



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POST-GRADO
MAESTRIA DE TRABAJO SOCIAL EN EL SISTEMA DE SALUD**

**PROYECTO EMPODÉRATE DE TU SALUD Y SEGURIDAD: GUÍA DE
CAPACITACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL PARA PACIENTES DE
RIESGOS PROFESIONALES CON LESIONES OSTEOMUSCULARES
ATENDIDOS EN LA POLICLÍNICA DR. CARLOS N. BRIN.**

PROFESORA:

HERMELINDA RODRIGUEZ

ESTUDIANTE:

DORALINA MEDINA JUSTINIANI

**PROYECTO DE INTERVENCION PRESENTADO PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRIA EN TRABAJO SOCIAL EN EL SISTEMA DE SALUD**

**PANAMA, REPUBLICA DE PANAMA
2019**

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico de manera especial a Dios por haberme dado la sabiduría de culminar con éxito esta meta, a mi esposo e hijos por su amor y comprensión, a mi madre Zunilda por su entrega para la consecución de mis sueños, por ser ejemplo de lucha constante, en especial a mi hermana Yamileth por su apoyo incondicional para poder terminar con éxito mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por la oportunidad que me brindó para realizar el presente trabajo. A mi familia por estar siempre conmigo y darme sus palabras de aliento, y demostrarme que el esfuerzo y sacrificio siempre tienen su recompensa, a mi amigo Gonzalo Delgado, por su amistad, consejos y apoyo para superar las dificultades que se presentaban y darme la fuerza de voluntad para culminar esta meta. También quiero agradecer al equipo de trabajo de la Policlínica Dr. Carlos N. Brin, por el apoyo brindado para el desarrollo del proyecto y el presente documento, en especial a la Licenciada Ari Torralba. A los expositores por el valioso aporte y conocimientos impartidos al público y por último, pero no menos importantes, a los pacientes que hicieron posible éste sueño nacido del deseo de modificar un patrón de conducta laboral que afecta la salud de los trabajadores.

RESUMEN

El presente trabajo "Proyecto Empodérate de tu Salud y Seguridad" es una guía de capacitación de Salud Ocupacional para pacientes de Riesgos Profesionales con lesiones osteo-musculares con recaídas y que son atendidos en la policlínica Dr. Carlos N. Brin". El proyecto se desarrolló durante cinco viernes, motivados especialmente por el enriquecimiento cognoscitivo de todas las partes involucradas. La razón principal de este proyecto es ofrecer conocimientos a estos pacientes lesionados dándoles mayores posibilidades de una mejor calidad de vida y que a la vez, ellos sean promotores de una nueva cultura preventivista de auto cuidado en este tipo de lesiones laborales. La metodología aplicada fue de carácter FORMATIVA, donde se dieron exposiciones, talleres, trabajo en equipo, elaboración de material didáctico y presentación audiovisual. Se realizó un cronograma con el fin de determinar los tiempos, los recursos y el personal responsable. El resultado del proyecto se logró con un nivel porcentual alto. En el mismo se pudieron desarrollar los 15 temas que se habían fijado con antelación, en los que participaron 25 trabajadores/pacientes. Los temas fueron divididos en cinco sesiones de tres temas cada una. Se registró la participación total (100%) de los trabajadores; 52 por ciento de participación de los empleadores y un 32 por ciento de familiares. En conclusión, este proyecto "Empodérate de tu Salud y Seguridad", su implementación, tal y como ha iniciado, resultará de beneficio en el futuro para todos los trabajadores, empleadores y familiares, evitando que una importante fuerza de trabajo lesionada logre niveles significativos de su capacidad productiva, además de su reinserción laboral. Con ello se disminuyen costos para el Estado y para las empresas, entre otros aspectos, a través de una disminución significativa de pensiones e incapacidades. De igual manera servirá de guía para los y las Trabajadoras Sociales de Salud Ocupacional, para el abordaje de estos pacientes.

SUMMARY

This work "Empower Your Health and Safety Project" is an Occupational Health training guide for Occupational Risk patients with osteomuscular lesions with relapses and who are treated at the Dr. Carlos N. Brin polyclinic. The project was developed during five Fridays, especially motivated by the cognitive enrichment of all the parties involved. The main reason for this project is to offer knowledge to these injured patients, giving them greater possibilities of a better quality of life and that, at the same time, they are promoters of a new preventivist culture of self-care in this type of occupational injuries. The methodology applied was FORMATIVE, where there were exhibitions, workshops, teamwork, preparation of teaching materials and audiovisual presentation. A schedule was made in order to determine the times, resources and responsible personnel. The result of the project was achieved with a high percentage level. In it, the 15 topics that had been set in advance could be developed, in which 25 workers / patients participated. The themes were divided into five sessions of three the meseach. The total participation (100%) of the workers was recorded; 52 percent participation of employers and 32 percent of family members. In conclusion, this "Empower your Health and Safety" project, its implementation, as it has begun, will be of benefit in the future for all workers, employers and family members, preventing an important injured workforce from achieving significant levels of their productive capacity, in addition to their labor reintegration. This reduces costs for the State and for companies, among other aspects, through a significant decrease in pensions and disabilities. In the same way will serve as a guide for the Social Workers of Occupational Health, for the approach of these patients.

Contenido

RESUMEN	iii
SUMMARY	iii
INTRODUCCIÓN	7
I. DESCRIPCION DEL PROYECTO.....	8
1.1. Breve Descripción de la Ejecución	8
1.2. Naturaleza:	8
1.3. Finalidad	9
1.4. Beneficiarios	9
1.5. Antecedentes	9
1.6. Objetivo General.....	11
1.7. Objetivo Específico.....	11
1.8. Meta	11
1.9. Metodología	11
II. JUSTIFICACION	12
2.1. Planteamiento del Problema.....	13
2.2. Marco Teórico.....	19
2.3. Marco Institucional	24
2.4. Modelo Sistémico- Ecológico	26
2.5. Método Trabajo Social de Grupo.....	30
III. EL PROYECTO DE EJECUCION/RESULTADOS DEL PROYECTO.....	31
3.1. La Idea y la Necesidad Sentida	32
3.2. Sesiones Desarrolladas.....	32
Sesión N°1	32

Sesión N°2	38
Sesión N°3	43
Sesión N°4	49
Sesión N°5	54
3.3. Pre-test. Informe de Conocimientos Sobre Prevención de Riesgos Laborales.....	59
3.4. Evaluación del Seminario por Parte de los Participantes	68
3.4.1. Gráficas de Resultados de la Tabulación de Evaluación del Seminario Empodérate de tu Salud y Seguridad	68
3.5. Evaluación de los Expositores por Parte de los Participantes	72
3.5.1. Gráficas de Resultados de la Tabulación de Evaluación de los Expositores	72
CONCLUSIONES	75
RECOMENDACIONES	77
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	79
ANEXO.....	81
Anexo 1: Programa Analítico	82
Tema N° 1: Introducción al Programa de Capacitación de Salud Ocupacional para pacientes de Riesgo Profesional con lesiones Osteomusculares atendidos en la Policlínica Dr. Carlos N. Brin.	82
Tema N° 2: Diagnósticos de lesiones Osteomusculares (enfocado a los diagnósticos registrados).....	83
Tema N° 3: Dominio de conceptos utilizados en el programa de capacitación.	84
Tema N° 4: Derechos y deberes de las personas con discapacidad. Derechos y obligaciones del empleador y del trabajador en materia de Salud Ocupacional.	85
Tema N° 5: Manejo de recomendaciones médica en materia de lesiones Osteomusculares.....	86
Tema N° 6: Riesgos, factores de riesgo y peligros que desencadenan lesiones Osteomusculares.	87
Tema N° 7: Procedimientos de trabajo seguro para pacientes con lesiones osteomusculares. ..	88

Tema N° 8: Manejo del estrés.	89
Tema N° 9: Uso seguro de medicamentos recetados para lesiones Osteomusculares.	90
Tema N° 10: Sexualidad activa en pacientes con lesiones Osteomusculares.....	91
Tema N° 11: Aumento de la autoestima para pacientes con lesiones.	92
Tema N° 12: La familia como apoyo en pacientes lesionados.....	93
Tema N° 13: Motivación para pacientes con lesiones.....	94
Tema N° 14: Pausas activas.	95
Tema N° 15: Evaluación del programa de capacitación.	96
Anexo 2: Manejo de los Indicadores.....	97
Anexo 3: Consentimiento Informado para Proyectos de Intervención Profesional.....	98
Anexo 4: Pre-Test de Conocimiento Sobre Prevención de Riesgos Laborales	99
Anexo 5: Cronograma de Actividades	102
Anexo 6: Glosario	103
Anexo 7: Tabulación de Evaluación del Proyecto	107
Anexo 8: Evaluación de Actividad Docente:	108
Anexo 9: Material Fotográfico.....	109

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades Osteomusculares son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios que generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos, cuyo síntoma predominante es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

Entre las causas de la aparición de trastornos musculo esqueléticos se encuentran la manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y las posturas de trabajo forzadas.

La prevención de las posturas de trabajo forzadas en el entorno laboral está relacionada con el diseño ergonómico del puesto de trabajo, maquinaria y organización del trabajo. La evaluación de las tareas y la rotación del trabajo es fundamental a la hora de reducir la exposición a este tipo riesgo.

Es por ello, que se hace necesario una guía de capacitación dirigida a las personas que desempeñan funciones técnicas de prevención de riesgos laborales en las empresas, cuyo objetivo es ayudarles a evaluar los riesgos de trastornos musculo-esqueléticos y prevenirlos. De igual manera, esta guía pretende ser útil también para los empresarios y los trabajadores, poniendo a su alcance el conocimiento básico sobre las condiciones y circunstancias del trabajo que pueden favorecer la aparición de estos trastornos y, consiguientemente, qué tipo de precauciones hay que adoptar para evitarlos.

I. DESCRIPCION DEL PROYECTO

1.1. Breve Descripción de la Ejecución

El Proyecto de Intervención Social Empodérate de Tu Salud y Seguridad, buscaba capacitar a pacientes con lesiones osteo-musculares, producto de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales que son atendidos en el servicio de salud ocupacional. En las capacitaciones se consideró a los familiares de los pacientes y a los empleadores para concientizarles sobre las lesiones adquiridas, los derechos y deberes de las personas con discapacidad, equiparación de oportunidades, las leyes que les amparan, los riesgos a los que están expuestos los trabajadores y procedimientos de trabajo seguro, entre otros.

Las capacitaciones se llevaron a cabo en la Policlínica Dr. Carlos N. Brin, en el Auditorio Félix A. Lucciani y la misma se desarrolló en 5 sesiones de 8 horas cada una, durante 5 viernes seguidos, el cual inició el 17 de mayo y culminó el 28 de junio. En cada sesión se abordaron 3 temas con la metodología educativa-teórica-práctica, exposición dialogada con presentaciones, preguntas dirigidas, talleres grupales, demostraciones, toma de fotografías y pre-prueba.

1.2. Naturaleza:

La importancia de este proyecto de capacitación se centra en la posibilidad de brindar información continua a un significativo segmento de la población laboral que está bajo la responsabilidad de atención del servicio de Salud Ocupacional de la Policlínica Dr. Carlos N. Brin de la Caja de Seguro Social del corregimiento de San Francisco.

No obstante y sin descuidar cualquier posibilidad de evaluados, este proyecto mantiene un especial énfasis en capacitar a los trabajadores que ya fueron atendidos en estas instalaciones, pacientes que han sufrido lesiones osteomusculares y que para los

efectos, la orientación que se ofrezca a través del equipo de salud ocupacional sea efectiva y sobre todo, el papel que juega el trabajador social, como parte de este grupo multidisciplinario de especialistas.

1.3.Finalidad

Que los pacientes atendidos en el programa de salud ocupacional de la policlínica Dr. Carlos N. Brin, conozcan sobre la aplicación de procedimientos de trabajo seguro y adquieran hábitos de la cultura preventiva. Por consiguiente, este proyecto también busca aportar una guía fundamental para los y las Trabajadoras Sociales de Salud Ocupacional de la Caja de Seguro Social de manera que puedan abordar a los pacientes en proceso de rehabilitación.

1.4.Beneficiarios

Destinatarios directos e indirectos.

Directos

25 trabajadores lesionados (accidente de trabajo) o afectados (enfermedad profesional).

Indirectos

Familiares de los trabajadores lesionados o enfermos y empleadores.

1.5.Antecedentes

El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH), señala que las lesiones o desórdenes músculo- esqueléticos incluyen un grupo de condiciones que involucran a los nervios, tendones, músculos y estructuras de apoyo como los discos intervertebrales. Representan una amplia gama de desórdenes que pueden diferir en grado de severidad desde síntomas periódicos leves hasta condiciones debilitantes crónicas severas. Así mismo, el NIOSH establece que los desórdenes músculo-esqueléticos, si han

sido causados o agravados por las condiciones y/o medio ambiente de trabajo, se les denomina Lesiones Músculo-Esqueléticas Ocupacionales (LMEO).

Existen controversias en relación con el origen ocupacional de estas patologías, sin embargo, reconoce que ciertas ocupaciones, tareas y posturas pueden ocasionar, condicionar y perpetuar este tipo de lesión. Esas lesiones se manifiestan en personas de ambos sexos, de cualquier edad, acentuándose en las edades de mayor productividad económica, cuando las condiciones en el lugar de trabajo no son una garantía de comodidad, productividad, seguridad y salud.

Es claro que de alguna forma, ver el problema de raíz implica un mayor esfuerzo institucional y del Estado en su respectivo ámbito, que debe iniciar por hacer cumplir las normas de seguridad laboral y capacitar sobre prevención de riesgos profesionales a los trabajadores y al patrono.

El riesgo laboral es la posibilidad de que el trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. La pérdida del trabajador que en su mayoría es el proveedor económico de su hogar, altera la estructura y dinámica familiar.

Para trabajar necesitamos tener salud. Según la OMS, la salud se define como «un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad».

Existe una doble relación entre Trabajo-Salud. Dicha doble relación la establecen los elementos que van más unidos de lo que parece a simple vista. Y es que, el trabajo también se puede convertir en una fuente de problemas a nivel emocional y de sufrimiento. Por ello, nada como tener prudencia y evitar que los problemas del trabajo afecten a la vida particular, sobre todo, los de mayor afectación que son los padecimientos de carácter osteomuscular y todos los costos que representa.

1.6.Objetivo General

Lograr la capacitación en salud ocupacional a los pacientes con lesiones osteomusculares atendidos en la Policlínica Carlos N. Brin de la Caja de Seguro Social.

1.7.Objetivo Específico

- Selección de los pacientes que presentan lesiones osteomusculares a través de los criterios de exclusión e inclusión.
- Enunciar los procedimientos de trabajo seguro para la manipulación de carga.
- Explicar los factores protectores que se practican en un estilo de vida saludable, que permiten el mejoramiento de su condición de salud.
- Conocer el nivel de tolerancia residual o funcional del trabajador lesionado, por medio de una evaluación de los rangos articulares de movimiento, a través de un especialista en terapia ocupacional.
- Formulación del programa de capacitación de Salud Ocupacional a trabajadores con lesiones osteomusculares.
- Identificación de la importancia del apoyo familiar para el mejoramiento de la salud del paciente con padecimientos osteomusculares.
- Reconocimiento por parte de los pacientes de los deberes y derechos relacionadas con la de seguridad.

1.8.Meta

Elaborar un programa de capacitación de Salud Ocupacional, con 15 sesiones dirigidos a pacientes de riesgo profesional con enfermedades osteomusculares.

1.9.Metodología

Se desarrolló una metodología participativa, donde se dieron exposiciones dialogadas, dinámicas, preguntas dirigidas, talleres, trabajo en equipo, tareas en casa,

demostraciones, elaboración de material didáctico, presentación audiovisual, investigación, estudios de casos.

II. JUSTIFICACION

Está demostrado que la ausencia de prevención en materia de salud laboral, produce costos directos e indirectos en el ámbito de la producción, afectando al Trabajador y al Empresario en cuanto a costos económicos. Si bien es cierto, el empresario es afectado por la ausencia de un trabajador que se incapacita por sufrir lesiones osteomusculares, siendo productivo en su entorno laboral, al tener que contratar a otra unidad y capacitarlo. El trabajador también es afectado, al sufrir la lesión, por ende, su económica familiar.

Por otro lado, también se ha venido observando que si el trabajador o trabajadora lesionado o dañado queda desprotegido, su tiempo de recuperación será más lento, lo que incide en él y en su propio entorno, la familia.

En el ámbito institucional, la Caja de Seguro Social (CSS), cubre las prestaciones económicas de los Riesgos Profesionales, realizando grandes desembolsos para cubrir las incapacidades, pensiones e indemnizaciones.

Otros aspectos que agravan la situación es la tendencia a no cumplir con el Reglamento 45,588-2011 que aprobó la Prevención de Riesgo Profesional y de Seguridad e Higiene del trabajo, al dejar de lado los necesarios controles sobre la accidentabilidad y las enfermedades generadas a partir de la actividad laboral. Se debe a la no aplicación de los lineamientos existentes.

2.1.Planteamiento del Problema

Según la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud, cada año se producen alrededor de 1,2 millones de muertes relacionadas con el trabajo; 250 millones de accidentes laborales y 160 millones de enfermedades profesionales en todo el mundo.

En el Comunicado Conjunto OIT/OMS, recuperado de internet se plantean diversas acciones y coinciden en que “El número de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo sigue aumentando” y ambas organizaciones recomiendan “aplicar estrategias de prevención”. Han mencionado en este comunicado que:

...el riesgo de contraer una enfermedad profesional se ha convertido en el peligro más frecuente al que se enfrentan los trabajadores en sus empleos. Estas enfermedades causan anualmente unos 1,7 millones de muertes relacionadas con el trabajo y superan a los accidentes mortales en una proporción de cuatro a uno.

