

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		<b>Docentes</b>
		<b>Página: 0 de 16</b>

---

PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD MOLESTIAS OSTEOMUSCULARES

PUESTO ADMINISTRATIVO DOCENTES

---

MARZO 2017

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 1 de 16

## **TABLA DE CONTENIDOS**

Introducción.....	2
Objetivo general y específicos.....	3
Campo de aplicación.....	4
Responsables.....	4
Normativa aplicable.....	4
Estrategias.....	4
Universo espacio-temporal.....	5
Metas o alcance del programa.....	5
Procedimiento.....	6
Información Específica del programa.....	6
Recomendaciones Para Evitar Patologías Osteomusculares.....	8
Indicadores.....	9
Registro.....	9

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 2 de 16

## 1. INTRODUCCIÓN

La salud de la población trabajadora es uno de los componentes fundamentales del desarrollo de un país y a su vez refleja el estado de progreso de una sociedad; visto así, un individuo sano se constituye en el factor más importante de los procesos productivos.

El trabajo tiene una función constructora de la individualidad y se relaciona estrechamente con la salud, las condiciones laborales en las que muchas personas permanecen en un lugar de trabajo podrían afectar el estado de salud del sujeto, determinando que el trabajar en condiciones inadecuadas puede afectar la salud, circunstancia que conlleva la pérdida de la capacidad de bregar, claro está que al final todo repercute en el desarrollo socioeconómico de un país.

Lo anterior se puede evidenciar en la situación de la persona, toda vez que la enfermedad, el accidente, las secuelas e incapacidades que generan inciden en los procesos de producción, el bienestar de la familia, la sociedad y el país.

Las circunstancias mencionadas justifican la existencia de un PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL al interior de **la Universidad educativa de tercer nivel de la modalidad abierta y a distancia en la ciudad de Quito** que dirija, ejecute y evalúe las acciones encaminadas a asegurar el bienestar integral de todos sus empleados.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 3 de 16

## **2. OBJETIVOS GENERAL**

Prevenir y proteger la salud de la población trabajadora expuesta a riesgos, daños y enfermedades ocupacionales que pudieran presentarse en el medio laboral, además prevenir enfermedades de alto impacto epidemiológico no ocupacionales, a través de todas aquellas medidas preventivas y correctivas encaminadas a mejorar las condiciones de seguridad e higiene de los trabajadores del plantel educativo.

## **3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Crear en la Institución estándares de seguridad y vigilancia de salud que permitan valorar y prevenir enfermedades profesionales.

Planificar, organizar y desarrollar seminarios-taller, que permitan capacitar al personal en su formación integral, siendo partícipes activos de la prevención y tratamiento oportuno si fuese el caso.

Reubicar o mantener en su sitio de trabajo al profesional según las aptitudes físicas y psicológicas, determinadas por el chequeo ocupacional, lo que permitirá que pueda realizar actividades laborales en las que su desempeño sea eficiente, sin poner en peligro su salud o la de los compañeros.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 4 de 16

Procurar una adecuada y oportuna atención médica, ante un accidente de trabajo o enfermedad profesional, evitando así complicaciones, procurando una pronta recuperación y retorno a sus actividades laborales.

#### **4. CAMPO DE APLICACIÓN**

Se aplicará en los docentes de la institución educativa investigada.

#### **5. RESPONSABLES**

Son responsables del desarrollo del programa de Vigilancia de la Salud: el Servicio Médico, además del Equipo Multidisciplinario que realice actividades de Seguridad y Salud.

Gerencia General quienes serán encargados de asignar el presupuesto anual para realizar el plan de vigilancia en salud y respaldar a los responsables de seguridad y salud en todas las acciones que se realicen.

