

Autocuidado y su Relevancia en la Salud, Seguridad y Rendimiento del Trabajo Minero

Ing.- Dr. Silvia Lagos Padilla, Gerente de Edoctum Chile y Perú

El autocuidado o cuidarse a sí mismo, es la práctica de actividades o hábitos que tiene una persona en favor de su bienestar. En el contexto laboral, se refiere al compromiso que tiene un trabajador por mantener las aptitudes físicas y psicológicas, que le permitieron integrarse a un equipo de trabajo y que le permiten laborar con el rendimiento esperado por el dueño, sin accidentes y con un estado de salud compatible con sus funciones y actividades. En resumen se traduce en una relación gana-gana.

El autocuidado, si bien es relevante en su esencia, toma aún más relevancia cuando hablamos de autocuidado de trabajadores mineros. Esto, debido a que la actividad minera se realiza en ambientes extremos, de baja posibilidad de modificación. Zonas donde las variables de tipo geográfico, ambiental y social, dificultan la actividad humana. Los yacimientos están frecuentemente en altura geográfica, baja presión atmosférica, condiciones de frío y alta radiación solar. Por lo mismo, se encuentran apartados de centros urbanos, pernoctan en campamentos y a distancia de sus familias. Por su parte, los procesos de extracción son en sistema de turnos con turno nocturno y frecuentemente en jornadas de 12 horas diarias. Por lo que el autocuidado es fundamental para enfrentar de buena forma el trabajo. ¿Qué hacer?

Existe una serie de prácticas de autocuidado que si se adquieren, favorecen la seguridad, la salud y el rendimiento laboral. Se destacará en este artículo, la alimentación acorde a las necesidades, beber agua y realizar actividad física.

● Alimentación acorde a las necesidades

Una buena práctica de autocuidado es regular la ingesta de alimentos de acuerdo a las propias necesidades. Una persona sana, que se alimenta de acuerdo a sus necesidades energéticas, mantiene su peso corporal y sus reservas de masa grasa en el tiempo.

Los alimentos son el "combustible" que se necesita para las actividades fisiológicas y metabólicas que conducen a la generación de energía. Trabajo mecánico y calor. Por lo que la ingesta de alimentos, es básica para la vida humana. Pero, si la ingesta de alimentos es

superior al gasto de energía, la energía extra generada por el organismo se "guarda" y se reserva en el tejido adiposo. Entonces, la persona aumenta su masa corporal debido al aumento de sus depósitos de grasa.

La tendencia mundial de la población, es al aumento del contenido corporal de masa grasa (OMS, 2016). Tendencia que también se presenta en poblaciones de trabajadores (Ratner, Sabal, Hernández, Romero & Atalah, 2008 & Lagos et al, 2009), donde se ha observado aumento del sobrepeso de población trabajadora debido a la mecanización del trabajo que hace que se requiera menor ingesta de alimentos para realizarlo, pero los trabajadores no disminuyen la ingesta. El sobrepeso es una carga adicional que transportar, en actividades que requieren desplazamiento se acelera el cansancio.

Ahora bien, las necesidades alimentarias de una persona dependen de varios factores, como la edad, sexo, tamaño corporal y significativamente del trabajo muscular que realiza. Por lo que es imperioso que cada trabajador se pueda autorregular, ya que es complejo y por lo tanto poco factible, que en los campamentos, se preparen dietas alimentarias de acuerdo a las necesidades de cada trabajador.

