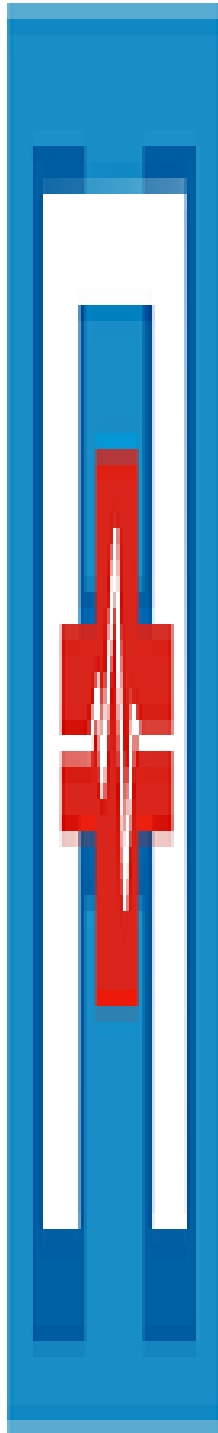


**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE AUTOCUIDADO PARA LAS ENFERMERAS
DE LA E.S.E. HOSPITAL LUIS ANTONIO MOJICA DE NÁTAGA HUILA**



E.S.E. HOSPITAL

LUIS ANTONIO MOJICA

**LUZ AYDA CERQUERA CUBIDES
LUISA FERNANDA VERA PÉREZ**

Nátaga - Huila

Porque su salud está en buenas manos.

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL
LA PLATA – HUILA**

2008

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE AUTOCUIDADO PARA LAS ENFERMERAS
DE LA E.S.E. HOSPITAL LUIS ANTONIO MOJICA DE NÁTAGA HUILA**

**LUZ AYDA CERQUERA CUBIDES
LUISA FERNANDA VERA PÉREZ**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de
Profesional en Salud Ocupacional**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL
LA PLATA – HUILA
2008**

Nota de aceptación

Firma presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

La Plata Huila, Septiembre de 2008

DEDICATORIA

Agradezco la presencia de Dios en mi vida y por permitirme alcanzar mis sueños, a mi padre Enelgilberto Cerquero, a mi esposo Limar Alexis Pérez y a mi hija Lizeht Andrea Pérez por su respaldo y apoyo.

A los profesores y compañeros que de una manera u otra dieron un aporte importante para mi formación profesional.

Luz Ayda

Agradezco especialmente a mis padres Luis Enrique Vera Arévalo y Aura Mery Pérez Pérez por el total apoyo que me han brindado, por ser mi ejemplo, centro y guía de mi vida.

Luisa Fernanda

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan sus agradecimientos a:

A Dios porque sin su presencia, compañía y guía, no hubiera sido posible la Culminación de este proyecto.

A todo el equipo de educadores de la Universidad Surcolombiana, por sus enseñanzas, ha sido un gran aporte para nuestro desarrollo profesional y personal.

A todos los compañeros y amigos que desinteresadamente fueron pieza importante en el desarrollo de esta investigación.

A todos los participantes de este proyecto, mil gracias.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	13
1. JUSTIFICACIÓN	14
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
3. OBJETIVOS	21
3.1 OBJETIVO GENERAL	21
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	21
4. MARCO REFERENCIAL	22
4.1 MARCO TEORICO	22
4.2 MARCO CONCEPTUAL	25
4.3 MARCO LEGAL	27
5. HIPOTESIS	30
6. ASPECTOS METODOLOGICOS	31
6.1 METODO DE INVESTIGACIÓN	31
6.2 TIPO DE ESTUDIO	31
6.3 FUENTES PARA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	31

	pág.
7. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	34
7.1 POBLACIÓN	34
7.2 MUESTRA	34
7.3 TABULACIÓN DE ENCUESTA	34
7.4 PROPUESTA DEL PROGRAMA	47
7.5 PROGRAMA DE AUTOCUIDADO PARA LAS ENFERMERAS DE LA ESE HOSPITAL LUIS ANTONIO MOJICA DE NATAGA (H)	49
8. CONCLUSIONES	78
BIBLIOGRAFIA	79
ANEXOS	80

LISTA DE GRAFICOS

	pág.
Grafico 1. ¿Se siente a gusto trabajando en esta empresa?	36
Grafico 2. ¿Se encuentra afiliado al sistema de seguridad social (pensión, salud, ARP)?	37
Grafico 3. ¿Recibió inducción para la realización de las labores para la que fue contratado?	38
Grafico 4. ¿Conoce los riesgos a los que esta expuesto en la realización de sus labores?	39
Grafico 5. ¿Conoce las consecuencias de la exposición a estos riesgos?	40
Grafico 6. ¿La empresa le proporciona los elementos de Protección personal necesarios para realizar sus labores?	41
Grafico 7. ¿Utiliza los elementos de protección personal?	42
Grafico 8. ¿Reconoce la importancia de cuidarse en su trabajo?	43
Grafico 9. ¿Ha recibido capacitación sobre autocuidao?	43
Grafico 10. ¿Considera importante que se programen capacitaciones sobre prácticas de autocuidado?	44
Grafico 11. ¿Realiza ejercicio físico?	45

pág.

Grafico 12. ¿Considera que su alimentación es balanceada? **46**

Grafico 13. ¿Dedica parte de su tiempo libre para compartir con su familia? **46**

LISTA DE ANEXOS

	pág.
Anexo A. Lista de Chequeo	81
Anexo B. Cuadro de reconocimiento del personal	83
Anexo C. Encuesta	84

RESUMEN

Este proyecto titulado “Diseño de un programa de autocuidado para las enfermeras de la E.S.E Hospital Luis Antonio Mojica de Nátaga (H)”, fue desarrollado a partir de una investigación en la cual se evidencio la falta de cuidado del personal de enfermería cuando se encuentra realizando sus labores; este comprende actividades básicas en relación al autocuidado que deben practicar las enfermeras, con el fin de mejorar su calidad de vida.

El proyecto está compuesto por la parte investigativa y por la del diseño del programa que se presenta como cartilla y contiene actividades de capacitación y orientación para adquirir hábitos saludables incluyendo alimentación, actividad física y trabajo seguro; la propuesta planteada es de fácil implementación para cualquier entidad prestadora de servicios de salud y que pretendan optimizar y preservar la calidad de vida de sus enfermeras desde su trabajo.

En conclusión en este proyecto se presentan algunas temáticas sencillas para trabajar con el personal de salud e incentivarlos a adoptar costumbres y hábitos que promuevan una cultura de AUTOCUIDADO.

Palabras Claves. Cultura del autocuidado, incentivos laborales, costumbres y hábitos sanos.

SUMMARY

This project titled "Design of an autocuidado program for the nurses of the E.S.E Hospital Luis Antonio Mojica of Nátaga (H)", it was developed starting from an investigation in which you evidences the lack of the infirmery personnel's care when he/she is carrying out their works; this he/she understands basic activities in relation to the autocuidado that the nurses should practice, with the purpose of improving their quality of life.

The project is compound for the investigative part and for that of the design of the program that is presented as note and it contains training activities and orientation to acquire healthy habits including feeding, physical activity and sure work; the outlined proposal is of easy implementation for any entity prestadora of services of health and that they seek to optimize and to preserve the quality of its nurses' life from its work.

In conclusion in this project some thematic ones are presented simple to work with the personnel of health and to incentivate them to adopt customs and habits that promote a culture of AUTOCUIDADO.

Passwords. Culture of the autocuidado, labor incentives, customs and healthy habits.

INTRODUCCION

Existen muchas razones para realizar prácticas de autocuidado en todas las actividades que desarrollamos a diario incluyendo las prácticas laborales.

Con este proyecto se busca sensibilizar al trabajador porque es necesario que adopte actitudes de responsabilidad frente a su salud y a su vida, de compromiso con su medio para su conservación y transformación, y de organización para promover y desarrollar la salud individual, familiar y comunitaria.

Para que todo esto pueda ser logrado, se hace necesario incentivar el conocimiento y valoración del cuerpo, facilitar procesos de inter aprendizaje para la obtención de los conocimientos, habilidades y destrezas, que les permitan a las personas la puesta en prácticas de costumbres alimenticias, de higiene y de autocuidado de su salud, de realización de actividades saludables en su hogar, trabajo y en su vida diaria y de quererle a si mismo.

El objetivo de este proyecto no es cambiar a las personas, es facilitar su reflexión, su explicación y el desarrollo de su imaginación y creatividad para enfrentar a pesar de sus problemas la transformación de realidades que les impiden las posibilidades de bienestar y de mejorar su calidad de vida.

1. JUSTIFICACION

Desde la constitución de 1991, la salud es un derecho de todos los ciudadanos pero también es un deber de nosotros cuidar de nuestra propia salud, la de la familia y la de la comunidad; según el marco legal de la S.O la responsabilidad de la salud, seguridad y protección del trabajador es obligación del patrón pero esto no es una condición para que el trabajador descuide su salud; por esta razón se presentan en la mayoría de los casos AT Y EP.

Otra condición que puede desencadenar en los anteriores abusos sobre la salud es la confianza del trabajador debido al tiempo que llevan laborando en dicha área y que por fortuna no les ha ocurrido nada.

El trabajador que quiere alcanzar sus metas personales, laborales y familiares necesita estar sano y esto solo lo logra si se comporta de manera segura; una persona que se caracteriza por tener una gran autoestima y un gran amor por si mismo, por su familia y por la gente que lo rodea; sabe que para comportarse con seguridad no necesita de unas normas que se lo estén recordando o de un supervisor que lo este vigilando.

El AUTOCUIDADO consiste en cuidarse así mismo, o cuidar nuestra propia salud, ese amor propio o autoestima lo reflejamos en todas las actividades de la vida: por la forma en que conservamos la salud, la apariencia personal, el trabajo y como tratamos a los demás.

Nuestro proyecto se hace interesante porque es una práctica nueva y útil para: Enfermeras ya que van a concientizarse sobre la importancia del autocuidado en su trabajo y en todas las actividades de sus vidas.

Hospital: porque al ellas protegerse minimiza riesgo que pueden ocasionar ausentismo, incapacidades, gastos y desprestigio.

Comunidad: Si las enfermeras se comprometen con la labor que realizan y demuestran prácticas de autocuidado crearan confianza en los pacientes que atienden.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A través de la historia, la forma de cuidado, de entender su significado, de practicarlo y de asumir la responsabilidad frente a éste, ha sido una construcción cultural materializada en un patrimonio de prácticas, ritos, creencias, actitudes, representaciones y conocimientos que una cultura tiene alrededor del cuidado, en la que la historia, la ciencia y la misma cultura han cumplido un papel muy importante en su evolución, pues han contribuido a la construcción de este patrimonio y han dado dirección al cuidado de la vida y la salud.

¹ Partiendo de la cultura griega, el auge de corrientes filosóficas, como el estoicismo, generaron desarrollos importantes en torno al autocuidado con la práctica, llamada por ellos, del cultivo de sí, la cual hace énfasis y valoriza la importancia de las relaciones del individuo consigo mismo; manejaron una visión integral de lo que debía ser el cuidado de sí, pues enfatizaban la necesidad de cuidar no sólo el cuerpo sino también el alma. Para ellos, el cuidado de sí incluía los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin excesos y la satisfacción mesurada de las necesidades.

Por otro lado, los avances científicos y tecnológicos, especialmente los relacionados con la medicina, también influyeron en el concepto y formas de promocionar el cuidado. Para comprender mejor esta influencia es necesario introducir los conceptos que la lengua inglesa desarrolló con relación a la noción de cuidado; esta conceptualizó dos tipos de cuidado de naturaleza diferente denominaron cuidados de costumbre –care– a aquellos relacionados

¹ www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf

con las funciones de conservación y de continuidad de la vida y cuidados de curación –cure– a los relacionados con la necesidad de curar todo aquello que obstaculizaba la vida. Los cuidados de costumbre representan los cuidados permanentes y cotidianos de tipo biosicosocial necesarios para mantener la vida. Estos cuidados son proporcionados y aprendidos en el proceso de socialización y deben ser asumidos por cada persona a medida que adquiera mayores niveles de autonomía frente a la vida. Los cuidados de curación son los utilizados para el tratamiento de la enfermedad además de los cuidados habituales. Entran aquí todos los cuidados de tipo terapéutico.

²Entrando al campo de la medicina, entre las razones que influyeron en el concepto y prácticas de cuidado y autocuidado se pueden mencionar las siguientes: 1) la medicina diseñó un sistema de salud para curar la enfermedad y no para promover la salud y 2) con la parcelación que hace el modelo biomédico del cuerpo y sus funciones y la separación entre cuerpo y espíritu, se comenzó a confundir lo que pertenecía a la categoría de los cuidados con lo que pertenecía a la categoría de los tratamientos, hasta el punto de utilizar los términos cuidar y tratar como sinónimos. Es así como hasta el momento, el término cuidar cubre todo aquello inherente a la enfermedad (como los exámenes médicos y la aplicación y supervisión de tratamientos para obtener la curación) relegándose a un segundo plano todos los cuidados habituales fundamentales para promover la vida y prevenir la enfermedad.

Antes de seguir adelante es importante hacer un paréntesis para diferenciar los conceptos de promoción y prevención. Esta diferencia guía las opciones que cada persona asume frente al cuidado, ahí su importancia.

² Tulia María Uribe J: enfermera, magister en desarrollo educativo y social.

En primer lugar, ambos persiguen como meta la salud, pero la prevención lo hace situando su punto de referencia desde la enfermedad, la cual tiene como límite la muerte. O sea, el objetivo de la prevención es la ausencia de enfermedad. En contraposición, la promoción hace énfasis en la optimización del estado de bienestar, entendiendo la salud como un camino sin principio ni final. Además, la promoción formula e implanta políticas saludables y cambios en el entorno de vida del individuo. En este sentido la promoción hace énfasis en el desarrollo de habilidades personales, en el fortalecimiento de la acción comunitaria y destaca la responsabilidad del individuo en la solución de problemas que afectan su salud.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

El autocuidado posee unos principios que se deben tener en cuenta en su promoción:

Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.

Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentada en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.

Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

En la práctica laboral nos dedicamos a realizar las actividades para las que hemos sido contratados, sin tener en cuenta los riesgos a que estamos expuestos y lo que es peor aún sin importarnos las consecuencias que estos pueden ocasionar en nuestro cuerpo.

Cuidar nuestro cuerpo debe ser una de las prioridades en todas las actividades que realicemos; en el campo laboral esta práctica no se debe dejar en un segundo plano debido a que cualquier labor que desarrollemos puede representar un riesgo, pero desafortunadamente el individuo que desarrolla un trabajo lo hace por adquirir unos ingresos, cumplir con sus labores, destacarse o sentirse útil; descuidando su salud.

En el campo de la salud las enfermeras representan una población expuesta constantemente a diferentes riesgos, estas observaciones plantean la necesidad de cambio de actitud frente al peligro que pueden enfrentar las enfermeras del Hospital Luis Antonio Mojica del Municipio de Nátaga Huila.

Por lo tanto es necesario crear mecanismos impactantes de capacitación y concientización en dicha población; en miras de crear cultura de AUTOCUIDADO.

El Hospital Luis Antonio Mojica es la única entidad prestadora de servicios de salud en el Municipio de Nataga (H), en sus instalaciones laboran siete enfermeras las cuales realizan actividades de promoción y prevención y en estas incluyen controles de crecimiento, controles prenatales, vacunación, consulta externa, preconsulta, urgencias, partos, traslado en ambulancia, esterilización entre otras; cada una de estas labores representan algún riesgo para la salud de quienes las realizan más aun si en dicha práctica no se es consciente de los peligros y no valoran su integridad y la de su familia.

Durante la observación que se realizó a las instalaciones en horas laborales se pudo notar que las enfermeras realizan su trabajo en muchos casos sin usar EPP básicos para su seguridad, es impredecible saber que accidente o enfermedad les puede ocurrir en el momento de realizar cualquier labor por sencilla que sea; por esta razón es importante tener una cultura de autocuidado y así mejorar nuestra calidad de vida.

¿A qué riesgos se exponen las enfermeras de la E.S.E. Hospital Luis Antonio Mojica del municipio de Nataga (H) al no realizar prácticas de autocuidado en el trabajo?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de autocuidado que promueva prácticas y hábitos seguros de trabajo para las enfermeras de la E.S.E. Hospital Luis Antonio Mojica del Municipio de Nátaga (H), con el propósito de conservar y mejorar su calidad de vida.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Conocer el entorno laboral de las enfermeras y los motivos del no autocuidado.
- ✓ Identificar cada uno de los riesgos que representan las actividades que realizan.
- ✓ Analizar estrategias que mejoren la vida cotidiana y sus diferentes contextos (laboral, familiar, académico y recreativo).
- ✓ Diseñar una cartilla didáctica en la que esté incluida el programa.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO TEORICO

³La señora Dorotea Orem plantea las siguientes teorías sobre el autocuidado: Orem define su modelo como una teoría general de enfermería que se compone de otras tres relacionadas entre sí:

Teoría del Autocuidado: En la que explica el concepto de autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: "El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar".

Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el autocuidado:

- Requisitos de autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

³ Nació en Baltimore, Maryland, en 1914 se educó con las hijas de la claridad de San Vicente de Paul, se graduó en 1930.

- Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.
- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud.

Teoría del déficit de autocuidado: En la que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el autocuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

Teoría de los sistemas de enfermería: En la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

- Sistemas de enfermería totalmente compensadores: La enfermera supe al individuo.
- Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: El personal de enfermería proporciona autocuidados.
- Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda.

Orem define el objetivo de la enfermería como:

“Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad”. Además afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda:

Actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo.

El concepto de autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Hace necesaria la individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto.

Por otro lado supone trabajar con aspectos relacionados con la motivación y cambio de comportamiento, teniendo en cuenta aspectos novedosos a la hora de atender a los individuos (percepción del problema, capacidad de autocuidado, barreras o factores que lo dificultan, recursos para el autocuidado, etc.) y hacer de la educación para la salud la herramienta principal de trabajo. La enfermera actúa cuando el individuo, por cualquier razón, no puede autocuidarse.

Los métodos de asistencia de enfermería que D. Orem propone, se basan en la relación de ayuda y/o suplencia de la enfermera hacia el paciente, y son:

Actuar en lugar de la persona, por ejemplo en el caso del enfermo inconsciente.
Ayudar u orientar a la persona ayudada, como por ejemplo en el de las recomendaciones sanitarias a las mujeres embarazadas.

Apoyar física y psicológicamente a la persona ayudada. Por ejemplo, aplicar el tratamiento médico que se haya prescrito.

Promover un entorno favorable al desarrollo personal, como por ejemplo las medidas de higiene en las escuelas.

Enseñar a la persona que se ayuda; por ejemplo, la educación a un enfermo en cuanto a la higiene que debe realizar.

Esta teoría plantea el AUTOCUIDADO como:

El cuidado que las enfermeras deben ofrecer a sus pacientes y la enseñanza sobre los cuidados que ellos deben tener; en ningún momento se hable del cuidado que deben tener ellas en la realización de sus labores que es algo importante y relevante para conservar la vida.

4.2 MARCO CONCEPTUAL

ACCIDENTE DE TRABAJO: Todo suceso repentino que sobrevenga con causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte.

AMBIENTE EXTRALABORAL: situaciones familiares, sociales, culturales y políticas, no relacionadas directamente con la actividad laboral.

AUTOCUIDADO: Cuidarse a SI MISMO, cuidar nuestra propia salud y cuidar de nuestro grupo social, familiar y laboral.

AUTOESTIMA: Valoración, aprecio, estimación, amor hacia uno mismo.

ENFERMEDAD PROFESIONAL: Todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, o del medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que haya sido determinada como enfermedad profesional por el gobierno nacional.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos que pueden realizar los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar, desarrollo y generar calidad de vida; sin atentar contra su propio equilibrio.

PREVENCIÓN: Conjunto de acciones cuyo objetivo es impedir o evitar que sucesos naturales o generados por la actividad humana, causen desastres.

RIESGO: Probabilidad exceder un valor específico de daños sociales, ambientales y económicos, en un lugar dado y durante un tiempo de exposición determinado.

SALUD: bienestar físico, mental y social del individuo.

TRABAJO: Esfuerzo, actividad, ingresos, realización personal, relación con otras personas.

4.3 MARCO LEGAL

- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA.

Artículo 49 La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.

