

Artículo

Importancia de la Salud Ocupacional para los estudiantes universitarios



Lic. Danis Rojas Ballestero
Docente, Sede San Carlos
Universidad Técnica Nacional
Costa Rica
drojasb@utn.ac.cr

1. Resumen

La Salud Ocupacional es una ciencia multidisciplinaria que viene a identificar, analizar y proponer mejoras, en los casos donde los peligros están presentes y los riesgos pueden materializarse con mal suceso de incidentes o accidentes en la comunidad universitaria.

En Costa Rica es necesario, por requerimiento de ley, que las organizaciones, sean empresas o instituciones, cuenten con organismos internos como comisiones, oficinas o departamentos que vengán a identificar, analizar y controlar los peligros presentes y, así, evitar la ocurrencia de eventos de incidente y/o accidentes que perjudicarían la salud e integridad de todas las personas en los recintos laborales.

Los peligros presentes son multifactoriales y los efectos, en caso de materializarse, pueden ir desde lesiones bajas y sin importancia para el que las sufre, hasta lesiones

graves incluida la muerte. Como no se desea que ocurran accidentes, es indispensable que todos colaboremos con la identificación y reporte de los peligros. Cada vez que ocurra un incidente, es necesario que los estudiantes universitarios lo reporten, ya sea al profesor o al encargado de Salud Ocupacional de la sede a la que pertenece, solo así se podrá prevenir antes que se presente un accidente y que las lesiones provocadas no sean graves.

2. Palabras claves: Salud ocupacional, ergonomía, riesgo, accidente, enfermedad

3. Introducción

Las actividades que afectan o que tienen el potencial de afectar la salud y la seguridad de las personas son tan antiguas como el trabajo mismo. El llamado “padre de la medicina” Hipócrates (460 – 370 A.C.) basaba la medicina en la observación, consultaba a sus pacientes a qué se dedicaban y la información la usaba para determinar las causas que provocaban las enfermedades y, así, dar recomendaciones para aliviarlas. De la misma forma, cuando enseñaba su profesión recalca la importancia, a sus aprendientes, de hacer esta investigación (EcuRed, 2018).

Desde la época de Hipócrates hasta la actualidad, muchas cosas han cambiado, sin embargo, es necesario pensar en las actividades que realizamos ordinariamente y en el ambiente en que se desarrollan esas actividades, para descartar una relación con los padecimientos y dolencias que nos afectan.

El trabajo, por lo general, se ha asociado a un esfuerzo físico, posiblemente tenga relación con el origen de la palabra misma, del latín *tripalium*, que significa yugo de tres palos y que se les colocaba a los esclavos para azotarlos cuando no cumplían sus obligaciones (Rieznik, 2001). Pero eso no siempre es así, con la aparición de la tecnología y de las nuevas formas de obtener los recursos

necesarios para suplir nuestras necesidades, se han desarrollado oficios, puestos y actividades que no precisamente requieren de actividad física para desempeñarse óptimamente. Esto no se debe interpretar como actividades libres de riesgo, por el contrario, existen riesgos que en muchos casos aún no se han descubierto.

Precisamente, en el caso de los estudiantes universitarios, el trabajo es estudiar, realizar las tareas, proyectos, asistir a giras, a sus clases y cumplir con los programas que el docente desarrolla, por lo que es necesario que se visualicen e identifiquen los riesgos a los que están expuestos, ya que si no se controlan, les pueden provocar problemas en su salud. De allí que se puede reflexionar ¿Cuánto peso cargan en sus bultos?, ¿cuántas horas al día están sentados en sus asientos?, ¿son sus sillas adecuadas para la cantidad de tiempo que las usan y las posiciones requeridas?, ¿existe la suficiente iluminación en su aula o, por el contrario, supera esta la necesaria?, son estas algunas interrogantes que las autoridades universitarias deben plantearse y, así, prevenir riesgos en la salud de los estudiantes.

4. Definición

De manera inicial, es importante reflexionar sobre el significado que tiene el término salud laboral, por lo que se expone la propuesta de Vijil (2017), quien indica que la salud laboral, en los términos en que comúnmente se interpreta, refiere el estado o las circunstancias de seguridad física, mental y social en que se encuentran los trabajadores en sus puestos de trabajo, con la finalidad de prever medidas de control dirigidas a fomentar el bienestar y reducir o eliminar los riesgos de enfermedades o accidentes (p.44).

