

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

En esta Edición:

- **Hipoacusia neurosensorial**
- **Dermatitis de contacto ocupacional**
- **Benceno y sus derivados**
- **Plaguicidas inhibidores de la Colinesterasa**
- **Estilos de vida saludable**
- **Avisos de interés**

Es para nosotros un gusto poder entregar a ustedes una edición más del boletín Gaceta Informativa, con él terminamos la presentación de las GATISO.

Esperamos haber transmitido información útil para ustedes y su empresa, pues nuestro objetivo no es otro que brindar un servicio completo como proveedores de salud ocupacional.

Si bien es cierto cada empresa debe crear políticas de salud ocupacional de acuerdo a sus propios riesgos, las guías muestran unos lineamientos básicos sobre la fuente el medio y el individuo, que aplicados a cada empresa, mejorarían

las condiciones de salud de los trabajadores y los índices de accidente de trabajo y enfermedad laboral se reducirían.

También creemos que estas guías nos ayudan a programar mejor los exámenes de ingreso y periódicos que deben hacerse a cada trabajador.

Igualmente queremos invitarlos a que sigan leyendo la sección Estilos de Vida Saludable, para esta edición hablaremos del yoga, el auge que ha tenido en esta época y lo bien que resulta practicarlos para nuestra salud física, mental y espiritual.



HIPOACUSIA NEUROSENSORIAL

La exposición a ruido se considera uno de los principales factores de riesgo involucrados en el origen de la hipoacusia relacionada con el trabajo, sin embargo, para determinar el origen de la hipoacusia se den tener en cuenta otros factores adicionales que actúan relacionados con esta, tales como la edad, los traumatismos craneales, el tabaquismo, algunas enfermedades sistémicas y la exposición a ciertos químicos, entre otros.

La Hipoacusia es la disminución de la capacidad auditiva por encima de los niveles definidos de normalidad. Para la población adulta y en particular para la expuesta a ruido la clasificación empleada define la pérdida desde 25 dB (NIOSH 1998).

La Hipoacusia neurosensorial inducida por ruido es producida por la exposición prolongada a niveles peligrosos de ruido en el trabajo, aunque su compromiso es predominantemente sensorial por lesión de las células ciliadas externas, también se han encontrado alteraciones a nivel de las células ciliadas internas y el nervio auditivo.



El diagnóstico de la HNIR depende la representación clásica en un audiograma clínico (vía aérea y vía ósea), la cual mide el umbral de percepción en tonos puros calibrados desde 250 hasta 8000Hz. El registro audiométrico debe realizarse como parte de la evaluación pre ocupacional, idealmente antes de ingresar al cargo, al cambiar de actividad laboral dentro de la misma empresa, que implique el aumento de la dosis de ruido, durante el seguimiento como parte del programa de vigilancia y al momento del retiro del trabajador. Las audiometrías pre ocupacionales (ingreso)

se deben realizar en cabina sonoamortiguada evaluando vía aérea y vía ósea con reposo auditivo mínimo de 12 horas, las audiometrías de seguimiento registran solo vía aérea y deben realizarse terminada la jornada laboral o muy avanzada la misma, esto con el fin de registrar las posibles variaciones entre la de ingreso y la de control, en caso tal se debe realizar una confirmatoria con los mismos lineamientos de la de ingreso y se debe realizar dentro de los siguientes 30 días de la audiometría que mostró cambio. En caso de confirmar la alteración auditiva se

debe recomendar valoración por especialista así como la valoración por medicina del trabajo.

Se recomienda la utilización adecuada de la protección auditiva acorde con el nivel de exposición a ruido (copa, inserción moldeable, inserción desechable).

Algunos de los trabajadores con más riesgo son los agentes de call center, conductores, trabajadores de aeropuertos, entre otros.

