

GUIAS DE ATENCIÓN INTEGRAL BASADAS EN LA EVIDENCIA PARA PATOLOGIAS OCUPACIONALES (GATISO). PARTE II

En esta Edición:

- **Neumoconiosis, silicosis y asbestosis**
- **Asma ocupacional**
- **Cancer de pulmón relacionado con el trabajo**
- **Estilos de vida saludable**
- **Avisos de interés**

En esta entrega queremos presentarles la información general de otras tres GATISO; las que corresponden a enfermedades pulmonares de origen ocupacional causadas por la manipulación de químicos, elementos y material particulado usados en diferentes trabajos de la industria nacional.

Dentro del espectro de enfermedades de origen ocupacional, las del aparato respiratorio son las más frecuentes, según cifras de la Fundación Neumológica Colombiana. Es por esto que queremos extender una invitación a que revisen la literatura y se acerquen más a la realidad de la empresa para que de esta forma podamos trabajar cada vez más en promoción y prevención, con la creación de sistemas de vigilancia

que nos permitan tener trabajadores seguros y sanos como lo recomienda la O.I.T.

Igualmente les presentamos la nueva sección "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE". Basados en el sistema medico holístico de la medicina tradicional china, daremos a conocer diferentes técnicas utilizadas en la actualidad que permiten promover la salud con una visión integral de la persona.

Hablaremos esta vez de la camilla de CERAGEM; esta terapia nos ayuda a alinear la columna vertebral y a liberar tensiones producidas por estrés, malas posturas y largas jornadas frente al computador

Esperamos disfruten de esta edición .



NEUMOCONIOSIS, SILICOSIS Y ASBESTOSIS



La neumoconiosis se define como "la acumulación de polvo en los pulmones y las reacciones de los tejidos provocadas por su presencia". Es una condición en la cual se produce una alteración en la estructura pulmonar tras la inhalación y permanencia de polvos inorgánicos en el tejido pulmonar. Se asocia con periodos de latencia prolongados que pueden ir de meses hasta décadas. De acuerdo a las partículas inhaladas la neumoconiosis puede ser silicosis, asbestosis y neumoconiosis del minero de carbón.

Silicosis: Atribuida a la inhalación de dióxido de silicio (arena), se manifiesta con la presencia de nódulos en los pulmones

Para evaluar el riesgo para la salud, se recomienda tener en cuenta la composición química del agente, la concentración en el aire, el tamaño, la forma, la biopersistencia y la toxicidad de las partículas o de las fibras.

La neumoconiosis del minero de carbón no es de desarrollo rápido, suele tardar 10 años en manifestarse. Produce fibrosis masiva progresiva

La asbestosis es la producida por la exposición al polvo de amianto y produce cambios en los alvéolos con cicatrización.

Los síntomas iniciales son disnea gradual y progresiva, puede acompañarse de tos seca. La hemoptisis no suele ser una manifestación común, pero cuando se presenta debe considerarse la búsqueda de tuberculosis o cáncer de pulmón.

RECOMENDACIONES

De ser posible debe reemplazar la arena con alto contenido de sílice por otro tipo de materiales como cáscara

de nuez, o de cereales, y polvo de madera, implementar ventilación tipo extractiva, humedecer la zona de trabajo para compactar y precipitar las partículas de menor tamaño. En caso de asbestos utilizados como aislantes, este se puede reemplazar por fibra de vidrio y materiales sintéticos.

El trabajador debe utilizar protección respiratoria adecuada con filtros adecuados así como la ropa de trabajo.

La limpieza de máquinas y piso debe hacerse con la ayuda de extracción mecánica y en ningún momento debe utilizarse aire a presión o barrido en seco. Los trabajadores deben entrenarse sobre métodos seguros de trabajo y los riesgos del trabajo, así como el

uso, cuidado y limpieza de los E.P.P.

La espirometría y la radiografía de tórax son herramientas muy valiosas para evaluar y hacer seguimiento de estas condiciones. En la evaluación de un trabajador con riesgo se deben tener en cuenta factores individuales de riesgo como el tabaquismo y enfermedades respiratorias previas.

Tratamiento: Lo más importante es suspender la exposición, algunos corticosteroides pueden funcionar y si hay complicaciones

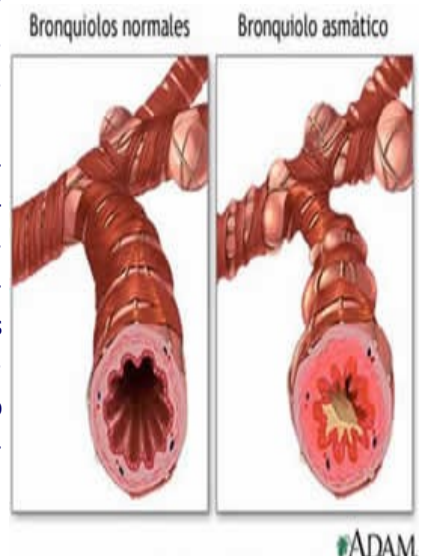


ASMA OCUPACIONAL

El asma es un proceso inflamatorio crónico de las vías aéreas en la cual intervienen muchas células y elementos celulares. En sujetos susceptibles a esta inflamación causa episodios recurrentes de sibilancias, disnea, opresión torácica y tos en la noche o temprano en la mañana. Hay obstrucción del flujo aéreo y es reversible espontáneamente o con tratamiento.

ASMA OCUPACIONAL (AO). Es la enfermedad caracterizada por la limitación variable

del flujo aéreo y/o hiperactividad bronquial y/o inflamación bronquial debido a causas y condiciones atribuibles al ambiente de trabajo y no a estímulos encontrados fuera del lugar de trabajo. Se distinguen dos tipos de asma ocupacional: Alérgica con periodos de latencia que corresponde a aquellos casos en los que se han identificado mecanismos inmunológicos; y no alérgica sin periodo de latencia que corresponde a aquella ocasionada por irritantes, con o sin mecanismos inmunológicos.



Son muchos las sustancias que producen asma y considerando su origen se pueden clasificar en químicos, de origen animal, vegetal, enzimas y microbios. Se recomienda hacer un inventario de los agentes utilizados, especialmente de los sospechosos de generar AO; detallar las actividades y procesos realizados; recopilar la información técnica y de peligrosidad de cada agente; identificar las circunstancias de exposición de los trabajadores y las medidas de control aplicadas para reducir la exposición y su eficacia.

Administrativamente se recomienda reducir el tiempo de exposición de la jornada de trabajo personal en las áreas de riesgo; establecer programas de selección y adquisición de E.P.P. respiratoria, dérmica y ocular; establecer programas de educación permanente para los trabajadores, orientadas a la ejecución de actividades, conocimiento del riesgo, normas de higiene y seguridad, manejo de emergencias y uso de E.P.P. de manera adecuada.

Para hacer un diagnóstico del AO alérgica se debe tener en cuenta hacer un buen

cuestionario que relacione los síntomas con el trabajo, la espirometría pre y pos broncodilatador, eosinófilos en esputo pruebas cutánea de alergia. Para asma irritante, el diagnóstico se basa en criterios médicos y en la historia de la exposición laboral, se recomienda tener en cuenta un diagnóstico diferencial con asma agravada por el trabajo, bronquitis, bronquiolitis entre otros.

El tratamiento mas indicado es evitar la exposición al agente o limitarla al máximo, farmacológicamente se maneja como el asma común.



CANCER DE PULMÓN RELACIONADO CON EL TRABAJO

En este caso el objetivo es profundizar un poco en los agentes causales del cáncer, dado que un carcinoma de pulmón casi siempre es descubierto por casualidad ya que no presenta síntomas en su etapa inicial. Los tumores que crecen en vías aéreas pueden causar principalmente tos, sibilancias o hemoptisis, si la pleura está comprometida, se presenta dolor y la pérdida de capacidad pulmonar se asocia con disnea.

