

Capítulo 5. Prácticas seguras en terapia respiratoria

Ivanoba Pardo Herrera y Margarita María Mesa

El profesional en Terapia Respiratoria como miembro del equipo de salud, debe adquirir competencias con una sólida formación humanística, ética, científica con vocación de servicio, que le permita desarrollar un espíritu crítico, creativo y con capacidad de trabajo interdisciplinario; para que en su actuar profesional logre el abordaje del individuo, la familia y la comunidad en sus áreas de desempeño tales como: promoción de la salud y prevención de la enfermedad, salud ocupacional, evaluación y cuidado cardiorrespiratorio del paciente hospitalizado, rehabilitación cardiopulmonar y atención domiciliaria. Debe intervenir en los diferentes grupos etarios realizando actividades de información y educación para así promover estilos de vida saludable en los diferentes niveles de prevención en salud. Es un integrante relevante en la sociedad promoviendo la calidad de vida de las personas, con compromiso social, dinamizado a través del desarrollo de actividades entorno al objeto de estudio. Así mismo, el profesional en Terapia Respiratoria está capacitado en el manejo de las tecnologías de uso biomédico y de información, posicionándolo no sólo en el área clínica, sino también en el área de mercadeo y comercial (20,21), en lo que podrá intervenir como se describe en el Cuadro 44.

Cuadro 44. Tipo de desempeño del terapeuta respiratorio

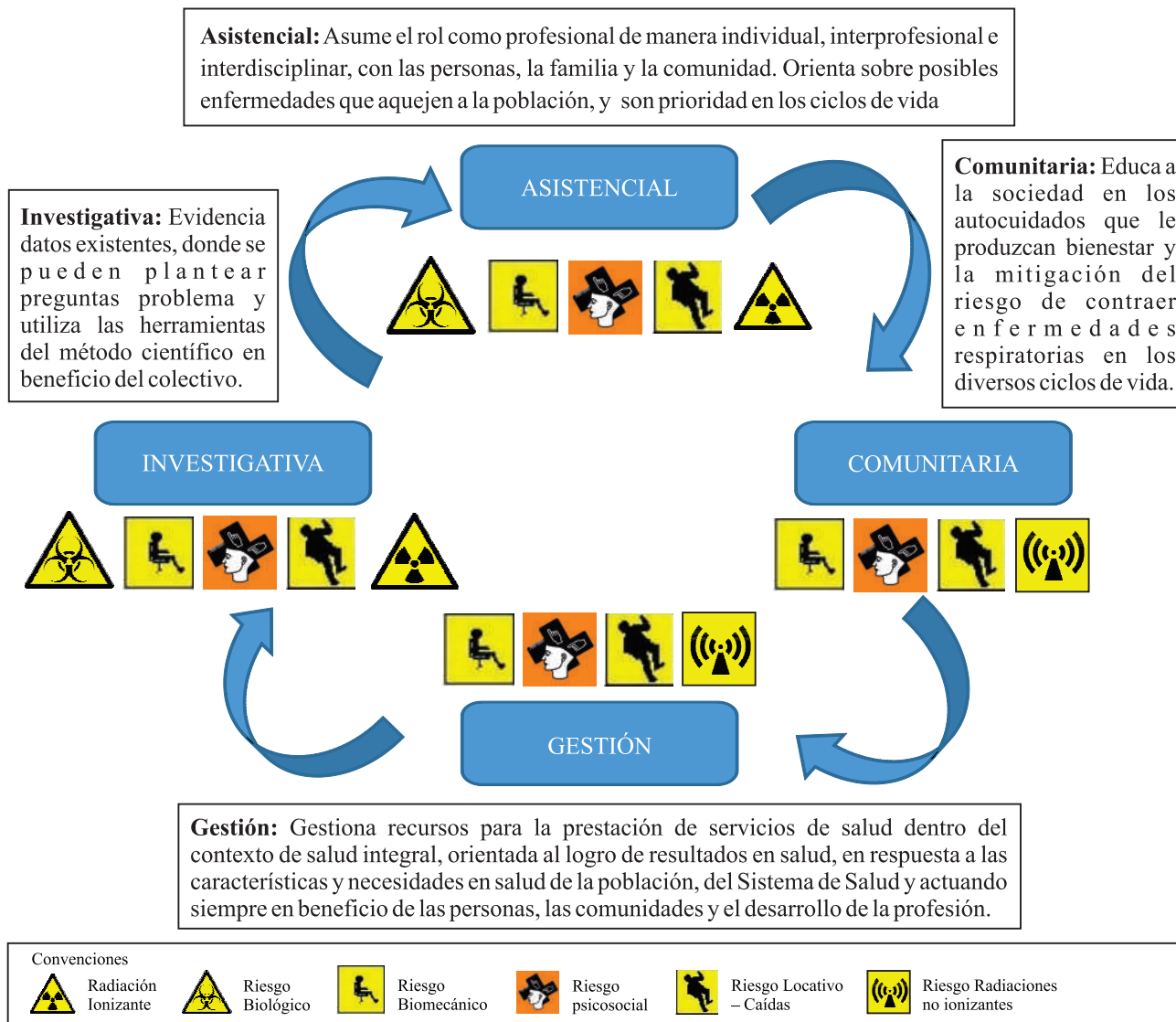
Terapeuta respiratorio	Cargos de carácter científico o directivo en el área de cuidado respiratorio
<p>Ofrece el cuidado cardiorrespiratorio al individuo, la familia y la comunidad, mediante la valoración, el diagnóstico, el tratamiento, la rehabilitación y la recuperación de la salud, en los diferentes niveles de atención y complejidad</p> <p>Participa en la búsqueda de soluciones de necesidades sociales a través de la prestación de servicios de extensión dirigidas a la comunidad, mediante la formulación de proyectos de desarrollo en el campo de acción profesional del terapeuta respiratorio</p> <p>Integra la investigación al que hacer profesional, aportando resultados que beneficien la población en factores ecológicos y sociales, reflejados en la producción de información científica interdisciplinaria.</p>	<p>Diseña y ejecuta planes terapéuticos específicos del cuidado cardiorrespiratorio a nivel hospitalario y domiciliario</p> <p>Realiza e interpreta procedimientos de monitoreo y pruebas diagnósticas cardiorrespiratorias.</p> <p>Aplica principios de dirección y gestión en el sector salud</p> <p>Diseña, ejecuta y evalúa actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que motivan estilos de vida saludables</p>