- LEY 9 DE 1979 (Normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones)

Artículo 85. Todos lo trabajadores están obligados a:

- Cumplir las disposiciones de la presente ley y sus reglamentaciones, así como con las normas del reglamento de medicina, higiene y seguridad que se establezca;
- Usar y mantener adecuadamente los dispositivos para control de riesgos y equipos de protección personal y conservar en orden y aseo los lugares de trabajo;
- Colaborar y participar en la implantación y mantenimiento de las medidas de prevención de riesgos para la salud que se adopten en lugar de trabajo.

CÓDIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO

Artículo 58. Obligaciones especiales del trabajador:

- Comunicar oportunamente al empleador las observaciones que estime conducentes a evitar daños y perjuicios.
- Observar las medidas preventivas higiénicas, prescritas por el medico del empleador o por las autoridades del ramo.
- Observar con suma diligencia y cuidado las instrucciones y órdenes preventivas de accidentes o de enfermedades profesionales.

Artículo 60. Prohibiciones a los trabajadores: Presentarse al trabajo en estado de embriaguez o bajo la influencia de narcóticos o drogas enervantes.

- DECRETO 1295 DE 1994

Artículo. 22. Obligaciones de los trabajadores.

Son deberes de los trabajadores:

- Procurar el cuidado integral de la salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Colaborar y velar por el cumplimiento de las obligaciones contraídas por los empleadores en este decreto.
- Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.
- Participar en la prevención de los riesgos profesionales a través de los comités paritarios de salud ocupacional, o como vigías ocupacionales.

- **DECRETO 1832 de 1994**

Artículo. 1 Tabla de Enfermedades Profesionales.

Numeral 38: Enfermedades infecciosas y parasitarias en trabajos con exposición a riesgos biológicos: tales como: Trabajos en el campo de la salud, laboratorios, veterinarios, manipuladores de alimentos, de animales, cadáveres o residuos infecciosos; trabajos agrícolas y otros trabajos que impliquen un riesgo de contaminación biológica.

- **DECRETO 1543 DE 1997.** Por el cual se reglamenta el manejo de la infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA) y las otras enfermedades de la transmisión sexual (ETS).

- **DECRETO 2676 DE 2000.** Por el cual se reglamenta la gestión integral de los residuos hospitalarios y similares.

5. HIPOTESIS

- Las malas e inseguras prácticas de trabajo adoptadas por las enfermeras en la realización de las actividades propias de la profesión tales como: inadecuada manipulación de Instrumentos, equipos y materiales, la interacción con el paciente y el contacto con fluidos y sustancias contaminantes; están determinando la probabilidad de sufrir un ACCIDENTE DE TRABAJO Y (O) ENFERMEDAD PROFESIONAL.
- La falta de información e interés de la gerencia por promover bienestar y prevenir riesgos a los trabajadores se refleja en el poco conocimiento de los mismos sobre la importancia de proteger y mantener su salud, conduciendo al personal a no adoptar medidas de AUTOCUIDADO y a estar continuamente desprevenido ante una amenaza.
- Las enfermeras de la ESE Hospital Luis Antonio Mojica del Municipio de Nataga (H), están principalmente expuestas a riesgos biológicos debido a la constante exposición con fluidos corporales (sangre, saliva, orina, eses fecales) además de contacto directo con pacientes y materiales contaminados.

6. ASPECTOS METODOLOGICOS

6.1 METODO DE INVESTIGACIÓN

OBSERVACIÓN: En este proyecto se utilizó este método ya que se logró reunir información visual sobre lo que ocurre, lo que el objeto de estudio hace o como se comporta y es **INDUCTIVO** porque el estudio parte de un hecho particular que es el que se vive en la ESE Luis Antonio Mojica con las enfermeras y con este se puede evidenciar una problemática de la mayoría de los que ejercen esta profesión.

6.2 TIPO DE ESTUDIO

EXPLORATORIO Y DESCRIPTIVO en el primer caso porque se exploró sobre un tema nuevo para el Hospital Luis Antonio Mojica y puede servir para aplicarlo en otras empresas para mejorar las condiciones de trabajo y vida; en segundo lugar es descriptivo porque plantea un problema que afecta el aspecto sociocultural del individuo, como puede ser las relaciones interpersonales, familiares, laborales e involucra diferentes creencias y costumbres debido a que este personal se relaciona constantemente con otros individuos.

6.3 FUENTES PARA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PRIMARIAS

- **Observación indirecta** : Visitamos la empresa, utilizamos esta metodología y un formato (lista de chequeo) para identificar los riesgos a los que se exponen

el personal de enfermería y la situación en que laboran; el formato está compuesto por ítems correspondientes a las posibles situaciones o eventos presentes propios de cada riesgo; los resultados arrojados por dicho formato aclaran que el mayor riesgo que se presenta es el biológico principalmente asociado al no autocuidado. (Anexo A Lista de chequeo)

- **Visita a la empresa** : Realizamos varias visitas a la E.S.E. Hospital Luis Antonio Mojica, en la que pudimos recoger información referente al personal objeto de investigación, específicamente conocimos el entorno laboral y características propias de dicho personal; conociendo que son siete, se evidencia que la mayoría de ellos está entre los 20 y los 29 años de edad, el otro grupo esta entre los 43 y los 54 años de edad, la mayoría son del sexo femenino, su apariencia física en cuanto a peso y estatura es relativamente normal; el tipo de contratación predominante es por Orden de prestación de servicio (OPS) por un tiempo de tres meses renovables, solamente dos personas tienen contrato de planta, el nivel de educación que presentan en su totalidad es tecnología en enfermería o auxiliar de enfermería; la mayoría del personal ha adquirido su experiencia laboral en esta institución y todos son oriundos del Municipio de Nátaga. (Anexo B Cuadro de reconocimiento del personal)

- **Encuesta al personal**: Se realizo una encuesta al personal de enfermería de la E.S.E Luis Antonio Mojica con el objetivo de Conocer los hábitos, las condiciones de trabajo y los conocimientos que tienen referentes a los riesgos a que están expuestas en su trabajo, la encuesta se realizo en una jornada de trabajo en la que se encontraban cuatro enfermeros, los otros tres se les realizo la encuesta en sus residencias; nos recibieron con gusto las encuestas notamos que tenían interés e inquietudes en algunas preguntas y las respondieron en su totalidad. (Anexo C Formato de Encuesta)

SECUNDARIAS

- Libros:
 - ✓ Compendio de normas legales sobre salud ocupacional
 - ✓ Legislación en salud ocupacional y riesgos profesionales
 - ✓ Seguridad industrial
 - ✓ Promoción de la Cultura de Autocuidado y la Prevención de los Riesgos Profesionales

- Internet

7. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

7.1 POBLACIÓN

Debido a que es una institución de salud de primer nivel la población de la investigación es de siete personas porque éste es el total del personal de enfermería con que cuenta la E.S.E. Luis Antonio Mojica.

7.2 MUESTRA

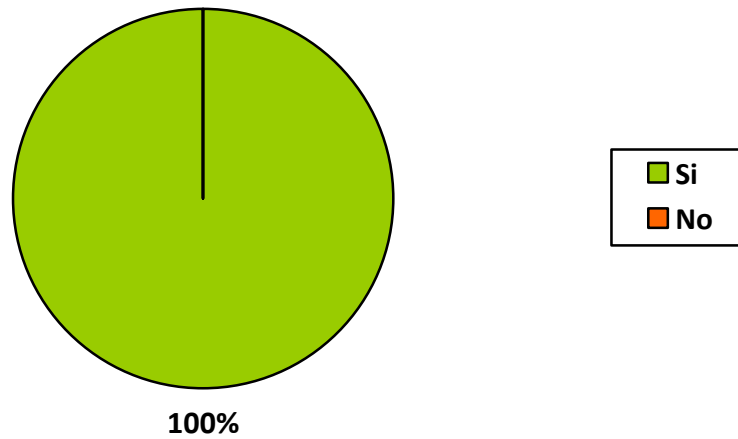
Siete personas que corresponden al 100% del personal de enfermería de la E.S.E Hospital Luis Antonio Mojica.

7.3 TABULACIÓN DE ENCUESTA

#	PREGUNTA	SI		NO		
		# PERSO NAS	%	# PERSO NAS	%	
1	¿Se siente a gusto trabajando en esta empresa?	7	100	0	0	
2	¿Se encuentra afiliado al sistema de seguridad social (pensión, salud, ARP)?	7	100	0	0	
3	¿Recibió inducción para la realización de las labores para la que fue contratado?	7	100	0	0	
4	¿Conoce los riesgos a los que está expuesto en la realización de sus labores?	7	100	0	0	¿Cuáles? -Accidente laboral(1) -Riesgo biológico(4)

						-Enfermedades intrahospitalarias (1) -TBC (1)
5	¿Conoce las consecuencias de la exposición a estos riesgos?	6	86	1	14	¿Cuáles? -Cambios Físicos (4) -Contagio de enfermedades(2) -Parálisis(1)
6	¿La empresa le proporciona los elementos de Protección personal necesarios para realizar sus labores?	6	86	1	14	
7	¿Utiliza los elementos de protección personal?	5	71.4	2	28.6	¿Cuáles? -Guantes (3) - Tapabocas(2) -Gafas(1)
8	¿Reconoce la importancia de cuidarse en su trabajo?	7	100	0	0	
9	¿Ha recibido capacitación sobre autocuidado?	5	71.4	2	28.6	
10	¿Considera importante que se programen capacitaciones sobre prácticas de autocuidado?	6	86	1	14	
11	¿Realiza ejercicio físico?	4	57	3	43	
12	¿Considera que su alimentación es balanceada?	5	71.4	2	28.6	
13	¿Dedica parte de su tiempo libre para compartir con su familia?	4	57	3	43	

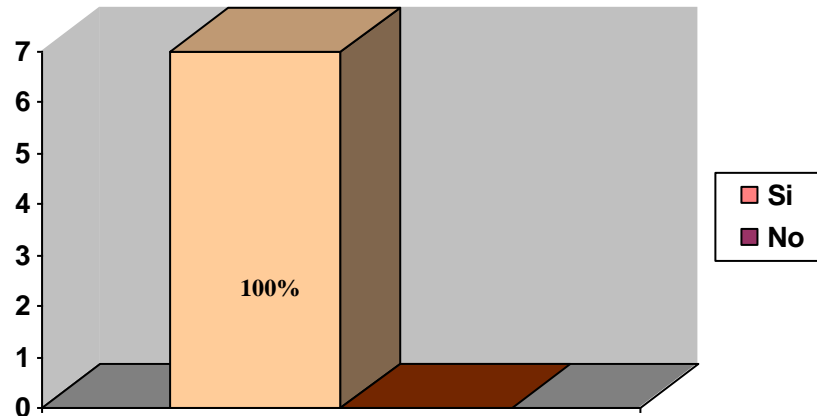
Grafico 1. ¿Se siente a gusto trabajando en esta empresa?



