

Índice

Introducción.....	9
-------------------	---

Capítulo I

BIENESTAR LABORAL.....	15
-------------------------------	-----------

1.1. Conceptos y definiciones. Enfocando el esfuerzo preventivo con fundamentos científicos y basados en evidencia.....	15
1.2. Cultura organizacional enfocada hacia el bienestar de los trabajadores. Seguridad, salud, bienestar, ¿Gasto o Inversión?.....	24
1.3. El factor humano como pieza clave de los programas preventivos y de las organizaciones saludables.....	42
1.4. Participación de los trabajadores y su percepción del bienestar laboral.....	46
1.5. Estrategias para la capacitación preventiva a nivel empresarial (e-learning, m-learning, etc.).....	58

Capítulo II

SALUD MENTAL Y EL RIESGO PSICOSOCIAL.....	65
--	-----------

2.1. Introducción. Salud mental y ámbito laboral.....	65
2.2. Identificación de peligros psicosociales. Qué son los factores psicosociales, cómo se identifican.....	72
2.6. Trastornos mentales relacionadas a los riesgos psicosociales.....	95
2.7. Programas de intervención psicosocial en Ecuador.....	103

Capítulo III

ERGONOMÍA LABORAL	111
3.1. Ergonomía. Conceptos básicos.....	111
3.2. Objetivo de la identificación de peligros ergonómicos y estimación rápida de riesgos.....	121
3.3. Identificación de peligros ergonómicos.....	122
3.3.1. Levantamiento de cargas y transporte manual.....	122
3.3.2. Empuje y tracción de cargas.....	123
3.3.3. Movimientos repetitivos de la extremidad superior.....	123
3.3.4. Posturas forzadas y movimientos forzados.....	123
3.3.5. Aplicación de fuerzas.....	123
3.4. Ergonomía Ambiental.....	123
3.4.1. Ambiente acústico.....	124
3.4.2. Ambiente térmico.....	125
3.4.3. Ambiente lumínico.....	126
3.4.4. Calidad del ambiente interior.....	127
3.4.5. Casos prácticos de aplicación (Ver punto 3.5.6.).....	127
3.5. Estimación rápida de riesgo ergonómico.....	127
3.5.1. Levantamiento de cargas.....	132
3.5.2. Transporte de cargas.....	133
3.5.3. Empuje o tracción de cargas.....	133
3.5.4. Tareas repetitivas de miembros superiores.....	134
3.5.5. Posturas de Trabajo.....	136
3.5.6. Casos prácticos de aplicación.....	138

Capítulo IV

MEDICINA DEL TRABAJO – GUÍA DE APLICACIÓN	157
4.1. Programa General de Vigilancia de la Salud.....	157
4.1.1. Objetivos de la Vigilancia de la Salud.....	157

4.1.2. Determinación de la Aptitud Médica Laboral.....	159
4.2. Protocolos de Vigilancia Sanitaria Específicos (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65).....	161
4.2.1. Posturas forzadas.....	161
4.2.3. Movimientos repetitivos de miembros superiores.....	168
4.2.4. Manejo Manual de Cargas.....	176
4.2.5. Pantalla de visualización de datos.....	186
4.2.6. Ruido.....	201

Capítulo V

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	217
5.1. Programa de Prevención del uso y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.....	217
5.2. Programa de Promoción y Prevención de la Salud Reproductiva.....	222
5.3. Programa de Prevención del VIH-SIDA.....	224
5.4. Programa de Prevención de Riesgos Biológicos.....	226
5.5. Vacunación del trabajador.....	237
5.6. Información y formación.....	239
5.7. Algunas opciones de profilaxis postexposición de trabajadores Susceptibles.....	240

Capítulo VI

DIRECTRICES PARA LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES PROFESIONALES.....	249
---	------------

Capítulo VII

ÍNDICES BÁSICOS DE SALUD OCUPACIONAL.....	273
Trabajos citados.....	287