#### **6. NORMATIVA APLICABLE**

- Constitución Política de la República del Ecuador, **Art.42**
- Instrumento Andino de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Política de Prevención de Riesgos Laborales, Decisión No. 584, **Art.4, Art. 11 literal b), Art. 12, 14, 22 y 30**
- Código del Trabajo, **Art.410**
- Reglamento de los Servicios Médicos de Empresa, Acuerdo Ministerial **1404**.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 5 de 16

- Art. 11.- (D.E.2393) obligaciones de los empleadores.- 9).Instruir sobre los riesgos de los diferentes puestos de trabajo y la forma y métodos para prevenirlos, al personal que ingresa a laborar en la empresa.
- NTP 232: Pantallas de visualización de datos (P.V.D.): fatiga postural

## **7. ESTRATEGIAS**

- Considerar los factores favorables y adversos.
- Establecer un esquema de prioridades.
- Promover la corresponsabilidad en el programa de Vigilancia de la Salud.
- Dar a conocer los objetivos del programa de Vigilancia en los diferentes grupos de trabajo.

## **8. UNIVERSO, ESPACIO Y TIEMPO DEL PROGRAMA**

- Este plan se desarrollará en el puesto de trabajo de DOCENTES, cuya actividad es la tutoría online de los estudiantes.
- El programa será aplicado durante todo el año 2018.

## **9. METAS Y ALCANCE**

- Que los trabajadores tengan acceso al 100% de los servicios de salud.
- Que los trabajadores cuenten con los exámenes que requieran según el riesgo a los que estuvieron, están o estarán expuestos.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 6 de 16

- Capacitación y adiestramiento necesario para el desarrollo de actividades preventivas en salud.

## **10. PROCEDIMIENTO**

Para llegar a un diagnóstico adecuado de las molestias ostemusculares se procederá a realizar una evaluación médica la cual contendrá las siguientes actividades:

- Apertura de la Historia Clínica Ocupacional.
- Examen médico ocupacional.
- Pruebas clínicas.
- Pruebas de imagen.

## **11. INFORMACIÓN ESPECÍFICA DEL PROGRAMA**

- La apertura de la historia clínica ocupacional además de ser un documento es una herramienta importante para los médicos del trabajo quienes pueden hacer constar de forma concisa y completa lo referente a la salud física y psicológica de los trabajadores, por eso se realizará esto inmediatamente al personal que labora en la institución, debiendo aplicarlo a todo el personal que ingresa a la misma, siendo parte del programa de salud de trabajo.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 7 de 16

### **Objetivos de la historia clínica ocupacional**

1. Estipular las condiciones físicas – psicológicas del trabajador para conocer si puede ocupar las responsabilidades a las que opta a nivel laboral o si tiene responsabilidades si las puede cumplir adecuadamente.
2. Identificar la presencia de impedimentos propios, que requieran de ciertas adecuaciones para poder del desarrollo de sus tareas.
3. Comprobar si el trabajador presenta o no problemas de salud general que puedan acrecentar con las actividades laborales determinadas.

### **Componentes de la Historia Clínica Ocupacional**

Antes de realizar la historia clínica es importante conocer a que se dedica la empresa o institución en la que se abrirá esta herramienta, con esto se puede predeterminar factores que incidirán en el bienestar del trabajador.

Los componentes según Celin (2017) deben contener “cuál es el tipo de negocio al que se dedica la empresa, pero en general y como mínimo los siguientes partes” (pp. 6, 7).

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 8 de 16

- ◆ Identificación de la empresa.- conocer la misma permite saber cuáles son los riesgos a los que expone el trabajador en su puesto de desempeño.
- ◆ Datos de filiación.- Toda historia de contener la información propia del empleado, donde se lo identifica como ser único ubicado en tiempo y espacio.
- ◆ Anamnesis.- Se elabora a través de preguntas sobre lo que el paciente recuerda sobre su salud, esta información permite recuperar situaciones que posiblemente olvidó y que son importantes para prevenir enfermedades o tratarlas oportunamente, esto tomará aproximadamente diez minutos por trabajador.

Se registra los siguientes datos: edad, sexo, ocupación, tipo de empleo y satisfacción personal, escolaridad, antecedente de trauma, antecedentes patológicos familiares, actividades recreativas y deportivas, importante averiguar los hábitos que tiene el paciente como sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo. Dentro de enfermedad actual se debe conocer el tiempo de evolución de los síntomas, características del dolor, tipo de dolor, localización e irradiación, factores que lo desencadenan o alivian, ritmo circadiano etc.; síntomas asociados, compromiso y limitación en actividades

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 9 de 16

funcionales: marcha, actividades básicas cotidianas y actividades de la vida diaria, historia de dolor, entre otros.

- ◆ Datos de accidentabilidad y patologías laborales.- Importante es conocer si hay antecedentes de accidentes y/o enfermedades relacionadas con el trabajo, esto permite valorar si el candidato puede acceder al trabajo, o si tiene patologías previas ha sido adecuadamente atendido esto permite considerar restricciones y establecer adecuadamente las tareas.
- ◆ Antecedentes ocupacionales.- Cuando presenta su hoja de vida, el candidato debe traer su historial médico de la o las empresas que laboró, que actividad desempeñó, su cargo en responsabilidades laborales, que tiempo expuesto a sus tareas y cuáles eran estas.
- ◆ Riesgos de exposición anterior.- Se debe conocer los riesgos a los que estuvo el candidato expuesto en sus anteriores trabajos, estos pueden ser físicos, químicos, ergonómicos, psicosociales, etc., realmente se requiere de una síntesis de los riesgos, además de tiempo de exposición y si hubo o no medidas preventivas.
- ◆ Examen físico.- Esta evaluación se realizará en aproximadamente 20 minutos, debe ser detallada, evitando omitir alguna patología, se resumen signos vitales que lo pueden realizar el mismo médico o paramédico, esto es

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 10 de 16

tensión arterial, frecuencia cardiaca, temperatura, etc.; debe realizarse una inspección, palpación en varias posiciones tales como en posición de pie, sentado, decúbito supino, decúbito lateral, palpación del músculo cuadrado lumbar, realizar maniobras para la retracción de la banda iliotibial.

Además se debe proceder con una revisión meticulosa al candidato por regiones corporales, En este acápite se realizarán pruebas específicas, para detectar anomalías o molestias osteomusculares en los diferentes segmentos corporales:

- **Signo de Laségue:** paciente en supino se eleva el miembro inferior comprometido por los síntomas entre 30 y 70°, manteniendo el otro extendido sobre la mesa de examen, con la rodilla en extensión y dorsiflexión del pie, es positivo si la maniobra desencadena dolor en la pierna por debajo de la rodilla.
- **Signo de la cuerda arqueada:** es el Laségue agregando rotación interna de la cadera, indicativo de irritación radicular.
- **Prueba de estiramiento femoral:** paciente en prono se le flexiona la rodilla poniendo la mano en la fosa poplíteica, si hay dolor en la región anterior del muslo es positiva nos determina la sospecha de una lesión lumbar alta, por lo general estas lesiones por encima de L4 pueden presentarse con Laségue negativo.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 11 de 16

- ◆ Exámenes complementarios.- Todo lo que se considere importante, no escatimar recursos, tampoco llegar a tener gastos innecesarios, entre estos estarían: pruebas de laboratorio y gabinete como, radiografía, ecografías, u otras si amerita, que son de gran ayuda para el diagnóstico médico ocupacional, pero que por sí mismos, por lo general no son un diagnóstico, pero importantes para que el médico pueda orientar el mismo.

### **Pruebas de imagen**

Las imágenes sugeridas son básicas e importantes pero para la realización de exámenes más específicos se sugiere que sea valorado por un médico traumatólogo.

