

¿Qué es el Autocuidado en el Trabajo?

El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

El Autocuidado cumple un rol clave en la Cultura de la Prevención y la Seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización.

¿Cuál es la importancia del Autocuidado?

El 28 de abril se conmemora cada año el Día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo; la OIT este año hizo un llamado para redoblar esfuerzos por la reducción de accidentes y enfermedades laborales en la región.

Cada persona es la que tiene el mayor control sobre su propia seguridad, no es una idea evidente, es necesario comprenderlo y tratar de internalizarlo por cada trabajador. Las instancias para que ellos reflexionen sobre estos conceptos son necesarias y cada empresa u organización debiera brindar estos espacios de capacitación, tales como: seminarios, campañas, talleres, cursos, etc.

En las investigaciones de accidentes laborales, se constata que, en la gran mayoría de los casos, el trabajador afectado pudo haber hecho algo razonable para evitarlo.

En la región las cifras disponibles indican que se registran 11,1 accidentes mortales cada 100.000 trabajadores en la industria, 10,7 en la agricultura, y 6,9 en el sector de servicios.

Según la Directora Regional de la OIT para las Américas, Elizabeth Tinoco, algunos de los sectores más importantes para las economías de la región, como minería, construcción, agricultura y pesca, figuran también entre aquellos entre los cuales se produce la mayor incidencia de accidentes. *“La prevención es clave si queremos mejorar la salud y la seguridad en el trabajo”*, remarcó Tinoco.

En este sentido, cobra un significado valioso la comprensión y aplicación del Autocuidado de las personas en el trabajo. La promoción del Autocuidado busca reducir el nivel de exposición a riesgos de accidentes (lesiones y enfermedades profesionales) que deriva de variables que están bajo el control del trabajador. Los cambios de actitudes personales suman al gran cambio cultural, instalar la cultura de la prevención a favor del bienestar integral de las personas y el crecimiento sustentable en nuestras comunidades ¿Que conceptos implica?

Para la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO), el Autocuidado *“es el conjunto de habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano y frente a los desafíos del diario vivir”*.



El Autocuidado es una ACTITUD ya que implica un conjunto de:

- a) Pensamientos, conocimientos y creencias (“uno controla su propio destino”, “mientras más me cuide, mejor será mi calidad de vida”)
- b) Emociones y afectos (“quiero disfrutar la vida a pleno”, “mi bienestar y el de mi familia son lo más importante”)
- c) Conductas (manejo defensivo, uso de Elementos de Protección Personal- EPP, controlar el peso corporal, alimentarse sanamente, realizar pausas activas en el trabajo, etc.)

*El Autocuidado, Clave para Prevenir Riesgos de accidentes en el Trabajo- Guillermo Cárdenas- Gerente General de MASS Chile Ltda.

Según la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), *“el Autocuidado implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades. Una persona que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros”*

¿Cuáles son los principales factores de riesgo que pueden generar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales?

Riesgos a tener en cuenta:

- Físicos
- Químicos
- Biológicos
- Mecánicos
- Psicosociales

Recomendaciones generales de Autocuidado

Es importante recordar que el Autocuidado no es sólo lo que hago, si no cómo lo hago. Es necesario tomar conciencia del propio estado de salud y comprometerse con las prácticas de autocuidado adoptadas en la vida diaria, a nivel personal como en lo laboral.

- **Descanso:** garantizar un periodo efectivo de descanso entre jornadas laborales, con el fin de lograr la recuperación vital y necesaria para el organismo.

- **Alimentación:** adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo al estado de salud de cada trabajador. Es importante consultar a un médico nutricionista. Deben evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias.
- **Hidratación:** beber suficiente agua potable durante todo el día, preferentemente agua fresca, o para preparar infusiones, mate, caldos, sopa, jugos, licuados o gelatina, por ejemplo. Si hace mucho calor, debe aumentar la cantidad de líquidos a ingerir, recuerde que la sed es un indicador tardío, cuando sentimos la “boca seca”, ya existe deshidratación.
- **Acondicionamiento Físico:** practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de cada actividad. Adicionalmente, considerar realizar pausas activas para estirar los músculos y prevenir posibles lesiones por posturas prolongadas.
- **Estado de Salud:** realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud, atender de esta forma a las recomendaciones médicas.
- **Consumo de Medicamentos:** No automedicarse, conocer los posibles efectos de las sustancias que se consumen, acudir al consejo de un médico.
- **Controle e inspeccione los vehículos y elementos de trabajo:** Revise los equipos que utiliza y reporte fallas y sugerencias para el uso seguro de los elementos, sea oportuno.

Fuentes

- OIT, www.oit.org.pe, Sala de Prensa> OIT pide redoblar esfuerzos por salud y seguridad en el trabajo en las Américas.
- FISO, www.fiso-web.org
- ACHS, Curso de Autocuidado y Seguridad. Como valor de Vida. 2011, www.achs.cl
- *El Autocuidado, Clave para Prevenir Riesgos de accidentes en el Trabajo- Guillermo Cárdenas- Gerente General de MASS Chile Ltda.
- Autocuidado, Valor fundamental para el trabajo seguro. Positiva, Compañía de Seguros.
- Hidratación. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND).