**Universidad de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba**

**Facultad de Medicina I**

**Departamento de Medicina General Integral**

**Asignatura: Promoción de Salud. Primer Año de Medicina. Segundo Semestre**

**Unidad temática III: Higiene personal y colectiva.**

**Tema: Higiene personal y colectiva**

**FOE: Conferencia Orientadora**

**Actividad docente Nº: 43**

**Contenido:**

Definición. Hábitos higiénicos. Medidas sobre la higiene personal y colectiva Mensajes básicos a las personas, familias, colectividades y comunidades sobre la higiene.

Salud de los trabajadores.Medidas generales aplicables a la higiene del trabajo. Mensajes educativos básicos a los trabajadores que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud.

**Objetivo:**

1. Que los estudiantes sean capaces de identificar los principales elementos a tener en cuenta para aplicar los métodos y las técnicas educativas vinculados a la higiene personal y laboral entre otras esferas de la vida cotidiana teniendo en cuenta los requisitos para su selección y las condiciones de su ejecución, con una elevada responsabilidad.

**Bibliografía**

1. Álvarez Sintes R. Temas de Medicina General Integral. Tomo III, Parte XIX Técnicas Diagnósticas y Terapéuticas. Capítulo 9.Cultura física profiláctica y terapéutica, pág 902 – 909. La Habana. Editorial Ciencias Médicas; 2014.
2. Álvarez Sintes R. Temas de Medicina General Integral. Tomo II, Parte X Atención Integral a grupos poblacionales y de riesgo. Capítulo 53 .Atención a Centros laborales, pág 480 – 482. La Habana. Editorial Ciencias Médicas; 2014
3. Toledo Curbelo Gabriel. Fundamentos de Salud Pública. Tomo III. Ambientes especiales, página 237 – 280. La Habana; Editorial Ciencias Médicas; 2005.

**Desarrollo**

Los **hábitos higiénicos** constituyen parte importante de nuestra vida diaria y de ello depende en gran medida el estado de salud del individuo.

Se definen como los **hábitos higiénicos** a aquellas acciones o prácticas que realiza la persona en relación con ella, con el fin de preservar su salud.

La **higiene personal** se define como el conjunto de conocimientos, medidas y normas que deben ser cumplidas por el individuo para lograr un óptimo desarrollo y un adecuado estado de salud.

Así podemos analizar que la higiene personal es el conjunto de hábitos que practica el individuo en relación a su persona con el objetivo de evitar enfermedades y desarrollar una adecuada convivencia social.

Hablaremos pues de los **elementos integrantes de la higiene personal** y su importancia en la promoción de salud:

Entre los aspectos de la Higiene Personal tenemos:

* Alimentación.
* El aire y la ventilación.
* La postura.
* El Ejercicio físico.
* El Sueño
* El Aseo Personal:

Abordaremos a continuación algunos elementos esenciales a tener en cuenta al evaluar cada uno de estos aspectos los cuales deberá profundizar en su estudio individual

**La alimentación:**

Esta tiene gran importancia como uno de los determinantes de la salud del individuo: es el proceso por el cual se procuran los alimentos necesarios para mantener la vida; por tanto es un proceso voluntario, educable y muy influenciable por factores sociales, económicos y culturales entre otros.

Una ingestión deficitaria puede acarrear desnutrición y carencias nutricionales específicas, mientras que una alimentación excesiva y desequilibrada aumenta con frecuencia el riesgo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, la ateroesclerosis, la diabetes mellitus entre otras.

**El aire y la ventilación**

La creciente urbanización, el congestionamiento vehicular y los grandes costos de los medios de control de la contaminación atmosférica han convertido en un problema crucial la contaminación del aire y sus efectos sobre la salud del hombre; lo que ha traído como consecuencia el aumento de la morbilidad por enfermedades respiratorias en todos los grupos poblacionales en un gran número de países y dentro de ellos Cuba.

**La postura**.

El mantener una postura correcta es de vital importancia desde el punto de vista de higiénico y estético. Las posturas incorrectas generan deformidades esqueléticas. Mantener una postura correcta es fundamental durante el crecimiento para evitar alteraciones a la salud.

**El Ejercicio físico**

La actividad física sistemática ha sido considerada por mucho tiempo como un componente importante de un estilo de vida saludable, lo cual ha sido evidenciado en los últimos años de manera científica que vinculan la actividad física con un amplio beneficio para la salud física y mental. El ejercicio físico es un subconjunto de la actividad física definido como un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la actitud física. De ahí su importancia para mantener la salud de las personas.