<b>Examen</b>	<b>Dirigido a</b>	<b>Utilidad</b>	<b>Frecuencia</b>
Rx Simple de columna cervical y lumbar AP y lateral	A todo el personal	Para conocer su estado osteomuscular actual Determinar patología preexistentes	Al ingresar a la institución
Rx simple de columna cervical y lumbar AP y lateral	A todo trabajador con antecedente de accidente de trabajo; trauma agudo con	Para prevenir, tratar o tomar medidas oportunas de salud	Control anual

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 12 de 16

	déficit neurológico; trauma repetitivo y/o por sobreesfuerzo.		
Rx Simple de columna cervical y lumbar AP y lateral	Al personal que se encuentra con alguna anomalía previa, o aquel personal que de acuerdo a la morbilidad haya presentado molestias agudas recurrentes	Evaluar evolución de la enfermedad	Anual
RX simple de columna cervical y lumbar AP y lateral	Al personal que no presenta molestias osteomusculares	Control	Cada dos años
Examen de radiografía de salida	Al personal que termina su relación laboral	Podremos comparar el estado óseo previo al trabajo y posterior	Antes de la salida de la Institución

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 13 de 16

		a la exposición del mismo.	
--	--	----------------------------	--

**Elaborado: García, E. (2017)**

- ◆ Impresión diagnóstica (ID).- Después de realizar los pasos anteriores el médico llega a una conclusión, la cual determina una impresión diagnóstica, el profesional de la salud afirma la realidad del candidato concluyendo simplemente en paciente sano, si está en riesgo o si padece de algún problema de salud.
- ◆ Criterio de aptitud para el trabajo.- Al finalizar el proceso el médico ocupacional emite el certificado que abaliza si el candidato es apto para el puesto de trabajo al que está aspirando, los criterios según Celin (2017) son los siguientes:

Apto sin restricciones	Aspirante sano, sin patología ni susceptibilidad al puesto al que aplica.
Apto con restricciones	Aspirante sano, con patología leve y/o ligera susceptibilidad al puesto al que aplica.
Apto en observación	Aspirante sano, con antecedentes inciertos u oscuros, o aspirante con ligera afección pero en recuperación, en relación al puesto al que aplica.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 14 de 16

No apto	Aspirante con patología actual y/o susceptibilidad actual, en relación al puesto al que aplica.
---------	---

**Fuente:** Celin, F. (2017) Manual Básico en Seguridad y Salud Ocupacional

- ◆ Declaración de veracidad.- Documento legal que se ubica al final del la historia clínica, en la que candidato firma constancia de que la información que ha entregado al médico ocupacional, durante el proceso es fidedigna.
- ◆ Firma de responsabilidad.- Como todo documento legal la firma del médico ocupacional debe constar luego de haber realizado la historia clínica y analizado los exámenes complementarios, esto lo hace responsable y custodio de la información del candidato con el deber de guardar confidencialidad.

## 12. Recomendaciones para evitar Patologías Osteomusculares

- Se debe realizar el seguimiento al tratamiento específico indicado por el especialista, esto es recomendable realizarlo trimestralmente.
- Establecer el programa de pausas activas que debe realizarse de forma estricta diariamente, para esto es recomendable tener una pared de pausas, luego es importante evaluar al trabajador cada tres meses, comparando su estado de salud en relación a su condición inicial, lo que determinará si está realizando bien las pausas activas.
- Poner en práctica el programa de buen uso del material ergonómico y evaluarlo bianualmente.

Tesis de Maestría	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA SALUD</b>	Puesto de Trabajo
		Docentes
		Página: 15 de 16

- Apertura de datos epidemiológicos por medio del departamento médico para de esta manera, tener estadística certera de la situación de salud de los docentes.

### **13. INDICADORES**

El cumplimiento del programa será evaluado de acuerdo a los siguientes indicadores de gestión y resultados:

Cumplimiento: Número de actividades ejecutadas en el período/Número de actividades programadas \*100 (%)

Número de capacitaciones ejecutadas en el período/Número de capacitaciones programadas \*100

Índice de Morbilidad.

### **14. REGISTROS**

Registro de Capacitación

Certificado de Aptitud

Exámenes Médicos Ocupacionales