Fuente: Universidad Santiago de Cali. Perfil ocupacional del programa de terapia respiratoria (20, 21,22)

Procesos por competencias de terapia respiratoria

Los procesos son la secuencia de procedimientos que se encadenan de manera ordenada y predefinida de acuerdo con los objetivos a alcanzar en la prestación del servicio o producción (11). En estos los estudiantes y docentes de las diversas disciplinas se ven expuestos al riesgo ocupacional, entendido como la probabilidad de exposición a cualquiera de los factores de riesgo o peligros durante el desarrollo de las prácticas formativas o actividades a realizar, como requisito para culminar sus estudios u obtener un título o certificado de técnico laboral por competencias, que lo acreditará para el desempeño laboral. En los escenarios donde se realiza la práctica o actividad los peligros a los que se exponen pueden producir enfermedad o accidente y son inherentes a su proceso de formación, que hoy en día están protegidos por el Sistema General de Riesgos Laborales según el Decreto 055 del 2015, el Decreto 1295 de 1994, la Ley 1562 del 2012, el Decreto 1443 del 2014 y el Decreto 1072 del 2015. (1,4,5,6,12), como se describe en el Diagrama 7.



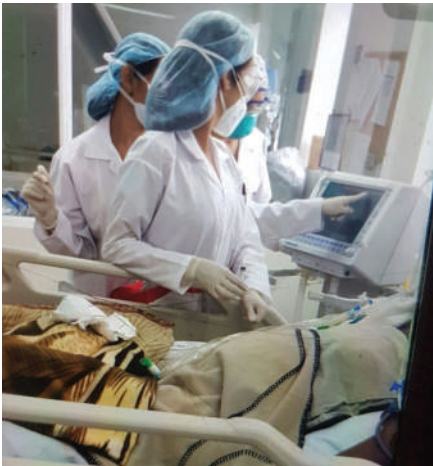
Diagrama 7. Competencias del profesional de terapia respiratoria




Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. Perfil y Competencias Profesionales del terapeuta respiratorio en Colombia. Colombia 2014 (20)

Cada uno de los procesos a su vez se ve reflejado en un conjunto de acciones acorde a las competencias establecidas, que a continuación se describen en los cuadros 45 y 46 sobre procesos asistenciales; cuadros 47 y 48 sobre procesos comunitarios; cuadros 49 y 50 sobre procesos de gestión; cuadros 51 y 52 sobre procesos de investigación, en donde se enfrentan a peligros de acuerdo a la criticidad de la acción realizada.