INTERPRETACIÓN: el 100% de los encuestados se sienten a gusto trabajando en la empresa.

ANALISIS: Podemos concluir que la población encuestada manifiesta que se siente a gusto trabajando en la E.S.E Luis Antonio Mojica.

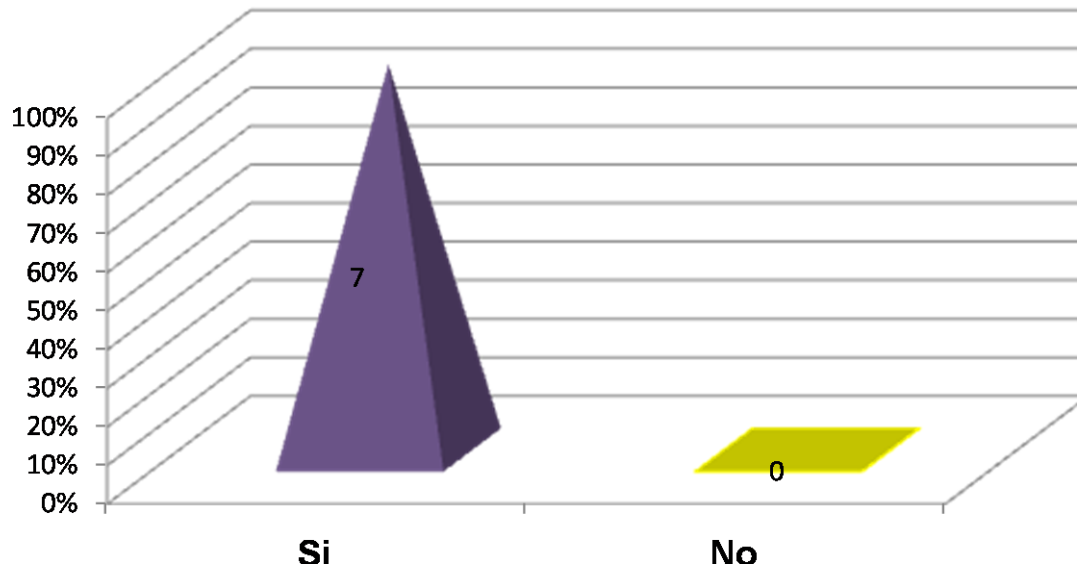
Grafico 2. ¿Se encuentra afiliado al sistema de seguridad social (pensión, salud, ARP)?



INTERPRETACIÓN: El 100% de los encuestados se encuentra afiliado al sistema de seguridad social.

ANALISIS: Podemos concluir que afortunadamente todo el personal de enfermería de la E.S.E Luis Antonio Mojica esta afiliado al sistema general de seguridad social.

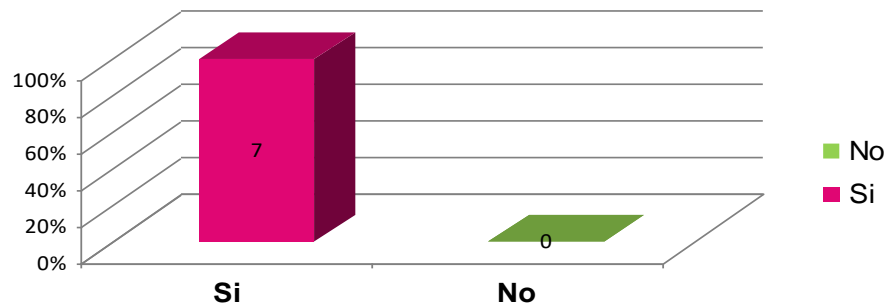
Grafico 3. ¿Recibió inducción para la realización de las labores para la que fue contratado?



INTERPRETACIÓN: El 100% de los encuestados si recibió inducción para realizar las labores para las cuales fue contratado.

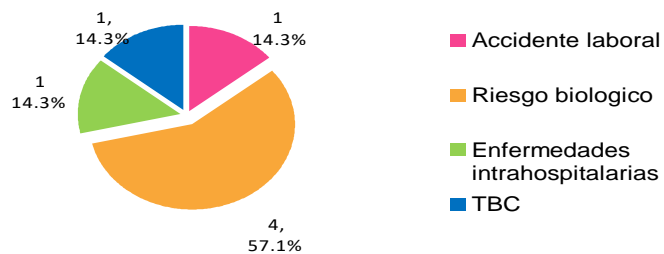
ANALISIS: Se puede concluir que todos los trabajadores conocen como realizar sus labores ya que recibieron inducción.

Grafico 4. ¿Conoce los riesgos a los que esta expuesto en la realización de sus labores?



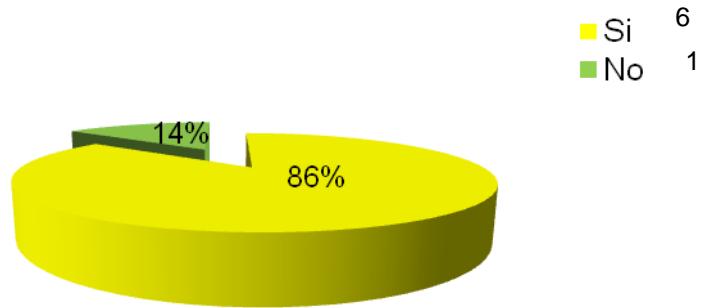
INTERPRETACIÓN: El 100% de los encuestados dice conocer los riesgos a los que están expuestos al realizar las labores que le corresponden.

¿Cuáles?



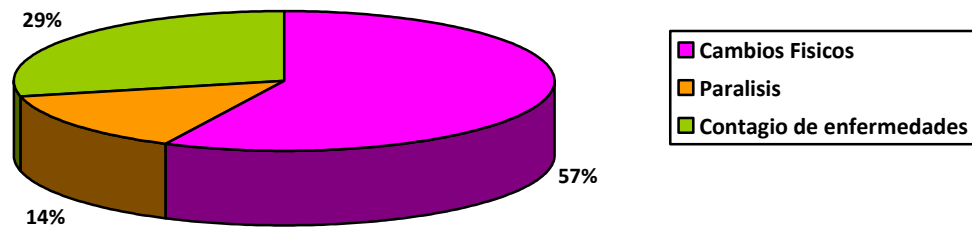
ANALISIS: Se puede concluir que ellos creen conocer los riesgos pero a la pregunta ¿Cuáles? demuestran que hay confusión porque mencionan también consecuencias.

Grafico 5. ¿Conoce las consecuencias de la exposición a estos riesgos?



INTERPRETACIÓN: El 86% de los encuestados dice conocer las consecuencias de la exposición a los riesgos, mientras que el 14% dice no conocer esas consecuencias.

¿Cuáles?



INTERPRETACIÓN: el 57% de los encuestados dice que cambios físicos es una de las consecuencias que pueden sufrir al estar expuestos a riesgos en su trabajo, seguido de contagio de enfermedades y parálisis.

ANALISIS: Se puede deducir que la mayoría creen conocer las consecuencias, pero según los resultados no tiene claro que y cuales son esas consecuencias.

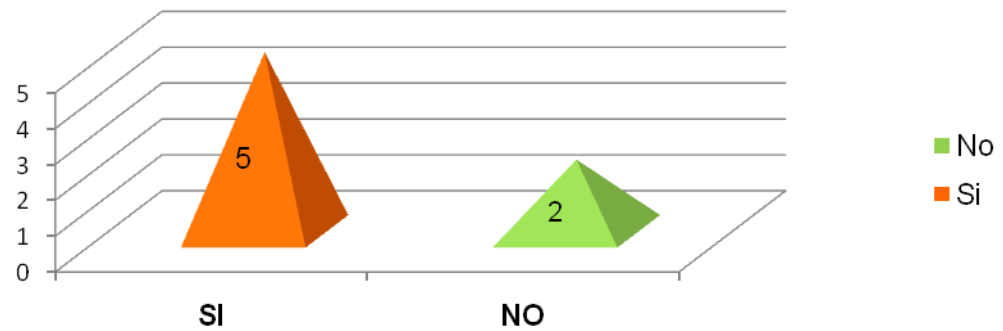
Grafico 6. ¿La empresa le proporciona los elementos de Protección personal necesarios para realizar sus labores?



INTERPRETACIÓN: El 86% de los encuestados afirma que la empresa les da los E.P.P que necesitan para realizar sus labores.

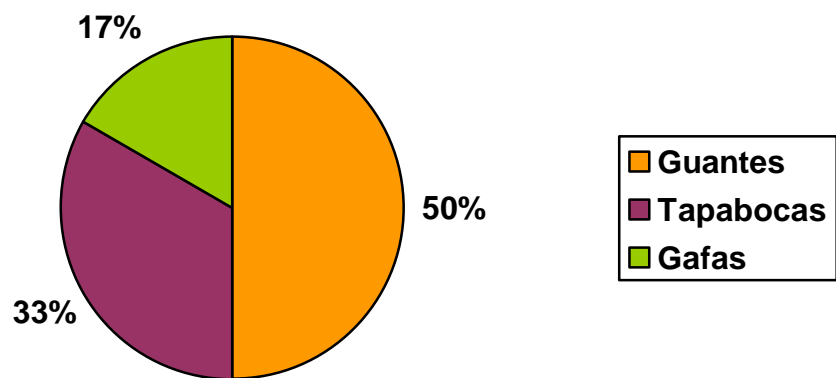
ANALISIS: Se concluye que la E.S.E Hospital no les brinda los E.P.P a todos los empleados.

Grafico 7. ¿Utiliza los elementos de protección personal?



INTERPRETACIÓN: El 71.4% de los encuestados dice usar los elementos de protección personal mientras que el otro 28.6% no.

ANALISIS: Podemos deducir que la mayoría de enfermeros utilizan los elementos de protección personal pero que hay fallas porque deben ser todos los que los utilicen.



¿Cuáles?

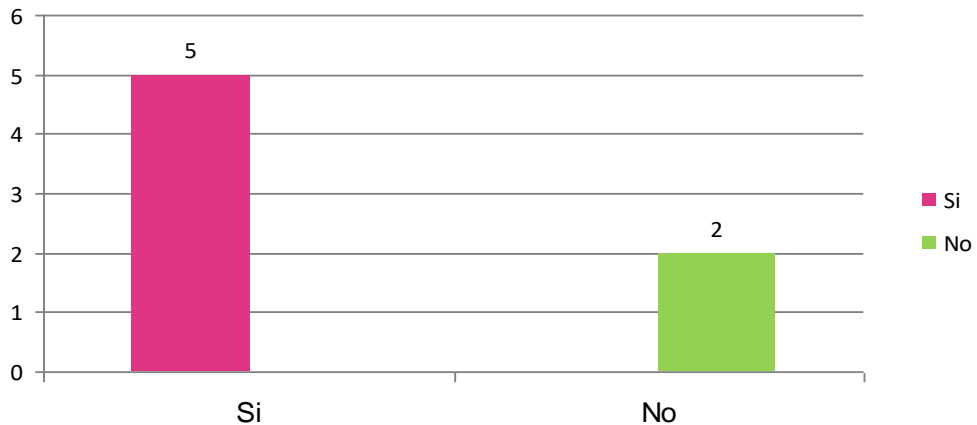
ANALISIS: El elemento de protección personal más usado por las enfermeras de la E.S.E. Luis Antonio Mojica, son los guantes.

Grafico 8. ¿Reconoce la importancia de cuidarse en su trabajo?



INTERPRETACIÓN: El 100 % de los encuestados en la E.S.E. Luis Antonio Mojica si reconoce la importancia de cuidarse en su trabajo.

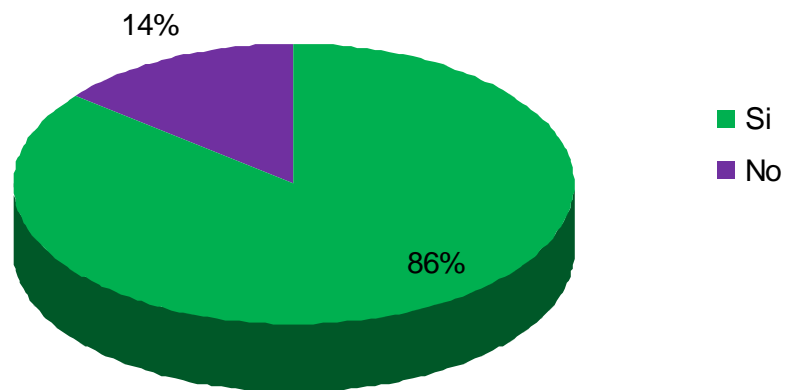
Grafico 9. ¿Ha recibido capacitación sobre autocuidado?



INTERPRETACIÓN: El 85.7% ha recibido capacitación sobre autocuidado.

ANALISIS: Se debería capacitar a todo el personal por igual.

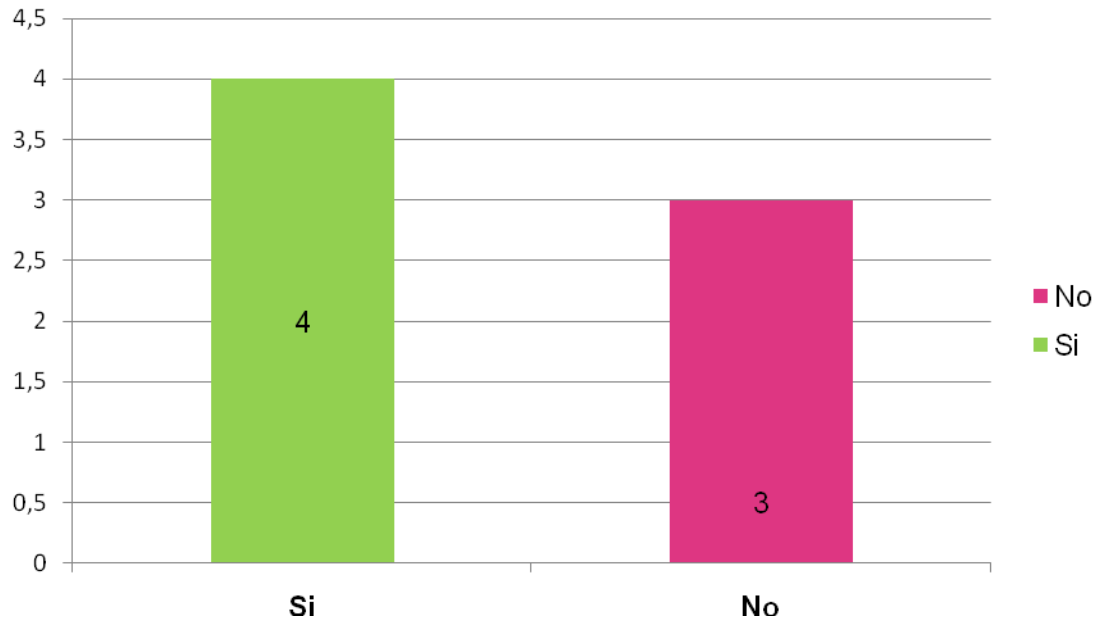
Grafico 10. ¿Considera importante que se programen capacitaciones sobre prácticas de autocuidado?



INTERPRETACIÓN: El 86% considera importante que se programen capacitaciones sobre prácticas de autocuidado.

ANALISIS: La mayoría de los enfermeros de la ESE demuestra interés por esta clase de capacitación.

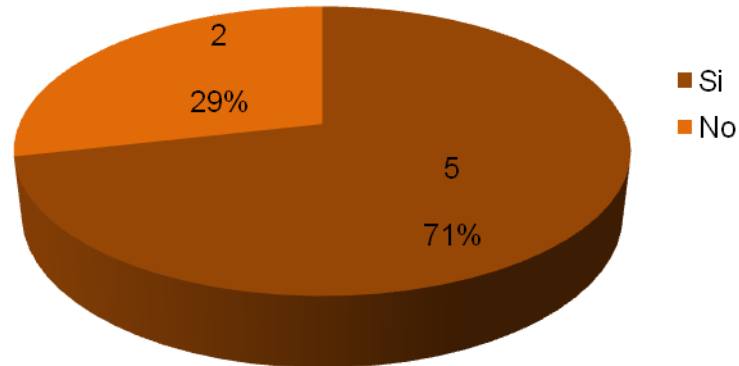
Grafico 11 ¿Realiza ejercicio físico?



INTERPRETACIÓN: El 57% de los encuestados realiza algún ejercicio físico.

ANALISIS: Se deduce fácilmente que algunos de los encuestados les falta crear hábitos de actividad física.

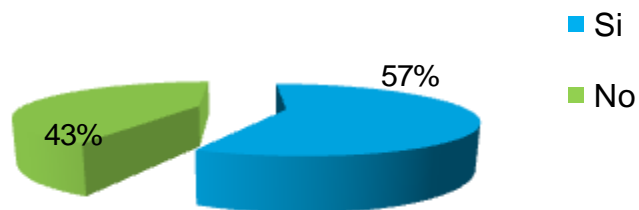
Grafico 12. ¿Considera que su alimentación es balanceada?



INTERPRETACIÓN: EL 71 % de los encuestados considera que su alimentación si es balanceada.

ANALISIS: Como no todos los encuestados se alimentan balanceadamente se debe insistir y profundizar en los temas de hábitos saludables.

Grafico 13. ¿Dedica parte de su tiempo libre para compartir con su familia?



INTERPRETACIÓN: El 57% de los encuestados dedica parte de su tiempo libre a compartir con la familia.

ANALISIS: es igualmente importante cultivar e incentivar a los enfermeros sobre esta importante practica (compartir en familia).

7.4 PROPUESTA DEL PROGRAMA

1. Objetivo del Programa
2. Autoestima
3. Autocuidado
4. Estilos de vida saludable
5. Como lograr hábitos saludables
6. Alimentación balanceada
7. Índice de masa corporal
8. Índice broca
9. Actividad física
10. Beneficios para la salud
11. Trabajo saludable
12. Riesgo o consecuencia
13. Factor de riesgo biológico
14. Actividades a desarrollar para implementar el programa.

7.5 PROGRAMA DE AUTOCUIDADO PARA LAS ENFERMERAS DE LA ESE HOSPITAL LUIS ANTONIO MOJICA DE NATAGA (H)



VIVA EL AUTOCUIDADO

PARA DIFUNDIR SALUD A LOS DEMAS

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO

Luz Ayda Cerquera
Luisa Fernanda Vera Pérez

Plantear actividades que promuevan el mejoramiento y el mantenimiento de una calidad de vida saludable, interrelacionando la actividad física, alimentación balanceada, trabajo seguro y relaciones interpersonales favorables.

DIRIGIDO A:

El personal de enfermería de la E.S.E Luis Antonio Mojica del Municipio de Nataga (H),

Con esta cartilla te guiaremos para que juntos empecemos a cambiar nuestros hábitos y mejorar nuestra calidad de vida; sabemos que no es fácil pues debemos luchar contra costumbres de muchos años pero ciertamente los resultados harán que valga la pena intentarlo.




ACOMPANANOS

CONTENIDO

Objetivo del Programa

1. Autoestima
2. Autocuidado
 - 2.1. ¿Cómo me puedo cuidar?
3. ¿Qué son estilos de vida saludables?
 - 3.1. ¿Cómo lograr hábitos saludables?
4. Alimentación Sana
 - 4.1. Grupos de alimentos
 - 4.2. Índice de masa corporal
 - 4.3. Índice broca
 - 4.4. Recomendaciones
5. Actividad física
 - 5.1 Beneficios que ofrece la actividad física
 - 5.2 Recomendaciones
6. Trabajo Saludable
 - 6.1 Conceptos Riesgo y Consecuencia
 - 6.2 Riesgo Biológico
7. Recomendaciones básicas de seguridad
8. Actividades a desarrollar para implementar el programa

1. AUTOESTIMA



*Es la capacidad que
tenemos todos de
gustar de sí mismos,
de sentirnos
confiados
y realizados con lo
que somos y
tenemos*

2 AUTOCUIDADO

*Consiste en cuidarse
así mismo o cuidar
nuestra propia
salud*

2.1 ¿COMO ME PUEDO CUIDAR?