DERMATIITS DE CONTACTO OCUPACIONAL

Es la respuesta de la piel a un agente exógeno. Puede ser de dos tipos: irritativa, cuando es resultado de una exposición cutánea a un irritante sin que haya respuesta inmunológica; o alérgica, que es una respuesta específica a un agente causante de alergia.

Algunos de los trabajadores con mayor riesgo a sufrir de dermatitis son los agricultores, trabajadores de la construcción, floristas, trabajadores de la industria de alimentos, peluqueros, trabajadores de las empresas de aseo, mecánicos, trabajadores de oficina y de textiles.

Signos y síntomas: Según el tipo de dermatitis, la zona afectada puede presentarse roja, con ardor o prurito, también puede presentarse reseca, con escamas o fisuras.

RECOMENDACIONES: Es importante hacer un inventario detallado de todos los agentes químicos, así como de los procesos, con el fin de identificar anticipadamente agentes causales de dermatitis ocupacional. Una vez identificados los productos irritantes, se proponen cambios.

En la fuente: como puede ser cambiar el producto peligroso por uno menos nocivo, o limitar las cantidades empleadas, o cambiar de forma o estado físico el producto;

En el medio: implementando medidas de ingeniería como ventilación o aislamiento.

En el receptor: uso de EPP tanto respiratoria como dérmica y dispositivos mecánicos de manipulación y programas de educación de los trabajadores.

Dentro de las medidas de prevención se recomienda el uso de cremas de barrera, cremas humectantes con alto contenido lípido durante y después del trabajo, uso de guantes para procedimientos húmedos con recubrimiento interno de algodón, si son de látex que no tengan talco. También se recomienda no usar anillos o reloj en el trabajo y una vez terminado éste, lavar bien las manos con agua y jabón y secar suavemente.

La vigilancia médica debe centrarse en la identificación temprana de sensibilización y síntomas y las evaluaciones médicas deben hacerse cada seis meses los dos primeros años y cada año a partir del tercer año.

El tratamiento debe ser orientado por el dermatólogo.



BENCENO Y SUS DERIVADOS

El benceno es un hidrocarburo aromático utilizado en la producción de plástico, caucho sintético, pinturas, pesticidas, detergentes, perfumes, fármacos y disolventes, además hace parte de la gasolina.

Estos solventes orgánicos (grupo BTX-EB), tienen la característica de causar trastornos no específicos del sistema nervioso, debido a la liposolubilidad que los hace afines a todos los tejidos con alta cantidad de grasa en el cerebro o médula espinal.

Efectos generales: Pérdida del apetito, cefalea, somnolencia, sed.

Efectos sensitivos: Deterioro

de la visión de colores, alteraciones del equilibrio, trastornos del dolor y del tacto.

Efectos motores: Debilidad, temblor, falta de coordinación, convulsiones.

Efectos cognitivos: Alteraciones de la memoria, confusión, lentitud mental, delirio.

Efectos del estado de ánimo y la personalidad: Ansiedad, depresión, irritabilidad.

Para estimar cualitativamente la exposición a los agentes del grupo BTX-EB por vía dérmica se debe tener en cuenta: el grado de severidad del efecto tóxico, la parte del cuerpo en contacto con la sustancia y el tipo de

exposición.

La exposición se clasifica de acuerdo al porcentaje de concentración respecto a los VLP y así mismo se deben programar las evaluaciones periódicas de los trabajadores expuestos directa o indirectamente.

Como estrategias de control recomendada la rotación del personal o la reducción en los tiempos de exposición, la utilización de EPP respiratoria dérmica y ocular y implementación de programas de educación para los trabajadores que incluyan conocimiento del riesgo normas de higiene y seguridad, manejo de emergencias y uso de EPP.



LA OBESIDAD Y EL CONSUMO DE LICOR O SUSTANCIAS PSICOACTIVAS FAVORECEN EL DESARROLLO DE NEUROTOXICIDAD POR BTX-EB

PLAGUICIDAS INHIBIDORES DE LA COLINESTERASA



La exposición a plaguicidas puede presentarse en diferentes momentos durante la fabricación distribución, transporte, almacenamiento carga o aplicación de los mismos. Este es un riesgo que de debe controlar en cualquier grupo ocupacional que presente exposición a este producto, especialmente agricultores de arroz, algodón, hortalizas, frutas y flores, así como trabajadores del sector pecuario y trabajadores que realicen fumigación.

Cuando se presenta una exposición a PIC pueden identificarse diferentes efectos de acuerdo con la vía y la dosis, algunos pueden ser: dolor abdominal, diarrea, visión borrosa, taquicardia. Cuando hay compromiso del sistema nervioso central puede presentarse un rápido deterioro del estado de conciencia. En la fase aguda se presenta un mayor riesgo de mortalidad.

Para identificar el peligro se debe hacer un inventario de los plaguicidas, revisar las fuentes de información técnica y de peligrosidad de las sustancias, hacer un inventario de procesos e identificar las circunstancias de exposición de la fuerza laboral.

Intervenciones para el control: Conformar grupos de exposición similar

y clasificarlos de acuerdo a categorías previamente evaluadas ambientalmente.

La vigilancia médica se puede apoyar fuertemente en la medición de la enzima acetilcolinesterasa, para exposiciones fuertes se recomiendan controles trimestrales.

Se deben tener siempre en cuenta las intervenciones en la fuente, el medio y el trabajador, además de la protección personal.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



YOGA

El yoga es una práctica de meditación milenaria de origen hinduista y budista que se hace en pro del desarrollo espiritual. En la actualidad, por el ritmo de vida del mundo occidental, se ha popularizado para combatir el estrés.

Quien practica este método de relajación adquiere la armonía entre lo físico, psicológico y espiritual.

Además de la tranquilidad que produce esta práctica se logra la protección de la salud física a través de la meditación que proporciona bienestar y serenidad.

Es una terapia alternativa que da la opción de integrar una rutina física, lecciones de respiración, y métodos de relajación todo en uno.

Su mayor beneficio es que regula las rutinas, lo que proporciona un mayor bienestar al acabar con los malos hábitos

Además ayuda a combatir los problemas de estrés, digestivos, de espalda o depresiones.

Liberar tensiones, corregir malas posturas e incorporar rutinas de respiración son algunas de las prácticas que proporcionan una vida saludable.

Otros de los beneficios que se logran con la práctica del yoga es tener un cuerpo flexible para liberar tensiones y dolores.

Se recomienda una práctica de dos horas semanales.

El yoga enseña lo importante de tener una alimentación equilibrada, especialmente con alimentos frescos, sin conservantes, como frutas, verduras, semillas, frutos secos, pan integral, lácteos, legumbres y cereales.

Alimentos muy picantes, ácidos o salados imprimen excesivo movimiento y excitabilidad del cuerpo y la mente.

La carne, el pescado, los huevos, el alcohol y las drogas, el exceso de comida y los embutidos producen pesadez, embotamiento mental, aletargamiento y enfermedad.

La calidad de vida puede mejorar enormemente gracias a la toma de conciencia de la dimensión de la existencia haciendo de ella un práctica consciente y responsable que trasciende lo individual para transformarse en una acción social positiva y responsable para con otros seres.

Un estudio determinó que 20 minutos diarios de meditación y ejercicios de yoga disminuyen el estrés, aumentan el autoestima, y mejoran la calidad del sueño

Se recomienda para personas contrabajos de alta responsabilidad, ejecutivos, o quienes manejen personal, especialmente.



AVISOS DE INTERES

Los invitamos a visitar nuestra nueva página web www.ocupacionaljb.com

Les recordamos que también manejamos técnicas alternativas de relajación como la camilla china de masajes.

Queremos participarles de nuestro nuevo símbolo de salud ocupacional, **Juan Segurito** será el mensajero de todos los datos de interés con que vamos a capacitar a nuestros trabajadores y pacientes en las carteleras que están dentro de la institución.