**El Sueño**

Es otro de los elementos a tener en cuenta en la higiene personal, de su cumplimiento depende no solo un buen desarrollo y crecimiento en la etapa infantil, sino además una adecuada salud física y mental; para ello hay que tener en cuenta el tiempo mínimo necesario y además las condiciones idóneas para el mismo

**El Aseo Personal:**

Comprende todo aquellos cuidados que se le dan al cuerpo por medio de distintas medidas higiénicas. La limpieza corporal es importante desde el punto de vista higiénico y estético y para ello se deberán tener algunos hábitos como son:

* Limpieza de las manos

Las manos sucias y contaminadas intervienen en el mecanismo de la transmisión de las enfermedades entéricas y de muchas infecciones parasitarias.

Las uñas sucias mantienen una gran cantidad de microorganismos que pueden ser productores de enfermedad.

Las uñas deben estar cortadas y limpias (las de las manos y las de los pies)

Las manos deben ser lavadas correctamente y tantas veces como sea necesario, y especialmente antes de ingerir o manipular alimentos, después de defecar u orinar, al llegar de la calle y el trabajo, antes de tocar o cargar niños y después de tocar animales

A continuación relataremos los diferente momentos que muestran la correcta técnica del lavado de las manos.

Primero que todo realice un lavado de mano social frote ambas manos, no olvide que este lavado incluye la llave del agua, la cual debe ser enjuagada con las dos manos en forma de recipiente o copa.

1. Moje las manos y los antebrazos (5 cm. Por encima de la muñeca) y enjabónelas con jabón convencional o bacteriostático, haciendo abundante espuma.
2. Frote las manos de la siguiente forma:
3. Palma con palma.
4. Palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda y viceversa.
5. Palma con palma intercalando los dedos.
6. Dorso de los dedos flexionados hacia cada mano.
7. Pulgar derecho con la mano izquierda y viceversa.
8. Frotar las yemas de los dedos sobre las palmas.
9. Siga frotando en forma circular la superficie de los antebrazos hasta 5 cm. Por encima de la muñeca.
10. Realice un enjuague profundo dejando que el agua corra hacia los codos.
11. Cierre la llave.
12. Seque las manos y antebrazos con paños, servilletas papeles estériles, uno para cada mano, apretando suavemente la piel sin restregar, comenzando por las manos y finalizando en el codo. Nunca regrese a las manos.

Utilice solución antiséptica según las normas del servicio o si va a realizar procedimientos Invasivos, la solución utilizada debe permanecer en la piel alrededor de 2 minutos.

* Aseo del cabello

Otra parte de nuestro cuerpo sujeto a gran contaminación es el cabello de nuestra cabeza que aunque la podamos proteger con la utilización de pañuelos, gorras y otro mecanismo, por lo general van a introducirse partículas del medio o del propio cambio celular a través de la descamación que son necesarias eliminar. Por ello el lavado del cabello es de gran importancia para conservar su higiene adecuada, debe ser lavado con una frecuencia mínima de dos a tres veces por semana o dependiendo de la actividad que realizan las personas y tipo y largo del cabello. Debe mantenerse precaución con el uso de champú o jabón a utilizar, pues los componentes químicos de los mismos pueden producir daños importantes al mismo, igual sucede con el uso de tintes, lacas y Geles utilizados para moldear este.

* El baño

Es el proceso de limpieza de nuestro cuerpo para quedar libres de partículas, células muertas y suciedades que se adhieren al mismo en la actividad diaria, resulta pertinente continuar el arrastre de estos elementos por todo el cuerpo. Su frecuencia debe ser diaria ya que con ello la piel podrá realizar sus funciones esenciales de protección y de mantener una adecuada apariencia personal. El baño actúa como un estimulante del organismo, sedante, antitérmico y terapéutico según sea la composición química y la temperatura del agua.

* Higiene de los ojos

El cuidado de los ojos forma parte de la higiene general y debe realizarse del ángulo externo al interno hacia abajo siempre con abundante agua que debe ser limpia, si hay secreciones a nivel del lagrimar elimine estas suciedades hacia abajo sin continuar al resto de las superficies del ojo, si las secreciones estas en todo el ojo, elimine estas hacia abajo sin llevar suciedades al lagrimar.

* Higiene buco dental

Momento relevante en nuestro aseo queda reservado para la limpieza de nuestros dientes, lengua y resto de la boca El acumulo de placa dental bacteriana, con capacidad de dañar el diente y la encía, es el elemento desencadenante de las enfermedades bucales más frecuentes. El control de la placa mediante el cepillado dentario constituye el recurso más efectivo para evitar las caries y las enfermedades gingivales. Con lo cual el objetivo fundamental del cepillado diario a nuestros dientes, consiste específicamente en eliminar la placa bacteriana capaz de dañar dientes y encías. La forma del cepillado depende de la superficie que se va a cepillar, pero existe una regla común, siempre debe hacerse desde la encía hacia el diente y 4 veces al día: Después del desayuno, almuerzo, comida y antes de dormir.

* Higiene de la ropa

Es vital para garantizar la higiene personal, para lograrla es necesario mantener un equilibrio entre nuestra identidad cultural, las condiciones medioambientales y la limpieza de la misma Es importantes prestar atención al seleccionar la misma, palpar textura, selección color, diseño, tener presente temperatura ambiental y ocasión en que va a ser usada, no olvidar que la misma debe ser cambiada con la periodicidad requerida según imponga la higiene de la misma y la necesidad individual de cada sujeto.

Luego de haber explicado lo importante de mantener nuestra higiene como garantía de salud, pasemos a mencionar un grupo de

**Mensajes básicos para persona, las familias, las colectividades y comunidades sobre la higiene personal.**

• Lave sus manos cada vez que lo considere oportuno, recordemos que a través de ella nos ponemos en contacto con el mundo que nos rodea, haga de forma habitual el lavado antes y después de preparar alimentos, al tocar alimentos crudos y luego los ya elaborados, después de botar la basura, luego de utilizar los servicios sanitarios, inmediatamente después de tocar o ponerse en contacto con superficies sucias con polvo, grasas, fluidos corporales, pinturas, etc.

• Mantenga cortas y limpias sus uñas no olvide que debajo de ella pueden albergarse multitudes de microorganismos.

• Cambie o retire el esmalte de sus uñas especialmente cuando este, se note quebradizo o fracturado.

• No haga esperar su consulta con el medico cuando observe que sus unas o su entorno haya cambiado de aspecto y color.

• Lave su cuerpo diariamente o con la frecuencia necesaria según los requerimientos del mismo, para ello seleccionen el jabón o gel de baño adecuado a su piel, prefiera aquellos de PH suave, hidratantes o humectantes.

• Lave su cabello dos veces por semana o cada vez que este lo necesite, evite excesos de grasas, geles, lacas, grasas, perfumes u otras sustancias en el mismo.

• Seleccione champús o jabones acorde al tipo de cabello.

• No abuse de colorantes o tintes indiscriminadamente.

• Proteja su cabello de las condiciones adversas del entorno como radiaciones solares, intensos aires, humedad, polvo o agua salada cuando vaya al mar, para ello recomendamos el uso de gorros y pañuelos.

• Proteja sus ojos enjuagando los mismos con abundante agua, cuando ellos por accidente se ponen en contacto con champú o jabones.

• Use anteojos oscuros para evitar, lesiones en la cornea por rayos ultravioletas, polvo u otras sustancias circulantes en el ambiente como microorganismos.

• Cubra su cuerpo con tejidos adecuados y diseños cómodos, tenga presente época del año, temperatura, textura, color, cultura y calidad de la misma. No olvide seleccionar la más acorde a la ocasión o el momento de la actividad a desarrollar.

• Evite la monotonía alimentaría consumiendo una gran variedad de alimentos. Cuidado con los refrigerios. Cambie cada día sus comidas, escogiendo de entre todos los que ofrece el mercado en la proporción de la pirámide de la salud.

• Incluya en cada tiempo de comida al menos dos raciones de frutas y verduras. Beba como mínimo, un litro y medio de agua por día.

• Consuma en cada comida diversos granos y sus productos, de preferencia integrales combinando cereales y leguminosas. Puede tomar la merienda de la tarde para disminuir el consumo de la comida de la noche.

• Incluya en cada comida una ración moderada de productos animales seleccionando los menos grasosos. Trate de no dejar de tomar sus tres alimentos.

• Limite el consumo de grasas, tanto de cocinar como de alimentos grasosos (no más del 30% de las calorías consumidas al día). Las saturadas, de origen animal, también redúzcalas a un mínimo, (menos del 10% de las calorías totales.) Baje también el consumo de colesterol a menos de 300mg diarios.

• Mastique bien los alimentos, tome su tiempo para comer.

• Reduzca el consumo de sal y azúcar, comience por no añadir sal en la mesa y disminuir el azúcar en los líquidos (café, té, aguas frescas o jugos). Para evitar comer en exceso, espere al menos 10 minutos antes de servirse de nuevo, pues es el tiempo que debe tomarse para saber si realmente se desea comer más.

• Modere el consumo de productos con exceso de aditivos (colorantes, saborizantes, etc.) evite el alcohol y no fume. La variedad en el consumo de los alimentos, los sabores, colores y mezclas son muy importantes.

• Desde el nacimiento proporcione a los niños leche materna y al cuarto mes inicie con decisión la alimentación mixta.

• Evite la obesidad vigilando su peso de acuerdo al ideal para su estatura. Coma alimentos voluminosos y poco calóricos: ensaladas. Use platos pequeños. Psicológicamente es mejor llenar un plato pequeño que servirse la mitad en un plato grande.

* Diga NO al sedentarismo, haga ejercicio, suba y baje escaleras cada vez que pueda, camine, utilice la bicicleta etc. Aumente su actividad física y camine enérgicamente o haga cualquier otro ejercicio aeróbico alrededor de 20 o 30 minutos 4 o 5 veces por semana, esto ayudará a su digestión y a su circulación.
* Lave sus dientes 4 veces al día y utilice hilo dental diariamente.
* Use cepillos de celdas suaves, el mismo debe reemplazarse a penas las celdas comiencen a doblarse.
* Utilice pasta dental que contenga fluor.
* Visite regularmente al estomatólogo al menos 2 veces en el año.
* Limite el consumo de azucares y golosinas y ácidos.
* Realice periódicamente el auto examen bucal en busca de lesiones manchas u otras molestias que pueden conducir a lesiones pre cancerigenas.
* El sueño es una necesidad vital para que se produzcan reparaciones importantes en nuestro organismo, por intente un sueño placentero de al menos 8 horas diarias o mas según edad y requerimientos individuales.
* Mantenga horarios estables para su descanso.
* Adecue su habitación para lograr prolongar el sueño, para ello es necesario cama cómoda, buena ventilación, iluminación tenúe, silencio adecuado, etc.
* Evite ingerir sustancias estimulantes antes de ir a la cama (Café, Te, chocolate, Cola)
* No ingiera bebidas alcohólicas antes de acostarse, ellas les crearan estado de intranquilidad y molestias que lo harán levantarse.

**Salud de los trabajadores**

El trabajo, ha sido el máximo impulsor de los progresos del hombre, también causa de accidentes y de enfermedades ocasionadas por los materiales y las herramientas empleadas, por el propio trabajo o por el ambiente en que este tiene lugar. No es de extrañar, por tanto, que desde épocas remotas se describieran no solo los accidentes provocados por el trabajo, sino incluso la existencia de enfermedades relacionados con este.

Es conveniente recordar que el hombre ocupa un tercio de su vida en el trabajo y que este desempeña un importante papel en la aparición y desarrollo d una serie de enfermedades, de ahí la importancia de conocer algunos elementos relacionados con la higiene laboral para prevenir enfermedades relacionados con esta

**Salud de los trabajadores:** Estado de total bienestar para el desarrollo de capacidades físicas e intelectuales del individuo en el desarrollo armónico y consiente de sus potencialidades para el despliegue de múltiples actividades en el trabajo diario.

Son varios los factores que actúan para mantener una adecuada higiene laboral. Entre ellos tenemos:

* Iluminación.

Es uno de los componentes del microclima laboral. La adecuada iluminación en los centros y puestos

de trabajo constituye un factor de primer orden para lograr un ambiente laboral confortable y seguro y permitir la eficiencia visual de los trabajadores en las tareas que desarrollan.

Las principales ventajas de una iluminación adecuada son las siguientes:

- Conservar la capacidad visual.

- Disminuir los accidentes laborales.

- Aumentar la producción en cantidad y calidad.

- Disminuir errores en las actividades realizadas.

- Proporcionar un ambiente confortable para los trabajadores.

- Evitar la fatiga visual.

- Facilitar la limpieza.

* Ventilación*:*

La importancia del movimiento del aire como elemento integrante del microclima laboral reside en la capacidad que tienen las corrientes de aires de desplazar capas de aire húmedo que envuelven al cuerpo, con la consiguiente disminución de la saturación de vapor de agua del ambiente, proporcionando al organismo la evaporación y la transpiración con la disminución de la temperatura corporal.

* Humedad

El vapor de agua proveniente de todas las masas de agua naturales y artificiales se mezcla con el aire. Al contenido de este vapor de agua en el aire se le denomina humedad del aire. Cuando esta alcanza su valor máximo se dice que el aire está saturado de humedad o que la humedad es 100 %. En esas condiciones el agua no se evapora porque el aire no «admite» más vapor; por ello la sensación de calor es mayor cuando la humedad es alta debido a que es más difícil evaporar el sudor, que es uno de los mecanismos principales para disminuir la temperatura corporal. Cuando el aire es muy húmedo se toleran mal las temperaturas extremas, ya sean estas altas o bajas.

* Temperatura.

Toda actividad física genera calor en el organismo humano, sin embargo, la temperatura del cuerpo deberá mantenerse dentro de estrechos límites (37 oC) si se quiere garantizar la integridad fisiológica de los órganos vitales.

El exceso de temperatura corporal puede constituir una sobrecarga para el corazón y el aparato circulatorio, la cual causa fatiga y accidentes. La sobrecarga térmica es un estado que produce desde calambres, postración y deshidratación, hasta el choque y la muerte

* Ruido*.*

Es considerado hoy como un contaminante físico del ambiente laboral. En términos simples el ruido es un sonido no deseado o nocivo. Desde tiempos remotos se identifica como factor agresivo para el hombre y con el desarrollo industrial se convierte en un factor de riesgo de gran importancia para la salud y un componente habitual de la vida moderna.

El ruido es el más difundido de todos los factores de riesgos laboral: puede encontrarse en casi todas las ocupaciones.

* Vibraciones.

Con frecuencia este contaminante se asocia al ruido en el ambiente laboral.

Se define como el movimiento oscilatorio de las partículas alrededor de un punto en el medio físico.

Las actividades laborables donde existe riesgo de exposición y daño por vibraciones generales son:

- Conductores de vehículos –ómnibus y camiones.

- Maquinistas y conductores de trenes.

- Operadores de grúas.

- Operadores de maquinarias agrícolas.

- Maquinistas navales.

Por vibraciones locales –manos y brazos– las ocupaciones de riesgo radican en operadores de:

- Equipos neumáticos –martillo neumático.

- Pulidoras eléctricas.

- Sierras de cadena.

- Taladros y cinceles vibratorios.

* Electricidad*.*

Puede clasificarse dentro del grupo de los factores de riesgo de seguridad por la importancia que tiene en la ocurrencia de accidentes del trabajo.

Aunque la frecuencia de accidentes eléctricos en el ambiente laboral es mucho menor si se compara con otros tipos de accidentes, cuando ocurren dan lugar a lesiones graves o fatales, de ahí la importancia de la prevención y control de este factor de riesgo.

La electricidad está presente en casi todas las actividades laborales industriales y de servicio, sin embargo, algunas ocupaciones presentan un riesgo más elevado como son:

- Trabajadores de centrales eléctricas.

- Empleados de industrias de equipos eléctricos.

- Electricistas de equipos eléctricos.

- Trabajadores del alumbrado público.

- Fábricas de lámparas eléctricas.

- Trabajadores de la construcción.

- Operadoras y reparadoras de equipos eléctricos.

Para mantener una adecuada higiene en el ámbito laboral se deben cumplir con un conjunto de medidas generales:

**Medidas Generales aplicadas a la higiene del trabajo:**

• La educación sanitaria como factor primordial para crear hábitos higiénicos en el trabajador, desarrollando una conciencia sanitaria adecuada.

• La realización de examen médico pre empleo para todos los trabajadores, el cual impide accidentes y enfermedad.

• Los exámenes médicos periódicos que permiten detectar las enfermedades profesionales en sus inicios.

• El examen médico de reintegro al trabajo que se realiza cuando el trabajador se accidenta o enferma.

• En el ambiente laboral, se realizaran inspecciones sanitarias estatales, mediante la cual se detectan las condiciones desfavorables que puedan existir en un centro de trabajo, permitiendo señalar las medidas necesarias para eliminar estas condiciones.

• Establecimiento de normas higiénicas generales para todo lugar de trabajo (niveles de ruidos, vibraciones, iluminación, ventilación, radiaciones, agua potable o apta para el consumo humano, señalizaciones, servicios sanitarios).

• Establecimiento de normas higiénicas específicas de cada trabajo determinado, Ejemplo, Resolución 335 sobre plaguicidas, Reglamentos de minas y canteras, resolución 40 sobre puestos de trabajo prohibidos a la mujer.

• Protección del medio ambiente circundante mediante la evacuación correcta de residuales sólidos, líquidos y gaseosos de las industrias, lo cual evita la contaminación de la comunidad.

Pero pasemos a abordar un grupo de Mensajes educativos básicos para los trabajadores.

**Mensajes educativos básicos para los trabajadores.**

• Cheque periódicamente su estado de salud, ya sea a través de los chequeos periódicos o con su médico del centro de trabajo, ante cualquier molestia acuda inmediatamente.

• Ingiera una alimentación balanceada, que respondan a los requerimientos de los gastos diarios de su jornada laboral, la misma debe incluir desayuno, meriendas y comidas.

• Ingiera abundantes líquidos, dos litros aproximadamente en 24 horas, especialmente si su trabajo provoca sudoraciones frecuentes o se encuentre en época de verano.

• Descanse y duerma las horas necearías para reponer las energías pérdidas durante la faena de trabajo.

• Haga uso obligatorio de los medios de protección del trabajador, en caso de **ruidos intensos** coloque tapones u orejeras, ante **vibraciones intensas** guantes antivibratorios y calzado con gruesas suelas de goma, si su trabajo lo expone a **exceso de luz luminosa** como sucede en trabajadores de que laboran ante hornos de las fundiciones, hojalateros, fundidores de bronce o estaño y aquellos que deben observar tejidos claros o materiales lucidos que reflejen mucha luz coloque anteojos oscuros.

• Haga uso del casco al trabajar en la construcción, conducir vehículos, trabajos en alturas, etc.

• Los trabajadores con fundiciones, cocineros, panaderos, vidrieros y todos los que trabajen frente a calor radiante (Infrarrojo) deben utilizar ropas especiales de amianto o aluminio pulido, así como gafas oscuras. contrariamente aquello que se sometan a temperaturas muy bajas como buzos, pescadores, trabajadores de frigoríficos, fabricantes de hielo y helados deben hacer uso de ropa y calzado adecuado(Abrigo, camiseta de lana, gorro y botas aislantes), los trabajadores de la salud que se exponen a sangre y fluidos corporales deben usar guantes y bata sanitarias, de igual manera aquellos que se expongan a radiaciones deben colocarse delantales plomados, guantes plomados y anteojos, el personal que manipule sustancias o medicamentos altamente tóxicos como citostáticos, fenoles, glutaldehidos , etc. Deben portar bata sanitaria y delantal, guantes, nasobuco, y anteojos especiales.

• Aquellos especialistas y técnicos que trabajan en la sala de necropsia es importante protegerse con guantes de goma y metálicos, bata, delantal, botas de goma, gorro y anteojos.

• Los trabajadores que se exponen a vapores o gases deben hacer uso obligado de caretas contra gases, y vestuario adecuado que cubra la mayor parte de su cuerpo.

• Actualice rigurosamente su carné de salud, con énfasis en la inmunización, (toxoide titánico, hepatitis, Leptospirosis) especialmente en trabajadores expuestos como veterinarios, cultivadores de arroz, trabajadores de la industria mecánica, cazadores, etc.

• La fatiga es un mecanismo defensivo del organismo, si a pesar de esta sensación el individuo se ve presionado a continuar la labor, el agotamiento aumenta y finalmente causa una ruptura del equilibrio fisiológico, lo cual ocasiona la perdida de la salud. Para prevenirla:

• Haga un régimen de trabajo descanso acorde a la actividad laboral.

• Cumpla con el descanso diario, semanal y anual.

• Combata la monotonía y la tensión de trabajo con música, interrupciones breves de la labor, y cambio de actividad.

• Cromatismo adecuado de los centros de trabajo.

• Mantenga un buen ritmo de trabajo y organización.

Todos estos elementos deberán ser estudiados y profundizados por medio del estudio individual teniendo en cuenta la bibliografía expuesta con anterioridad y poner sus conocimientos en función de lograr realizar y aplicar mensajes de salud en la población que atiende en su CMF durante sus actividades de Educación en el Trabajo.