Recuerda que tú eres una
persona especial e importante
para otras personas

QUIERETE
CUIDATE
VALORATE

3. QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Hábitos, conductas y comportamientos que pueden realizar los individuos y que conllevan a la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar, desarrollo y generar calidad de vida; sin atentar contra su propio equilibrio.

3.1 COMO LOGRAR HABITOS SALUDABLES

Usted puede tomar una actitud protectora frente a su salud:

Promueva hábitos que prevengan la aparición de enfermedades, adopte o siga las costumbres que eviten el deterioro de su ambiente natural, familiar y social.

RECUERDA QUE

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es el compromiso individual y social

Como hacerlo?

Revise su estilo de vida: La base del cambio está en la capacidad de conocer sus buenos y malos hábitos, para apoyarse en los primeros y corregir los segundos.

Haga un diagnóstico: formúlese preguntas que usted considere apropiadas, para definir cuál es su condición actual y en cuales de los puntos citados amerita cambios importantes.

Ejemplo:

- ☺ ¿Que tan sana es mi alimentación?
- ☺ ¿Que tan a menudo práctico deportes?
- ☺ ¿Estoy fumando o bebiendo licor seguidamente?

Establezca un plan: Si tiene claro el diagnóstico establecer el plan será fácil, puede establecer un plan para mejorar su alimentación, para iniciar un programa de ejercicios, controlar consumo de alcohol y cigarrillo.

Déjese ayudar: Busque ayuda si la necesita, no dude en preguntar a alguien conocedor del tema, pida la colaboración de su familia y amigos.

Prémiese, no se castigue: Por cada logro alcanzado defina un premio y si no lo consigue llénese de ánimo, vea en que fallo, corrija el error y retese de nuevo.

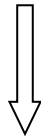
4. ALIMENTACIÓN SANA

Recuerda la
alimentación
balanceada hace parte
del AUTOCUIDADO

Comer saludable es parte importante de un estilo de vida sano y es algo que se debe enseñar desde la niñez.

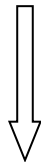
4.1 GRUPOS DE ALIMENTOS

CONSTRUCTORES: *Permiten el crecimiento y reparación de las células.*



PROTEINAS (Pescado, pollo, carnes)

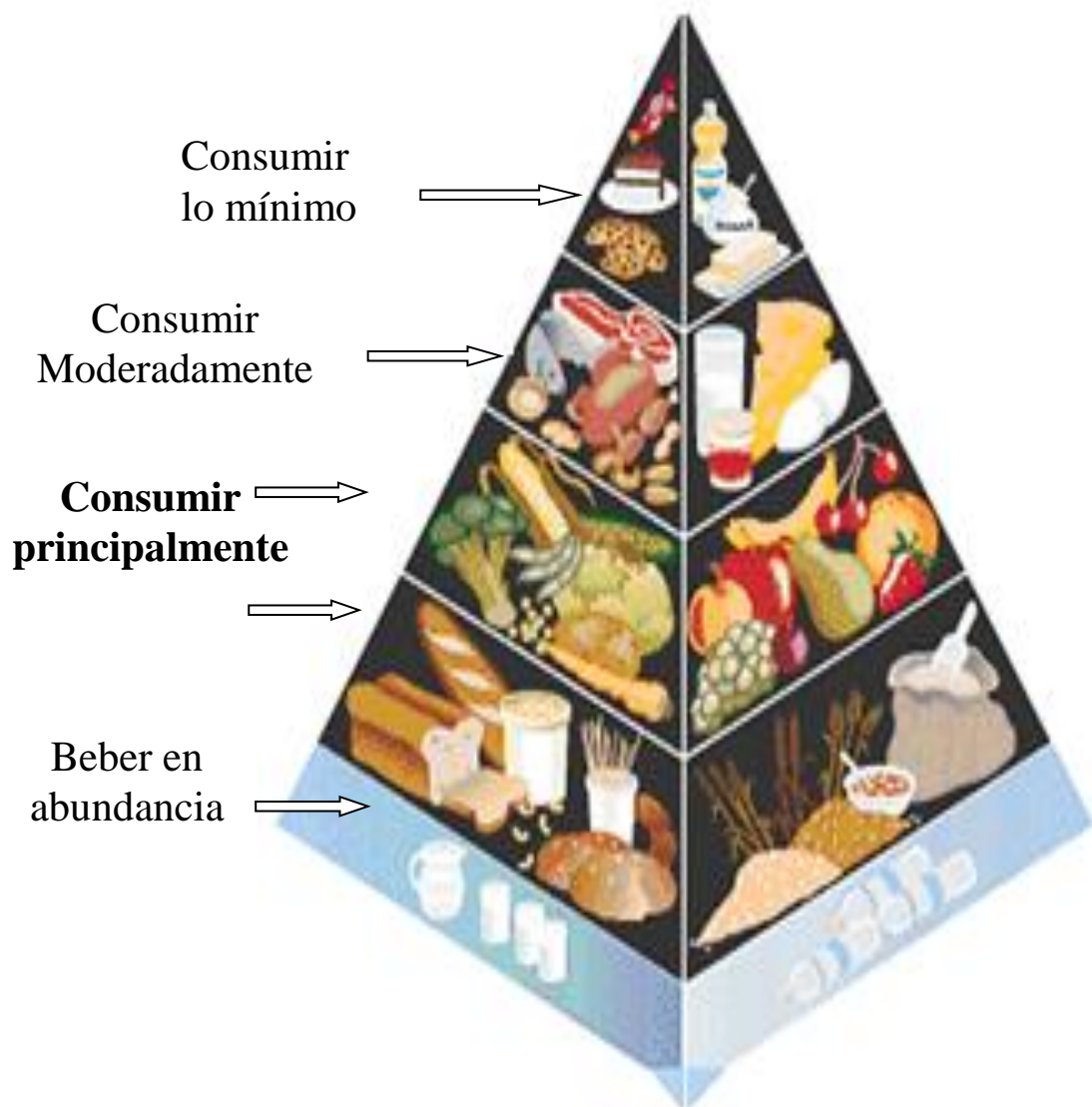
ENERGETICOS: *Aportan la energía necesaria para Realizar actividad física y mantener la temperatura adecuada.*



AZUCARES, HARINAS, GRASAS (Pan, azúcar, mantequilla)

REGULADORES: *Contiene vitaminas y minerales Necesarios para el buen funcionamiento corporal ya que facilitan la absorción de Los alimentos energéticos.*

↓
FRUTAS Y VERDURAS



4.2 INDICE DE MASA CORPORAL

Es la relación entre peso y estatura.

Calcula tu masa corporal

IMC: masa (Kg) / altura (m²)

Ejemplo: Para una persona que pesa 81 Kg y mide 1.70m

IMC: masa (Kg) / altura (m²)

IMC: 81 Kg / 2.89

IMC: 28.02 (Sobrepeso)

TABLA DE INDICE DE MASA CORPORAL (SEGÚN LA OMS 1996)

I.M.C	CATEGORIA
<i>Menos de 18.9</i>	<i>Delgado (bajo peso)</i>
<i>Entre 19.5 y 24.9</i>	<i>Peso normal</i>
<i>Entre 28 y 29.9</i>	<i>Sobrepeso</i>
<i>Entre 30 y 39.9</i>	<i>Obesidad</i>
<i>Más de 40</i>	<i>Obesidad mórbida</i>

4.3 Índice Broca

Calcula tu peso ideal

$$\text{Peso ideal} = \text{estatura (cm)} - 110$$

EJEMPLO:

$$\text{Peso ideal} = 1.63 \text{ cm} - 110$$

$$\text{Peso ideal} = 53 \text{ Kgr}$$

4.4 RECOMENDACIONES

- El paso más importante al seguir una dieta balanceada es educarse a sí mismo acerca de lo que el cuerpo necesita.
- El término "balanceada" significa simplemente que una dieta que satisface adecuadamente los requerimientos nutritivos, sin proporcionar un exceso de algunos de los nutrientes. Para obtener una dieta balanceada, se debe consumir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.
- Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para empezar el día con energía y vitalidad.

- Desayunar es esencial para todos, especialmente para los niños ya que se ha comprobado un mejor rendimiento físico e intelectual en aquellos que lo incorporan a diario.
- Incorpore en su dieta alimentos vegetales frescos (frutas, hortalizas, verduras)
- Es importante distribuir los alimentos en 4 o 5 comidas diarias en función del ritmo de vida ya que nos garantiza un aporte adecuado de nutrientes; la distribución más equilibrada es: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Limite el consumo de alimentos a base de azúcares; si vas a comer un dulce trata de no comértelo entero o compra siempre las porciones más pequeñas.
- El consumo de lácteos en niños y ancianos así como alimentos ricos en vitamina c y calcio es muy recomendable.
- Cambia la gaseosa por agua.

CLAVE PARA UNA VIDA SANA

Se entiende como movimientos naturales o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía.