Un indicador simple, aceptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que permite hacer una aproximación del equilibrio existente entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía, es el índice de masa corporal (IMC). El IMC, es un indicador de la relación entre el peso y la talla de una persona y proporciona una buena aproximación del sobrepeso y la obesidad en población adulta. Para calcularlo basta hacer dos mediciones, peso corporal y estatura. El cálculo del IMC se realiza dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros (kg/m²). El resultado de este cociente, define:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

● Beber agua

Otra práctica básica de autocuidado es beber agua frecuentemente, no solo en las comidas o cuando se siente sed. Esto es indispensable para no deshidratarse

y apoyar la regulación de la temperatura corporal y reducir el efecto de la radiación solar. La carga de trabajo es más alta cuando los trabajadores no beben agua en forma frecuente. La frecuencia cardíaca aumenta proporcionalmente al aumento de temperatura en el ambiente y el rendimiento disminuye. Es recomendable beber alrededor de 200 cc de agua antes de iniciar una actividad y continuar haciéndolo aproximadamente cada 40 minutos. (Apud et al, 2002)

● Realizar actividad física

Se ha destacado esta práctica de autocuidado, porque la actividad física contribuye sustancialmente a mejorar la capacidad aeróbica. Es decir, contribuye a mejorar la capacidad combinada de los sistemas cardiovascular y respiratorio para obtener, transportar y entregar oxígeno a los músculos durante el trabajo y con la eficiencia para utilizar oxígeno durante los procesos metabólicos que conducen a la generación de energía. (Lagos & Apud, 2010).

Lo anterior se traduce en que para igual trabajo, las personas de baja capacidad aeróbica presentan una sobrecarga mayor que los lleva a la fatiga en menor tiempo. Un buen nivel de capacidad aeróbica está relacionado con la salud cardiovascular y en consecuencia con la capacidad para mantener una tarea físicamente demandante (Mora, M., Mora, J., González & Faraldo, 2005 en Lagos & Apud, 2010).

La actividad física, también contribuye a fortalecer la musculatura, tema relevante para los trabajadores que realizan labores de manejo manual de carga (MMC). Por ejemplo, si se realizan ejercicios abdominales y dorsales, se mejorará la capacidad de fuerza de estos grupos musculares, cuya función es estabilizar la columna vertebral (Apud et al., 2002).

Vista la importancia para la salud, seguridad y rendimiento, de estas prácticas de autocuidado, se estima que para que los trabajadores puedan llevarlas a cabo, es necesario capacitarlos en temas que potencien la promoción de hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como: ingesta saludable de alimentos, beber agua y realizar actividad física no competitiva en los



Ingeniero Civil Industrial y Doctor en Ciencias de la Universidad de Concepción. Ergónoma y Experto Profesional en Prevención de Riesgos. Gerente de Edoctum Chile y Perú. silvia.lagos@edoctum.cl

tiempos de recreación. En los campamentos normalmente están disponibles los gimnasios. Un aspecto a considerar, y que puede motivar tal proceso, es que estudios demuestran que en períodos de alrededor de tres meses, con entrenamiento y dieta apropiada, las personas pueden mejorar sustancialmente sus índices fisiológicos (Lagos, 2010).

Palabras clave: autocuidado, salud ocupacional, rendimiento humano.

Referencias:

Apud, E., Gutiérrez, M., Maureira F., Lagos, S., Meyer F y Chiang M., 2002. Guía para la evaluación de Trabajos Pesados con referencia a sobrecarga física y ambiental. Ed: Comisión Ergonómica Nacional, Ministerio del Trabajo, Santiago, Chile, 161 páginas.

Lagos-Padilla S & Apud E. Aptitud física de trabajadores que realizan trabajo manual o mecanizado en faenas forestales chilenas. Rev. Salud de los Trabajadores 2011, Jul.-Dic., 19(2), 115-122.

Lagos S, Orellana A, Apud E. Evaluación fisiológica de postulantes a brigadistas forestales como proceso preventivo en seguridad y salud ocupacional. Rev. Ciencia y Enfermería 2009. Revista Iberoamericana de Investigación; XV (1): 89-97.

OMS. Obesidad y sobrepeso, Nota descriptiva N°311, Junio de 2016 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Ratner, R., Sabal, J., Hernández, P., Romero, D. & Atalah, E. (2008). Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. *Méd Chile* 136, 1406-1414.

