



Nombre del alumno: Mara del Rocío Gómez López

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: ENFERMERIA COMUNITARIA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7º

Grupo: B

Riesgos laborales, tipos y prevención.

La Prevención de Riesgos Laborales, se puede definir como el conjunto de actividades y medidas a llevar a cabo dentro de la empresa, con el fin de evitar o disminuir las posibilidades de que cualquiera de los trabajadores pueda sufrir algún tipo de daño derivado de su trabajo.

Esencialmente nos encontramos con 7 tipos de riesgos laborales que debemos tener en cuenta a la hora de desempeñar nuestras tareas dentro de nuestro centro de trabajo.

Riesgos Físicos

➤ Uno de los primeros riesgos físicos que encontramos es el ruido. Definimos ruido a una sensación auditiva generalmente desagradable. Cuando escuchamos un ruido primero lo apreciamos por el oído externo, después, la onda es recibida por el oído medio que es donde está el tímpano.

➤ Otro riesgo físico posible es el provocado por las vibraciones por todo tipo de maquinaria ya que pueden afectar a la columna vertebral, dolores abdominales y digestivos, dolores de cabeza.

Riesgos Químicos

Son los producidos por procesos químicos y por el medio ambiente. Las enfermedades como las alergias, la asfixia o algún virus son producidas por la inhalación, absorción, o ingestión.

Para reducir este tipo de riesgos, podemos actuar en tres direcciones:

1. Por un lado, sobre el foco contaminante: sustituyendo productos.
2. Podemos actuar sobre el medio con una limpieza del puesto de
3. Por último, actuando sobre el trabajador, dándole formación, rotando los puestos de trabajo.

Riesgos Biológicos

Este tipo de riesgo laboral, constituye uno de los principales factores de riesgo a los que están expuestos principalmente los trabajadores de los centros sanitarios. Esencialmente su transmisión se produce por vía respiratoria, sanguínea, digestiva.

Riesgos Ergonómico

La ergonomía es la ciencia que busca adaptarse de manera integral en el lugar de trabajo y al hombre. Los principales factores de riesgo ergonómicos son: las posturas inadecuadas, el levantamiento de peso, movimiento repetitivo.

Riesgos Psicosociales

Existen muchos tipos de riesgos de esta naturaleza, que nos pueden afectar a todos nosotros en algún momento de nuestra vida laboral, pero entre ellos podemos destacar el estrés, derivado de un ritmo de trabajo elevado, la fatiga laboral, la monotonía. Para su prevención, se recomienda, si no fuera posible cambiar de tarea o de horario de trabajo.

La salud está íntimamente relacionada, no solo con la calidad de la atención sanitaria, sino también con las circunstancias sociales y económicas en las que la gente vive y trabaja.

En las sociedades con mayores diferencias de renta, la gente muere más joven. Y es que la estructura jerárquica y la posición social a la que pertenecemos genera estrés y ansiedad.

Los factores psicosociales tienen un papel central en las relaciones entre la salud y las circunstancias socioeconómicas, cuanto menor es el grado de desigualdad socioeconómica, más saludable es la sociedad. Las sociedades más igualitarias son menos estresantes y están más cohesionadas.

Detrás de las desigualdades en salud subyacen factores puramente sociales que influyen negativamente sobre la salud: posición social subordinada, ausencia de amistad, entramado social y falta de autonomía y control. Las desigualdades socioeconómicas afectan a todos los aspectos de la vida.

Las desigualdades socioeconómicas ejercen un efecto importante en la calidad del entorno social (que se deteriora en las sociedades en las que las desigualdades en la renta son mayores, disminuyendo la confianza y la participación en la vida de la comunidad, y aumentando la violencia y la hostilidad) y en el bienestar psicosocial de la población.

Por otro lado, existen vínculos entre los procesos biológicos y los psicosociales que influyen en la salud.

La mayoría de las influencias psicosociales sobre la salud pueden ser fuente de ansiedad crónica y estrés y provocar una estimulación fisiológica crónica, que hace a las personas más susceptibles a las enfermedades. La estructura social, nuestra posición en ella y las comparaciones sociales pueden aumentar nuestras ansiedades sociales acerca de cómo nos ven los demás, ansiedades que alcanzan los mismos fundamentos de la vida social

La posibilidad de predecir los cambios en la ansiedad social a partir de sus variables asociadas favorece la intervención y prevención de consecuencias negativas que afectarían el funcionamiento global del ser humano y su calidad de vida.

Desigualdad de sociales y salud

Las Redes sociales de apoyo.

Inevitablemente, en algún momento del proceso de desarrollo, crecimiento y socialización todos nos debemos enfrentar a situaciones desconocidas o peligrosas para las cuales en varias ocasiones no contamos con recursos suficientes; es entonces cuando adquieren relevancia las redes de apoyo.

¿Qué son las redes sociales de apoyo?

Las redes sociales de apoyo se refieren a un conjunto flexible de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo social cercano. Estas personas son emocionalmente significativas y son quienes pueden brindarnos su ayuda, tanto de tipo material como emocional.

Diversas investigaciones han demostrado la importancia de las redes sociales, tanto en la vida diaria como en situaciones de crisis, por el apoyo proporcionado al encontrar soluciones, abrir nuevas posibilidades y disminuir la vulnerabilidad del individuo ante problemas físicos y emocionales.

Por todo esto vale mucho la pena conocer quiénes forman parte de nuestras redes principales; así resulta más sencillo acudir a la persona indicada en el momento en que suceda alguna situación que pueda rebasar tu capacidad para afrontarla aisladamente.

Desde el punto de vista estructural, la caracterización de los sistemas de apoyo social es básicamente de red social. La modalidad en que las personas operan dentro de una comunidad son las redes de comunicación.

Este es un concepto y un instrumento sumamente útil para el trabajo comunitario. Cada persona de la comunidad mantiene relaciones de comunicación con otras personas pertenecientes a la misma comunidad

Estudio de los grupos de autoayuda.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son espacios donde distintas personas comparten experiencias de vida relacionadas con un problema o dificultad en concreto.

En el caso específico de los Grupos de Ayuda Mutua para personas que tienen en común la experiencia de un diagnóstico de trastorno mental, se trata de espacios generalmente informales donde las personas comparten sus vivencias de manera abierta y recíproca.

Las personas se reúnen y comparten dicha experiencia con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca.

Se trata de grupos que han existido desde hace mucho tiempo y que pueden variar de acuerdo con la experiencia específica que se comparte. Hay por ejemplo grupos para personas que pasan por una situación de adicción, o para personas que se encuentran en un proceso de duelo, o para quienes tienen en común alguna enfermedad.

Además, tienen el objetivo de abandonar el rol de enfermo, lo que ayuda a responder a las distintas dificultades generadas por el estigma y autoestima que acompaña a los diagnósticos de trastorno mental.

Aunque el tema central es la experiencia relacionada con un malestar psíquico (que puede incluir o no un diagnóstico), las reuniones abordan también temas de la vida cotidiana y personal de cada quien.