Realiza actividad física diaria

Subir escaleras

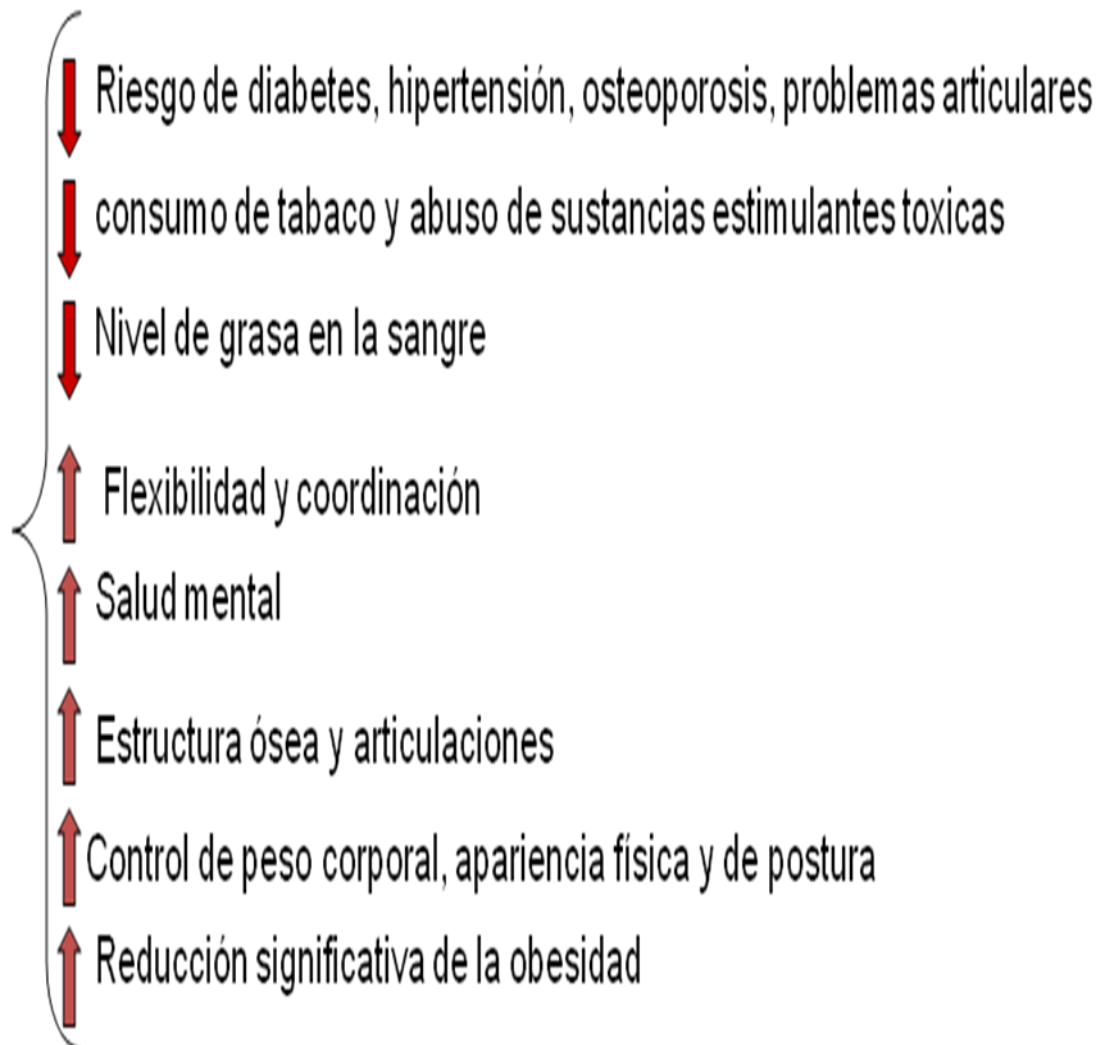
Caminar

Hacer las labores del hogar

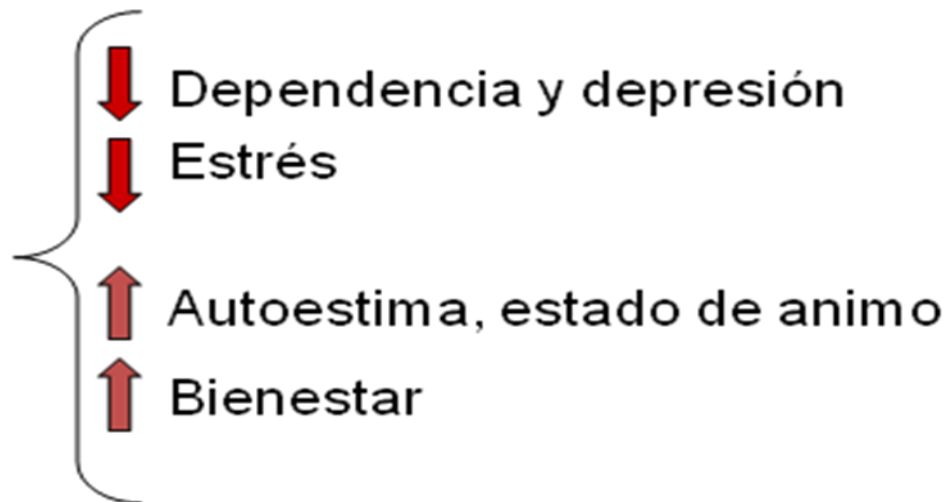
montar en bicicleta

Practicar algún deporte

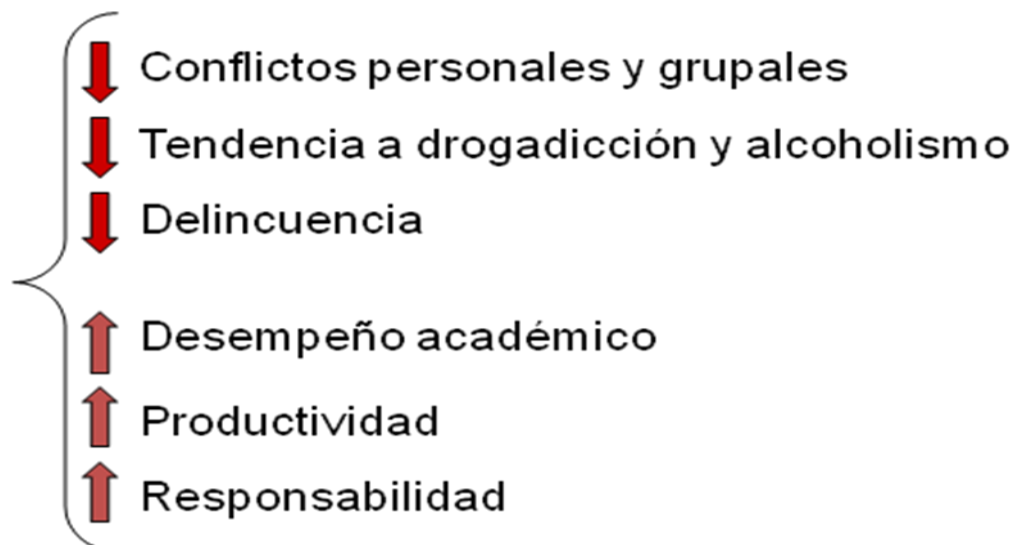
A nivel Biológico



A nivel psicológico



A nivel ambiental



5.2 MIS RECOMENDACIONES

Poco a poco: si vas a empezar un régimen de ejercicios, es mejor que vayas lentamente al principio, ya que tus músculos no están listos para hacer más actividad física que la que hacías previamente.

Nunca debe comerse nada minutos antes de empezar.

Nivel de dificultad: Los ejercicios que poseen mayor dificultad son buenos para tu salud, así que no los evites.

Estiramientos: Antes de comenzar a hacer cualquier ejercicio, lo mejor es que hagas calentamiento y estiramiento; la mejor forma de hacerlo es comenzar con diez minutos de caminata o bicicleta estática, de esta manera evitaras lesiones pues elevaras la temperatura de tu cuerpo antes de pasar a una actividad mas intensa; igualmente al terminar el entrenamiento es importante que estires los músculos.

Variedad: Tu cuerpo responde a los cambios, es por ello que debes variar los ejercicios que haces tanto en calidad como en cantidad, si repites al misma rutina una y otra vez probablemente tu cuerpo se acostumbre y no tenga ningún efecto el esfuerzo.

Comodidad: Vista adecuadamente y escoja un buen lugar para realizar el ejercicio.

6. TRABAJO SALUDABLE

Son los hábitos y costumbres sanos, seguros y responsables que hacen que la actividad que desarrollan las personas se realicen en lugares y condiciones seguras

Los estilos de trabajo saludables van dirigidos a lograr el bienestar de los trabajadores, pero no solo en el sentido de un buen ambiente físico, se trata además de que existan buenas relaciones personales, buena organización, salud emocional y lo más importante, Autocuidado en la realización de las labores.

6.1 RIESGO O CONSECUENCIA

No debemos confundir riesgo, factor de riesgo y consecuencia pues aunque parece ser lo mismo no lo es:

El riesgo: Es la probabilidad de ocurrencia de un evento de características negativas.

Factor de Riesgo: Es todo elemento cuya presencia o modificación aumenta la probabilidad de producir un daño a quien está expuesto a él.

Consecuencia: Es la alteración en el estado de la salud de las personas y los daños materiales resultantes de la exposición al factor de riesgo.

Ejemplo:

Riesgo: Accidente de trabajo (pinchazo)

Factor de riesgo: Biológico (agente biológico o patógeno)

Consecuencia: hepatitis, sida, meningitis

6.2 FACTOR DE RIESGO BIOLÓGICO

Son todos aquellos seres vivos ya sean de origen animal o vegetal y todas aquellas sustancias derivadas de los mismos, presentes en el puesto de trabajo y que pueden ser susceptibles de provocar efectos negativos en la salud de los trabajadores, igualmente la atención de paciente, manipulación de muestras biológicas, fluidos corporales pueden producir efectos negativos ya sean en procesos infecciosos, tóxicos o alérgicos.

QUIENES ESTAN EXPUESTOS

- ✓ *Trabajadores de la Salud (enfermeros, médicos, bacteriólogos etc....)*
- ✓ *Veterinarios*
- ✓ *Matarifes*

POSIBLES RIESGOS

- Heridas
- Contagio de enfermedad
- Salpicadura de material contaminado
- Accidentes de trabajo
- Pinchazos

TAREAS CRITICAS

- Lavado y descarte de cuchillas de bisturí, agujas, raspadores y material quirúrgico.
- Contacto directo con pacientes infectados
- Contacto con muestras biológicas patógenas
- Atención de urgencias
- Toma de muestras
- Vacunación

7. RECOMENDACIONES BÁSICAS DE BIOSEGURIDAD

Las precauciones universales parten del siguiente principio:

“Todos los pacientes y sus fluidos corporales independientemente del diagnóstico de ingreso o motivo por el cual haya entrado al hospital o clínica, deberán ser considerados como potencialmente infectantes y se debe tomar las precauciones necesarias para prevenir que ocurra transmisión.”

Los líquidos que se consideran como potencialmente infectantes son:

- Sangre
- Semen
- Secreción vaginal
- Leche materna
- Líquido cefalorraquídeo
- Líquido sinovial
- Líquido pleural
- Líquido amniótico
- Líquido peritoneal
- Líquido pericárdico
- Cualquier otro líquido contaminando Con sangre.

Las heces, orina, secreción nasal, esputo, vómito y saliva, no se consideran líquidos potencialmente infectantes, excepto si están visiblemente contaminados con sangre.

- Seguir el protocolo estricto de procedimientos
- Utilice los elementos de protección personal (E.P.P) guantes, batas, tapabocas, monogafas, caretas, indispensable para cada tarea.
- Haga uso de los guardianes para descartar agujas y cuchillas.
- Emplee pinzas.
- Usen su ropa de dotación por el riesgo de salpicaduras o de contacto.
- Use guantes en todo procedimiento.
- Use mascarilla si el paciente tiene tos o infección respiratoria.
- Al abandonar el sitio de trabajo cámbiese de ropa.