Cuadro 45. Descripción de competencias del estudiante de Terapia Respiratoria en el proceso asistencial

Proceso asistencial	
<p>Examen, evaluación y diagnóstico de la salud cardiorrespiratoria: Examina y analiza la calidad de los datos previos de la historia clínica, con el estado actual y los relatos de cada paciente según el área, su precisión, relevancia y validez. A partir de los datos de la historia clínica los analiza de manera coherente, organizada, completa y pone de manifiesto los factores de riesgo para la salud respiratoria del paciente.</p> <p>Presenta un informe detallado de los tests y medidas del examen respiratorio de las funciones ventilatoria, de oxigenación, intercambio gaseoso y capacidad aeróbica, entendiendo sus fundamentos y formas de aplicación. A partir de los datos encontrados y la identificación de los problemas, construye y presenta un diagnóstico que representa un juicio clínico del estado de la función cardiorrespiratoria</p> <p>Analiza de manera asertiva las pruebas diagnósticas relacionadas con la función respiratoria del paciente (imágenes diagnósticas, pruebas de laboratorio, cultivos, entre otros). Presenta, contrasta y analiza la información del paciente, detectando el (los) síntoma(s) o síndrome(s) o el (los) tipo(s) de alteración(es) funcional(es) cardiorrespiratorias del paciente actual. La semiología cardiorrespiratoria del (los) síntoma (s) es completa.</p> <p>Interrogó y revisó en orden cronológico de la terapéutica pre-hospitalaria y actual (médica, de rehabilitación, quirúrgica entre otras). Se interrogó en orden cronológico que diagnóstico(s) médico-quirúrgico(s) se ha(n) desarrollado, cual (es) está (n) resuelto (s) y actualmente cual (es) está(n) o puede (n) llegar a comprometer la salud cardiorrespiratoria. Tiene claros los antecedentes del paciente e identifica los factores de riesgo importantes para complicaciones cardiorrespiratorias y la evolución clínica del paciente</p>	  <p>Fuente: Autores</p>
<p>Tratamiento de las alteraciones cardiorrespiratoria: Presenta metas y logros de intervención que responden al problema principal y los problemas subsidiarios, especialmente los problemas de la función cardiorrespiratoria (ventilación, oxigenación, intercambio gaseoso, capacidad aeróbica)</p> <p>Presenta un plan de tratamiento de cuidado respiratorio que responde a los problemas y las deficiencias cardiorrespiratorias del paciente. Los argumentos que expone son suficientes y hay una prescripción clara y pertinente (dosis, duración, frecuencia, intensidad, tiempo)</p> <p>El plan de tratamiento está prescrito de manera que responda a cada logro planteado; plantea tipo, dosis, frecuencia, duración, intensidad, tiempo.</p>	 <p>Fuente: Autores</p>

Continuación Cuadro 45.

<p>Rehabilitación de la salud cardiorrespiratoria: Participa como miembro del equipo interdisciplinario en el desarrollo de programas de rehabilitación dirigidos a personas y colectivos con alteraciones cardiopulmonares. Diseña programas de educación cardiorrespiratoria para los usuarios y/o cuidadores de los programas de rehabilitación. Planea y ejecuta acciones encaminadas a mejorar la adherencia a los programas de rehabilitación cardiopulmonar. Promueve el trabajo colaborativo para el desarrollo de programas de rehabilitación cardiopulmonar.</p> <p>Realiza evaluación y seguimiento a los usuarios de los programas de rehabilitación cardiopulmonar.</p>	 <p>Fuente: Autores</p>
---	---

Fuente: Competencias del Terapeuta en Colombia. (20, 21,22)




A diario en las prácticas formativas, los estudiantes realizan su rol en íntimo contacto con las mucosas, sangre y fluidos corporales de numerosos pacientes, por tanto, existen múltiples posibilidades de transmitir y contraer enfermedades infecciosas durante la asistencia médica, ya que su campo de acción son áreas y procedimientos muy contaminados. Por esto se hace imperativo que los estudiantes identifiquen las áreas de acuerdo a su nivel de riesgo de contaminación (13); estas se clasifican como se describe a continuación.

Cuadro 46. Descripción del nivel del riesgo de contaminación por las tareas a realizar del terapeuta respiratorio en el proceso asistencial

Proceso asistencial		
Áreas de alto riesgo o críticas	Áreas de riesgo intermedio o semicríticas	Áreas de bajo riesgo o no críticas
<p>Contacto directo y permanente con sangre u otros fluidos corporales a los cuales se aplican las normas de precaución universal</p>	<p>Actividades cuyo contacto con sangre no es permanente, pero exigen al realizar el procedimiento, la aplicación de las normas de bioseguridad.</p>	<p>Actividades que no implican por sí mismas exposición a sangre.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Áreas de cirugía • Hospitalización en general • Unidades de cuidados intensivos y recién nacidos • Unidades de quemados • Salas de parto y ginecología • Unidades sépticas • Unidades de diálisis • Urología • Servicio de urgencias • Manejo de residuos sólidos hospitalarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Áreas de consulta externa • Áreas de consulta especializada • Esterilización • Fisioterapia • Rayos X de hospitalización • Áreas de preparación de soluciones enterales y parenterales • Servicios de alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Áreas administrativas • Pasillos • Salas de espera • Farmacia. • Oficina de nutrición

Fuente: Adaptado de Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción y Prevención Programa Nacional de Prevención y Control de las ETS/VIH/Sida. Conductas Básicas en Bioseguridad: Manejo Integral. Protocolo Básico para el Equipo de Salud. Santa Fé de Bogotá, D.C. Abril de 1.997.

Cuadro 47. Descripción de competencias del estudiante de Terapia Respiratoria en el proceso comunitario

Proceso comunitario	
<p>Promoción de la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseña planes, programas y proyectos que motiven estilos de vida saludable en las personas y los colectivos teniendo en cuenta los determinantes generales de la población y los particulares por grupo etario y grupo poblacional • Diseña y desarrolla acciones educativas para promover estilos de vida saludables, con el fin de influir en la salud en general y la respiratoria en particular • Diseña y desarrolla acciones para la intervención intersectorial de factores que promuevan la salud general y cardiorrespiratoria en particular de las personas, familias y comunidades • Genera y fortalece espacios y procesos de movilización social • Promueve el fortalecimiento de capacidades de las personas, familias y comunidades para el control y la gestión de salud • Interpreta y aplica los principios, enfoques y lineamientos nacionales e internacionales vigentes para promover la salud cardiorrespiratoria de la población • Evalúa programas y proyectos de promoción de la salud según metas y resultados en salud respiratoria establecidos 	  <p>Fuente: Autores</p>
<p>Prevención de la enfermedad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseña programas de prevención de riesgo cardiorrespiratorio de acuerdo con las características del ciclo vital de las personas, familias y comunidades • Aplica procesos de vigilancia en salud pública permitiendo la toma de decisiones en salud • Propone e implementa acciones de protección específica en el área del cuidado cardiorrespiratorio • Incorpora acciones medioambientales en los programas de prevención, según características de los diferentes entornos. • Identifica y controla factores de riesgo cardiorrespiratorio en los ambientes de trabajo • Recoge, procesa y almacena información relacionada con el estado de salud cardiorrespiratorio de la población • Valora la distribución de los riesgos ambientales, biológicos y culturales de su población objetivo • Redacta y publica la información 	 <p>Fuente: Autores</p>

Fuente: Competencias del Terapeuta Respiratorio en Colombia (20, 21 ,22)


Igualmente durante los procesos comunitarios que realizan en las prácticas formativas, el rol de los estudiantes es estar en íntimo contacto con el individuo, la familia y la comunidad, por tanto, se exponen a otros peligros generados del propio contexto que aumentan la posibilidades de que les suceda un accidente durante las practicas, diferente a la transmisión o la posibilidad de contraer enfermedades infecciosas en el componente asistencial, ya que el campo de acción son zonas, instituciones, áreas y procedimientos que en su gran mayoría no están contaminados. Por esto deben conocer los riesgos a los que se pueden ver expuestos en el desarrollo de estas acciones.

Cuadro 48. Descripción del nivel del riesgo de contaminación por las tareas a realizar por terapia respiratorio en el proceso comunitario

Proceso comunitario		
<p>Áreas de alto riesgo</p> <p>Presencia en zonas de riesgo; pueden entrar en contacto directo con fluidos corporales a los cuales se aplican las normas de precaución universal</p>	<p>Áreas de riesgo intermedio</p> <p>Actividades cuyo contacto directo con fluidos no es permanente, pero exigen al realizar el procedimiento la aplicación de las normas de bioseguridad</p>	<p>Áreas de bajo riesgo</p> <p>Actividades de información, comunicación y educación</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Áreas endémicas • Manejo de residuos sólidos • Zonas insalubres 	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de hipertensión • Programas para diabetes 	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones educativas • Hogares maternos • Hogares geriátricos • Espacios públicos

Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Cuadro 49. Descripción de competencias del estudiante de Terapia Respiratoria en el proceso de gestión