La OIT descubrió que además de las muertes relacionadas con el trabajo, cada año los trabajadores son víctima de unos 268 millones de accidentes no mortales que causan ausencias de al menos tres días del trabajo y unos 160 millones de nuevos casos de enfermedades profesionales. Anteriormente, la OIT había calculado que los accidentes y las enfermedades profesionales son responsables de que alrededor del 4 por ciento del PIB mundial se pierda en concepto de pago de compensaciones y ausencias del trabajo. (Comunicado conjunto OIT/OMS, Ginebra, Suiza, 2005)

Esta situación es un factor de empobrecimiento individual y familiar y un motivo de desaliento para quienes intentan mejorar las condiciones de trabajo. A esta situación debe agregársele las pérdidas económicas para la empresa, las instituciones y la sociedad en general por el descenso de la productividad y la reducción de la capacidad del trabajo.

Según datos estadísticos de la Dirección Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional de la Caja de Seguro Social, en Panamá se registran un promedio de 10 mil accidentes de trabajo por año.

En el artículo especializado de internet: Seguridad y Salud Ocupacional: ¿Cómo afecta a mi empresa?, escrito en mayo de 2018 por Ramón Alonzo en el párrafo cuarto plantea:

El más reciente informe de la Caja de Seguro Social (CSS) refleja que, en el año 2016, la entidad desembolsó 10.2 millones de dólares por concepto de incapacidad por enfermedad. Estas cifras son

reveladoras: en Panamá se incapacita un promedio un (1) trabajador por hora. En el caso de incapacidad por riesgo profesional, para el año 2016, unas 9,283 personas se acogieron a este subsidio, lo que equivale a un desembolso de aproximadamente \$8.6 millones de dólares. Finalmente, cabe destacar que la mayoría de las incapacidades reportadas en el 2016 corresponden a los siguientes rubros: servicios, comercio y agricultura. Es importante resaltar que en adición a los costos mencionados se encuentran los pagados por las empresas privadas -a través del beneficio de póliza de seguro privada con la cobertura de accidentes laborales a sus colaboradores- a los hospitales privados por consecuencia de accidentes laborales. (Alonzo, 2018)
Recuperado de: (Mercermarshbeneficios.com.pa/capital-intelectual/tu-wellness-blog/seguridad-y-salud-ocupacional.html).

Panamá tiene una tasa de accidentes laborales superior al resto de Latinoamérica y de fatalidad muy superior a los países desarrollados. Expertos han planteado que sobre este asunto los estudios son muy superficiales y no van a la raíz del problema, por lo que no se puede manejar la incidencia real.

No obstante, otro dato de suma importancia recabado por la Dirección Nacional de Salud Ocupacional de la Caja de Seguro Social refleja un significativo registro de 756 incapacidades de prórrogas pagadas por Riesgos Profesionales a nivel nacional entre los meses de enero a noviembre de 2018.

Por su parte, sobre estas incapacidades por Riesgos Profesionales, la policlínica Dr. Carlos N. Brin, registra unas 72 prestaciones pagadas a las que también se les ha dado prórroga.

Para ilustrar, podemos mencionar el caso de una paciente de la policlínica Dr. Carlos N. Brin a quien desde el primer registro de incapacidad, se le ha pagado 32 mil 828 balboas por razones de recaídas. (¿Años de recaída?)

Dentro de los accidentes y enfermedades profesionales que representan alrededor del 40 % de los accidentes laborales que generaron incapacidades por riesgo profesionales, se observa que unos trescientos dos (302) casos del total (756 incapacidades), son de carácter osteomusculares, generalmente localizadas en el cuello, la espalda, hombros, codos, muñeca, mano y entre ellas, resaltan las del tipo lumbar, como las lesiones dorso-

lumbares que reflejan, por ejemplo, el abombamiento de discos, lumbalgia, hernias discales, discos degenerativos entre otros que afectan la región dorsal y lumbar.

Como información general, podemos mencionar que existe un 20 % de accidentes y enfermedades laborales que representan ciento cincuenta y un (151) incapacitados, por consecuencias de agentes físicos como el ruido, vibraciones y temperaturas extremas.

La evidencia científica en la actualidad, reconoce que los factores relacionados con el trabajo como los factores médicos, *más allá del ámbito laboral*, influyen en forma conjunta en muchos de los problemas de seguridad y salud que enfrentan los trabajadores y sus familias.

Según el enfoque tradicional, los programas de seguridad y salud en el trabajo se han tratado de forma separada.

En este sentido, la protección de la salud ocupacional, se ha concentrado esencialmente los planes de prevención de Riesgos Laborales. Desde hace varios años, se ha intervenido en los casos de prevención ergonómica, a pesar de la escasez del recurso humano (solo contamos con dos especialistas en la CSS). En términos generales la Caja de Seguro Social, implementa la Reglamentación 45,588 para reducir la exposición del trabajador a los factores de riesgo que provienen del propio ambiente de trabajo.

En la actualidad el Servicio de Salud Ocupacional, se ha dedicado al cumplimiento del Reglamento C.S.S. 45,588. Sin embargo, contamos con veintiocho Terapeutas Ocupacionales a nivel Nacional que ofrecen sus atenciones a los casos de pacientes que han sufrido traumatismo y lesiones osteomusculares; realizan evaluaciones especializadas en los módulos de rehabilitación. Hasta la fecha se cuenta con cinco módulos de rehabilitación en la C.S.S. a nivel nacional, ubicados en las Provincias de Bocas del Toro, Chiriquí, Veraguas, Coclé y Panamá Oeste. Los mismos deben estar integrados por diversas disciplinas, entre ellos, un Trabajador Social que brinda la atención y acompañamiento del

paciente lesionado, con el propósito de evitar el agravamiento de la condición de salud y lograr integrar a la familia en ese proceso de rehabilitación.

Consideramos que la Reglamentación no ejerce medidas coercitivas y multas cuantiosas que obliguen el cumplimiento de las adecuadas condiciones de trabajo. Por esto, existe falencias en materia de desarrollar actividades físicas, cuando estas son requeridas, sobre todo, aplicadas a trabajadores cuyas actividades laborales mantienen cierto grado de sedentarismo y poca movilidad adoptando una sola posición por largos periodos en su puesto de trabajo.

También se evidencia la inadecuada utilización de los equipos de protección personal en labores peligrosas. En nuestro país hay mucha actividad laboral de campo, sobre todo de obras civiles, de espacios confinados y de la construcción en donde no se colocan señalizaciones de las áreas peligrosas.

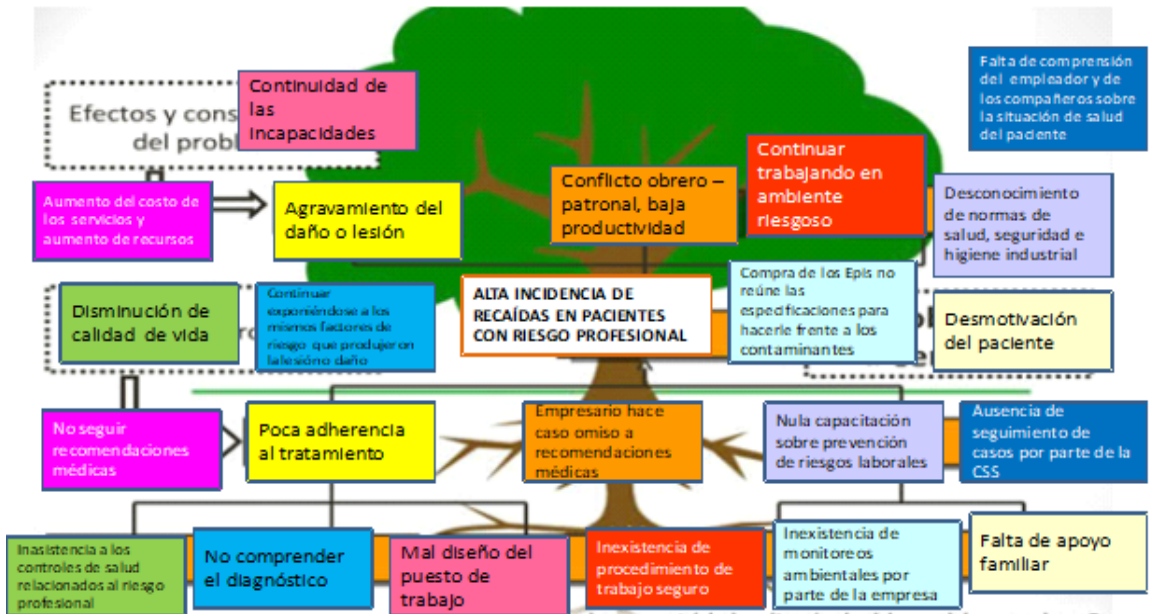
Ese creciente volumen de información científica, respalda la eficacia de combinar estos esfuerzos por medio de intervenciones en el trabajo que integren los programas de protección de la salud con los de promoción de la salud.

No existen políticas de Estado con una fuerte cultura nacional de prevención en materia de salud en el trabajo referente al derecho a condiciones y medio ambiente de trabajo seguros y saludables que se respeta en todos los niveles, en la que el gobierno, los empleadores y los trabajadores participen activamente en iniciativas destinadas a asegurar condiciones y medio ambiente de trabajo seguro y saludable mediante un sistema de derechos, responsabilidades y deberes bien definidos, y en la que se concede la máxima prioridad al principio de prevención.(extracto del Convenio 187 sobre Promoción de la Salud y Seguridad en el Trabajo).

Los nuevos enfoques que conducen a una visión que combina las condiciones de trabajo y medio ambiente con las condiciones de vida, interactúan en forma articulada que

inferen que no hay salud en el trabajo en parcelas, y que este tema debe ser analizado y concretado en forma integral, tomando en cuenta el momento productivo y asegurar la atención plena después de este periodo.

Árbol del Problema



Árbol de Objetivo



2.2.Marco Teórico

1. El Plan Nacional de Promoción de la Salud 2016-2025

El Plan Nacional de Promoción de la Salud 2016-2025 que emerge del Ministerio de Salud en su rol de autoridad sanitaria, sirve de guía para la planificación y ejecución de actividades a partir de experiencias exitosas y lecciones aprendidas.

El Plan Nacional busca fortalecer los ejes centrales de la Promoción de la Salud: la educación para la salud, la participación social y la comunicación en salud. Además, fomenta los derechos humanos con enfoque de género y diversidad étnica y cultural dentro de un contexto intersectorial, así como el empoderamiento de cada persona, familia, comunidad y otros actores sociales en sus derechos y deberes en materia de salud.

El abordaje de este Plan Nacional tiene lineamientos y acciones para implementación de la estrategia de promoción de salud a nivel nacional.

Específicamente en el campo de acción 2, en materia del entorno laboral “Establece la creación de ambientes favorables en los ambientes de trabajo y señala las acciones operativas para la implementación de la estrategia de promoción de la salud.

Entorno laboral:

“Contar con ambientes laborales saludables, seguros, confortables, que favorezcan el trabajo armónico, de paz y solidaridad, para promover eficazmente la salud entre los trabajadores de forma permanente, que estimule la productividad y el desarrollo del país. (Plan Nacional 2016-2015, campo de acción 2, punto1.).

“Disponer de espacios de funcionamiento adecuados acordes a la actividad laboral”.
(pto.2).

“Promover un programa de mejora continua orientado a la protección de la salud, la seguridad y el bienestar psicosocial de los trabajadores”. **(pto.3).**

“Disponer de un ambiente seguro (aire, mobiliario y equipo ergonómico, estructura, entre otros”. **(pto.4).**

“Implementar el programa de Pausa Activa en el ámbito laboral”. **(pto.5).**

“Establecer programas de controles de salud, higiene y seguridad en los entornos laborales”. **(Pto.6).**

2. Línea de Acción del Trabajador Social en Salud Ocupacional

Desde el área profesional de Trabajo Social en Salud Ocupacional se debe: *“Estudiar la organización y contenido del trabajo para la identificación de los factores de riesgos psicosociales y su efecto sobre el trabajador desde el punto de vista social, laboral, económico; y como esta problemática impacta tanto en su condición de trabajo como en su condición de vida”.* **(Guía de Trabajo Social en Salud Ocupacional, año 2019).**

3 .Base Legal

La Constitución Política de la República de Panamá de 1972 reformada en 1973, 1980 y 1994, en el Artículo 106, Numeral 6 señala que corresponde al Estado "regular y vigilar el cumplimiento de las condiciones de salud y la seguridad que deban reunir los lugares de trabajo, estableciendo una Política Nacional de Medicina e Higiene Industrial y Laboral".

El Código de Trabajo de 1972, en su libro II, Título I, II y III hace referencia a la normativa técnica, prestaciones económicas y reposición de los trabajadores, en su articulado 282-328, enfatizando claramente que la aplicación y ejecución de las medidas "necesarias para proteger eficazmente la vida y la salud de los trabajadores, garantizar su seguridad y cuidar su salud" corresponde a todo empleador de conformidad con las normas

que sobre el particular establezcan el Ministerio de Trabajo y Bienestar Social, la Caja de Seguro Social , cualesquier otro organismo competente.

Por su parte la Ley 51, Orgánica de la Caja de Seguro Social, riesgos profesionales en el artículo 134 del Título II de la sección 2 sobre el sistema y acciones del sistema de Servicios de Salud de la CSS, específicamente en el numeral 2, promover la salud y la prevención de la enfermedad, curación y rehabilitación y en el numeral 3 que se debe promover ambientes de trabajo seguros y saludables.

Decreto de Gabinete N°68 de 31 de marzo de 1970.” Por el cual se centraliza en la Caja de Seguro Social la cobertura obligatoria de los Riesgos Profesionales para todos los trabajadores del Estado y de las Empresas Particulares que operan en la República.

Resolución N° 45588, 2011 J.D. “Por el cual se aprueba el reglamento general de prevención de riesgos profesionales y de seguridad e higiene en el trabajo”

Resuelto 35,082-2004 JD, partida 8-59 consignada a Programa de Riesgos Profesionales y/o Salud Ocupacional.

Salud Ocupacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud ocupacional como una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

Según la OIT y la OMS, la salud ocupacional es "la promoción y mantenimiento del mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones mediante la prevención de las desviaciones de la salud, control de riesgos y la adaptación del trabajo a la gente, y la gente a sus puestos de trabajo".

Riesgos Profesionales

Se entiende por riesgos profesionales los accidentes y las enfermedades a que están expuestos los trabajadores a causa de las labores que ejecutan por cuenta de un empleador.

Según la Organización Mundial de la Salud Riesgo Profesional es: *“Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión”*.

4. Diversos Costes por una Lesión de un Riesgo Profesional.

En este sentido podemos mencionar los costes diversos que van apareciendo en la medida del transcurrir de la enfermedad o accidente de trabajo sufrido por un trabajador.

El coste humano es uno de estos y lo constituye el daño que sufren las personas directamente afectadas como el que sufren sus allegados. Supone desde las lesiones físicas para el trabajador/a que lo sufre, que implican dolor, pérdida de trabajo, necesidad de atenciones médicas y/o rehabilitación, hasta, en determinados casos, pérdida de autonomía personal, alteración de proyectos de vida, minusvalías, etc. Los allegados también sufren el coste de la pérdida de familiares por consecuencias fatales, cuando esto ocurre.

El otro es el coste económico, formado por todos los gastos y pérdidas materiales que el accidente ocasiona, para la persona y su familia, así como el coste del deterioro de materiales, equipos y pérdida de tiempo de trabajo para la empresa y sus compañías aseguradoras, costes para las arcas públicas, de la institución (CSS) y para la sociedad en general.

Explicado los aspectos más relevantes de todo lo que puede implicar los accidentes y enfermedades profesionales (osteomusculares), nuestro proyecto, está circunscrito principalmente al ámbito del agravamiento del paciente por lesiones osteomusculares atendidos en la policlínica Dr. Carlos N. Brin, a través del Servicio de Salud Ocupacional. Se ha observado la necesidad de establecer los mecanismos necesarios para poder dar

seguimiento y acompañamiento a los pacientes y familiares que una vez lesionados, se mantengan lo más estable posible, evitando el agravamiento de la lesión osteomuscular.

Estudios Realizados

Este proyecto ha sido elaborado de manera integral; no obstante, un aspecto fundamental en la posibilidad de desarrollar las actividades necesarias, implica un análisis de todo el proceso que involucra al trabajador accidentado o enfermo por razones del trabajo.

El proyecto determina el aspecto del agravamiento de los pacientes que nuevamente se ven en la necesidad de retornar a la atención médica por recaída. Este punto es vital, lo que justifica que sea tomado en cuenta, porque además de la lesión propia de la persona, que afecta el entorno familiar y social, igualmente y para los fines pertinentes de la productividad de ese individuo, surgen otras muchas implicaciones. Sin embargo, hemos observado dos estudios que mantienen información relevante que nos aproxima a la materia de nuestra investigación. Uno tiene que ver con la ponencia sobre: “Trabajo Social en Salud Ocupacional y Sistemas de Vigilancia Epidemiológica en Factores de Riesgos Psicosociales”. El Otro Tema es Sobre: “Estudio de las Secuelas Socio-Económicas y Psicosociales de los Accidentes por Riesgos Profesionales y su Familia (Año: 1991-1993).

Este último trabajo es sobre la información aportada en la Primera Jornada Científica de Trabajo Social sobre Seguridad Social y Familiar, llevada a cabo por el Departamento de Trabajo Social de la Dirección Nacional de los Servicios y Prestaciones de Salud.

De este trabajo en particular llama la atención una serie de hallazgos registrados en el periodo (1991-1993). Se determinó que por enfermedad y riesgos profesionales, cuyas lesiones físicas secundarias generaron derecho a una pensión durante estos años correspondieron a un total de 1,145 asegurados cuyo monto pagado por la CSS representó B/.123,650.00 mensual.

Otro hallazgo fue que los accidentes de trabajo y enfermedad profesional que dieron origen a la muerte del trabajador en el periodo de estudio sumaron 325 cuyo monto por pago al sobreviviente fue de B/.41,556.04 en general.

Un dato importante fue que los estudios expuestos en esta primera jornada científica de Trabajo Social determinaba que las secuelas socio-económicas y psicosociales secundarias a los accidentes de trabajo, afectaban con mayor evidencia al asegurado y su familia de bajo nivel escolar, bajos ingresos y actividad laboral de mayor riesgo.

Dentro de las conclusiones de este estudio se llegó a determinar que el incremento salarial que recibe el pensionado por las secuelas del daño físico, se constituye en su salario mensual por pérdida del empleo o por incapacidad física y psicosocial para reincorporarse a sus labores.

La pérdida del trabajador que en su mayoría es el proveedor económico de su hogar, altera la estructura y dinámica familiar.

2.3.Marco Institucional

La Caja del Seguro Social en su función de gestora de los servicios de salud por riesgos profesionales mediante la RESOLUCIÓN No. 45,588-2011-JD del 17 de Febrero de 2011, publicado en la Gaceta Oficial No. 26728, aprueba el Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene del Trabajo, en base a lo establecido en el artículo 246 de la Ley # 51 del 27 de Diciembre de 2005, donde se asigna a la CSS la competencia para regular las materias de Prevención de Riesgos Profesionales y de la Seguridad e Higiene en el trabajo.

Por igual este nuevo Reglamento General en el Capítulo II sobre derechos y obligaciones, en su artículo 6 sobre obligaciones de los empleadores, establece: “*Conceder a los trabajadores permisos para asistir a capacitaciones y adiestramientos que en materia*

de prevención de riesgos y atención de emergencias sean impartidos por entidad competente, siempre y cuando no paralicen el funcionamiento de la empresa y sean debidamente asesorados por la Subdirección Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional de la Caja de Seguro Social”. Recuperado del **(Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de seguridad e Higiene en el Trabajo, 2011, capítulo II, art.6)**

Este reglamento en su artículo 3, rige y es de obligatorio cumplimiento tanto para los empleadores y trabajadores públicos y privados en sus respectivos centros de trabajo. **(Cap.II, art.3)**

Igualmente existen las Guías de Trabajo Social en Salud Ocupacional, revisadas por la Dirección Nacional de Salud Ocupacional que establece:

-Brindar atención para el manejo de efectos ocasionados por los daños o lesiones producidas por la exposición de los factores de riesgos Psicosociales, a través de una intervención de Trabajo Social de casos, realizar seguimiento, control de las medidas preventivas y correctivas, para disminuir y/o evitar los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y propiciar la salud Socio laboral. (Guías de Trabajo Social Ocupacional, año 2019, punto. 1).

-Llevar a cabo acciones de tipo educativo y promocional a nivel individual y grupal sobre aspectos psicosociales y socio laborales. (Punto 2).

-Evaluación social de pacientes que a causa de un riesgo laboral o común presentan limitaciones físico – funcionales, para efectos de determinar con el Equipo Multidisciplinario la capacidad residual y el tratamiento de rehabilitación. (Punto 3).

-Dar seguimiento de los casos de pacientes reinsertados, reubicados o reeducados y asesorar a la empresa al respecto. (Punto 4).

2.4. Modelo Sistémico- Ecológico

Este modelo nos ayuda a realizar un estudio de la problemática del individuo de forma holística, es decir, la composición del entorno y la estructura que lo rodea, la interacción con su microsistema, mesosistema, macrosistema y los diversos actores sociales.

En nuestro proyecto de capacitación vamos a ofrecer información preventiva sobre los factores de riesgos laborales que inciden en las enfermedades musculo esqueléticas, por ejemplo: los factores de riesgo organizacional, físico, individual, social y familiar del paciente.

Desarrollaremos las acciones de capacitación y orientación que permitan un proceso de rehabilitación necesaria por vía de talleres, demostraciones, asignaciones de tareas entre otras técnicas para el logro de resultados satisfactorios en la integración física, social, laboral y emocional de cada paciente con el propósito de elevar la calidad de vida a modo de enfrentarse con éxito ante las dificultades y resolver los problemas de manera eficaz.

Estas capacitaciones no sólo están dirigida a pacientes con enfermedades músculo esqueléticas, también incluye a todos los actores sociales que faciliten recursos, servicios y oportunidades para la integración social y laboral. Si bien, está dirigido a pacientes como primera línea de acción; no obstante, hay diversos actores que inciden en las circunstancias de accidentabilidad y de enfermedades laborales a los que hay que prestar atención. El paciente que padece una enfermedad osteomuscular es el resultado de una serie de circunstancias y razones cuya única forma de tratar es de manera holística y por tanto este proyecto ha sido elaborado utilizando la herramienta del modelo Sistémico – Ecológico.

El enfoque sistémico constituye un modelo explicativo, heurístico y de evaluación familiar, que también sirve para fundamentar la intervención familiar, cuya eficacia valida empíricamente el modelo teórico. Los beneficios del modelo nos permiten trabajar con la familia y el paciente que presenta lesiones osteomusculares, de la siguiente manera:

(Adaptado de Watzlawick *et al.*, 1967; Feixas y Villegas, 2000)

➤ **La familia como sistema abierto:**

La familia como conjunto de individuos dinámicamente estructurados, cuya totalidad genera normas de funcionamiento, en parte independiente de las que rigen el comportamiento individual. El sistema es abierto en tanto intercambia información con el medio.

➤ **Totalidad:**

El cambio en un miembro afecta a los otros, puesto que sus acciones (y significados) están interconectadas con las de los demás mediante pautas de interacción (interdependencia).

Las pautas de funcionamiento del sistema familiar no son reducibles a la suma de los individuos (no-sumatividad).

➤ **Límites:**

El sistema se compone de varios subsistemas, entre los que existen límites con una permeabilidad de grado variable.

➤ **Jerarquía:**

La familia está estructurada jerárquicamente de acuerdo con varias formas de organización.

➤ **Retroalimentación:**

La conducta de cada miembro influye en la de los demás en forma de *feedback* positivo (favorecedor) o negativo (corrector).

➤ **Equifinalidad:**

Se puede llegar a una misma pauta de interacción a partir de orígenes y caminos muy diversos. El estado final es independiente del estado inicial.

➤ **Tendencia a estados constantes:**

La necesidad de economizar favorece la aparición de **redundancias** comunicacionales, que con el tiempo dan lugar a **reglas** interaccionales que pueden llegar a convertirse en parámetros del sistema.

Con cada movimiento interaccional disminuye el número de variedades comunicacionales posibles (proceso estocástico).

Los mecanismos que preservan el mantenimiento de las reglas interaccionales se consideran homeostáticos por su función de mantener un determinado equilibrio.

La Familia Como Recurso de Apoyo para el Paciente con Lesión Osteomuscular

La aparición de la enfermedad osteomuscular sitúa al sistema familiar ante una situación nueva e inesperada. La familia forma un Sistema, concepto que intenta explicar la presencia de una influencia recíproca, directa, intensa y duradera de la conducta de cada uno de los integrantes. En pocas palabras, lo que afecta a uno, de una manera u otra repercute sobre todos.

La familia es la mayor fuente de apoyo social y personal que pueden disponer los pacientes frente a la enfermedad y en periodos de rehabilitación. Frente a la aparición de una enfermedad, los integrantes de la familia no se afectan de igual manera, lo que dependerá de la actitud que mantengan; la cercanía afectiva; el grado de compromiso que hayan adquirido en la relación y las características individuales de la persona enferma.

Consideramos que **la familia** es un apoyo importante para el paciente con lesión osteomuscular, por lo que, **la descompensación del paciente**, estaría directamente

relacionada a una “**falta o insuficiente apoyo por parte de su grupo familiar**”, ya sea, limitando u obstaculizando el adecuado control y tratamiento de la enfermedad.

Por tanto, en la medida que sea incorporado un “integrante de la familia” o “un cuidador” en el control y tratamiento del paciente con este tipo de lesión, sumado a la colaboración y compromiso del resto del grupo familiar y amigos, como también lograr acercar al paciente a su red social de apoyo, obtendremos mayor comprensión por parte del paciente y su familia en relación a la enfermedad, logrando adhesividad al tratamiento y con ello, mayores cuidados para evitar agravamientos de la lesión.

La adaptación de la familia frente a una lesión osteomuscular es extremadamente importante. El proceso de la enfermedad requiere una adaptación de toda la familia a la nueva situación. Esto conlleva un desgaste que puede suponer que se desencadenen situaciones de conflicto y a veces de enfermedad de otros miembros. La reacción de las familias no es igual en todos los casos. La mayoría de los pacientes y sus familias se adaptan adecuadamente a la nueva situación y, a pesar de las tensiones y reestructuraciones que exige, son capaces de reorganizarse e incluso fortalecer sus lazos.

Los miembros de la familia necesitan educación, igual que el paciente, para ayudar a hacer posible los cambios de la vida y el soporte necesario. Es especialmente importante que todos los miembros de la familia que vivan con el paciente entiendan las demandas del cuidado de la lesión osteomuscular. Además, tanto la persona cuidadora como los demás miembros de la familia son la principal fuente de apoyo emocional y social del paciente y quienes le pueden ayudar en la enfermedad.

Cuando hay una mala adaptación en la familia, los miembros pueden retirarse y no ser soporte para el paciente, esto es característica de miedo, de negación y falta de educación.

Los miembros de la familia pueden ser extremadamente protectores y fomentar la dependencia. La sobreprotección puede frenar la progresión natural del desarrollo de su vida. Por tanto, el/la trabajador (a) Social, ha de estar atento(a) a aquellas familias que se cierran en sí mismas y quedan atrapadas, llegando a asumir en exceso la responsabilidad del cuidado del enfermo, limitando su autonomía o independencia.

En otras situaciones, la familia en cambio, se distancia a causa de la presión de la enfermedad, hasta el punto de desintegrarse por la vía del divorcio, la institucionalización o la muerte. Los cónyuges de los pacientes a veces pueden experimentar un padecimiento mayor que el del propio enfermo. Los profesionales de Salud con frecuencia se centran en la atención al paciente y pasan por alto el sufrimiento del cónyuge o familiares, descuidando sus necesidades físicas y emocionales. Esta es la razón por la cual el/la Trabajador (a) Social interviene para tener en cuenta las demandas y presiones de la familia además de las del paciente, para contribuir a promover un funcionamiento más saludable de todos los afectados.

2.5.Método Trabajo Social de Grupo

Este método fue utilizado, debido a que facilita la interacción de los pacientes, ya que permite que los grupos se ayuden entre los miembros, de modo que puedan satisfacer sus necesidades psicosociales y progresar desde el punto de vista emotivo e intelectual, de manera que puedan alcanzar los objetivos del grupo y contribuir a un mejor funcionamiento de la sociedad. Es definido por Grace Coyle como:

“Forma de acción realizada en situación de grupo que persigue propósitos muy diversos (educativos, correctivos, preventivos, de promoción etc.) cuya finalidad es el crecimiento de los individuos en el grupo y a través del grupo, y su desarrollo hacia tareas específicas y como medio para actuar sobre ámbitos sociales más amplios”.

Las tareas de trabajo en parejas o en grupos tienen como objetivo principal aumentar la interacción que se produce entre iguales durante el trabajo en colaboración, y de esta manera acelerar el aprendizaje, mejorar las destrezas sociales y solucionar problemas individuales de manera rápida y eficiente.

Trabajar con pares les da la oportunidad de crear enlaces, en donde cada uno puede exponer su punto de vista acerca de un tema en particular. Si bien existe un riesgo dentro de esta interacción que puede llegar a ser negativo (burlas, miedo, ridículo) la discusión a largo plazo beneficiará a todos.

A su vez, trabajar en grupo hace comprender que las preocupaciones que tiene el paciente, no son exclusivas de ellos. Verán que los demás también tienen miedos, dudas, preocupaciones.

Cuando se utilizan actividades estructurales se tienen la capacidad de articular los sentimientos y hacer comentarios interpersonales con sus pares. De igual manera, dentro de los grupos cada uno ocupará un rol determinado.

III. EL PROYECTO DE EJECUCION/RESULTADOS DEL PROYECTO

¿Qué Es?

Es una capacitación dirigida a 25 pacientes con lesiones osteomusculares con recaídas, el cual busca concientizar sobre la condición de salud y los riesgos a los que están expuestos en sus respectivas áreas de trabajo. Evitar que los trabajadores retornen a la

consulta médica de salud ocupacional, por los mismos padecimientos, restándoles calidad de vida y productividad laboral.

Significado para el Trabajador Social

Trabajo Social en Salud Ocupacional busca una línea de acción de prevención y promoción con el objeto de evaluar al paciente con secuelas de accidentes y enfermedades profesionales, para educar, capacitar y potenciar las capacidades individuales y colectivas que mejoren o satisfagan las necesidades humanas y sociales.

3.1.La Idea y la Necesidad Sentida

La idea nace al ver la continuidad de incapacidades y pensiones por riesgos profesionales, producto de las incidencias de recaídas en estos pacientes, el cual conlleva a conflicto en la relación obrero-patronal y por consiguiente, se afecta la productividad, el paciente, la familia y la economía. Todo esto sin mencionar que la Institución de la C.S.S. desembolsa grandes cantidades de dinero en riesgo profesional.

3.2.Sesiones Desarrolladas

Sesión N° 1

Objetivo de la Actividad

Capacitación en el Servicio de Salud Ocupacional para los Pacientes con Lesiones Osteomusculares.

Objetivos Específicos:

- Conocer los conceptos de Empoderamiento, Salud y Seguridad a través de un taller grupal.
- Identificar cuáles son las lesiones osteomusculares que afectan el desempeño laboral de los trabajadores y trabajadoras

- Sensibilizar al trabajador y a la trabajadora de la importancia de mantener una dieta balanceada.
- Demostrar a través de talleres, la realización de las actividades de la vida diaria.

Descripción del Proceso

Esta primera sesión se realizó el día 17 de mayo de 2019 en el Auditorio Félix Lucciani de la policlínica de San Francisco, y se contó con la participación de los pacientes con lesiones osteomusculares.

Se realizó el primer módulo de capacitación para pacientes con lesiones osteomusculares, para dar a conocer los principales síntomas y molestias que alteran la condición de salud en la mayoría de los trabajadores, debido al puesto de trabajo, determinando que son las causante de ausentismo y enfermedades ocupacionales, teniendo en cuenta que los síntomas que presentan los trabajadores en mayor tiempo de exposición le genera más dolores físicos, de igual forma se dio a conocer los principales diagnósticos causado por este tipo de lesiones y algunos conceptos utilizados frecuentemente en consulta por el personal médico.

Organización

- Inscripción en listado de asistencia
- Inauguración de la actividad educativa por el Doctor Daniel Abrego, Coordinador de Salud y Seguridad Ocupacional.
- Invocación religiosa por la Licda. Daisy Gonzáles.
- Presentación del contenido del Programa (ver adjunto en anexos)
- Entrega de la Programación a cada participante, con el contenido de la temática a realizar, con intervalos de preguntas y respuestas al finalizar cada disertación por parte de los expositores.

- Dinámica de auto presentación cuyo objetivo es romper el hielo en los participantes y bajar los niveles de tensión que permitan introducirles dentro de la actividad educativa.
- Aplicación de la Prepueba cuyo objetivo es medir el nivel de conocimiento que tienen los pacientes con lesiones osteomusculares sobre los riesgos laborales.
- Exposiciones de los Especialistas
- Enfatizar los requisitos del programa sobre acudir puntualmente a las capacitaciones, entregar la constancia de asistencia al empleador, cumplir con todas las tareas asignadas en casa, hacer las preguntas relacionadas a los contenidos expuestos, no interrumpir a los expositores, esto incluye apagar los celulares y firmar la lista de asistencia apenas lleguen al auditorio.

Indicadores (Cuantitativos y Cualitativos)

- Participación de 25 pacientes con lesiones osteomusculares. Dentro de los participantes se encontraban personas de diferentes cargos.
- Se realizaron las 6 técnicas metodológicas programadas.
- Se expusieron los 3 temas programados.

Análisis de los Resultados y Evaluación

Cuadro N° 1

Trabajadores (as) Participantes Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.

Trabajadores (as) Participantes Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: año 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de trabajadores (as) programados	25	100.0
N° de trabajadores (as) que participaron.	23	92.0

Fuente: Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019

El porcentaje total de trabajadores participantes fue de 92% provenientes de diversas empresas y de diferentes cargos, tales como: Mensajero, trabajadores manuales, albañiles, ayudantes generales, operador de bus, vendedora, electromecánicas, policías, conductor de equipo pesado, secretaria, analista de recursos humanos, gerentes, operarios de máquinas industriales y soldador.

Cuadro N° 2

Técnicas Metodológicas Empleadas a Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.

Técnicas Metodológicas Empleadas a Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de técnicas metodológicas programadas	6	100.0
N° de técnicas metodológicas ejecutadas	6	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de ejecución de las técnicas metodológicas.

En esta jornada formativa se utilizaron las seis (6) técnicas siguientes:

- Exposición dialogada por expositores expertos en los temas, que al final de cada disertación permito el espacio para preguntas y respuestas.
- Entrega de material educativo al inicio de la sesión con información relevantes de posturas adecuadas para evitar riesgos de lesiones en casa y en el área laboral.
- Dinámica individual o de presentación donde cada participante tuvo la oportunidad para exponer su experiencia, debido a su condición de salud.
- Talleres grupales, para el conocimiento y reforzamiento de conceptos de seguridad, salud y empoderamiento de manera interactiva.
- Demostraciones de la guía de alimentación saludable a través de la formación del plato nutricional. De igual manera, se realizó una demostración de la lectura adecuada de la etiqueta nutricional para que el trabajador este informado de la ingesta calórica que debe consumir a la hora de realizar sus compras.

- Se aplicó una Preprueba para medir qué conocimiento tiene cada trabajador (a) con problema osteomuscular, sobre prevención de riesgos laborales.

Cuadro N° 3

Temas Desarrollados para Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.

Dr.C.N.B.: Año 2019.

Temas Desarrollados para Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de temas programados	3	100.0
N° de temas brindados	4	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se brindó el 100% de los temas programados.

Los temas abordados fueron:

- Introducción al Programa de Capacitación, Aplicación de Pre prueba y Conceptos Utilizados en el programa de salud ocupacional, por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.
- Dominio de conceptos utilizados en el programa de capacitación, por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.
- Diagnósticos de lesiones osteomusculares por la Dra. Elsie Balbuena, Médico de Salud Ocupacional.
- La nutrición Integral Especial de los Pacientes con Discapacidad Física por la Licda. Patricia Mangiafico, Nutricionista e invitada especial.

Cuadro N° 4

Expositoras Participantes del Proyecto para Pacientes con Lesiones Osteomusculares
Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.

Expositoras Participantes del Proyecto para Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de expositoras programadas	3	100.0
N° de expositoras participantes	4	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el **100%** de participación de las expositoras.

Para la exposición de los temas, contamos con especialistas en nutrición, guía y conectora de los alimentos básicos y nutricionales que necesitan los pacientes con lesiones osteomusculares. También contamos con dos especialistas en salud ocupacional, conectoras de la temática y posturas necesarias para evitar lesiones osteomusculares, y una Trabajadora Social especialista en Salud Ocupacional.

Resultado

De esta primera sesión se considera que el logro de los objetivos se cumplió al 100 %, los trabajadores y trabajadoras citadas, acudieron a las capacitaciones sin limitantes, las empresas estuvieron comprometidas con los trabajadores al otorgar los permisos para acudir a las capacitaciones, las expositoras respondieron proactivamente a la invitación y se presentaron a tiempo, tuvieron temas precisos, viables y de fácil comprensión para el público. Los pacientes se fueron motivados con la información suministrada y expresaron su interés en participar en las próximas sesiones.

Sesión N°2

Objetivo de la Actividad

Capacitar a pacientes de Riesgos Profesionales con lesiones osteomusculares sobre la Ley 15 del 31 de mayo de 2016 con referencia a los deberes y derechos de personas con discapacidad, el manejo de recomendaciones médicas, los riesgos y sus factores que desencadenan peligros en las áreas de trabajo.

Objetivos Específicos:

- Dar a conocer los deberes y derechos de personas con discapacidad física que han sufrido lesiones osteomusculares.
- Explicar la importancia del cumplimiento de las recomendaciones médicas (Restricciones y Reinserción Laboral)
- Orientar a los empleadores sobre los deberes y obligaciones en materia de Salud Ocupacional
- Conocer algunas lesiones osteomusculares que se desarrollan en el trabajo presentado por los trabajadores y trabajadoras.
- Demostrar cómo realizar las actividades de la vida laboral/cotidiana sin agravar su condición de salud, luego del desarrollo de un taller.

Descripción del Proceso

Esta segunda sesión se realizó el día 24 de mayo de 2019 en el Auditorio Félix Lucciani de la policlínica de San Francisco, y se contó con la participación de los pacientes con lesiones osteomusculares y se le extendió una invitación a los empleadores de los participantes.

Las temáticas estaban enfocadas a conocer la Política de Discapacidad del Estado Panameño, las características y tendencias de la época, en el marco de las convenciones, convenios y declaraciones internacionales firmados y ratificados por la República de Panamá, para asegurar los cambios institucionales significativos que impacten y transformen las condiciones de vida de las personas con discapacidad y sus familias, a

través de un proceso de ampliación de las capacidades y oportunidades para el logro de su desarrollo humano pleno.

Se informó sobre los factores de riesgos y peligros que desencadenan lesiones osteomusculares en el trabajador de forma más directa y se proporcionó estrategias para prevenir las apariciones de estas lesiones, y recomendaciones para realizar el trabajo en condiciones ergonómicamente correctas.

Se abordó el tema de manejo de recomendaciones médicas en materia de lesiones osteomusculares: Marco Legal del reintegro y la reubicación laboral, Derechos y deberes de los diferentes autores involucrados en el reintegro y la reubicación laboral.

Estrategias

- Distribución del material impreso de la Ley 15 para la equiparación de oportunidades de las Personas con Discapacidad; copia del Reglamento General de Riesgos Laborales y copia de los requisitos para la Certificación de la Discapacidad en el MITRADEL.
- Entregar la Programación a cada participante, con el contenido de la temática a realizar, con intervalos de preguntas y respuestas al finalizar cada disertación por parte de los expositores.
- Trabajo en casa. Se le solicita a cada participante solicitar los procedimientos de trabajo del puesto que desempeñan para que lo lean y compartir en la próxima sección.
- Organización de trabajo en el salón por medio de conformación de grupos para desarrollar taller de identificación de riesgos laborales. Se presentó un video alusivo a dichos riesgos y hacer el análisis pertinente para su posterior identificación.
- Exposiciones de los Especialistas

Indicadores (Cuantitativos y Cualitativos)

- Participación de 25 pacientes con lesiones osteomusculares y 25 empleadores. Dentro de los participantes se encontraban personas de diferentes cargos: Mensajero, trabajadores Manuales, Albañiles, Ayudante Generales, Operador de Bus, Vendedora, Electromecánicas, Policías, Conductor de Equipo Pesado, Secretaria, Analista de Recursos Humanos, Gerentes, Operarios de Maquinas Industriales, Soldador.

- Se realizaron las cinco (5) técnicas metodológicas programadas.
- Se expusieron los tres (3) temas programados.

Análisis de los Resultados y Evaluación

Cuadro N° 1

Empleadores y Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Empleadores y Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de participantes programados	50	100.0
N° de participantes que participaron.	38	76.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo un 95% de participación de los funcionarios de diversas empresas.

Se invitó a los 25 empleadores de los 25 participantes, haciendo un total de 50 participantes para la segunda sesión. Sin embargo, se contó solo con 13 empleadores y con la participación de los 25 trabajadores con lesiones osteomusculares quienes representan el 76 % de participantes.

Cuadro N° 2

Técnicas Metodológicas Empleada a Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Técnicas Metodológicas Empleada A Trabajadores Participantes Con Lesiones Osteomusculares Atendidos En La Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de técnicas metodológicas programadas	5	100.0
N° de técnicas metodológicas ejecutadas	5	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de ejecución de las técnicas metodológicas.

En esta jornada formativa se utilizaron las cinco (5) técnicas siguientes:

- Exposición dialogada (presentación en tres (3) Powers Points) con los temas:
 - “Derechos y deberes de las personas con discapacidad osteomuscular, Ley n° 15 del 31 de mayo de 2016. Que reforma la ley 42 del 27 de agosto de 1999 que establece la Equiparación de Oportunidades para las personas con Discapacidad”;
 - “Responsabilidad Estatal, Social y Empresarial del Reintegro, Reinserción, Reincorporación Laboral”; y
 - “Factores de riesgos relacionados con trastornos osteomusculares: Factores físicos, Factores organizativos y psicosociales, Factores individuales, Factores de mayor a menor relevancia, Factores individuales”.
- Talleres grupales - dos (2): en el primer taller se presentó un video y los participantes tenían que identificar los riesgos a los que estaban expuestos los trabajadores y proponer medidas preventivas, en el segundo taller se le solicitó a los participantes confeccionar su historia clínica para uso personal, esta debía de tener todos los documentos y registros de su condición de salud, y su evolución de manera tal que sea de ayuda en los procesos asistenciales que le pueda brindar la Caja de Seguro Social.
- Preguntas dirigidas: al final de la jornada educativa se les preguntó a los participantes que medidas preventivas, se pueden adoptar en las áreas de trabajos para evitar lesiones osteomusculares.
- Demostración: se presentaron técnicas para reducir lesiones osteomusculares: Ejercicios de fortalecimiento y relajación muscular, Manipulación de carga durante periodos largos o de forma repetida.
- Demostración de técnicas para la motivación laboral con la finalidad de dar reconocimiento a los trabajadores, ofrecer incentivos, darle la oportunidad al trabajador para la autorrealización.
- Toma de fotografías.

Cuadro N° 3

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de temas programados	3	100.0
N° de temas brindados	3	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se brindó el 100% de los temas programados.

- Derechos y deberes de las personas con discapacidad osteomuscular. Licda. María José Ordoñez, Jefa del Departamento de Integración socioeconómica de personas con discapacidad y la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.
- Manejo de Recomendaciones médicas en materia de lesiones osteomusculares Dra. Elsie Balbuena. Médico Laboral
- Riesgo, Factores de riesgo y peligro que desencadenan lesiones osteomusculares. Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social y Lic. Samuel Sayas, Higienista Industrial.

Cuadro N° 4

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de expositoras programadas	3	100.0
N° de expositoras participantes	3	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de participación de las expositoras

Para la exposición de los temas, contamos 100% con los expositores programados especialistas en salud ocupacional, conocedora de los procesos en el Marco Legal del reintegro, reinserción, reincorporación de los pacientes con lesiones osteomusculares a su área de trabajo. También contamos una experta en el Marco Legal que establece la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad.

Resultado

En el periodo de preguntas y respuesta los empleadores comunicaron que desconocían la normativa relacionada a las personas con discapacidad, mostraron mucho interés en el tema y pidieron una segunda actividad educativa para aclarar dudas, ya que consideraron el tiempo muy corto para ello. En cuanto a los trabajadores, quedaron motivados en conocer los riesgos a los que se exponen en su área de trabajo y el equipo de protección personal adecuado para la realización del trabajo.

Recomendaciones

Mantener presente el tema de Discapacidad, es indispensable que las entidades públicas del Gobierno Nacional, así como las organizaciones de la sociedad civil y particularmente, las organizaciones de personas con discapacidad, los representantes del sector privado y la población en general, conozcan y respalden con entusiasmo la política en pro del bienestar de la población con discapacidad.

Sesión N°3

Objetivo de la Actividad

Capacitar a paciente de Riesgo Profesionales con lesiones osteomusculares sobre Procedimientos de Trabajo Seguro, manejo del estrés y Uso Seguro de Medicamentos.

Objetivos Específicos:

- comprender cuál es el de procedimiento de Trabajo Seguro
- Exponer técnicas de procedimiento de trabajo seguro
- Identificar signos y síntomas del estrés.
- Conocer algunas técnicas para el manejo del estrés
- Explicar el manejo seguro de los medicamentos, recetados para lesiones osteomusculares.

Descripción del Proceso

Esta tercera sesión se realizó el 31 de mayo en el auditorio Félix Lucciani de la Policlínica DR.C.N.B. en el cual se hizo referencia a la importancia del proceso de trabajo seguro y la necesidad que el trabajador conozca sobre los procedimientos de trabajo seguro. En el mundo laboral se dan situaciones de peligro en las que conviene que el trabajador reciba información con respecto a seguridad laboral, previo a un puesto de trabajo. Al analizar un puesto permite determinar las actuaciones que requiere una operación, los riesgos a que están expuestos, los requerimientos y que medidas de prevención utilizar.

En cuanto al tema del estrés siempre está presente en el ámbito laboral, es importante que los trabajadores conozcan cómo reaccionar ante esta situación, saber manejarlo de una manera positiva y apoyarse de los demás compañeros de trabajo.

Si el estrés no se mantiene bajo control puede ocasionar grandes problemas de salud, tales como, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes. Podemos comenzar a sentir ansiedad, temor, preocupación y tensiones.

Adicional el tema del uso seguro de medicamento que está destinado a brindar información sobre medicamentos a los pacientes es de suma importancia, pero en ningún caso a sustituir las recomendaciones de su médico y/o farmacéutico. Quiere ser una referencia útil y fiable donde los pacientes, y sus familiares, encuentren información veraz, y sobre todo, comprensible. Se trata de información elaborada por profesionales

especializados en el campo del medicamento, se utilizó fuentes bibliográficas reconocidas e independientes.

Estrategias

- Distribución de tríptico con técnicas de relajación para prevenir el estrés y entrega de folleto con indicaciones para la conservación adecuada de los medicamentos.
- Entrega de la Programación a cada participante, con el contenido de la temática a realizar, con intervalos de preguntas y respuestas al finalizar cada disertación por parte de los expositores.
- Trabajo en casa. Cada paciente presentó un listado de los medicamentos ingeridos y recetados para su análisis y énfasis del mismo por medio de la especialista en farmacia.
- Organización de trabajo en el salón. Se conformaron grupos para desarrollar taller por medio de visualización de un video alusivo a las posturas y levantamiento de carga para evitar complicar las lesiones existentes.
- Exposiciones de los Especialistas

Indicadores (Cuantitativos y Cualitativos)

- Participación de 25 pacientes con lesiones osteomusculares con diferentes cargos: Mensajero, trabajadores Manuales, Albañiles, Ayudante Generales, Operador de Bus, Vendedora, Electromecánicas ,Policías, Conductor de Equipo Pesado, Secretaria, Analista de Recursos Humanos, Gerentes, Operarios de Maquinas Industriales, Soldador.
- Se realizaron las cinco (5) técnicas metodológicas programadas.
- Se expusieron los tres (3) temas programados.
- Participación de funcionarias / as.

Análisis de los Resultados y Evaluación

Cuadro N° 1

Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año 2019.

Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año2019	TOTAL	
	N°	%
N° de trabajadores programados	25	100.0
N° de trabajadores que participaron.	18	72.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo un 72% de participación de los funcionarios de diversas empresas. El 28 % restante manifestó que no podían participar por motivos de controles médicos, terapia física y rehabilitación y otros por aquejar problemas de salud.

Cuadro N° 2

Técnicas Metodológicas Empleada a Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año 2019.

Técnicas Metodológicas Empleada a Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de técnicas metodológicas programadas	5	100.0
N° de técnicas metodológicas ejecutadas	5	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de ejecución de las técnicas metodológicas.

En esta jornada formativa se utilizaron las cinco (5) técnicas siguientes:

- Exposición dialogada (presentación en tres (3) Powers Points) con los temas:

“procedimiento de trabajo seguro”;

“manejo del estrés”; y

“uso seguro de los medicamentos recetados para pacientes con lesiones osteomusculares”.

- Talleres grupales dos (2): en el primer taller se le enseñó a los participantes técnica de respiración para la liberación del estrés, se practicaron ocho (8) ejercicios de respiración (Respiración profunda; Respiración diafragmática/abdominal; Respiración completa; Respiración alternada por las fosas nasales; Respiración de fuego; Respiración para el control de la ira; Visualización guiada; Relajación muscular progresiva). El segundo taller consistía en musicoterapia. Se colocó una melodía a los participantes y se les solicitó pensar solo en cosas positivas.

- Preguntas dirigidas con respecto al uso adecuado de medicamentos.

Si leían las indicaciones de los medicamentos antes de ser utilizado.

¿Cuándo siente algún tipo de alteración en el cuerpo se lo consulta al médico?

¿Ud. le comunica a su médico tratante si padece alguna alergia a los medicamentos-aines?:

- Demostración: se presentaron medidas de seguridad y levantamiento manual de carga.
- Toma de fotografías.

Cuadro N° 3

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: año 2019.

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de temas programados	3	100.0
N° de temas brindados	3	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se brindó el 100% de los temas programados.

Los temas abordados fueron:

- Procedimiento de trabajo seguro, por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social y Lic. Samuel Sayas, Higienista Industrial.
- Manejo del Estrés, por la Mgtra. Irma Soto, Psicóloga.
- Uso seguro de medicamentos recetados para lesiones osteomusculares por la Licda. Ligia Álvarez, Farmacéutica.

Cuadro N° 4

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: año 2019.

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de expositoras programadas	4	100.0
N° de expositoras participantes	4	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de participación de las expositoras.

Para la exposición de los temas contamos con la participación de especialistas en Salud Mental, Farmacéutica y una Trabajadora Social especialista en Salud Ocupacional.

Resultado

- Los trabajadores/as mostraron mucho interés en los temas tratados, manifestaron la importancia que tiene conocer las técnicas de relajación para disminuir el estrés laboral.
- Consideran que el tema del uso correcto de los medicamentos es vital por la gran cantidad de medicamento que consumen.
- En cuanto a los procedimientos de trabajo seguro, señalaron que tomaran las medidas necesarias en sus áreas de trabajo.
- Con respecto a los procedimientos de trabajo, algunos señalaron desconocer los procedimientos de su puesto de trabajo.

Sesión N°4

Objetivo de la Actividad

Capacitar a paciente de Riesgo Profesionales con lesiones osteomusculares sobre la Sexualidad Actividad, Aumento de la Autoestima y La Familia como Soporte.

Objetivos Específicos:

- Conoce algunas técnicas para aumentar el autoestima
- Identifica algunas técnicas para fomentar un ambiente de comunicación, que promueva la sana expresión de sentimientos y emociones.

Descripción Del Proceso

Esta sesión se ejecutó el día 14 de junio de 2019 y se incluyó a los familiares de los pacientes con lesiones osteomusculares y se les explica que el procesos de rehabilitación, de las personas con discapacidad no solo necesitan recibir apoyo de especialistas del área de la salud mental, sino también de su familia y del cuidador. Por este motivo, se explica la importancia de este apoyo.

La especialista en el tema comunica que “Las personas con discapacidad sufren un impacto emocional bastante grande, porque las dinámicas personales y familiares cambian”. La familia cumple un papel fundamental en la rehabilitación: “Un paciente con un grupo familiar dispuesto a apoyarlo y acompañarlo tiene gran parte del proceso ganado. La familia es un apoyo indiscutible en las partes emocional y física. Cuando un paciente tiene dificultades en el entorno familiar, sus procesos y sus resultados son mucho más lentos; además, la persona tiene mayor riesgo de sufrir depresión y de sentirse triste”.

Se abordó el tema del autoestima, como son nuestros pensamientos acerca de nosotros y todo lo que nos acontece, influye también incluso en la calidad y cantidad de nuestras relaciones sociales. Igualmente, a la hora de tomar decisiones vitales, nuestro nivel de autoestima determinará mucho la decisión. En resumen, muchas personas no son

conscientes que la autoestima influye en comportamientos y actitudes y que la autoestima tiene una relación directa con nuestra felicidad.