8. ACTIVIDADES A DESARROLLAR PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA

El programa se quiere implementar en cuatro semanas haciendo en cada una de ellas actividades básicamente de capacitación; para poder implementar este programa se debe contar con la aprobación y con la financiación lógicamente de la gerencia.

Primera semana

Tema: Autoestima y Autocuidado

Actividades:

Presentación del proyecto: Programa de Autocuidado para las enfermeras de la ESE Hospital Luis Antonio Mojica de Nátaga (H).

Charla Capacitación Psicólogo:

- Autoestima
- Autocuidado
- Importancia de quererme y cuidarme
- Reconocimiento y Motivación

Materiales didácticos:

Carteles

Presentaciones Power Point

Segunda Semana

Tema: Hábitos saludables

Actividades:

Charla Capacitación con nutricionista:

- Grupos de alimentos
- Alimentación balanceada
- Verdades de las dietas
- Índice de masa corporal
- Índice broca
- Menús saludables

Generar herramientas:

- Proponer menú saludable



Ejemplo: sopa de arracacha, frijoles guisados, arroz blanco, huevo frito, ensalada de cebolla, jugo de mora.

Actividades con la familia para fortalecer las relaciones interpersonales:

- Jornada recreativa
- Diferentes juegos y competencias entre familias
- Refrigerio saludable

Adquirir compromisos: Se busca que las familias se propongan por lo menos tres veces en la semana a preparar menús sencillos, saludables.

Tercera semana

Tema: Trabajo seguro (riesgo biológico y uso E.P.P)

Actividades

Capacitación

- Trabajo saludable
- Riesgo- consecuencia
- Riesgo biológico
- Elementos de protección personal
- Recomendaciones básicas de bioseguridad

Dramatizaciones: Se busca que los participantes nos den ejemplos de trabajo seguro mediante una situación cotidiana.

Experiencias: Se dará la participación a los enfermeros para que nos cuenten sus propias experiencias referentes a los temas de la capacitación.

Adquirir compromisos referentes al uso de E.P.P: Se espera que logremos sensibilizar al personal y ellos se comprometan a usar los EPP que requieran para cada labor, para poder medir este compromiso se visitaran inesperadamente en el transcurso de la semana.

Cuarta Semana

Etapa de Retroalimentación : en esta etapa se pretende evaluar las actividades de las semanas anteriores.

Actividades:

- Evaluación
- Exposición de experiencias y cambios a partir del inicio del programa.
- Sugerencias, recomendaciones, temas para ampliar.

8. CONCLUSIONES

La E.S.E Hospital Luis Antonio Mojica es una empresa prestadora de servicios de salud a la comunidad, además de preocuparse por la calidad de estos servicios debe inquietarse por el bienestar de sus trabajadores quienes son indispensables para su sostenimiento y desarrollo, implementando programas y actividades que promuevan estilos de vida y trabajo seguro.

Al personal de enfermería se le debe motivar y exigir sobre normas seguras de trabajo y el uso adecuado de elementos de protección personal; deben tener claro los riesgos a los que están expuestas y los posibles efectos en la salud.

BIBLIOGRAFIA

ARSEG. COMPENDIO DE NORMAS LEGALES SOBRE SALUD OCUPACIONAL

PROMOCIÓN DE LA CULTURA DE AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS Profesionales, Ministerio de la Protección Social, 2005

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA, Santafe de Bogota, 1991

AYALA CACERES, Carlos Luis, Legislación en Salud Ocupacional y Riesgos Profesionales, Ediciones salud laboral, 1999

www.suratep.com, motivación para la autogestión

ANEXOS

Anexo A. Lista de Chequeo.

LISTA DE CHEQUEO				
Fecha:				
Condiciones a evaluar	N.A	SI	NO	OBSERVACIONES
TRABAJO EN OFICINAS				
La silla permite adaptarse a la altura de su superficie de trabajo				
La visualización de documentos a transcribir requiere de esfuerzos y/o hiperextensiones de cuello.				
El puesto de trabajo cuenta con reposapiés.				
Todos los equipos y elementos necesarios para ejecutar las tareas están adecuadamente ubicados sobre la superficie de trabajo evitando esfuerzos e hiperextensiones.				
ORDEN Y LIMPIEZA				
Se dispone archivos o cajoneros para almacenar insumos, medicamentos y elementos de oficina.				
Las herramientas y elementos para el trabajo se encuentran ordenados de acuerdo a la frecuencia de uso.				
Se encuentran acumulaciones de material en el puesto de trabajo, debajo de superficies, en esquinas, repisas o recipientes.				
Existen elementos innecesarios para el ejercicio de sus funciones que limitan el espacio de la superficie o puesto de trabajo.				
Se dispone de canecas de colores y debidamente marcadas para el manejo de los residuos.				
Las áreas comunes (Estaciones de agua, tinto, servicios sanitarios, sala de reuniones, impresoras) se encuentran en orden, sin arrumes, derrames o materiales innecesarios.				
Las salidas de emergencias, rutas de evacuación y equipos de control se encuentran sin obstruir y libres de obstáculos.				
CONEXIONES ELÉCTRICAS				
Las conexiones eléctricas están debidamente protegidas, canalizadas y encauchetadas.				
Se encuentran toma corrientes sobrecargados (Más de tres equipos eléctricos en tomas), y extensiones eléctricas.				
Los cables eléctricos se encuentran sin pelones, talladuras o terminaciones sin aislar.				
Las áreas de alto voltaje están señalizadas y protegidas del libre acceso del personal.				
SALUD, SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE				
Se encuentran demarcadas las áreas de circulación, máquinas, equipos y almacenamiento de materiales				
Las áreas de circulación del personal y vehículos (pasillos,				

puertas, salidas) están libres de obstáculos.				
El equipo de protección personal utilizado es el recomendado y se encuentra en buenas condiciones de aseo y almacenamiento.				
Se observa la utilización continua, adecuada, y permanente del equipo de protección personal.				
Los pisos, pasillos y escaleras se encuentran libres de grasa, regueros y materiales innecesarios				
Existen normas de seguridad para trabajar en el área y se cumplen.				
Los Extintores y gabinetes contra incendios se encuentran anclados permitiendo su fácil visualización y acceso				
Se cuenta con programas y medios (Canecas) para disposición final de residuos y eliminación de los mismos.				
Las canecas están ubicadas en un sitio cercano a las fuentes que generan residuos y NO obstruyen la circulación.				
Los servicios sanitarios cumplen con los requisitos de sanidad (Título 2, capítulo 2 del estatuto de seguridad industrial).				
Existen medios, elementos, procedimientos o controles para las condiciones de riesgo público (amenaza, secuestros, atracos).				
Se cuenta con botiquín de primeros auxilios con los elementos necesarios y vigentes según los riesgos de la empresa.				
RIESGO BIOLÓGICO				
Dentro del desarrollo de su labor tiene contacto con microorganismos patógenos (Hongos, virus, bacterias), que puedan afectar su salud.				
Dentro del desarrollo de su labor tiene contacto con macroorganismos, que puedan afectar su salud.				
Las medidas de control para riesgo biológico (EPP, guardianes, cabinas de flujo laminar y otros) Son adecuados según el factor de riesgo.				
RIESGO QUÍMICO				
Los recipientes de sustancias químicas se encuentran rotulados.				
Se almacenan en estanterías en condiciones adecuadas de iluminación temperatura y humedad.				
Las sustancias químicas están inventariadas y poseen hojas de seguridad.				

Anexo B. Cuadro de reconocimiento del personal

NOMBRE	EDAD	SEXO	ESTATURA	PESO kg	TIEMPO DE SERVICIO	TORNOS	TIPO DE CONTRATO	ESTUDIOS REALIZADOS	EXPERIENCIA LABORAL
Miguel	54	M	1,62	85	14 años	8h	Planta	Aux. de enfermería	3 años Hospital Belarcazar 7 años Hospital Inza
Niyi	20	F	1,67	58	6 meses	OPS	3 meses	Aux. de enfermería	2 meses Hospital Acevedo
Lucia	43	F	1,60	72	10 años	OPS	3 meses	Aux. de enfermería	10 años Hospital Nataga
Angela	48	F	1,55	65	14 años	8h	Planta	Aux. de enfermería	14 años Hospital Nataga
Luty	29	F	1,69	69	6 años	OPS	3 meses	Aux. de enfermería	6 años Hospital Nataga
Lucinda	20	F	1,54	47	6 meses	OPS	3 meses	Aux. de enfermería	1 año Hospital La Plata
Adriana	27	F	1,63	57	6 meses	OPS	3 meses	Aux. de enfermería	6 meses Hospital Nataga

Anexo C. Encuesta

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL
LA PLATA – HUILA

OBJETIVO. Conocer los hábitos, las condiciones de trabajo y los conocimientos que tienen las enfermeras de la ESE Hospital Luis Antonio Mojica de Nátaga (H) referentes a los riesgos a que están expuestas en su trabajo.

Nombre de la empresa:

Área donde labora:

Tiempo de servicio:

Tipo de contrato:

1. ¿Se siente a gusto trabajando en esta empresa?

SI ____ NO ____

2. ¿Se encuentra afiliado al sistema de seguridad social (pensión, salud, ARP)?

SI ____ NO ____

3. ¿Recibió inducción para la realización de las labores para la que fue contratado(a)?

SI ____ NO ____

4. ¿Conoce los riesgos a los que está expuesto en la realización de sus labores?

SI ____ NO ____
CUALES _____

5. ¿Conoce las consecuencias de la exposición a estos riesgos?

SI ____ NO ____
CUALES _____

6. ¿La empresa le proporciona los elementos de protección personal necesarios para realizar sus labores?

SI ____ NO ____

7. ¿Utiliza los elementos de protección personal?

SI ____ NO ____

CUALES _____

8. ¿Reconoce la importancia de cuidarse en la realización de sus labores?

SI ____ NO ____

9. ¿Ha recibido capacitación sobre autocuidado?

SI ____ NO ____

10. ¿Considera importante que se programen capacitaciones sobre prácticas de Autocuidado?

SI ____ NO ____

11. ¿Realiza ejercicio físico?

SI ____ NO ____

CUALES _____

12. ¿Considera que su alimentación es balanceada?

SI ____ NO ____

13. ¿Dedica parte de su tiempo para compartir con su familia?

SI ____ NO ____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN