



Técnicas de Auto cuidado de Extremidades en Trabajos Manuales



Índice



Autocuidado



Protocolo TMERT



Epicondritis



**Enfermedades
Profesionales**



Definición de TME



**Síndrome del
Túnel Carpiano**



**Accidentes del
trabajo**



**Tendinitis del
Manguito Rotador**



Final





Módulo 1

Conceptos Básicos de Auto Cuidado Laboral



¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es el cuidado referenciado a uno mismo, es decir, es fortalecer y cultivar la salud mental, física, emocional para cuidar y prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico.

+ info



Enfermedades Profesionales

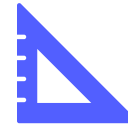
Una enfermedad laboral o profesional es aquella causada de manera directa por el ejercicio de la profesión o el trabajo que realice una persona, y que le provoque alguna incapacidad, o en casos más graves, la muerte.

A continuación se detallan algunas de las causas de enfermedades profesionales más comunes:



Agentes químicos

Se presentan en labores en las que los trabajadores se ven expuestos a sustancias químicas



Agentes físicos

Se relacionan a labores que involucran fuerza, trabajos de cultivo, posiciones forzadas, movimientos repetitivos, posturas incómodas, exposición al ruido, etc



Agentes biológicos

Están relacionados a manipulación y embalaje de diversos elementos, construcción, inhalación de partículas y polvo, peluquería, industria textil y minería, entre otras.

¿Qué se entiende por enfermedad profesional?

Enfermedad causada a raíz de una persona que llevo a cabo de mala manera sus actividades profesionales.

Enfermedad que solo puede ser tratada por profesionales.

Enfermedad causada de manera directa por el ejercicio de la profesión o el trabajo que realice una persona



SEND



Accidentes del trabajo

Se reconoce como accidente laboral toda lesión que sufre una persona a causa o con ocasión de su trabajo y que le produzca lesiones de incapacidad o muerte. Éstos pueden ocurrir en actividades gremiales, de capacitación ocupacional o en el desarrollo de cualquier actividad en el ámbito del trabajo.

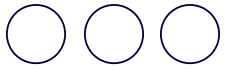
El trayecto entre dos lugares de trabajo también se considera accidente del laboral. En tal caso se estima que el incidente dice relación con el trabajo, obra o faena al que se dirigía la persona.

También se cubre como accidente del trabajo, los daños físicos o síquicos que sufran los trabajadores de empresas, entidades y establecimientos que sean objeto de delitos como robos o asaltos.



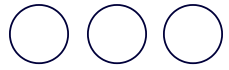
+ info





¿Cómo se agrupan estos accidentes?

- Los que producen incapacidad temporal.
- Los que producen invalidez parcial.
- Los que producen gran invalidez.
- Los que producen la muerte.



¿Qué tipo de funcionarios o trabajadores están incluidos?

- Trabajadores dependientes
- Funcionarios públicos de la administración del Estado y municipal.
- Trabajadores civiles de ASMAR, FAMAE y ENAER (regidos por el Código del Trabajo y afiliados a un régimen previsional del Decreto Ley 3.500).
- Estudiantes que deban ejecutar trabajos que signifiquen fuentes de ingreso para el plantel donde estudian.
- Los trabajadores independientes y los trabajadores familiares.
- Alumnos en práctica.

¿Dónde se debe comunicar el incidente?

A la mutualidad a la que está adherida la empresa o al hospital más cercano. Habitualmente en las empresas esta labor recae en el departamento de Recursos Humanos o Bienestar. La Mutual o el hospital emitirá un dictamen que el trabajador presentará en la institución aseguradora o en el IPS, según sea el caso.

+ info



¿Si me accidento en el trayecto al trabajo es considerado accidente de trabajo?

No, no es considerado accidente de trabajo

Si, si es considerado accidente de trabajo

SEND



¿QUÉ ES EL PROTOCOLO TMERT?

Protocolo TMERT (Trastornos Musculoesqueéticos Relacionados con el Trabajo, Extremidades Superiores). Esta es una normativa legal que entrega criterios y directrices para la prevención y control de los trastornos músculo esqueléticos de extremidades superiores.

[+ info](#)

¿Cuáles son los principales puntos que aborda el protocolo TMERT?

Identifica y evalúa los factores de riesgo biomecánicos (repetición postura fuerza y tiempos de recuperación descanso).

Levanta información relacionada con riesgos psicosociales organizacionales.

Establece un programa de vigilancia de la salud para las personas en puestos con tareas críticas rojas.



Definición de TME de extremidad superior según MINSAL

El MINSAL define como Trastorno músculoesquelético como:



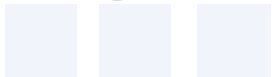
- Una lesión física originada por trauma acumulado que se desarrolla gradualmente sobre un periodo.



- Como resultado de repetidos esfuerzos sobre una parte específica del sistema músculo esquelético



- Además puede desarrollarse por un esfuerzo puntual que sobrepasa la resistencia fisiológica de los tejidos musculares.



Según el Minsal un Trastorno Músculo Esquelético es:

Una lesión física originada por trauma acumulado que se desarrolla gradualmente sobre un periodo.

Todas las alternativas son correctas

Resultado de repetidos esfuerzos sobre una parte específica del sistema músculo esquelético

Esfuerzo puntual que sobrepasa la resistencia fisiológica de los tejidos musculares.



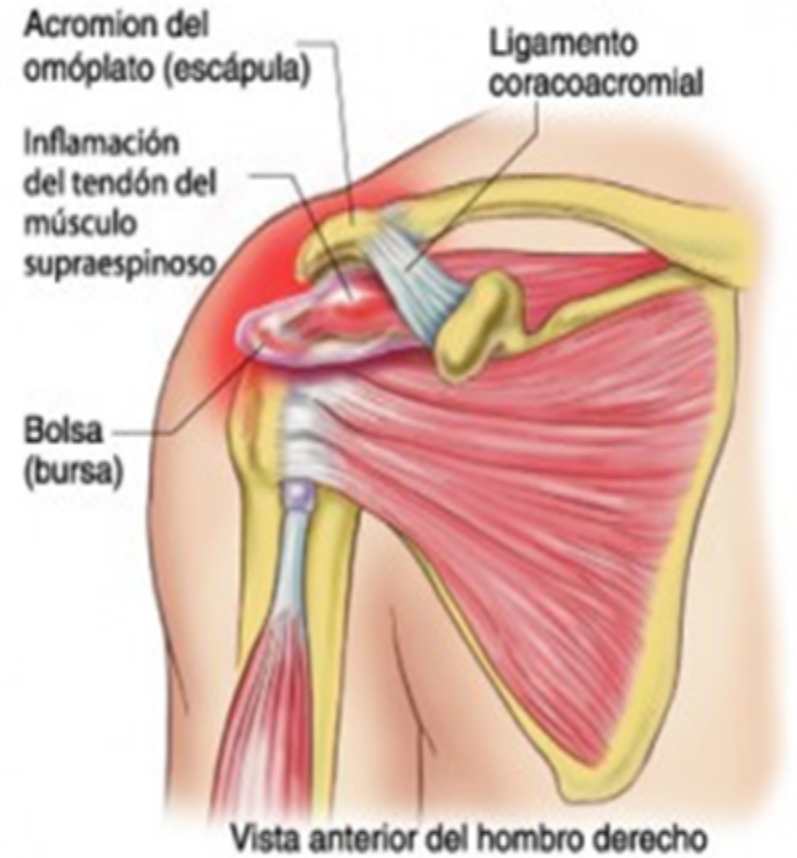
SEND



Tendinitis del Manguito Rotador

Es la inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral.

[+ info](#)



Epicondilitis

Conocido también como "codo de tenista" una lesión por el esfuerzo repetitivo en movimiento y por el que se inflaman tendones de los músculos de la cara exte del codo.

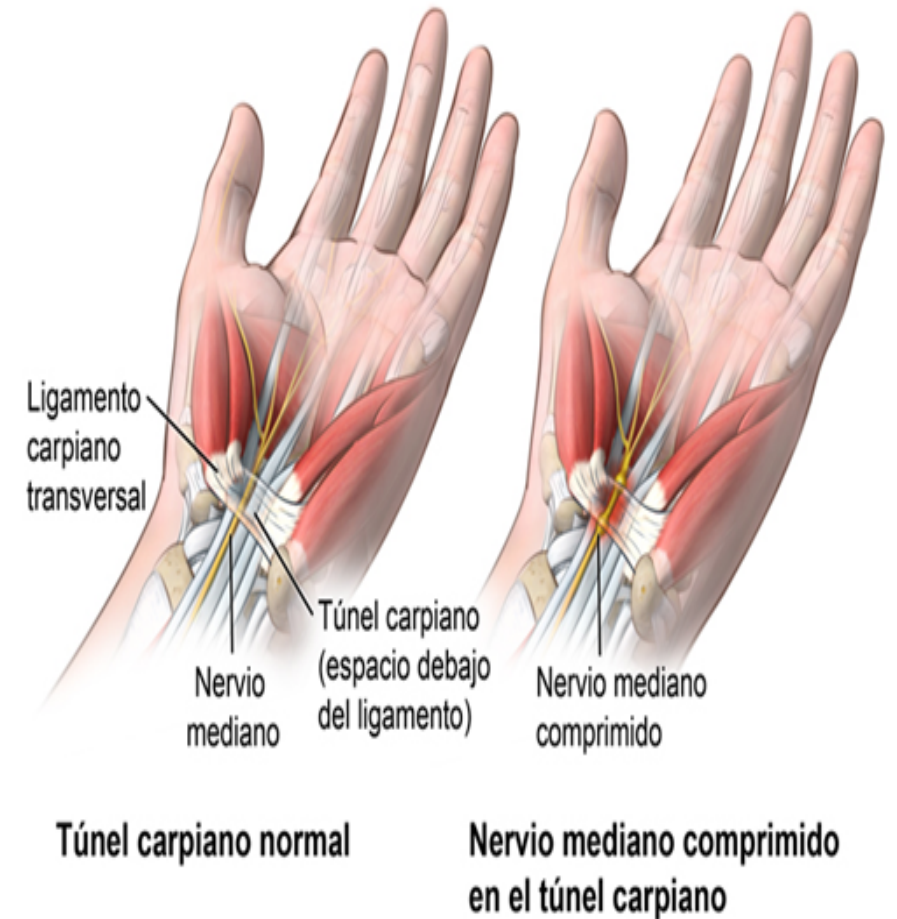
+ info

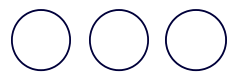


Síndrome del túnel carpiano

Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo. Aparece con mayor frecuencia en las mujeres y los síntomas comienzan con alteraciones de sensibilidad en el primero, segundo y tercer dedo de la mano. Además, puede haber sensación de calor, hormigueo y dolor de la palma y de los dedos.

[+ info](#)





¡Gracias por ver!