A pesar de que esta cita hace referencia a un espacio laboral, su descripción es pertinente para ser aplicada en los espacios educativos universitarios.

5. Oficinas y Comisiones de Salud Ocupacional

Es necesario recordar, que desde nuestra base legal, se crea la necesidad de contar con comisiones de salud ocupacional y oficinas de salud ocupacional en los centros de trabajo, donde se cuente con 10 o más trabajadores o con más de 50 trabajadores respectivamente. Estas organizaciones internas vienen a controlar los peligros existentes en los centros universitarios y a dictar las medidas necesarias para evitar incidentes y accidentes. Para ampliar el tema de obligatoriedad, es necesario acudir al decreto N° 39408, donde se expone el Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional.

6. Peligros en el ambiente universitario

Estos peligros presentes en el ambiente universitario, son todos aquellos que tengan la potencialidad de provocar un daño a una persona, que puede ser físico o causado por factores psicosociales. Eso nos abre una amplia gama de posibilidades, que de acuerdo con Zafra (2014) pueden ser:

- **Peligros físicos**
 - Exposición al ruido.
 - Exposición a baja o exceso de iluminación.
 - Permanencia en ambientes de muy baja o muy alta temperatura.
 - Exposición a las radiaciones.
 - Exposición a las vibraciones.
- **Peligros ergonómicos**
 - Levantamiento y manipulación de cargas.
 - Transporte de cargas de forma manual.
 - Empuje y tracción de cargas.
 - Movimientos repetitivos de las extremidades superiores.
 - Posturas y movimientos forzados.
- **Peligros químicos**
 - Inhalación de productos químicos.

- Ingestión de productos químicos.
- Contacto con químicos.
- **Peligros biológicos**
 - Enfermedades transmitidas por vectores.
 - Mordeduras de serpientes.
 - Picaduras de avispas, mosquitos u otros insectos (arañas, escorpiones, etc.).
- **Peligros psicosociales**
 - Intralaborales.
 - Extralaborales.
 - Individuales.
- **Peligros mecánicos**
 - Caídas al mismo o distinto nivel.
 - Aplastamiento.
 - Cortaduras.
 - Atrapamientos.
 - Golpes.
 - Perforaciones.
 - Proyecciones.
 - Fricción o abrasión.
 - Otros.

Es importante tomar en cuenta que esta definición de peligros y riesgos se establece en la Norma INTE/ISO 45001 (INTECO, 2018).

De ahí que es indispensable que exista un Departamento de Salud Ocupacional en las universidades y analicen ¿A cuáles peligros están expuestos los estudiantes? Es probable que muchos miembros de la comunidad estudiantil se trasladen en autobús, taxi o en su propio vehículo, eso es una exposición directa a varios de los peligros mencionados, además del ruido, radiaciones (motos), vibraciones, posturas y movimientos forzados, por mencionar algunos. Asimismo, cuando se encuentran en el recinto universitario se puede valorar la exposición a otros peligros, por ejemplo, la iluminación, en algunos casos el contacto con químicos, los resbalones, tropiezos y caídas que les pueden provocar efectos graves en su salud.

Por otra parte, hay que tomar en cuenta los factores de índole psicosocial a los que están expuestos muchos estudiantes universitarios

como la condición económica del país, las redes sociales, el acceso a la información y al estrés por la cantidad de tareas que tienen asignadas, los exámenes, los proyectos o tesis que deben realizar y que influyen en su salud emocional por la sobrecarga de trabajo.

Asimismo, existen factores externos como lo son la falta de recursos económicos y los problemas familiares, que también son frecuentes en nuestros días, por lo que cabe preguntar ¿Cuánto tiempo dedica el universitario promedio a actividades ajenas a sus estudios?, ¿descansa lo suficiente?, ¿comparte el tiempo necesario con su familia, con sus amigos?, son solo algunas de las incógnitas que ayudarían a diagnosticar si el estudiante tiene un equilibrio en su vida, es decir, que combine sus estudios con la recreación y el compartir con los demás.

Ahora bien, ¿cuál es el peligro al que más se exponen los estudiantes? Es diferente para cada uno, hay factores a considerar que son particulares, sin embargo, si se sufre de incidentes repetitivos, es una señal que la exposición es alta y que un accidente se puede presentar si no se realizan controles a ese peligro. Un ejemplo sería el resbalar diariamente en una acera con inclinación o rampa, posiblemente no se caiga, solo resbala, pero al no tomar medidas como lavar la rampa, usar zapatos antideslizantes o colocar un pasamanos o baranda, es posible que llegue a caerse y a lastimarse. Otro ejemplo sería el permanecer muchas horas en posición sentado durante el día, es posible que, si la postura y la silla no son adecuadas, al cabo de un tiempo empiece a sentir dolor en su espalda baja y la lesión se podría agravar si no es considerado un programa de pausas activas y/o una silla ergonómica.

Es importante mencionar que la temática de la Salud Ocupacional ha ido evolucionando y muchos países reflexionan en cómo implementarla en sus diferentes organizaciones. En el caso de Costa Rica, no se

cuenta con una normativa legal que venga a respaldar los impulsos que se hacen, de forma específica, en las empresas o instituciones.

7. ¿Cómo evitar los accidentes en los estudiantes universitarios?

Primero es importante tener claro tres conceptos: incidente, accidente y cuasi accidente, así podrá ser más sencillo su identificación y, por ende, su reporte al personal competente.

Los accidentes son eventos donde la persona que los sufre tiene lesiones que le imposibilitan hacer su trabajo normalmente, mientras que los incidentes son eventos que le ocurren a una persona donde no sufre daños que le imposibiliten realizar el trabajo cotidiano y están los cuasi accidentes que son eventos repetidos sin daños, pero con el potencial de causarlos, convirtiéndose en incidentes he incluso en accidentes. Para ampliar sobre los términos es necesario considerar lo estimado en la Norma INTE/ISO 45001.

La forma más sencilla y eficiente de colaborar es la de identificar y reportar los peligros en el departamento correspondiente y, si es posible, al encarado de la salud ocupacional de cada sede de la Universidad, para que se analice, se evalúe y se controle, con el fin de poder evitar que se presenten accidentes. Adicionalmente, es recomendable capacitarse e informarse en temas relacionados con salud ocupacional, para estar actualizado en la temática y, ante todo, si se observa un acto inseguro que realiza algún estudiante, conversar con él para sensibilizarlo y poder evitarle en un futuro, algún accidente que lo incapacite o que le cueste la vida.

8. Conclusiones

La importancia de la Salud Ocupacional para los estudiantes universitarios radica en mantener un ambiente estudiantil seguro, con los peligros controlados y, así, evitar la ocurrencia de incidentes, accidentes

y cuasi accidentes. Si bien existe un número importante de factores de riesgo a los que se exponen los estudiantes, es importante que los conozcan y mediten para mitigar las consecuencias. Además, es relevante que la comunidad universitaria medite en la importancia de no realizar juegos ni bromas bruscas, solo así se logrará mantener una Universidad de cero accidentes, condición que beneficia a los estudiantes y a toda la institución en general.

Reforzar los conocimientos por medio de la asistencia a las capacitaciones relacionadas en temas de Salud Ocupacional y la participación en la semana de la Salud Ocupacional que organiza la UTN, son también factores que ayudan a desarrollar la habilidad de la prevención y cada día exponerse menos a los peligros presentes en los diferentes recintos.

9. Referencias

- EcuRed. (2018). En Hipócrates. Recuperado de <https://www.ecured.cu/index.php?title=Hip%C3%B3crates&oldid=3050682>
- INTECO. (2018). Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo - Requisitos con orientación para su uso.
- Rieznik, P. (2001). Trabajo, una definición antropológica. En Dossier: Trabajo, alienación y crisis en el mundo contemporáneo. Razón y Revolución. (7). Re-edición electrónica. Recuperado de <http://www.razonyrevolucion.org/textos/revryr/prodetrab/ryr7Rieznik.pdf>
- Vijil, M. Valeriano, M. y Thiebaud, M. (2017). Conocimiento sobre Salud Ocupacional en estudiantes de un undécimo año de Bachillerato técnico en Mecánica Industrial. Revista Científica de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. 4(2) p. 44-50. Recuperado de <http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS4-2-2017-8.pdf>
- Zafra, M. (2014). Manual Básico de Seguridad y Salud en el Trabajo. Bloque III. Generalitat Valenciana: España.