RECOMENDACIONES

Es necesario disponer de un inventario de agentes químicos utilizados en las materias primas y en los subproductos, así como un reconocimiento de las operaciones y procesos de producción. Algunos elementos carcinógenos usados en Colombia son: Arsénico, Asbesto, Berilio, Cadmio, Cloruro de vinilo, Cromo VI, Níquel, Sílice cristalina, Talco. Cuando de trabaje con estos elementos la vigilancia de la exposición debe ser permanente

Medidas de prevención: Eliminar o sustituir en los posible los materiales carcinógenos, diseñar e instalar procesos cerrados que aseguren la no exposición de los trabajadores, aplicar sistemas de ventilación localizada, disminuir al máximo el número de personas expuestas. Adelantar campañas de mantenimiento y aseo de las instalaciones, dotar a los trabajadores de los E.P.P. dérmica, respiratoria y ocular adecuados para la labor, educación permanente para los trabajadores orientada a la ejecución de trabajos seguros, conocimiento del riesgo, normas de higiene y seguridad, conducta ante emergencias y uso adecuado de los E.P.P.

Los pacientes expuestos a agentes carcinógenos debe tener exámenes médicos ocupacionales periódicos, si hay otra enfermedad pulmonar debe estar controlada y recibir educación sobre signos y síntomas, se deben tener en cuenta los indicadores biológicos de exposición, también se debe controlar el tabaquismo.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CAMILLA CHINA

Es un termomasajeador automático que combina masaje y presión con el calor infrarrojo lejano, emitido a través de la piedra de jade y el panel de carbono Epoxy para un rejuvenecimiento.

Éste es un producto que desbloquea los canales de energía y relaja los músculos que rodean la espina dorsal a través del movimiento de los proyectores internos que se mueven a lo largo del torso, mejorando así la circulación de la sangre, la vitalidad, la fuerza y la energía. (Qui, término chino).

EFFECTOS EN EL CUERPO

- **Cintura:** Funciona a lo largo de la columna vertebral, relajando los nervios espinales para eliminar los dolores de espalda relacionados con la falta de ejercicio, la postura incorrecta y los malos hábitos.
- **Cuello:** Alivia los problemas de rigidez asociados con largas horas frente al computador y el televisor.
- **Abdomen:** Un ligero masaje elimina dolores de estomago o espasmos abdominales.
- **Piernas:** Mediante el calor infrarrojo se alivian los dolores de músculos y articulaciones causados por la presión al caminar estar de pie o al hacer ejercicio.

PRINCIPIOS

Esta camilla combina la tecnología con varios principios tradicionales de la medicina oriental, para masajear y calmar las señales de malestar del cuerpo. La presión de los rodillos masajea y relaja los músculos. La moxibustión aplica calor en el cuerpo estimulando la circulación sanguínea y aliviando la tensión muscular.

- **Quiropraxia:** Es uno de los métodos avanzados de la medicina alternativa que significa la práctica hecha a mano para liberar los nervios comprimidos corrigiendo la alineación de la columna vertebral. Una columna vertebral alineada permite que el cuerpo vuelva a sus ritmos normales.
- **Masaje:** Relaja los músculos y los tendones a lo largo de la columna vertebral, aliviando la presión en la médula y ajustando la columna. Igualmente la columna se estira para liberar la presión de los discos intervertebrales.
- **Moxibustión:** Es uno de los principios de la medicina china que utiliza el calor derivado de un material específico para ayudar a la cura y la relajación.
- **Jade:** El Jade es una piedra semipreciosa utilizada en la Medici

na oriental para estimular el Qui, la energía vital de nuestros cuerpos. Los proyectores de la camilla están cubiertos de Jade, también valorado por mantener la energía y al calor.

TERAPIA

Se recomienda tomar dos sesiones semanales cada una de 40 minutos.

Entre más frecuentes se realicen las terapias, más pronto se verán los cambios y la mejoría.



AVISOS DE INTERES

El servicio de la camilla china se presta de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 5:00 p.m. en jornada continua. Solicitar cita llamando al teléfono 7444003 Ext 101

NOTA IMPORTANTE : si esta interesado en profundizar en alguno de los temas tratados en nuestros boletines o desea una capacitación al respecto para su empresa, igualmente recibimos sugerencias

escribanos a:

asitentegerencia@ocupacionaljuanbautista.com; gerencia@ocupacionaljuanbautista.com