Proceso de gestión	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplica principios de dirección y gestión demostrando capacidad de liderazgo, creatividad e iniciativa en los escenarios laborales donde se desempeñe • Diseña la prestación de servicios de salud optimizando la acción interdisciplinaria, intersectorial y la participación comunitaria, con base en criterios de suficiencia, calidad, oportunidad y costo-beneficio para la población y el Sistema de Salud. • Interviene en diferentes escenarios del nivel nacional y local para la articulación de acciones que fortalezcan los servicios de salud y las acciones de salud pública a través de modelos integrales • Implementa planes, programas y proyectos en salud con base en decisiones técnicas, científicas, tecnológicas y administrativas, que favorezcan la salud y la rentabilidad social • Evalúa todos los procesos, componentes e intervenciones fomentando la buena práctica profesional y la calidad de los servicios de salud individual, familiar y colectiva • Administra los procesos inherentes al ejercicio profesional, en los diversos sectores productivos • Gestiona proyectos y programas con criterio de calidad y costo-efectividad para la atención integral de la salud cardiorrespiratoria de la población • Gestiona programas de promoción y prevención en el área del cuidado respiratorio, buscando una mejor calidad de vida en los pacientes, sus familias y en la comunidad en general 	 <p>Fuente: Autores</p>

Fuente: Competencias del Terapeuta en Colombia (20, 21, 22)


En los procesos de gestión, aunque estos se clasifican de bajo riesgo, es probable que se generen riesgos mayores por el interés de las partes interesadas en el proceso; es por esto que las autoras lo clasifican en riesgo medio y bajo, sin dejar de lado que estos procesos pueden llevar a peligros catastróficos porque el personal debe desplazarse a zonas de difícil acceso o con inseguridad ciudadana.

Cuadro 50. Descripción del nivel del riesgo de contaminación por las tareas a realizar en el proceso de gestión

Proceso de gestión	
Áreas de riesgo intermedio Actividades en zonas de inseguridad ciudadana y con intereses de algunos actores	Áreas de bajo riesgo Actividades de gestión
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de programas • Acuerdos políticos, económicos y sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones gubernamentales • Instituciones hospitalarias • Instituciones educativas • Hogares maternos • Hogares geriátricos • Espacios públicos

Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Cuadro 51. Descripción de competencias del estudiante de Terapia Respiratoria en el proceso de investigación

Proceso de investigación	
<ul style="list-style-type: none"> • Participa en la búsqueda de soluciones a necesidades sociales y de su entorno a través de la prestación de servicios de extensión dirigidos a la comunidad, mediante la formulación de proyectos que redundan en el desarrollo en el campo de acción profesional del terapeuta respiratorio • Integra la investigación al quehacer profesional aportando nuevos conocimientos que beneficien la población en factores ambientales, ecológicos, sociales y clínicos reflejados en una producción de textos científicos de carácter interdisciplinario • Participa en la elaboración de protocolos y guías de manejo en el área del cuidado cardiorrespiratorio favoreciendo la calidad en la atención del paciente, disminuyendo morbilidad, estancia y costos hospitalarios • Desarrolla proyectos de investigación que permitan la construcción, generación y transformación del conocimiento de la disciplina • Desarrollar proyectos de investigación en los diferentes campos del conocimiento que contribuyen a las necesidades de la población y su contexto. • Identifica los problemas de salud en los ámbitos político, social administrativo y tecno-científico 	 <p>Fuente: Autores</p>

Fuente: Competencias del Terapeuta en Colombia (20, 21,22)

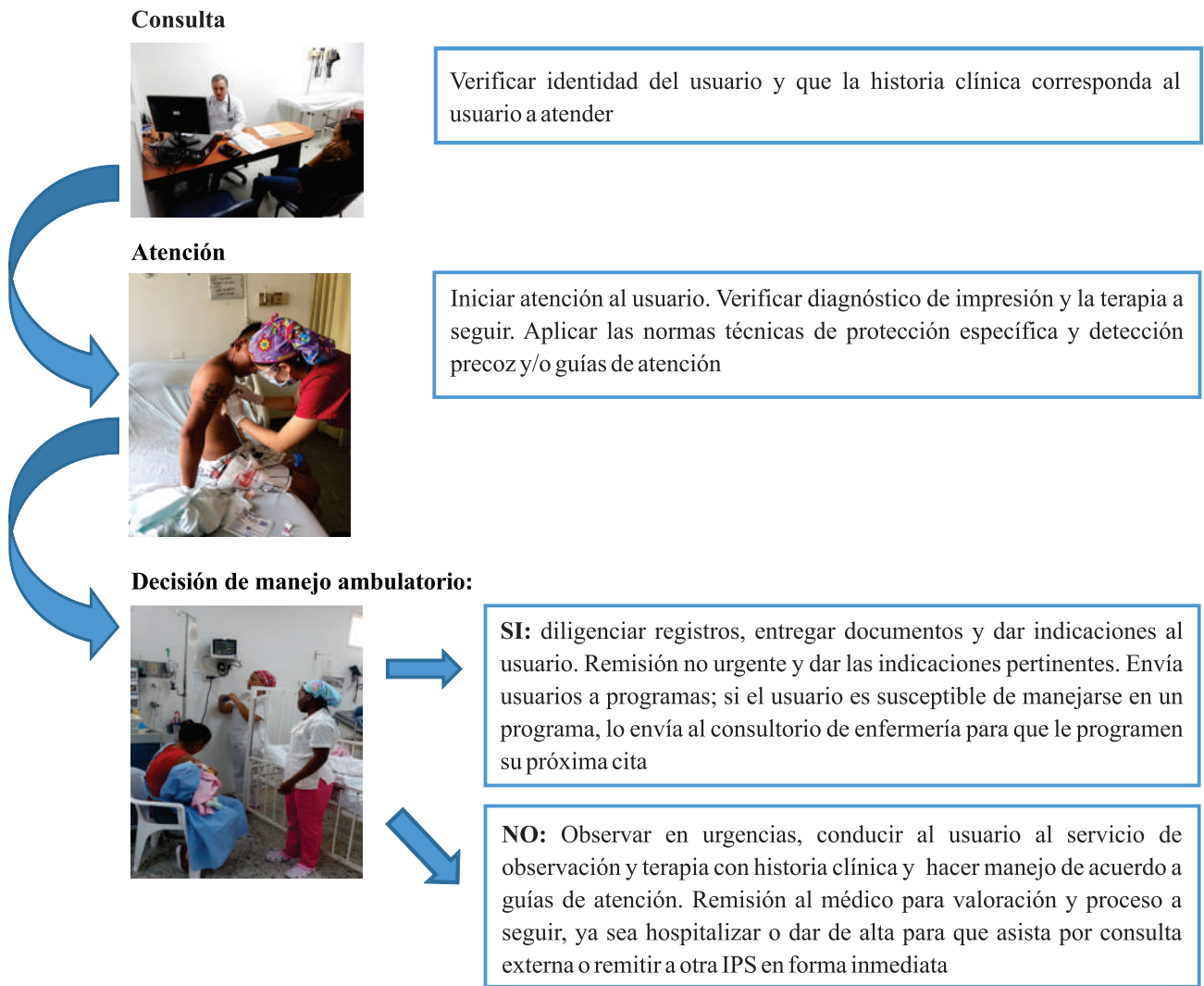
En los procesos de investigación, se pueden manejar todos los niveles del riesgo, eso depende del tipo de investigación. Es probable que se generen riesgos mayores por el interés de las partes involucradas en el proceso; es por esto que las autoras lo clasifican en riesgo alto, medio y bajo, sin dejar de lado que estos procesos pueden llevar a peligros catastróficos por realizar la investigación experimental o generar daño a la población y/o al medio ambiente, sumado al trabajo en zonas de alto riesgo donde el personal debe desplazarse afrontando el difícil acceso y la inseguridad ciudadana propia del medio.

Cuadro 52. Descripción del nivel del riesgo de contaminación por las tareas a realizar por el terapeuta respiratorio en el proceso de investigación

Proceso de investigación		
<p>Áreas de alto riesgo</p> <p>Investigaciones a riesgo y que pueden entrar en contacto directo con fluidos corporales a los cuales se aplican las normas de precaución universal</p>	<p>Áreas de riesgo intermedio</p> <p>Actividades cuyo contacto directo con fluidos no es permanente, pero exigen al realizar el procedimiento la aplicación de las normas de bioseguridad</p>	<p>Áreas de bajo riesgo</p> <p>Actividades de información, comunicación y educación</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de estudios experimentales • Trabajo en zonas de riesgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de investigaciones donde se realicen valoraciones medicas • Desarrollo de estudios experimentales o no experimentales, de acuerdo al objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de estudios no experimentales

Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Diagrama 8. Mapa de riesgos según la clasificación de las áreas de desempeño del terapeuta respiratorio



Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Actividades de exposición en los estudiantes de Terapia Respiratoria

Cuadro 53. Situaciones de exposición a peligros en el desarrollo de actividades en la práctica formativa del terapeuta respiratorio


Actividad	Situación de exposición
Primeros auxilios	Contacto con sangre u otros fluidos corporales. Mordeduras y lesiones por uñas de los pacientes
Reanimación cardiopulmonar	Contacto con saliva, vómito y otras secreciones corporales o laceraciones de la boca
Manipulación de ropa u objetos contaminados	Contacto con sangre o fluidos corporales, derrames accidentales, salpicaduras, aerosoles, gotas
Manejo de equipos	Contacto con equipos que contengan líquidos o fluidos corporales
Manejo de pacientes. Trabajo con sangre o fluidos corporales contaminados	Contacto con sangre y otros fluidos corporales, salpicaduras, derrames y aerosoles
Manejo de jeringas y agujas y material cortopunzante	Contacto e inoculación accidental con secreciones por pinchazos y cortaduras.
Uso de bisturís y otras piezas manuales.	Chuzones o cortaduras con equipos. Contacto con equipo contaminado.
Manipulación de pacientes con heridas, lesiones, abrasiones de piel, heridas quirúrgicas	Contacto con sangre, fluidos y tejidos corporales
Manejo de frascos, ampollas y otros recipientes que contengan sangre o fluidos corporales	Recipientes quebrados pueden generar contacto con sangre u otros fluidos corporales
Trabajo con máquinas de diálisis y equipos que contengan sangre o fluidos corporales	Contacto accidental con material potencialmente infectado por salpicaduras, derrames y manejo de equipos manuales en procedimientos de rutina
Recolección de sangre y otros fluidos corporales	Accidentes con agujas, aerosoles, salpicaduras o derrames de sangre o fluidos contaminados

Fuente: Adaptado del Ministerio De Salud. Dirección General de Promoción y Prevención Programa Nacional De Prevención y Control de las Ets/Vih/Sida. Conductas Básicas en Bioseguridad: Manejo Integral. Protocolo Básico para el Equipo de Salud

Prevención de riesgos en prácticas formativas en terapia respiratoria


A continuación se describen los peligros, sus fuentes generadoras, los efectos y medidas de prevención para atenuar, mitigar el riesgo, de acuerdo a la priorización dada desde un previo análisis de accidentalidad durante las prácticas (14).

Cuadro 54. Descripción de medidas de prevención para mitigar los peligros biológicos a los que se exponen estudiantes de Terapia Respiratoria en las prácticas formativas

BIOLÓGICO			
Nombre del peligro	Fuente generadora	Efectos	Medidas de prevención
 <p>Virus Bacterias Hongos</p>	<p>Exposición a fluidos corporales que pueden contener virus, bacterias, hongos, parásitos. También puede sufrir picaduras y mordeduras. Manejo inseguro de residuos sólidos hospitalarios, manipulación de material corto punzante contaminado</p>	<p>Depende del agente presente o potencial y del tipo de exposición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infecciones agudas • Infecciones de transmisión hematógena, aérea o por contacto de diversa severidad • Enfermedades infectocontagiosas por el tipo de labor y exposición • Inoculación directa o contacto: Hepatitis víricas. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). Tétanos. Herpes simple. <p>Por vía inhalatoria o saliva: IVTRS (infecciones víricas del tracto respiratorio superior). Mononucleosis infecciosa. Infección por Citomegalovirus. Tuberculosis. Infección por Helicobacter pylori. Conjuntivitis infecciosas: bacterianas, víricas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar esquema de vacunación • Utilizar y estandarizar el uso de barreras químicas como desinfectantes y soluciones sanitizantes. • Respetar señales de áreas de trabajo donde se encuentre el riesgo • Recibir inducción y entrenamiento en procedimientos seguros de trabajo • Utilizar los elementos de protección personal • Aplicar las normas de bio seguridad • Hacer uso de los guardianes de seguridad • Clasificar adecuadamente los residuos sólidos hospitalarios. <p>Cumplir los procedimientos, protocolos y guías</p>

Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Cuadro 55. Descripción de medidas de prevención para mitigar los peligros biomecánicos a los que se exponen estudiantes en las prácticas formativas de Terapia Respiratoria


BIO MECÁNICO - ERGONÓMICO			
Nombre del peligro	Fuente generadora	Consecuencias - efectos	Medidas de prevención
	<p>Carga dinámica</p> <p>Posición prolongada de pie, manejo y traslado del paciente. Movimientos repetitivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de cargas y otras formas de sobre esfuerzo: fatiga, alteraciones osteomusculares como desgarros musculares, cambios degenerativos articulares, exacerbación de alteraciones previas (como hernias discales), en casos extremos fracturas o lesiones similares 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar descansos - Pausas activas • Recibir capacitación en la prevención del dolor de espalda; se basa en adquirir buenos hábitos de trabajo: la postura de trabajo aceptada mundialmente es la denominada BHOP (Balance Human Operating Position); esta postura permite realizar su trabajo con el mayor número de músculos en semirelajación. En esta postura, siempre sentado.

Continuación Cuadro 55.

		<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos repetitivos: Enfermedades por trauma acumulativo, como tendinitis, sinovitis, lesiones musculares, síndromes por atrapamiento nervioso (como síndrome del túnel del carpo), tendinitis de Quervain, en casos extremos fracturas por sobre uso o lesiones similares. Epicondilitis y tendinitis del manguito de los rotadores. 	<p>En la prevención del dolor de espalda es fundamental adquirir un buen tono muscular mediante la realización de ejercicio aeróbico. La natación y, en particular, su modalidad de braza, que ofrece excelentes resultados. Los estiramientos musculares, entre paciente y paciente, contribuyen a distender la musculatura afectada</p>
	<p>Carga estática</p> <p>Posición prolongada sedente, movimientos repetitivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga visual, sensación de “arena en los ojos” por sequedad de la conjuntiva y córnea, definitivamente el trabajo con pantallas no afecta la capacidad visual, hace evidentes las alteraciones preexistentes • Tensión y espasmos musculares • Desbalance muscular por posturas prolongadas (Ej. debilidad abdominal por postura sentada prolongada, que puede desencadenar dolor lumbar secundario) • Dolores osteomusculares a diferentes niveles (cervical, lumbar, rodilla) • Problemas circulatorios, tipo várices en predispuestos • Cuadros de cefalea o dolor cervical, alteraciones osteomusculares por una suma de efectos por estrés, carga de trabajo y diseño del puesto de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es conveniente realizar descansos periódicos antes de que comience la fatiga o el dolor • El puesto de trabajo debe ser diseñado para su mano dominante • Recibir capacitación en higiene postural • Disponer de silla ergonómica y/o descanso • Sentarse con espalda recta y hombros relajados. • Ubicar herramientas de trabajo de modo tal que pueda alcanzarlas sin alargar excesivamente los brazos, ni girar el tronco. • Realizar mantenimiento preventivo a equipos, herramientas y áreas de consulta


Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Cuadro 56. Descripción de medidas de prevención para mitigar los peligros psicolaborales a los que se exponen estudiantes en las prácticas formativas de Terapia Respiratoria

PSICOLABORAL			
Nombre del peligro	Fuente generadora	Consecuencias - efectos	Medidas de prevención
<p>Psicolaboral</p> 	<p>Gestión organizacional (tipo de contratación, falta de inducción y capacitación). Características de la organización del trabajo (comunicación deficiente, falta de tecnología). Características del grupo social del trabajo (relaciones interpersonales, atención de pacientes y familiares, trabajo en equipo débil). Condiciones de la tarea (carga mental alta, contenido de la tarea, sistemas de control deficientes, falta de definición de roles, trabajo con monotonía, entre otros)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Efectos generales: fatiga, alteraciones de la alimentación y el sueño, falta de interés, compromiso y motivación. Se potencian efectos a nivel de diferentes sistemas: nervioso, cardiovascular, metabólico, digestivo, entre otros De acuerdo con rasgos de la personalidad se pueden presentar o exacerbar estados de ansiedad, depresión, somatización, adicciones, conductas agresivas, entre otros Afecta el clima organizacional, la productividad de la empresa, con efectos sobre ausentismo y accidentalidad. Estrés laboral crónico Síndrome de desgaste laboral (Burnout) 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar trabajo en equipo Promocionar la autonomía en la realización de tareas Establecer procedimientos de atención Adecuar la cantidad de trabajo al tiempo que dura la jornada a través de una buena planeación <p>Para disminuir el estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mejorar la dieta y comer con regularidad ▶ Practicar ejercicio tres veces al día durante veinte minutos ▶ Mantener un buen hábito de sueño. ▶ Practicar ejercicios de relajación mental. ▶ Buscar tiempos para unas breves vacaciones

Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016

Cuadro 57. Descripción de medidas de prevención para mitigar los peligros locativos a los que se exponen estudiantes en las prácticas formativas de Terapia Respiratoria

Seguridad - Locativo			
Nombre del peligro	Fuente generadora	Consecuencias - efectos	Medidas de prevención
<p>Seguridad - Locativo</p> 	<p>Locativo (almacenamiento, superficies de trabajo, irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel, condiciones de orden y aseo, caídas de objetos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se potencian riesgos colectivos (como incendio) Efectos negativos sobre la motivación y productividad Caídas a nivel del piso o de alturas Lesiones de diversa gravedad (cortadas, abrasiones, esguinces, fracturas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Verifique el lugar de trabajo antes de iniciar labores (entrada de agua, energía, entre otros) Compruebe la iluminación de las áreas Verifique el orden y aseo del lugar de trabajo(almacenamiento) Verifique que vías de acceso y circulación estén despejadas Si identifica un peligro infórmelo oportunamente

Continuación Cuadro 57.

		<ul style="list-style-type: none">• Contusiones de diversa gravedad• Se potencian otros riesgos (químicos, incendio o explosión, ergonómicos)• Muerte o lesiones mayores	<ul style="list-style-type: none">• Asista a las capacitaciones sobre el tema• Cumpla con la señalización de las áreas
--	--	--	---

Fuente: autores. Revisión documental. Cali. 2016