Estrategias

- Distribución de tríptico con técnicas para mejorar la autoestima.
- Entrega de la Programación a cada participante, con el contenido de la temática a realizar, con intervalos de preguntas y respuestas al finalizar cada disertación por parte de los expositores.
- Trabajo en casa. Se solicitó a cada paciente pararse frente a un espejo para practicar la técnica de autoestima enseñada en la sesión.
- Organización de trabajo en el salón por medio de conformación de grupos para desarrollar taller para identificar sus puntos fuertes y débiles. De igual manera, deben realizar ejercicios para anotar su interacción con familiares y la distribución del tiempo en familia.
- Exposiciones de los Especialistas.

Indicadores (Cuantitativos y Cualitativos)

- Participación de 25 familiares y 25 pacientes con lesiones osteomusculares con diferentes cargos: Mensajero, trabajadores Manuales, Albañiles, Ayudante Generales, Operador de Bus, Vendedora, Electromecánicas, Policías, Conductor de Equipo Pesado, Secretaria, Analista de Recursos Humanos, Gerentes, Operarios de Maquinas Industriales, Soldador.
- Se realizaron las 5 técnicas metodológicas programadas.
- Se expusieron los 3 temas programados.
- Participación de funcionarias / as.

Análisis de los Resultados y Evaluación

Cuadro N° 1

Familiares y Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año2019.

Familiares y Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de participantes programados	50	100.0
N° de participantes que asistieron.	25	50.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo un 50% de participación de trabajadores y sus familiares.

Solo acudió el 50% de la población participante, 17 trabajadores y 8 familiares, lo que indica que más de la mitad de los pacientes lesionados no cuentan con el apoyo de los familiares. El soporte familiar es importante para el paciente, pues ésta cumple un papel fundamental en la rehabilitación: “Un paciente con un grupo familiar dispuesto a apoyarlo y acompañarlo tiene gran parte del proceso ganado. La familia es un apoyo indiscutible en las partes emocional y física. Cuando un paciente tiene dificultades en el entorno familiar, sus procesos y sus resultados son mucho más lentos; además, la persona tiene mayor riesgo de sufrir depresión y de sentirse triste.

Cuadro N° 2

Técnicas Metodológicas Empleada a Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año 2019.

Técnicas Metodológicas Empleada a Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año2019	TOTAL	
	N°	%
N° de técnicas metodológicas programadas	6	100.0
N° de técnicas metodológicas ejecutadas	6	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de ejecución de las técnicas metodológicas.

En esta jornada formativa se utilizaron las cinco (5) técnicas siguientes:

- Exposición dialogada (presentación en tres (3) Powers Points) con los temas:
“Aumento de la autoestima para pacientes con lesiones”;
“Sexualidad activa en pacientes con lesiones osteomusculares”; y
“Familia como apoyo en pacientes lesionados”.
- Talleres grupales -dos (2): en el primer taller se les solicitó a los participantes realizar el primer ejercicio “¿Cómo distribuyo actualmente mi tiempo en familia?” - se le entregó un formulario para que anotaran como distribuyen el tiempo las 24 horas del día con sus familias en las diferentes actividades diarias, tareas en casa, tiempo de ocio en familia etc. El segundo taller consiste en identificar los “Puntos Fuertes y Puntos Débiles de los participantes”.- Se les distribuyó un formato para que los participantes pudieran identificar tres puntos fuertes que le permiten compartir en familia, de igual manera tenían que colocar tres dificultades que no le permiten compartir en familia y luego debían colocar tres estrategias para resolverla.
- Preguntas dirigidas: al final de la jornada educativa se les preguntó a los participantes:

¿Si sus familiares comprenden el tipo de lesión que tienen?

¿Sienten el apoyo de su familiar cuando acuden a las citas médicas o las terapias físicas y de rehabilitación después de la lesión?
- Demostración: se presentaron ejercicios para trabajar el autoestima: listado de fortaleza, el sorteo de auto regalo que fomenta el autocuidado y el mimo que se tiene que dar las personas, se enseñó la técnica de hablar con el espejo, el cual consiste en que la persona debe mirarse a los ojos frente al espejo, darse un alago, un consejo o ánimo para el día.
- Dinámica de presentación de los familiares con la finalidad de romper el hielo y de integración.
- Toma de fotografías.

Cuadro N° 3

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de temas programados	3	100.0
N° de temas brindados	3	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se brindó el 100% de los temas programados.

Los temas abordados fueron:

- Aumento de la autoestima para pacientes con lesiones, por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.
- Sexualidad activa en pacientes con lesiones osteomusculares por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.
- Familia como apoyo en pacientes lesionados, por la Licda. Doralina Medina Trabajadora Social.

Cuadro N° 4

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de expositoras programadas	1	100.0
N° de expositoras participantes	1	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de participación de las expositoras.

Este módulo fue desarrollado solamente por la Trabajadora Social, quien es la responsable del proyecto, cuyos temas tienen una fuerte conexión con la profesión.

Resultado

Los participantes manifestaron la importancia de compartir tiempo con sus familia, en el taller que realizaron expresaron la importancia de hacer buena distribución del tiempo libre ya que no se están realizando sus exámenes médicos, y la mayoría manifestó que es de suma importancia las actividades de óseo, que permita compartir con sus amigos y familiares.

Sesión N°5

Objetivo de la Actividad

Capacitar a paciente de Riesgo Profesionales con lesiones osteomusculares sobre la motivación ante sus lesiones y la pausa activa en el trabajo.

Objetivos Específicos:

- Conocer algunas técnicas para aumentar la motivación.
- Identifica los beneficios de las pausas activas.
- Practicar ejercicios de relajación muscular para su activación

Descripción Del Proceso

Esta sesión fue desarrollada el día 28 de junio del 2019 y en ella se dio información sobre la importancia de las pausas activas en el trabajo. Se explicó que los descansos periódicos generan mayor creatividad y productividad durante las horas de trabajo.

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo, durante la jornada con el fin de revitalizar la energía

corporal «Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, es una de las maneras más prácticas de evitar cualquier tipo de deterioro físico y mental, es reservar un tiempo de 15 a 30 minutos para hacer ejercicios, caminar o simplemente descansar de la rutina diaria.

En cuanto al tema de la motivación, se dio a conocer que con pequeñas acciones se puede lograr aumentar de forma significativa el nivel de motivación de los trabajadores. Como punto principal se encuentra la comunicación, ya que ésta es la base principal sobre la que se sustenta la motivación de la persona. El saber comunicarse correctamente evita malos entendidos, crea confianza, establece vínculos, genera entusiasmo y establece lazos de unión más que cualquier otro medio.

Al finalizar esta sesión se aplicó un cuestionario para el programa de capacitación dividido en dos ítems, el primero evalúa el seminario en su conjunto y el segundo ítems evalúa a los expositores.

Estrategias

- Distribución de listado con conceptos utilizados en el programa de Salud Ocupacional.
- Entrega de la Programación a cada participante, con el contenido de la temática a realizar, con intervalos de preguntas y respuestas al finalizar cada disertación por parte de los expositores.
- Organización de trabajo en el salón por medio de conformación de grupos para desarrollar taller por medio de la presentación del video “Pausa activa de trabajo” el cual permite a los participantes realizaron rutinas cortas de ejercicios específicos y simples que se pueden realizar en el área laboral.
- Exposiciones de los Especialistas
- Aplicación de Evaluación del Programa. Cada participante tuvo la oportunidad de evaluar el proyecto y a sus expositores, de manera que su valoración contribuya al mejoramiento del mismo en el futuro.

Indicadores (Cuantitativos y Cualitativos)

Participación de 25 pacientes con lesiones osteomusculares con diferentes cargos: Mensajero, trabajadores Manuales, Albañiles, Ayudante Generales, Operador de Bus, Vendedora, Electromecánicas ,Policías, Conductor de Equipo Pesado, Secretaria, Analista de Recursos Humanos, Gerentes, Operarios de Maquinas Industriales y Soldador.

- Se realizaron las 5 técnicas metodológicas programadas.
- Se expusieron 3 temas programados y se aplicó 1 evaluación del programa de capacitación.
- Participación de trabajadores.

Análisis de los Resultados y Evaluación

Cuadro N° 1

Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año 2019.

Trabajadores Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de trabajadores programados	25	100.0
N° de trabajadores que participaron.	15	60.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo un 60% de participación de los trabajadores de diversas empresas.

En esta sesión se contó con un poco más de la mitad de la población participante. El factor influyente fue la asistencia a citas médicas de control y las terapias de rehabilitación de los pacientes, quienes anunciaron previamente su inasistencia a la actividad educativa.

Cuadro N° 2

Técnicas Metodológicas Empleada a Participantes con Lesiones Osteomusculares
Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año 2019.

Técnicas Metodológicas Empleada a Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. Año 2019	TOTAL	
	N°	%
N° de técnicas metodológicas programadas	4	100.0
N° de técnicas metodológicas ejecutadas	4	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de ejecución de las técnicas metodológicas

En esta jornada formativa se utilizaron las cinco (5) técnicas siguientes:

- Exposición dialogada (presentación en tres (3) Powers Points) con los temas:
 - “Motivación para Pacientes con Lesiones.”;
 - “Pausas Activas; y
 - “dominio de conceptos utilizados en el programa de capacitación”.
- Talleres grupales uno (1): en el primer taller se presentó el video “Pausa activa de trabajo” y los participantes realizaron rutinas cortas de ejercicios específicos y simples que se pueden realizar en el lugar de trabajo. Con duración de aproximadamente de diez (10) minutos y no requieren de gran esfuerzo físico.
- Preguntas dirigidas: al final de la jornada educativa se realizaron preguntas a los participantes sobre medidas preventivas que se pueden adoptar en las áreas de trabajos para evitar lesiones osteomusculares.
- Toma de fotografías.

Cuadro N° 3

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Temas Desarrollados para Participantes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de temas programados	3	100.0
N° de temas brindados	3	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se brindó el 100% de los temas programados.

- Motivación para Pacientes con Lesiones por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.
- Pausas Activas por la Licda. Evelin Duarte, Terapeuta Ocupacional.
- Evaluación de Seminario dirigido por la Licda. Doralina Medina, Trabajadora Social.

Cuadro N° 4

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.

Expositoras (res) Participantes del Proyecto de la Pol.Dr.C.N.B: 2019.	TOTAL	
	N°	%
N° de expositoras programadas	2	100.0
N° de expositoras participantes	2	100.0

Fuente: *Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.*

Se obtuvo el 100% de participación de las expositoras

Todas las exposiciones fueron desarrolladas por la Trabajadora Social encargada del proyecto.

3.3. Pre-test. Informe de Conocimientos Sobre Prevención de Riesgos Laborales

1. Justificación

Se desconoce el nivel de conocimientos que poseen los pacientes con lesiones Osteomusculares de Riesgo Profesional atendidos en Salud Ocupacional de la Caja de Seguro Social sobre prevención de Riesgos Laborales, por lo que este pre-test busca medir el grado de conocimiento sobre el tema para que los pacientes puedan adaptar las posturas necesarias y tomar las medidas preventivas en la vida laboral y diaria.

2. Objetivo General

Evaluar el nivel de conocimiento que poseen los pacientes con lesiones Osteomusculares de Riesgo Profesional atendidos en Salud Ocupacional de la Caja de Seguro Social sobre prevención de Riesgos Laborales, para determinar las necesidades educativas de esta población trabajadora.

3. Objetivos Específicos:

- Identificar el conocimiento que poseen los pacientes con lesiones Osteomusculares de Riesgo Profesional, a través de la aplicación de un instrumento de selección múltiple-pre-test.
- Analizar el nivel de conocimiento de los pacientes con lesiones Osteomusculares de Riesgo Profesional, luego de tabular los resultados.

4. Normativa de Referencia:

Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales N° 45,588 y de Seguridad e Higiene del Trabajo. Caja de Seguro Social – Panamá, 17 de febrero de 2011.

5. Procedimientos

- Explicar el objetivo del estudio.
- Solicitar el listado de los pacientes de riesgo profesional a los médicos de salud ocupacional.
- Entregar a cada participante el instrumento de selección múltiple (pre-test).

- Explicar las instrucciones del pre-test
- Tabular la información.
- Analizar la información.
- Presentar los resultados a través de un informe.

6. Criterios de Selección de la Población Participante

- Pacientes referidos por los médicos del programa de Salud Ocupacional.
- Pacientes con recomendaciones por restricción laboral.
- El estudio debe **incluir a todos los pacientes referidos**.

7. Generalidades del Estudio:

- El número total de pacientes es de **25 programados**.
- **El número total de pacientes que acudió fue de 25.**
- Solo se evaluaron a los **25 pacientes programados**.
- Se aplicó el instrumento **un sólo día, el 17 de mayo** de 2019.

Análisis de los Resultados

Cuadro N° 1. Nivel de Conocimiento General Sobre Prevención de Riesgos Laborales de Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.

Conocimiento General Sobre Prevención de Riesgos Laborales de la Encuesta que se Aplicó en la Primera Sesión	TOTAL	
	N°	%
TOTAL	25	100.0
Excelente	0	0.0
Bueno	6	24.0
Regular	17	68.0
Deficiente	2	8.0

Fuente: Encuesta aplicada a un grupo de pacientes de la C.S.S. P.DR.C.N.B. por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.

Análisis:

- **Un 68% poseen un nivel de conocimiento regular sobre riesgo profesional.**
- Un 24% poseen un nivel de conocimiento bueno.
- Un 8% poseen un nivel de conocimiento deficiente.

El nivel de conocimiento general sobre prevención de riesgos laborales que tiene la población con estudios secundarios, quien saco un porcentaje de 68% tiene una idea básica de que es una exposición a los riesgos laborales y como prevenirlos, producto de una inducción informal, dada en muchos casos, por el trabajador con más años de antigüedad dentro de la empresa, muchas veces sin manual ni normas de procedimientos de trabajo seguro o sin la interpretación del mismo, causando con ello, accidentes de trabajo o lesiones osteomusculares; Y La población universitaria y con estudios técnicos que representa el 24% demostró tener buen conocimientos sobre el tema, lo cual indica que a mayor nivel de educación, mayor nivel de conocimiento.

Cuadro N° 2.

Edad de un Grupo de Pacientes de Riesgos Profesionales, Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. en el Servicio de Salud Ocupacional: Año 2019

Edad de un Grupo de Pacientes de Riesgos Profesionales, Atendidos en la Pol.Dr.C.N.B. en el Servicio de Salud Ocupacional: Año 2019	TOTAL	
	N°	%
TOTAL	25	100.0
18-27	3	12.0
28-37	4	16.0
38-47	10	40.0
48-57	7	28.0
58 a más	1	4.0

Fuente: Encuesta aplicada a un grupo de pacientes de la C.S.S. P.DR.C.N.B. por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.

Análisis:

- **Un 40% están entre los 38 a 47 años de edad.**
- Un 28% están entre 48 a 57 años.
- Un 16% están entre 28 a 37 años.
- Un 12% están entre los 18-27 años.
- Un 4% están entre los 58 o más.

La población atendida estuvo comprendida por un total de 25 pacientes. Con relación a la edad, vemos que la mayoría se encuentra entre las edades de 38 a 45 años que representa el 40 % de la población.

Cuadro N° 3.

Sexo de un Grupo de Pacientes Riesgos Laborales de Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.

Sexo de un Grupo de Pacientes Riesgos Laborales de Pacientes con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019	TOTAL	
	Nº	%
TOTAL	25	100.0
Hombre	16	64.0
Mujer	9	36.0

Fuente: Encuesta aplicada a un grupo de pacientes de la C.S.S. P.DR.C.N.B. por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.

Análisis:

- **Un 64. % es hombre.**
- Un 36% es mujer.

Se tuvo una mayor participación con el **64%** de población masculina, mientras que el 36% restante era femenino.

Cuadro N° 4.

Lesiones más Frecuentes por Sexo de un Grupo de Pacientes de Riesgos Laborales con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.

Lesiones más Frecuentes por Sexo de un Grupo de Pacientes de Riesgos Laborales con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la Pol. Dr.C.N.B.: Año 2019.	TOTAL			
	N° F	%	N° M	%
TOTAL	25	100.0	25	100.0
Lesiones de Miembros Superiores	6	24.0	1	4.0
Lesiones de Miembros Inferiores	5	20.0	2	8.0
Lesiones de Tronco	4	16.0	4	16.0
Otras Lesiones	2	8.0	1	4.0

Fuente: Encuesta aplicada a un grupo de pacientes de la C.S.S. P.DR.C.N.B. por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.

Análisis:

- **24 % Lesiones de Miembros Superiores en mujeres**
- 4 % Lesiones de Miembros Superiores en hombres
- 20 % Lesiones de Miembros Inferiores en mujeres
- 8 % Lesiones de Miembros Inferiores en hombres
- 16 % Lesiones de Tronco en mujeres
- 16 % Lesiones de Tronco en hombres
- 8 % Otras Lesiones en mujeres
- 4 % Otras Lesiones en hombres

Los pacientes con lesiones más frecuentes estudiados con mayor porcentaje son del sexo femenino con un 24% en lesiones de los miembros superiores, mientras que el restante es de sexo masculino, las lesiones osteomusculares afectan tanto a hombres como a mujeres.

Las mujeres declaraban dolor más frecuente en la parte alta de la espalda, y en los miembros superiores, mientras que los hombres se quejan sobre todo de la parte baja de la espalda.

Lesiones de Miembros Superiores: dentro de las lesiones que más se observaron en mujeres destaco el **24%** con las lesiones cervicales de hombros y manos como síndrome del túnel carpiano.

Lesiones de Miembros Inferiores: dentro de estas lesiones las mujeres se ven mayormente afectadas con el 20% siendo las lesiones de rodillas, esquince de tobillo y en algunos casos lesiones menores en el pie como espolones calcáneo.

Lesiones de Tronco: dentro de estas lesiones se puede resaltar que tanto hombres como mujeres padecen con mayor incidencia de lesiones en el área lumbar siendo un 16% para cada uno, con lesiones dorso-lumbares como por ejemplo abombamiento de disco, hernias discales degenerativos entre otros que afectan la región dorso lumbar.

Otras Lesiones: dentro de este grupo se observan que las mujeres con el 8% se ven más afectadas por otras lesiones como fracturas de miembros superior y caderas.

Cuadro N° 5.

Nivel de Escolaridad de un Grupo de Paciente de Riesgo Profesionales con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la C.S.S Pol.Carlos N Brin: 2019

Nivel De Escolaridad De Un Grupo De Paciente De Riesgo Profesionales Con Lesiones Osteomusculares Atendidos En La C.S.S Pol.Dr.C.N.B.: 2019	TOTAL	
	N°	%
TOTAL	25	100.0
Sin estudios	0	0.0
Primaria	2	8.0
Secundaria	14	56.0
Técnico	3	12.0
Universidad u otros estudios superiores	6	24.0

Fuente: Encuesta aplicada a un grupo de pacientes de la C.S.S. P.DR.C.N.B. Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.

Análisis:

- **Un 56% posee estudios a nivel secundario.**
- Un 24% posee estudios a nivel universitario.
- Un 12% posee estudios a nivel técnico.
- Un 8% posee estudios a nivel primario.

El 56% de pacientes que tenían un nivel de estudios secundarios, con lesiones osteomusculares, informó que no tenían claro las medidas preventivas que les permitiera identificar, evaluar y controlar los factores de riesgos para evitar accidentes de trabajo, pese a su nivel medio de conocimientos académico.

Cuadro N° 6.

Antigüedad Laboral de un Grupo de Paciente de Riesgo Profesionales con Lesiones Osteomusculares Atendidos en la C.S.S Pol.Carlos N Brin: 2019

Antigüedad Laboral de un Grupo de Paciente de Riesgo Profesionales con Lesiones Osteomusculares	TOTAL	
	Nº	%
TOTAL	25	100.0
1 a 29 días	0	0.0
1 mes a 11 meses	0	0.0
1 año a 5 años	13	52.0
6 a 10 años	4	16.0
11 a 15 años	2	8.0
16 a 20 años	5	20.0
21 años o más	1	4.0

Fuente: Encuesta aplicada a un grupo de pacientes de la C.S.S. P.DR.C.N.B. Por elaboración propia. Panamá, mayo de 2019.

Análisis:

- Un **52% tiene de 1 años a 5 años de laborar en su empresa.**
- Un 20% tiene de 16 años a 20 años.
- Un 16% tiene de 6 a 10 años.
- Un 8% tiene de 11 a 15 años.
- Un 4% tiene de 21 años o más.

Podemos mencionar que el 52 % de los pacientes que tienen una antigüedad laboral, tienen experiencia en el puesto de trabajo, pero quedó demostrado que tras la cultura de autocuidado en materia de prevención de riesgos, se encuentra el desconocimiento de reglamento general de riesgos profesionales y las capacitaciones o inducciones de las empresas son pocos y muchas veces no son continuas.

Resultado General de la Encuesta

- **68%** posee un nivel de conocimiento **REGULAR** sobre prevención de riesgos laborales
- **40%** de los participantes de la sesión oscilan entre los **38 a 47 años de edad**.
- **64%** de participación que se obtuvo fue de sexo masculino.
- **56%** de los participantes con lesiones osteomusculares posee estudios a nivel de secundarios.
- **52%** tiene experiencia laboral de **1 años a 5 años**, sin embargo, desconocen el reglamento general de riesgo de trabajo y los procedimientos de trabajo seguro.

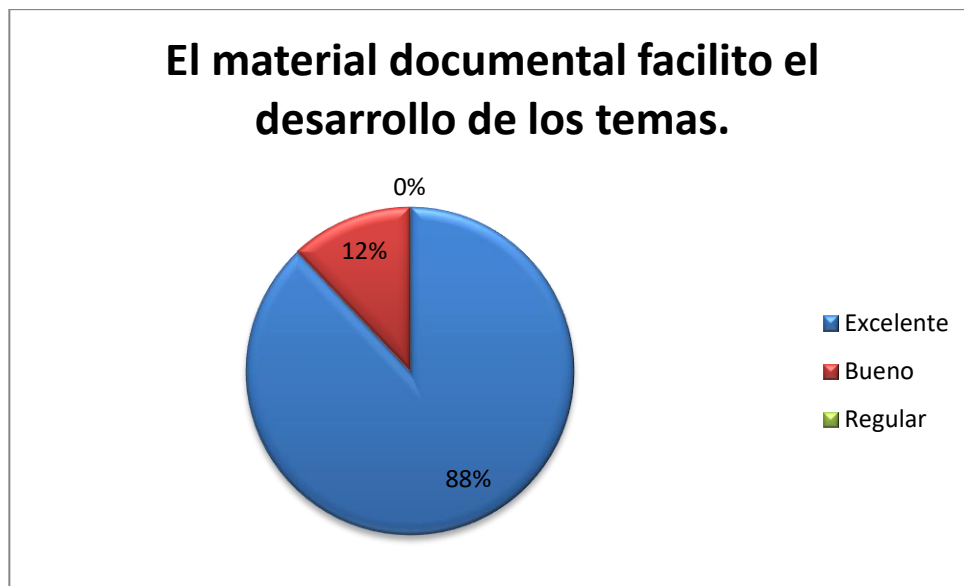
Recomendaciones

- *Capacitar una vez al año, sobre los riesgos laborales a pacientes con lesiones osteomusculares.*
- La empresa deberá capacitar en materia de prevención de riesgos labores a sus trabajadores sobre los peligros y riesgos de su trabajo, de cómo prevenirlos y cómo protegerse.
- Que se conozca y se practique técnicas para fortalecer el bienestar físico, mental y social.
- Señalar los riesgos laborales y las formas de prevenirlos, controlarlos o minimizarlos.
- Informar sobre las consecuencias negativas a la salud al exponerse a los riesgos laborales.
- Dar a conocer que es un accidente de trabajo y una enfermedad profesional.
- Capacitar sobre técnicas preventivas de salud, seguridad e higiene industrial.
- Fomentar la práctica diaria de las normas de salud, seguridad e higiene industrial
- Dar a conocer la legislación laboral en materia de prevención de riesgos laborales.
- Dar a conocer los derechos y obligaciones de los trabajadores y empleadores, en prevención de Riesgos Laborales.

- Capacitar sobre procedimientos de trabajo seguro para cada actividad que se realiza en las áreas labores.
- Promover que se practiquen los procedimientos de trabajo seguro.
- Fomentar la participación activa de los trabajadores en el Sistema de Gestión y Prevención de Riesgos Laborales en las áreas laborales.

3.4.Evaluación del Seminario por Parte de los Participantes

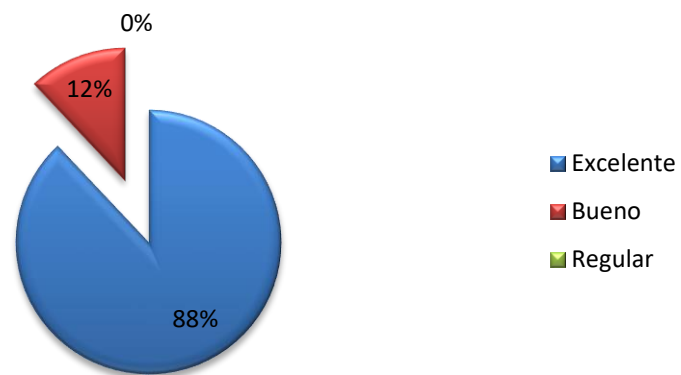
3.4.1. Gráficas de Resultados de la Tabulación de Evaluación del Seminario Empodérate de tu Salud y Seguridad



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

1. El material documental facilitó el desarrollo de los temas: en este punto observamos que la valoración contó con buena aceptación por parte de los y las participantes arrojando como resultado un 88% de excelente y un 12% como bueno. Tuvo buen interés las leyes y los convenios que fueron impartidos durante la capacitación y el mayor interés se centró en la entrega de documentos de certificación de discapacidad del MITRADEL.

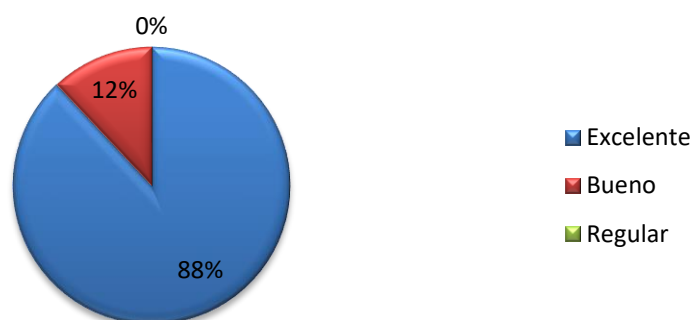
El material audio visual les parece adecuado



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

2. El material audio visual les parece adecuado: de igual manera contamos con un 88% de aceptación como excelente y un 12 % bueno. Lo que nos permite interpretar que el equipo audiovisual estuvo en las condiciones óptimas para la exposición del material educativo.

La metodología de trabajo permitió intercambio de experiencia e información



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

3. La metodología de trabajo permitió intercambio de experiencia e información: arrojando como resultado un 88% excelente y un 12% bueno. Podemos ver que la metodología facilitó el aprendizaje a través de las demostraciones y permitió la expresión de sentimientos hacia los familiares y la comprensión por parte del público en general de los temas tratados, en cuanto a los talleres tanto grupales como individuales se observó mucho trabajo en equipo y la comprensión de los temas.



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

4. La metodología utilizada permitió alcanzar los objetivos deseados: se obtuvo un 96% de excelencia y 4% bueno, el cual indica que las tareas asignadas de manera individual se lograra a cabalidad.

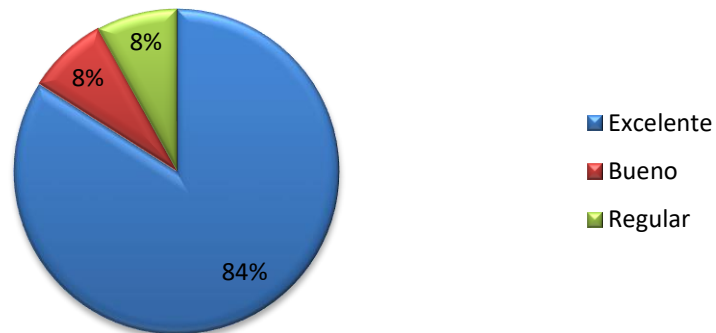
El tiempo asignado para el desenvolvimiento de los temas fue suficiente



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

5. El tiempo asignado para el desenvolvimiento de los temas fue suficiente: la gráfica muestra un 88% excelente, 8% bueno y 4% regular. En este punto interpretamos que la mayoría de participantes lo estimaron excelente, sin embargo, encontramos que un 4% considero que requirió más tiempo para desarrollar los talleres asignados.

El lugar, la iluminación y el material de apoyo fueron adecuados



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

6. El lugar, la iluminación y el material de apoyo fueron adecuados: la mayoría evaluó con un 84% excelente, dada las condiciones del lugar y el material de fácil asimilación y comprensión para el desarrollo de los talleres, el cual interpretamos que fue de agrado para el público en general. Sin embargo, presenciamos pacientes con problemas de visión y con secuela de Enfermedad Cerebrovascular, el cual demandó ayuda por parte de los expositores para que pudieran realizar el taller, afectando con esto, la evaluación a un 8% bueno y un 8% regular.

3.5.Evaluación de los Expositores por Parte de los Participantes

3.5.1. Gráficas de Resultados de la Tabulación de Evaluación de los Expositores

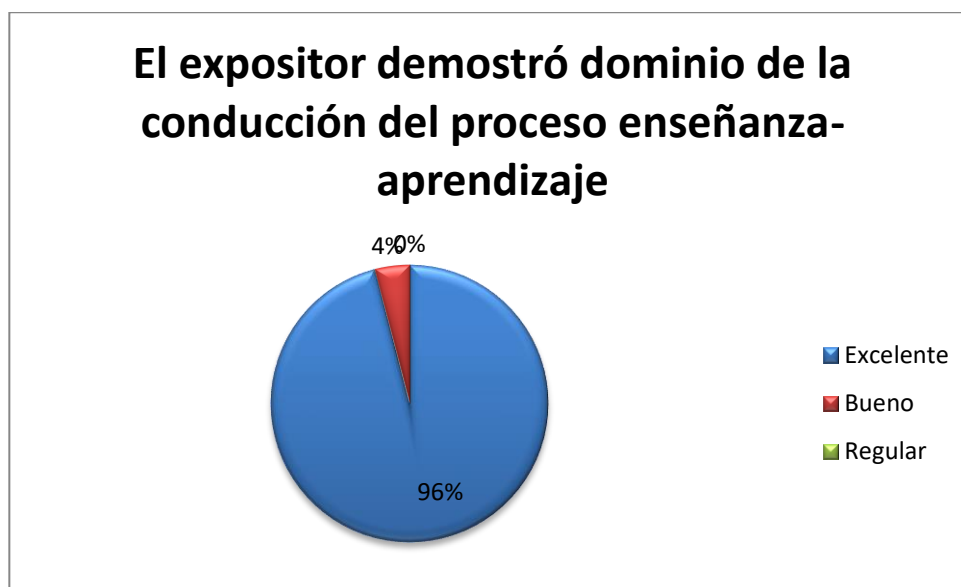
En cuanto a la evaluación de los expositores encontramos que la valoración fue en su mayoría excelente, interpretando con ello, que la participación de los expositores llenó las expectativas de los y las participantes.



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

1. El expositor demostró dominio de los temas y la comunicación fue fluida y respetuosa: Se demostró dominio en los temas expuestos, en el período de preguntas

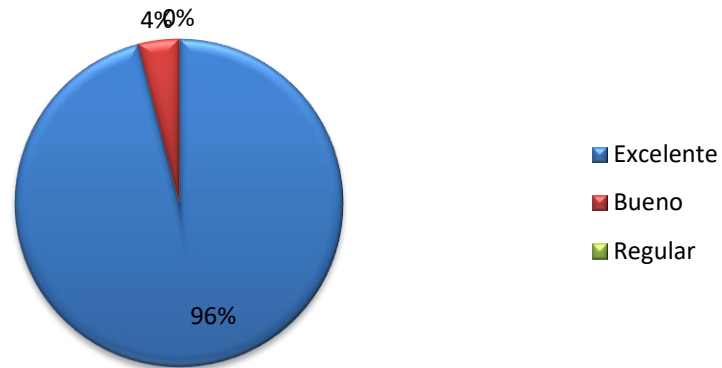
y respuesta se aclararon interrogantes, se brindaron recomendaciones, aclararon conceptos, fueron puntuales, claros, concisos, manejaron un lenguaje entendible especialmente dirigido a la población participante, motivándoles a tener más conocimiento sobre el tema, por lo que fueron bien evaluados en este ítem.



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

2. El expositor demostró dominio de la conducción del proceso enseñanza – aprendizaje: los expositores realizaban preguntas dirigidas. Dentro de la evaluación se consideró con un 96% de excelencia y un 4% bueno.

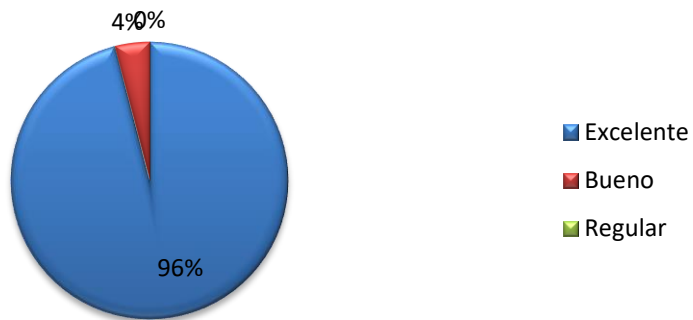
El expositor absorbió y aclaró las interrogantes de los participantes



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

3. El expositor absorbió y aclaró las interrogantes de los participantes: un 96% indicó que sus interrogantes fueron aclaradas y un 4% también consideró buena esta fase.

Los participantes demostraron interés, motivación y actitud positiva en términos globales



Fuente: elaboración propia sustraída de la evaluación de cada participante (2019).

4. Los participantes demostraron interés, motivación y actitud positiva en términos globales: el 96% de los participantes calificó de excelente esta pregunta, ya que se

encontraron motivados con la participación de los expositores y el interés que le demostraron al disipar dudas y responder interrogantes.

CONCLUSIONES

- Existen solo cinco módulos de Rehabilitación a nivel Nacional que se dedican a la Evaluación para la rehabilitación de los pacientes que han sufrido accidentes y lesiones osteomusculares.
- Existen cifras alarmantes con respecto a la incidencia de lesiones osteomusculares donde no se toman en consideración el peso que debe levantar y la postura que debe asumir el trabajador.
- Ausencia de un sistema Informático que Registre la cantidad de Trabajadores con lesiones osteomusculares.
- Se pudo observar que los procedimientos en los puestos de trabajo existen, y lo evidenciamos a través de la aplicación de un pretest que contenía preguntas basadas en la prevención de riesgos laborales y los resultados de la prueba fueron regular. Lo que no podemos asegurar es que ese conocimiento haya sido adquirido por el estudio de los procedimientos o manuales de cada empresa, o transmitido de trabajador a trabajador. Podemos decir que el conocimiento sobre cómo se realiza una actividad laboral se puede dar a través de la práctica diaria.
- Se llevó a un conocimiento (**aprender a aprender**) sobre prevención de riesgos laborales para realizar las tareas en los puestos de trabajo, de igual manera, con referencia a la salud, se enseñó sobre los factores protectores que conlleven a un estilo de vida saludable, a fin de realizar las actividades de la vida diaria con el objeto que no se agrave la lesión, evidenciado a través del desarrollo de las diferentes técnicas metodológicas que se dieron en los encuentros educativos.
- En el renglón de hábito (**aprender a ser**) se trabajó el aspecto psicosocial por especialistas en Trabajo Social y Psicología, donde se les habló de la importancia de una actitud positiva ante el trabajo y motivación para ser mejores personas, esta competencia la podemos medir a mediano y largo plazo, debido a que los cambios de actitud toman tiempo para internalizarse y realizar los cambios esperados. Es un indicador cualitativo que se evidenciará en el área de trabajo.
- Se llevó a la práctica (**aprender a hacer**) del conocimiento sobre prevención de riesgos laborales, ya que en cada evento educativo se incluyó aspectos de protección del

trabajador cuando se realizan las tareas en el área laboral; y se evidenció en la sustentación de los resultados de las prácticas, talleres y tareas.

- Se pudo percibir la responsabilidad (**aprender a ser**) de cada participante al presentar los resultados de las tareas que se les dejaba para desarrollar en casa.
- Este proyecto es factible, se puede hacer y hay disponibilidad de recursos económicos, materiales, tecnológicos y humanos para su desarrollo.

Este proyecto es viable, por sus características y circunstancias se puede llevar a cabo. A las personas que se les habló del proyecto lo vieron con mucho agrado y con gran potencial para ser desarrollado por trabajadores (as) sociales en Salud Ocupacional. Entre las personas a las que se les comunicó de este proyecto son autoridades que tienen que ver con este tema y que tienen la capacidad de tomar decisiones. Es un proyecto que contribuiría a mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes, evitando un agravamiento mayor a su contribuirá a hacer el trabajo seguro, siguiendo los procedimientos para protegerse en todo momento y con ello evitar accidentes laborales y enfermedades profesionales.

- Se logra capacitar a pacientes con lesiones osteomusculares que eran atendidos con frecuencia en consulta externa de salud ocupacional por recaídas constantes.
- Se presenta una guía de capacitación para que las y los trabajadores sociales en salud ocupacional puedan aplicarla a pacientes con este tipo lesiones.
- Fue excelente el grado de satisfacción de los participantes.
- Fue bueno el grado de satisfacción de los empleadores.
- Fue empobrecida la participación de familiares.
- Se saca a la luz una problemática latente, de las recaídas de pacientes con lesiones osteomusculares, cuyo factores fueron relacionados al desconocimiento de las normas y procedimientos de trabajo y por el poco respaldo de los empleadores al aplicar las recomendaciones médicas en los puestos de trabajo.
- Se contribuyó al conocimiento de los empleadores sobre los y deberes y derechos de los trabajadores con discapacidad, ya que parte de las estrategias fue contar con el apoyo de un experto en el tema.

- Se utiliza la tecnología para la conformación grupal vía chat para el intercambio de experiencia, realizar consultas y compartir información.
- Le surge la idea a los y las trabajadores de la capacitación sobre fundar una ONG sin fines de lucro destinada a pacientes con problemas osteomusculares.
- Nace el interés de los pacientes de certificar la discapacidad y ampararse bajo la Ley 15 que establece la equiparación de oportunidades para personas con discapacidad en el Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral.

RECOMENDACIONES

- Consideramos que podría servir como guía práctica de capacitación para pacientes de riesgo profesionales, que funcione como herramienta para los y las trabajadoras sociales en salud ocupacional capaciten a pacientes con lesiones Osteomusculares.
- A través de esta guía de Riesgo Profesional para pacientes con lesiones osteomusculares, los Trabajadores Sociales de Salud Ocupacional, podrán hacer capacitaciones a los pacientes que están en el proceso de Rehabilitación para evitar el agravamiento de la condición de salud.
- Los Trabajadores Sociales de Salud Ocupacional estarán en capacidad de integrar a los familiares para ese acompañamiento, que es de vital importancia en el proceso de rehabilitación.
- Los pacientes que reciben las capacitaciones, podrán conocer la importancia de estar instruido en el tema de las lesiones osteomusculares para mejorar la calidad de vida.
- Incluir en el programa de capacitación algún otro tema que se considere importante según necesidad. Puede ser modificable.
- ***Mantener la metodología y el objetivo del proyecto para fomentar la “prevención de riesgos laborales y autocuidado de los pacientes”.***
- Considerar a los pacientes que participan en el proyecto se le asigne horarios estables que les permita acudir a la capacitación
- Dar seguimiento a las empresas en el cumplimiento de la reglamentación general de prevención de riesgos laborales, empleado por la Caja de Seguro Social.

- El grupo de participantes, debe ser heterogéneo, que participe Empleadores y familiares de pacientes.
- El Empleador debe poseer competencias relacionadas al cargo para que facilite el aprendizaje del colaborador (**Yo aprendo-yo te enseño**).
- Los Trabajadores Sociales en Salud Ocupacional deben ser integrados a los módulos de rehabilitación para la implementación de una guía de capacitación.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. *Decreto de Gabinete N°68 Riesgos Profesionales (1970)*. República de Panamá: Caja de Seguro Social. Recuperado de <http://www.css.gob.pa/Decreto%2068-1970.pdf>

2. *Gestión de la Seguridad y Salud Laboral en las Empresas (S/F)*. República de Panamá: Caja de Seguro Social. Recuperado de <http://www.css.org.pa/Gesti%F3n%20de%20la%20Seguridad%20y%20Salud%20%20Laboral%20en%20las%20empresas.pdf>

3. Gordon Canto, I.(2016). *Horizonte de la Atención de la Salud en Panamá* (Primera Edición). Panamá: Imprenta Universitaria.

4. *Guía de Trabajo Social Ocupacional (2019)*. República de Panamá: Dirección Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional de la Caja de Seguro Social.

5. *Ley No. 51, Orgánica de la Caja de Seguro Social (2005)*. Panamá: Caja de Seguro Social.

6. *Lineamientos y acciones para la implementación de la estrategia de promoción de salud A nivel nacional (2015)*. República de Panamá: MINSA, Comisión de Alto Nivel para mejorar el sistema público de salud, CSS, UP, PNUD.

Artículo de Revista Electrónica (sin DOI) con un autor

7. Millám, Jiménez, E. (2014). *La Prevención de Riesgos Laborales en Panamá*. República de Panamá Recuperado de <http://prevencionar.com/2014/06/22/la-prevencion-de-riesgos-laborales-en-panama-caminando-a-traves-de-la-historia/>

8. República de Panamá: Dirección Ejecutiva Nacional de Servicios y Prestaciones en Salud de la Caja de Seguro Social. Recuperado de <http://www.oiss.org/prevencia2016/libponencias/PoliticasenPanama.MarlinCerdeno.pdf>

9. R. de Hernández, I. (2015). *Promoción de la salud, propuesta operativa* (ponencia). República de Panamá: Comisión de alto nivel para mejorar el sistema público de salud.

10. *Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2011)*. República de Panamá: Caja de Seguro Social.

11. *Trabajo Social en Salud Ocupacional y Sistema de Vigilancia Epidemiológica en Factores de Riesgos Psicosociales* (ponencia) (S/F). República de Panamá: Caja de Seguro Social.

12. Viscarret Garro, J.J. (2007) Modelo de intervención en Trabajo Social. Navarra, España Políticas Públicas de Salud y Seguridad en el Trabajo, Salud Ocupacional (2011).

13. Guillem, Muñoz, Compañía y Montesano, (2016). El Modelo Sistémico En La Intervención Familiar. Barcelona, Universidad de Barcelona.

ANEXO

Anexo 1: Programa Analítico

Tema N° 1: Introducción al Programa de Capacitación de Salud Ocupacional para pacientes de Riesgo Profesional con lesiones Osteomusculares atendidos en la Policlínica Dr. Carlos N. Brin.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES/ DIRIGIDO	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce el contenido del Programa Educativo.</p> <p>*Prueba el nivel de conocimientos que posee el paciente sobre el cuidado de su salud osteomuscular.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción 2. Propósito 3. Objetivo General 4. Requisitos del Programa 5. Temario 6. Preprueba 	<p>*Anotar su nombre en la lista de asistencia.</p> <p>*Inaugurar el evento por las Autoridades pertinentes.</p> <p>*Presentar el contenido del Programa.</p> <p>*Entregar la Programación</p> <p>*Realizar dinámica de auto presentación.</p> <p>*Aplicar la Preprueba</p> <p>*Recordar los requisitos del Programa (asistencia)</p>	<p>*Exposición dialogada</p> <p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Dinámica individual</p> <p>*Preprueba</p>	<p>Trabajadoras Sociales de la Policlínica.</p> <p>Dirigido a: Paciente</p>	2 horas	17 mayo 2019	Sumativa: Preprueba.

Tema N° 2: Diagnósticos de lesiones Osteomusculares (enfocado a los diagnósticos registrados).

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>Conoce las lesiones osteomusculares más comunes que se desarrollan en el trabajo.</p> <p>Comprende el diagnóstico de su lesión osteomuscular.</p>	<p>1. Lesiones osteomusculares más comunes.</p> <p>2. Definición de diferentes diagnósticos osteomusculares.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>*Demostración</p> <p>*Taller Individual</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajador a Social</p> <p>Médico.</p> <p>Dirigido a: Paciente</p>	2 horas	17 mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 3: Dominio de conceptos utilizados en el programa de capacitación.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce algunos conceptos relevantes utilizados en el programa de capacitación relacionado al cuidado de la salud.</p> <p>*Observa el modelo presentado por el expositor.</p> <p>*Comprende algunos conceptos relevantes utilizados en el programa de capacitación relacionado al cuidado de la salud.</p> <p>*Conoce la asignación del día.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lesión Osteomusculares 2. Paciente. 3. Riesgo Profesional. 4. Deberes. 5. Derechos. 6. Pausas activas. 7. Familia. 8. Medicamentos. 9. Depresión. 10. Acoso moral. 11. Estrés. 12. Depresión. 13. Programa de capacitación. 14. Trabajador Social. 15. Terapeuta Ocupacional. 16. Médico de Salud Ocupacional. 17. Psicólogo. 	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Dirigido a: Paciente</p>	2 horas	17 mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 4: Derechos y deberes de las personas con discapacidad. Derechos y obligaciones del empleador y del trabajador en materia de Salud Ocupacional.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce los derechos y deberes de las personas con discapacidad.</p> <p>*Comprende los derechos y deberes de las personas con discapacidad.</p> <p>*Conoce los derechos y obligaciones del empleador y del trabajador en materia de Salud Ocupacional.</p> <p>*Comprende los derechos y obligaciones del empleador y del trabajador en materia de Salud Ocupacional.</p>	<p>1. Derecho de las personas con discapacidad.</p> <p>2. Deberes de las personas con discapacidad.</p> <p>3. Derechos y obligaciones del Empleador.</p> <p>4. Derechos y obligaciones del Trabajador.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Abogado.</p> <p>Dirigido a: Trabajador</p> <p>Jefe inmediato del paciente.</p>	2 horas	24 mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 5: Manejo de recomendaciones médica en materia de lesiones Osteomusculares.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce el concepto de recomendaciones médicas.</p> <p>*Conoce cómo se generan las recomendaciones médicas.</p> <p>*Valora la importancia del cumplimiento de las recomendaciones médicas para evitar las recaídas y el mejoramiento de la salud del paciente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Definición de recomendaciones médicas. ¿Cómo se formulan las recomendaciones médicas? El porqué de las recomendaciones médica. 	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Médico.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	2 horas	24 Mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 6: Riesgos, factores de riesgo y peligros que desencadenan lesiones Osteomusculares.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce las probabilidades que existen en el trabajo que nos expone a lesiones osteomusculares.</p> <p>*Conoce las causas laborales que desencadenan las lesiones osteomusculares.</p> <p>*Conoce las fuentes en el trabajo generadoras de lesiones osteomusculares.</p>	<p>1. Riesgos presentes en el trabajo que nos exponen a lesiones osteomusculares .</p> <p>2. Factores de riesgo que inciden en las lesiones osteomusculares</p> <p>3. Peligros que son fuentes generadoras del daño osteomuscular.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Higienista Industrial.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	2 horas	24 Mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 7: Procedimientos de trabajo seguro para pacientes con lesiones osteomusculares.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> *Comprende la definición de procedimiento de trabajo seguro. *Expone su procedimiento de trabajo. *Conoce técnicas para trabajar seguro. *Practica técnicas para trabajar seguro. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de procedimiento de trabajo seguro. 2. Procedimiento de trabajo de las personas lesionadas. 3. Técnicas para trabajar seguro. 	<ul style="list-style-type: none"> *Distribuir material impreso. *Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas. *Mostrar un modelo. *Organizar trabajo en el salón. *Trabajo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> *Entrega de material educativo *Exposición dialogada * Demostración *Taller individual. *Tarea 	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Higienista Industrial.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	2 horas	31 mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 8: Manejo del estrés.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Comprende la definición de estrés. .</p> <p>*Identifica signos y síntomas del estrés.</p> <p>*Conoce técnicas para el manejo del estrés.</p> <p>*Practica técnicas para el manejo del estrés.</p>	<p>1. Definición de estrés.</p> <p>2. Signos y síntomas del estrés.</p> <p>3. Técnicas para el manejo del estrés.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller individual.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Psicólogo.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	2 horas	31 mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 9: Uso seguro de medicamentos recetados para lesiones Osteomusculares.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce algunos medicamentos recetados para lesiones osteomusculares.</p> <p>*Conoce el manejo seguro de los medicamentos recetados para lesiones osteomusculares.</p>	<p>1. Medicamentos recetados para lesiones osteomusculares</p> <p>-</p> <p>2. Manejo seguro de medicamentos recetados para lesiones osteomusculares</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller individual.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Farmacéutico</p> <p>-</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	2 horas	31 mayo 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 10: Sexualidad activa en pacientes con lesiones Osteomusculares.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Comprende la definición de sexualidad.</p> <p>*Conoce algunas técnicas para disfrute de la sexualidad en pacientes con lesiones osteomusculares.</p>	<p>1. Definición de sexualidad.</p> <p>2. Técnicas de sexualidad dirigida a pacientes con lesiones osteomusculares</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo</p> <p>*Exposición dialogada</p> <p>* Demostración</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p> <p>Compañero /a sexual.</p>	2 horas	14 junio 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 11: Aumento de la autoestima para pacientes con lesiones.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Comprende la definición de autoestima.</p> <p>*Conoce algunas técnicas para aumentar la autoestima.</p> <p>*Practica algunas técnicas para el manejo de la autoestima.</p>	<p>1. Definición de autoestima.</p> <p>2. Técnicas para el manejo de la autoestima.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo.</p> <p>*Exposición dialogada.</p> <p>*Demostración.</p> <p>*Taller individual.</p> <p>*Tarea.</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	<p>2 horas</p>	<p>14 junio 2019</p>	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 12: La familia como apoyo en pacientes lesionados

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Comprende la definición de familia.</p> <p>*Conoce algunas técnicas para aumentar la autoestima.</p> <p>*Practica algunas técnicas para el manejo de la autoestima.</p>	<p>1. Definición de familia.</p> <p>2. Técnicas para el manejo de la autoestima.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo.</p> <p>*Exposición dialogada.</p> <p>*Demostración.</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea.</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p> <p>Familiar</p>	2 horas	14 junio 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 13: Motivación para pacientes con lesiones.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Comprende la definición de motivación.</p> <p>*Conoce algunas técnicas para motivarse.</p> <p>*Practica algunas técnicas para motivarse.</p>	<p>1. Definición de motivación.</p> <p>2. Técnicas para el manejo de la motivación.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo.</p> <p>*Exposición dialogada.</p> <p>* Demostración.</p> <p>*Taller individual.</p> <p>*Tarea.</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	<p>2 horas</p>	<p>28 junio 2019</p>	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 14: Pausas activas.

OBJETIVO ESPECIFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
<p>*Conoce la definición de pausas activas.</p> <p>*Conoce los beneficios de las pausas activas.</p> <p>*Practica algunos ejercicios para relajar los músculos y para activar los que están en reposo.</p>	<p>1. Definición de pausas activas.</p> <p>2. Importancia de las pausas activas.</p> <p>3. Ejercicios para relajar y activar los músculos.</p>	<p>*Distribuir material impreso.</p> <p>*Presentar el contenido con opción a un espacio de preguntas y respuestas instantáneas.</p> <p>*Mostrar un modelo.</p> <p>*Organizar trabajo en el salón.</p> <p>*Trabajo en casa.</p>	<p>*Entrega de material educativo.</p> <p>*Exposición dialogada.</p> <p>* Demostración.</p> <p>*Taller grupal.</p> <p>*Tarea.</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Terapeuta ocupacional.</p> <p>Dirigido a: Paciente.</p>	2 horas	28 junio 2019	<p>Diagnóstica: Nivel de atención.</p> <p>Calidad de las preguntas y aportaciones.</p> <p>Formativa: Repetir el modelo.</p> <p>Sumativa: Resultados del taller.</p> <p>Resultados de la asignación.</p>

Tema N° 15: Evaluación del programa de capacitación.

OBJETIVO ESPECÍFICO (Competencia)	CONTENIDO	ACTIVIDAD ESTRATÉGICA	TÉCNICA METODOLÓGICA	RESPONSABLES	TIEMPO (DURACIÓN)	FECHA	EVALUACIÓN
*Valora el cambio de conocimiento obtenido durante el desarrollo del programa de capacitación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prueba de Conocimiento (Postprueba). 2. Formulario de Evaluación del Evento Docente (Formulario de Evaluación). 	<p>*Explicar las instrucciones del contenido de la prueba.</p> <p>*Aplicar la prueba de conocimiento (Postprueba).</p> <p>*Entregar a los participantes un formato para evaluar el evento docente.</p> <p>*Recordar el procedimiento para notificar los resultados de las notas obtenidas del curso y la entrega de certificados para el que aprueba el curso.</p> <p>*Clausurar el evento.</p> <p>*Invitar a los participantes a un brindis.</p>	<p>*Exposición dialogada</p> <p>*Postprueba.</p> <p>*Evaluación.</p> <p>*Convivencia</p>	<p>Trabajadora Social.</p> <p>Dirigido a: Paciente. Familiares. Expositores. Supervisor inmediato.</p>	2 horas	28 junio 2019	Sumativa: Postprueba

Anexo 2: Manejo de los Indicadores

Meta	Indicador	Fórmula
Desarrollar 15 temas	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de temas desarrollados}}{\text{N}^\circ \text{ de temas programados}} \times 100\%$	$\frac{N}{15} \times 100 = \%$
Lograr capacitar a 25 participantes	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de participantes capacitados}}{\text{N}^\circ \text{ de participantes programados}} \times 100\%$	$\frac{N}{25} \times 100 = \%$
Lograr que participen 6 expositores.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de expositores participantes}}{\text{N}^\circ \text{ de expositores programados}} \times 100\%$	$\frac{N}{6} \times 100 = \%$
Desarrollar 6 técnicas educativas.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de técnicas educativas desarrolladas}}{\text{N}^\circ \text{ de técnicas educativas programadas}} \times 100\%$	$\frac{N}{6} \times 100 = \%$
Lograr 40 horas de capacitación	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de horas de capacitación}}{\text{N}^\circ \text{ de horas programadas}} \times 100\%$	$\frac{N}{40} \times 100 = \%$
Lograr la aplicación de 2 pruebas de conocimiento (pretest y postest).	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de pruebas/ conocimiento aplicadas}}{\text{N}^\circ \text{ de pruebas de conocimiento programadas}} \times 100\%$	$\frac{N}{2} \times 100 = \%$
Lograr que participen 25 familiares.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de familiares participantes}}{\text{N}^\circ \text{ de familiares programados}} \times 100\%$	$\frac{N}{25} \times 100 = \%$
Lograr que participen 25 empleadores	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de empleadores participantes}}{\text{N}^\circ \text{ de empleadores programados}} \times 100\%$	$\frac{N}{25} \times 100 = \%$



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POST-GRADO
MAESTRIA DE TRABAJO SOCIAL EN EL SISTEMA DE SALUD

Anexo 3: Consentimiento Informado para Proyectos de Intervención Profesional

Yo, _____ con cédula de identidad personal
No. _____, declaro a través de este documento que he sido invitado (a) a
participar en el proyecto denominado _____

_____.

Cuyo objetivo principal es _____
_____.

A continuación se presenta información que tiene como finalidad ayudarle a conocer el contenido
sobre dicho proyecto:

- Mi participación no repercutirá en mis actividades.
- Los aportes con mi participación serán de beneficio para todos.

Teniendo en cuenta lo anterior de forma voluntaria acepto participar en el proyecto y en las
entrevistas que se deriven de éste, para que la información sea utilizada con fines académicos y
estadísticos.

Firma del participante _____

Cédula _____

Fecha _____

Firma del responsable del proyecto _____

Cédula _____

Anexo 4: Pre-Test de Conocimiento Sobre Prevención de Riesgos Laborales

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimientos que se posee sobre Prevención de Riesgos Laborales.

Marque con un ganchito la casilla que responda a sus datos personales. Su información es confidencial.

DATOS PERSONALES

Edad	Sexo	Escolaridad	Antigüedad Laboral
<input type="checkbox"/> 18 a 27 años		<input type="checkbox"/> Sin estudios	<input type="checkbox"/> 1 a 29 días
<input type="checkbox"/> 28 a 37 años	<input type="checkbox"/> Hombre		
<input type="checkbox"/> 38 a 47 años		<input type="checkbox"/> Primaria	<input type="checkbox"/> 1 mes a 11 meses
<input type="checkbox"/> 48 a 57 años	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 58 años o más	Mujer	Secundaria	1 año a 5 años
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Técnico	11 a 15 años
		<input type="checkbox"/> Universidad o estudios superiores	<input type="checkbox"/> 16 a 20 años
			<input type="checkbox"/> 21 años o más

Fecha: _____

Nombre de la empresa: _____

Cargo que ocupa en la empresa: _____

Funciones que realiza: _____

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada pregunta y **encierre en un círculo** la letra que contenga la respuesta de su elección.

SELECCIÓN MULTIPLE

1. Se le informo sobre los riesgos a los que se va exponer y de cómo prevenirlos:
 - a. Sí
 - b. No
 - c. Más o menos

Si respondió que sí, de que le hablaron, cargo de la persona que lo capacito, le informaron por escrito, verbal o práctico, cuánto tiempo duró, le dieron algún certificado:

2. Salud Ocupacional es:

- a. Es el pago de incapacidades por accidente de trabajo o enfermedad profesional.
- b. Promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores...adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su trabajo.
- c. Ausencia de enfermedades

3. Riesgo laboral es:

- a. Son los elementos negativos que ponen en peligro mi salud.
- b. Consecuencias al sufrir un accidente de trabajo o una enfermedad profesional.
- c. Posibilidad o probabilidad de sufrir un daño o lesión.

4. Ejemplos de riesgos laborales:

- a. Caídas a distinto nivel, exposición a gases y vapores, exposición a ruido.
- b. Fracturas, dolores en la parte baja de la espalda, estrés laboral, heridas, quemaduras y amputaciones.
- c. Incapacidad, pensión, indemnización

5. Accidente de trabajo es:

- a. Perdidas económicas al sufrir un daño o lesión.
- b. Lesión corporal al ejecutar un trabajo
- c. Daño a un equipo hacer un trabajo.

- 6. Principal institución del Estado que regula la prevención de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales es:**
- Ministerio de Trabajo
 - Ministerio de Salud
 - Caja de Seguro Social
- 7. Los accidentes de Trabajo y las Enfermedades Profesionales ocurren por:**
- Cuestiones del destino, mala suerte.
 - Actos inseguros y/o condiciones inseguras.
 - Culpa del trabajador solamente.
- 8. Seguridad industrial es:**
- Ponerse el equipo de protección personal es suficiente.
 - Tener un plan de Salud Ocupacional es suficiente.
 - Identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo para evitar accidentes de trabajo.
- 9. Prevención es:**
- Actuar en la medida en que va ocurriendo el daño o lesión.
 - Actuar después de haber ocurrido un daño o lesión.
 - Actuar antes de que ocurra un daño o lesión.
- 10. Una obligación en la prevención de riesgos profesionales:**
- Asistir a capacitaciones sobre prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
 - Comprarme y utilizar mi equipo de protección personal cuando voy a trabajar.
 - Capacitar y adiestrar a mis compañeros sobre prevención de riesgos profesionales.
- 11. Un derecho en la prevención de riesgos profesionales es:**
- Apartarse de cualquier peligro derivado del trabajo.
 - Que se pague la mitad del costo de su equipo de protección personal.
 - Que se le de medicamentos en el trabajo cuando se siente mal y poder seguir trabajando.
- 12. Ejemplo de condición insegura es:**
- Desconocer los procedimientos de trabajos seguros.
 - Piso resbaladizo.
 - No utilizar equipos de protección personal.

Anexo 5: Cronograma de Actividades

Fases	Actividades	2019															
		Marzo				Abril				Mayo				Junio			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ideas	Establecimiento de una necesidad u oportunidad.	■															
	Revisión Bibliográfica		■														
	Análisis y selección de la información			■													
	Tabulación de datos			■													
	Coordinación con autoridades				■												
Diseño	Diseño del proyecto					■											
	Realización de un estudio de factibilidad					■											
	Análisis de la viabilidad						■										
	Planificación operativa						■										
	Prever recursos							■									
	Establecer los plazos de tiempo							■									
	Asignación del personal a participa								■								
Ejecución	Anunciar a las autoridades el inicio del programa de capacitación									■							
	Anunciar a las empresas cuyos trabajadores tendrán participación										■						
	Alistar el salón y recursos (previamente)										■						
	Realizar presentación del proyecto											■					
	Desarrollar Capacitaciones												■				
Evaluación	Revisar los indicadores														■		
	Reunirse para analizar y sintetizar los resultados														■		
	Elaborar un informe de los resultados (indicadores)															■	
	Preparar presentación de los resultados para las Autoridades															■	
	Acordar cita para presentar a las Autoridades																■
	Presentación del informe final a las autoridades																

Anexo 6: Glosario

1. **Accidente laboral:** Cualquier suceso no esperado ni deseado que dé lugar a pérdida de la salud o lesiones de trabajadores.
2. **Ambiente de trabajo:** Es el conjunto de condiciones que rodean a la persona que trabaja y que directa o indirectamente influyen en la salud y vida del trabajador.
3. **Carga de trabajo:** Conjunto de requerimientos psicofísicos a los que está sometido el trabajador a lo largo de la jornada laboral.
4. **Consecuencia de los accidentes de trabajo:** Son las lesiones personales y las pérdidas económicas por múltiples aspectos. Las consecuencias personales pueden ser desde lesiones pequeñas hasta la muerte. Las de tipo económico comprenden pensiones por invalidez o de sobrevivientes, indemnizaciones por incapacidad temporal o incapacidad permanente parcial y auxilio funerario, los daños que se produjeron en las máquinas y/o equipos, paro en la producción y los valores de servicios médicos y los salarios entre otros.
5. **Costos de los accidentes de trabajo:** Tienen dos tipos de costos: Los directos, que son causados por indemnizaciones, asistencia médica, hospitalaria y los indirectos, que son los gastos de fabricación y todos aquellos cuya incidencia varía según la industria.
6. **Daños derivados del trabajo:** El conjunto de enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
7. **Enfermedad Musculo esquelética:** Es una enfermedad autoinmune en la que el cuerpo produce anticuerpos contra tejidos de las articulaciones causando inflamación crónica

resultando en severo daño articular, dolor e inmovilidad.

8. **Ergonomía:** La ergonomía es una ciencia aplicada que trata del diseño de los lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas y las capacidades del trabajador
9. **Factores de Riesgo Psicosociales:** Se definen como aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del trabajador. Así, unas condiciones psicosociales adversas están en el origen tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y para el bienestar del trabajador.
10. **Identificación de peligros:** El proceso mediante el cual se reconoce que existe un peligro y se definen sus características.
11. **Lesiones músculo-esqueléticas:** Son lesiones que afectan a los músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales. La mayoría de las lesiones músculo-esqueléticas no se producen por accidentes o agresiones únicas o aisladas, sino como resultado de traumatismos pequeños y repetidos.
12. **Manipulación manual de carga:** Las cargas pesadas son un factor importante que contribuye al riesgo de contraer trastornos musculo esqueléticos. Hay que tener presente especialmente el género y la edad ya que por ejemplo sectores como la asistencia sanitaria y social están muy expuestos a estos riesgos.
13. **Manual de prevención de riesgos laborales:** Documento que establece la política de

prevención y describe el sistema de gestión de Prevención de Riesgos Laborales de la organización.

14. **Movimientos repetitivos:** Principalmente se realizan en varios sectores, como agricultura, industria, servicios y el financiero. Los movimientos repetitivos combinados con un ritmo de trabajo elevado están considerados como factores de riesgo importantes.

15. **Postura de trabajo forzado:** Son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada o inadecuada que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones de huesos o articulaciones.

16. **Prevención Terciaria:** Interviene cuando se ha instaurado la enfermedad y lesiones patológicas son irreversibles la enfermedad está arraigada, ha pasado a la cronificación, independientemente de que hayan aparecido o no secuelas, es donde interviene la prevención terciaria. Siendo su objetivo hacer más lento el curso de la enfermedad, atenuar las incapacidades existentes y reinsertar al enfermo o lesionado en las mejores condiciones a su vida social y laboral.

17. **Programa de vigilancia de la salud:** Conjunto de actividades para llevar a cabo el control y seguimiento del estado de salud de los trabajadores con el fin de detectar signos de enfermedades derivadas del trabajo y tomar medidas para reducir la probabilidad de daños o alteraciones posteriores de la salud. Protección: Medidas de seguridad consistentes en el empleo de medios técnicos denominados resguardos y dispositivos de protección, con el fin de proteger a las personas contra los riesgos que la aplicación de las técnicas de prevención intrínseca no permite, de modo razonable, eliminar o reducir suficientemente.

18. **Salud Ocupacional:** Según la definición acordada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ocupacional es una actividad eminentemente multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes.
19. **Seguridad y salud en el trabajo:** La seguridad y salud en el trabajo (OIT) abarca la prevención de los accidentes del trabajo y de las enfermedades profesionales, así como la protección y fomento de la salud de los trabajadores. Su objetivo es mejorar las condiciones y medio ambiente de trabajo. Los términos “seguridad en el trabajo, salud en el trabajo, higiene del trabajo y mejora del ambiente de trabajo” reflejan la contribución de distintas profesiones (ingenieros en prevención de riesgos o similares, médicos, enfermeras, licenciados y técnicos, psicólogos, trabajadores sociales, ergónomos, educadores, higienistas).
20. **Trabajo Social Ocupacional:** Disciplina dentro de la rama del Trabajo Social, con metodología y objetivos propios, cuya finalidad es el estudio de la organización y contenido del trabajo para la identificación de los factores de riesgos psicosociales y su efecto sobre el trabajador desde el punto de vista social, laboral, económico; y como esta problemática impacta tanto en su condición de trabajo como en su entorno familiar.

Anexo 7: Tabulación de Evaluación del Proyecto

<i>Evaluación del Seminario</i>	<i>Excelente</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>
El material documental facilitó el desarrollo de los temas.	22	3	
El material audio visual les parece adecuado	22	3	
La metodología de trabajo permitió intercambio de experiencia e información	22	3	
La metodología utilizada permitió alcanzar los objetivos deseado	24	1	
El tiempo asignado para el desenvolvimiento de los temas fue suficiente	22	2	1
El lugar, la iluminación y el material de apoyo fueron adecuados	21	2	2
Total	133	14	3

Evaluación de los expositores	<i>Excelente</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>
El expositor demostró dominio de los temas y la comunicación fue fluida y respetuosa	23	2	23
El expositor demostró dominio de la conducción del proceso enseñanza- aprendizaje	24	1	24
El expositor absorbió y aclaró las interrogantes de los participantes	24	1	24
Los participantes demostraron interés, motivación y actitud positiva en términos globales	24	1	24
Total	95	5	95



CAJA DE SEGURO SOCIAL
POLICLINICA DR. CARLOS N. BRIN
DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL

Anexo 8: Evaluación de Actividad Docente:

EMPODÉRATE DE TU SALUD Y SEGURIDAD

Fecha: _____

<i>Evaluación del Seminario</i>	<i>Excelente</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>
El material documental facilitó el desarrollo de los temas.			
El material audio visual les parece adecuado			
La metodología de trabajo permitió intercambio de experiencia e información			
La metodología utilizada permitió alcanzar los objetivos deseado			
El tiempo asignado para el desenvolvimiento de los temas fue suficiente			
El lugar, la iluminación y el material de apoyo fueron adecuados			

Evaluación de los expositores	<i>Excelente</i>	<i>Bueno</i>	<i>Regular</i>
El expositor demostró dominio de los temas y la comunicación fue fluida y respetuosa			
El expositor demostró dominio de la conducción del proceso enseñanza- aprendizaje			
El expositor absorbió y aclaró las interrogantes de los participantes			
Los participantes demostraron interés, motivación y actitud positiva en términos globales			

Aspectos Positivos de la Jornada:

Cuáles fueron las limitaciones:

Sugerencias o recomendaciones al respecto:

Anexo 9: Material Fotográfico



Licda. María José Ordoñez-Jefa del Depto. De Integración Socioeconómicas de Personas con discapacidad.



Integrantes del proyecto con la coordinadora y profesora supervisora.



Entrega de Diploma a la Licda. María José Ordoñez- por la coordinadora del Proyecto Licda. Doralina Medina



Exposición de temas por parte de la Licda. Doralina Medina.



Coordinadora del Proyecto –Licda. Doralina Medina



Personal del SENADIS dando a conocer deberes y derechos de los trabajadores



Participantes del Proyecto-Empodérate de tu Salud y Seguridad

INTRODUCCIÓN AL PROYECTO EMPODERATE DE TU SALUD Y SEGURIDAD.



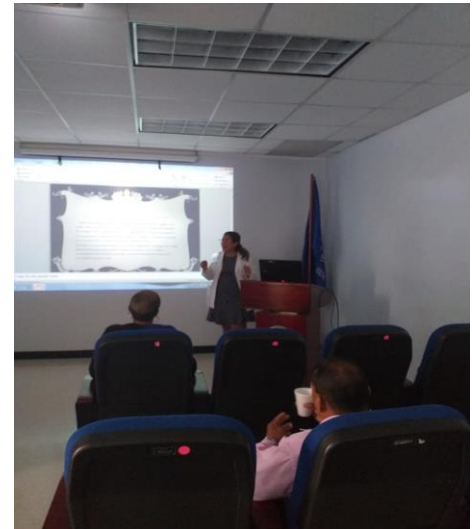
Licda. Patricia Mangiafico-Nutricionista
Índice Glicémico de Alimentos.



Palabras de Bienvenida por el Dr. Daniel Abrego
Coordinador de Salud Ocupacional.



Licda. Doralina Medina-Trabajadora Social –
Coordinadora del Proyecto. Introducción al Programa de
Capacitación.



Dra. Elsie Balbuena-Médico de Salud Ocupacional.
Diagnósticos de lesiones osteomusculares



Dra. Elsie Balbuena-Médico de Salud Ocupacional.
Definición de Concepto de Trabajo Seguro.



Una de las participantes compartiendo experiencias de su diagnóstico con los demás invitados



Otra participante compartiendo sus experiencias con el grupo.

TRABAJO EN GRUPO



Grupo 1
Definición de Conceptos
Seguridad



Presentación del grupo 1
Jesús, Isobel, Sidia, Ricardo



Grupo 2
Definición de Conceptos-Empoderamiento
Barbará, Thomas, Marcos, Zobeida.



Grupo 3
Definición de Concepto-Salud
Sofía, Orlando, Humberto, Sugely, Foster
113