

**Nombre del alumno: Merari Alejandra  
García Ruiz**

**Nombre del profesor: BEATRIZ  
GORDILLO LOPEZ**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico  
sobre los temas 4.5.- 4.6.3**

**Materia: ENFERMERIA COMUNITARIA**

**Grado: 7° cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

# Unidad 4

## 4.5.- Riesgos laborales, tipos y prevención.

Lugar de trabajo

Área del centro de trabajo, edificadas o no, en la que los trabajadores deban permanecer o a la que puedan acceder en razón de su trabajo

Se debe tener en cuenta:

- El orden, limpieza y mantenimiento general de todas las instalaciones, haciendo principal hincapié en zonas de paso
- Las condiciones generales de iluminación.
- Las condiciones de los servicios higiénicos y locales de descanso.
- El material y locales de primeros auxilios.
- Las condiciones constructivas.

El real decreto 486/1997, de 14 de abril

Establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Se recomienda aplicar las condiciones técnicas que aparecen en dicho real decreto.

Tales como:

Orden, limpieza y mantenimiento

- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia
- Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario.
- Las operaciones de limpieza no deberán constituir por si mismas una fuente de riesgo para los trabajadores.
- Mantenimiento de los lugares de trabajo y sus instalaciones

Condiciones ambientales

- No deberá suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- En la medida de lo posible, no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores.

Se debe tener en cuenta:

La temperatura para trabajos sedentarios propios de oficinas 17- 27° C, para trabajos ligeros 14 - 25° C

La humedad relativa: debe ser de 17- 70%, si existen riesgos por electricidad estática, el límite inferior será del 50%

La velocidad de la corriente de aire cuya no excederá los siguientes límites:

- 0,25 m/s en trabajos en ambientes no calurosos.
- 0,5 m/s en trabajos sedentarios en ambientes calurosos.
- 0,75 m/s en trabajos no sedentarios en ambientes calurosos

- El aislamiento térmico de los locales cerrados debe adecuarse a las condiciones climáticas propias del lugar.
- Deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse, en la medida de lo posible, de las inclemencias del tiempo.
- La exposición a los agentes físicos, químicos y biológicos del ambiente de trabajo se regirá por lo dispuesto en su normativa específica.

## 4.6.- Desigualdades sociales y salud.

¿Qué es la desigualdad social?

Es una situación socioeconómica que se presenta cuando una comunidad, grupo social o colectivo recibe un trato desfavorable con respecto al resto de miembros del entorno al que pertenecen.

La acción de dar un trato diferente a personas entre las que existen desigualdades sociales, se llama discriminación

La desigualdad social es también:

La condición por la cual las personas tienen un acceso desigual a los recursos de todo tipo, a los servicios y a las posiciones que valora la sociedad

Todo tipo de desigualdad social está relacionada a:

A las clases sociales, al género, a la etnia, la religión, etc.

Debido a su posición social, económica, religiosa, a su sexo, raza, color de piel, personalidad, cultura, entre otros.

Recordemos que un estudio reciente basado en la comparación de más de 150 artículos científicos

Este estudio revela que los países con mayores desigualdades económicas tienen mayores problemas de salud mental y drogas, menores niveles de salud física y mental, menor esperanza de vida, peores rendimientos académicos y mayores índices de embarazos juveniles no deseados

### 4.6.1.- Las Redes sociales de apoyo

Son formas de relación y como sistema de transferencias, pueden proveer varios beneficios y retribuciones para las personas adultas mayores.

Se le considera: (Méndez y Cruz, 2008)

Un campo de intercambio de relaciones, servicios y productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria, amparo y oportunidad para crecer como persona

La red social

Puede ser un factor de protección frente a la pérdida de funcionalidad y el inicio de la discapacidad básica

El apoyo puede estructurarse de distintas formas

Se pueden definir a partir de aspectos individuales o comunitarios

Los tipos de apoyo o transacciones, de acuerdo con Sánchez (2000) y CELADE (2003), son cuatro:

1. apoyos materiales: recursos monetarios (dinero en efectivo, como aporte constante o no, remesas, regalos, otros) no monetarios (comida, ropa, pago de servicios).
2. apoyos instrumentales: transporte, ayuda en labores del hogar, cuidado y acompañamiento.
3. apoyos emocionales: cariño, confianza, empatía, sentimientos asociados a la familia y la preocupación por el otro. Pueden presentarse mediante visitas periódicas, transmisión física de afecto
4. apoyos cognitivos: intercambio de experiencias, transmisión de información (significado) consejos.

#### 4.6.2.- Estudio de los grupos de autoayuda.

Los grupos de ayuda mutua (GAM)

Estos son espacios donde distintas personas comparten experiencias de vida relacionadas con un problema o dificultad en

Esto involucra que las personas se reúnan y compartan dichas experiencias con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca

Los grupos de ayuda mutua (GAM) tienen el objetivo

Tienen el objetivo de o que ayudar a responder a las distintas dificultades generadas por el estigma y autoestima que acompaña a los diagnósticos de trastorno mental

Hay otros tipos de grupos de ayuda en que ellos:

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, o para los familiares de quienes tienen algún diagnóstico, entre muchos otros.

#### 4.6.3.- Funciones de los grupos de ayuda mutua.

Según Borkman (1991)

Define a los grupos de ayuda mutua como:

“personas que comparten unas ideas, unas situaciones de vida o unas enfermedades, se agrupan para ofrecerse mutuamente apoyo emocional y otros tipos de apoyo a través de la acción de compartir sus experiencias personales vividas y de intercambiar otros recursos”.

Para Sánchez Vidal (1991) los aspectos básicos integrados en el concepto y funcionamiento de estos grupos están:

1. La mutualidad y reciprocidad. 2. La experiencia común de los miembros como criterio específico de pertenencia al grupo.
3. El compromiso individual de cambio y de estar dispuesto a implicarse como igual en el grupo
4. La autogestión o autogobierno del grupo son decididos por los propios miembros
5. El control social que ejerce el grupo sobre sus miembros como mecanismo que facilita el cambio actitudinal y conductual a través del compromiso individual con las normas definidas por ellos.
6. Importancia de la acción que se realiza después de las sesiones de
7. La información, guía y orientación, y en general la percepción de apoyo social implícita en la dinámica igualitaria y recíproca de estos grupos.

Estos se diferencian en cuatro aspectos fundamentales:

- 1.- La asistencia al grupo: es considerada un factor crucial para el cambio terapéutico
- 2.- La homogeneidad de los miembros del grupo: En los terapéuticos los miembros son escogidos cuidadosamente tras una evaluación minuciosa de forma que se mantenga un equilibrio que garantice la cohesión del grupo

- 3.- La dinámica grupal: se pone el acento en las relaciones e interacciones entre los miembros del grupo.
- 4.- La finalidad del grupo: Antes de crearse un grupo de autoayuda relativamente sólido, los miembros deben definir los propósitos del grupo y los aspectos que van a ser objeto de atención, de forma que se dote de significado al grupo

Levy (1979) categoriza del siguiente modo los grupos:

- Los que pretenden el control comportamental (sobrellevar o manejar conductas problemáticas)
- Los que están orientados a la supervivencia (p.ej. los preocupados por cuestiones de discriminación)
- Los que tratan de facilitar el crecimiento y la autorrealización