de los ojos y de la cara se efectuará mediante el empleo de gafas de montura “universal”, “integral”, “cazoleta” y pantallas faciales.

Protección de las manos

La utilización de guantes como protección debe ser correctamente supervisada, ya que no todas las personas podrán utilizarlos; por ejemplo, los de goma o caucho estarán contraindicados en trabajadores que presenten lesiones cutáneas activas o cuando la sudoración es importante.

Protección de vías respiratorias

El aparato respiratorio es la vía por la cual pueden penetrar sustancias tóxicas y agentes químicos. Es necesario conocer la concentración del tóxico (cantidad de tóxico que hay en el aire) presente en la atmósfera de trabajo y también durante cuánto tiempo se encuentra la persona expuesta a la misma. Este tiempo es lo que se conoce como tiempo de exposición. Cuanto mayor sea la concentración ambiental o el tiempo de exposición, mayor será la dosis.

→ **Agente psicosocial (estrés, jornadas de trabajo altas):** Planificar adecuadamente las tareas que han de realizarse, de forma que se reduzcan los picos de trabajo. Algunas recomendaciones al respecto son las siguientes:

- Realizar reuniones periódicas del equipo de trabajo para planificar las tareas, repartir el trabajo y resolver incidencias.
- Establecer canales eficientes de comunicación entre los trabajadores de los diferentes turnos

Disponer de trabajadores flotantes que puedan cubrir las tareas en los períodos de bajas o en situaciones especiales de mayor carga de trabajo.

Planificar con los trabajadores un programa de formación continua para que estén al día de todos los aspectos requeridos por las normativas. Esta formación debe darse de manera progresiva con el crédito horario adecuado para que no incremente la carga de trabajo

→ **Agente ergonómico:** Carga demasiado pesada: Comprobar y evaluar el peso de la carga para dosificar el esfuerzo necesario. En general, y en condiciones ideales: límite 25 kg.

Posturas forzadas o procedimiento incorrecto al levantar carga: Siempre que sea posible, se debe empujar o deslizar la carga y emplear elementos mecánicos o ruedas, que deben ser puestos a disposición de los trabajadores por parte de la empresa.



Control del medio ambiente de trabajo

Nombre del trabajador: Roberto Torres Morales
Cargo: Repartidor

- **Expuesto a agente de riesgo públicos:**

Dar instrucciones para que el trabajador que no pueda contactar con un superior jerárquico adopte las medidas que resulten pertinentes en caso de riesgo grave e inminente.

Las empresas deben contemplar los riesgos laborales viales de sus trabajadores en las evaluaciones de riesgos para poder prevenirlos. Con la metodología utilizada se debe hacer un análisis lo más exhaustivo de la vía, la persona y el vehículo, los tres factores con influencia en la producción de accidentes.

La evaluación debe seguir las siguientes etapas:

Recopilación de información sobre los desplazamientos en misión (reparto domiciliario de pedidos) y de los desplazamientos in itinere.

Análisis de las condiciones de la conducción

- Horario de trabajo, tiempo de conducción, tiempo de descanso, etc.
- Organización y preparación de los itinerarios, autonomía del trabajador para gestionar esos itinerarios.
- Problemática con los desplazamientos (la organización deficiente de los mismos, las incidencias con los clientes, con los vehículos, con las infraestructuras viarias, con el tráfico, con las inclemencias meteorológicas, etc.).
- Estrés generado por la carga y ritmo de trabajo.

Análisis de la gestión de los desplazamientos

- Organización de los desplazamientos (planificación, control, duración, pausas y descansos, etc.).
- Gestión de las incidencias (urgencias, averías, imprevistos, etc.).
- Gestión de los vehículos (propiedad de los vehículos, mantenimiento, adaptación de los vehículos al trabajo, etc.).

Formación de los trabajadores

El estar en posesión del permiso de conducción no implica tener la formación necesaria y suficiente para conducir, como demuestran las altas cifras de siniestralidad vial. Los trabajadores también deben recibir formación sobre seguridad laboral vial que abarque:

- Conocimiento específico de los riesgos de seguridad vial, su reducción y control de los mismos.
- Aspectos relacionados con el mantenimiento de los vehículos.

- Efectos del alcohol, medicación, cansancio, etc.
- Formación en conducción defensiva o segura cuyo objetivo es evitar los siniestros, anticipándose a las circunstancias cambiantes del tráfico y previendo las soluciones a los posibles problemas que esas circunstancias puedan comportar.

Equipos y vehículos en mejores condiciones.

El casco: Es un equipo de protección obligatorio para circular con vehículos a motor de dos ruedas. Es la parte más importante del equipamiento de protección ya que protege al conductor frente a los traumatismos craneales con una reducción de las consecuencias entre un 25 y un 40 %.

El casco debe estar homologado. Los mejores son los integrales ya que protegen a toda la cabeza.

Se debe elegir la talla adecuada para que se ajuste a la cabeza ya que con el uso se hace más grande.

Cuando el casco está abrochado, no debe poder extraerse de la cabeza.

El calzado: Es recomendable el calzado sin cordones para que no se enganche en los elementos móviles (cadena, etc.) y estar fabricados con material impermeable.

Los guantes: Deben asegurar un aislamiento térmico adecuado y que no provoquen una pérdida de sensibilidad para conducir.

Los guantes protegen de las abrasiones producidas por el roce el suelo en caso de caída.