



Del sistema de gestión-seguridad,
salud en el trabajo y ambiente (Sg-ssta)

CHEQUEO MEDICO el camino a la prevención



Nuestro cuerpo está en constante evolución y cambio, durante cada etapa de nuestra vida debe chequearse, para evitar enfermedades y complicaciones que pongan en juego nuestra integridad física emocional y familiar.

Reflexione... ¿cada cuanto va al médico? ¿Una vez al año, una vez al mes, una vez cada seis meses, nunca, solo cuando estoy enfermo?

La respuesta más acertada es realizarse chequeos generales una vez al año como mínimo. Recuerde, el sentirse bien no es sinónimo de estar bien, es importante quitarse de la cabeza que solo se va al médico cuando nuestra salud se ve deteriorada, este pensamiento le puede costar la vida.

DEBE prepararse TIPS

- ✓ Escriba sus inquietudes, síntomas o cambios
- ✓ Cuénteles al especialista que medicamentos consume
- ✓ Sea sincero en cuanto a sus hábitos
- ✓ Despeje todas sus dudas y defina próximos controles

UN DETONANTE de enfermedades



Los trancones, el estilo de vida, la carga laboral, el ruido de la ciudad, los malos hábitos de salud son detonantes para la aparición del estrés, que trae innumerables enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otras.

Si a esto le suma a las condiciones a las que está expuesto en su sitio de trabajo, se pueden convertir en factores nocivos para la salud.

Para mitigar esto, los programas de medicina preventiva de su organización son fundamentales para la toma de acciones que mejoren la calidad de vida. Por esta razón las valoraciones médicas preventivas emiten ciertas recomendaciones e identifican la aparición de enfermedades.



PREVENCIÓN DE LESIONES Osteomusculares

Importante

Según la reunión de COPASST correspondiente al mes de Mayo se trataron los siguientes temas:

- 1.) En el mes de Mayo se realizaron las campañas de prevención en accidentes de manos “Nueve y medio no es lo mismo que Diez” en las empresas usuarias que estaban pendientes de la actividad.
- 2.) Del programa de Riesgo mecánico, se entregaron los primeros informes a las empresas usuarias Multimarmol, Puerto Wilches para la aplicación de las recomendaciones. El seguimiento se realizará en el segundo semestre de 2015.
- 3.) La ARL AXA Colpatria Dirección de prevención, ya realizó las visitas a las empresas usuarias que han tenido accidentes graves durante el 2014 y 2015, se dejaron las recomendaciones y se solicitó un informe general.
- 4.) Se revisa la accidentalidad y los planes de acción con el apoyo de Axa Colpatria y Ultraseguros.
5. Se realiza auditoria interna al SG-SST de Redes Humanas en la ciudad de Cali.

Lesiones laborales se producen por un esfuerzo repetitivo, cuando un exceso de presión se ejerce sobre una parte del cuerpo provocando lesiones óseas, articulares, musculares y daños en los tejidos

Causas

- Movimientos repetitivos
- Trabajar en una misma posición por un tiempo prolongado
- Trabajar con herramientas inadecuadas o mala manipulación de herramientas.
- Trabajar en temperaturas extremas
- Agarrar objetos inadecuadamente
- Mal movilización y manejo de carga

Factores de riesgo

Ritmo de trabajo
Falta de pausas activas
Falta de descanso de la articulación

Sintomatología

Dolor
Debilidad
Sensibilidad al contacto
Inflamación
Adormecimiento

Como prevenirlo

Utilice apoyos mecánicos
Realice pausas activas y exámenes médicos periódicos
Evite realizar sobre esfuerzos
Ajuste la ubicación del trabajo y el ángulo de su pieza de trabajo de manera tal que su cuerpo pueda mantener una posición cómoda sin esfuerzo y que sus brazos y antebrazos estén relajados.
Utilice los elementos de protección personal.

