

DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD EL ESTRÉS - EL TRABAJO

DIPLOMADO FUNDAMENTOS EN SALUD PUBLICA

EDUARDO GIOVANNY TRUJILLO SOTTO

COD: 1.118.472.606

TUTORA: CLAUDIA MARCELA SABOGAL

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y ADISTANCIA UNAD

CEAD- FLORENCIA

REGENCIA DE FARMACIA

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

INTRODUCCION	3
DETERMINANTE SOCIAL EN LA SALUD EL ESTRÉS – Y TRABAJO	4
ESTRÉS	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
OBJETIVOS	14
JUSTIFICACIÓN	14
MARCO DE REFERENCIA	15
ESTRATEGIA	15
CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS	18

INTRODUCCION

Para desarrollar este trabajo vamos a tener en cuenta un tema llamado el estrés y el trabajo, dando unos conceptos de la salud, Socializando las principales causas, las patologías, los síntomas, efectos y consecuencias, tipos y evaluación del riesgo y prevención del estrés.

Planteando un problema, Basándolo en unos objetivos acompañados de una justificación, teniendo un marco de referencia, Presentando una estrategia y las conclusiones asociadas al tema.

DETERMINANTE SOCIAL EN LA SALUD EL ESTRÉS – Y TRABAJO

Definición de Winslow: La salud pública es la ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida, fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante el esfuerzo organizado de la comunidad.

Definición de la OPS La Salud Pública es el esfuerzo organizado de la sociedad, principalmente a través de sus instituciones de carácter público, para mejorar, promover, proteger y restaurar la salud de las poblaciones por medio de actuaciones de alcance colectivo.

Definición actual: La Salud Pública es la práctica social integrada que tiene como sujeto y objeto de estudio, la salud de las poblaciones humanas y se le considera como la ciencia encargada de prevenir la enfermedad, la discapacidad, prolongar la vida, fomentar la salud física y mental, mediante los esfuerzos organizados de la comunidad, para el saneamiento del ambiente y desarrollo de la maquinaria social, para afrontar los problemas de salud y mantener un nivel de vida adecuado.

Actividades de la salud pública: Protección de la Salud, Promoción de la Salud, Prevención de la Enfermedad, Restauración de la Salud.

Definición de determinantes sociales de la salud



Documento compilado con fines docentes, por: MSc. Claudia Wong de Liu

Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas.

Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria.

Según lo leído y el análisis de estas definiciones los determinantes sociales de la salud hacen referencia a todos los factores que constituyen la causa que determina o decide si algo es importante, determinando el estado completo de bienestar físico, mental social, y no solamente la ausencia de enfermedades y dolencias.

¿Por qué es necesario centrarse en los determinantes sociales de la salud?

Las condiciones sociales en que vive una persona influyen sobremanera en sus posibilidades de estar sana. En efecto, circunstancias como la pobreza, la inseguridad alimentaria, la exclusión y discriminación sociales, la mala calidad de la vivienda, las condiciones de falta de higiene en los primeros años de vida y la escasa calificación laboral constituyen factores determinantes de buena parte de las desigualdades que existen entre países y dentro de ellos por lo que respecta al estado de salud, las enfermedades y la mortalidad de sus habitantes.

Para mejorar la salud de las poblaciones más vulnerables del mundo y fomentar la equidad sanitaria se precisan nuevas estrategias de acción que tengan en cuenta esos factores sociales que influyen en la salud.

En todo el mundo, las personas socialmente desfavorecidas tienen menos acceso a los recursos sanitarios básicos y al sistema de salud en su conjunto.

Es así como tienen dos veces más riesgo de contraer enfermedades graves y de fallecer prematuramente, con mayor frecuencia que aquéllas que pertenecen a grupos que ocupan posiciones sociales más privilegiadas.

Este modelo presenta a los principales determinantes de la salud como capas de influencia.

(Figura 1)

- Al centro se encuentra el individuo y los factores constitucionales que afectan a su salud pero que no son cambiables.
- A su alrededor se encuentran las capas que se refieren a determinantes posibles de modificar, comenzando por los estilos de vida individuales, objeto desde hace décadas de los esfuerzos de promoción en salud.

- Pero los individuos y sus conductas son influenciados por su comunidad y las redes sociales, las que pueden sostener o no a la salud de los individuos; hecho que si se ignora dificulta la adopción de conductas saludables.
- Los determinantes considerados más amplios o profundos, en cuanto a su influencia, tienen que ver con las condiciones de vida y trabajo, alimentos y acceso a servicios básicos, además de las condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales, representadas en la capa más externa.



Fuente: Frenz P. Desafíos en Salud Pública de la Reforma: Equidad y Determinantes Sociales de la Salud.

ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del **ESTRÉS** como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS,

1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

Por lo cual nacen las circunstancias que provocan en las personas el estrés, conllevando las preocupaciones y estableciendo ansiedad haciéndoles pensar que son incapaces de seguir adelante, provocando consecuencias en la salud.

Tres factores a tomar en cuenta en el estrés: El entorno, la percepción de la persona, Como la persona percibe el entorno.

Las principales causas que provocan el estrés son:

Exógenos: Ambientales. Ruidos, polución, fluctuaciones de temperatura y cambios en la alimentación, consumo de sustancias, etc.

Endógenos: Del organismo. Frustración, ansiedad y sobrecarga emocional. La anticipación y la imaginación de situaciones o hechos también desencadenan reacción de estrés.

Una mala organización del trabajo, el exceso de exigencias y presiones, Cansancio físico, falta de control sobre el trabajo, Fatiga, Falta de energía, Dificultad para concentrarse, Alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnia), Tristeza, Irritabilidad, Ansiedades prolongadas, aislamiento social con efectos impactantes en la salud.

Patologías causadas por estrés en el trabajo:

Trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo, Trabajos con técnicas de producción en masa, Trabajos por turnos de noche, trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales que produzcan estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio, Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo.

Síntomas

A nivel cognitivo: Preocupación, Inseguridad, Dificultad para decidir, Miedo, Pensamientos negativos sobre uno mismo, Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, Temor a la pérdida del control, Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse.

A nivel fisiológico: Sudoración, Tensión muscular, Palpitaciones, Taquicardia, Temblor, Molestias en el estómago, Otras molestias gástricas, Dificultades respiratorias, Sequedad de boca, Dificultades para deglutir, Dolores de cabeza, Mareo, Náuseas, Escalofríos.

A nivel motor: Evitación de situaciones temidas, Fumar, comer o beber en exceso, Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.) Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, Tartamudear, Llorar, Quedarse paralizado.

Situaciones de estrés según la duración:

Situación corta

Determinada por estresores de duración de segundos o de pocas horas si esta situación se da en cadena puede haber peligro

Situación media o moderada

Producida por situaciones más intensas como pueden ser problemas laborales, familiares o económicos que puede ir desde varias horas hasta días precipita a trastornos y depresión

Situación alta o severa

Es aquella que pasa de durar horas y días a meses esta se puede desencadenar por problemas emocionales, pérdida del empleo o algún ser querido nos puede llevar a enfermedades Psíquicas o mentales.

Efectos del estrés laboral: el estrés laboral afecta de forma diferente a cada persona el estrés laboral puede dar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo y contribuir a la mala salud física y mental de la salud.

Cuando está sometido al estrés laboral a una persona puede:

Estar cada vez más angustiado e irritable, ser incapaz de relajarse o concentrarse, tener dificultades para pensar y tomar decisiones lógicas, sentirse cansado deprimido e intranquilo, tener dificultades para dormir y sufrir problemas físicos graves como: Cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, trastornos musco esqueléticos.

Aunque el estrés se experimenta en la vida cotidiana ante una situación. Da resultado un tipo de respuesta que afecta al sistema cardiovascular como al inmunológico, aparentemente no tiene mayor preocupación cuando pasa por periodos de tiempo transitorio, pero si este proceso se desarrolla con mucha frecuencia y se mantiene durante bastante tiempo, esa personas se retorna vulnerable a una serie de condiciones deficientes de salud.

Consecuencias del estrés laboral: Predisposición a contraer enfermedades. – Alteración de las relaciones personales. – Disminución capacidad laboral.

Tipos de estrés laboral:

Estrés Agudo: Es la forma más común y Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Es fascinante y agotados en dosis pequeñas, pero cuando es demasiado es agotador.

Estrés agudo episódico: surge de la preocupación incesante. Las personas con este tipo de estrés ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación.

Crónico: es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año.

Evaluación y gestión del riesgo: Como actuar.

El estrés laboral pone en peligro la salud y la salud de los trabajadores así como el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan. Para evaluarlo podemos responder las siguientes preguntas:

¿Existe algún problema? ¿Cabe la posibilidad de que el estrés laboral este afectando la salud?
¿Cómo puede resolverse el problema del estrés? De esta manera podemos deducir que el clima relacional es un factor importante que se puede dar en un ámbito laboral.

Prevención del estrés laboral: Identificar los estresores, Identificar nuestros recursos de afrontamiento, Acción, Mantenimiento.

El estrés laboral puede reducirse de diferentes formas, entre las que figuran: Ergonomía, definición del puesto de trabajo, perfeccionamiento de la organización y la gestión, educación y capacitación de los trabajadores, mejora de la prestación de servicios de la salud ocupacional, Practique ejercicio con regularidad, Convierta la relajación en una parte regular de su vida, Rutinas de descompresión, Tómese tiempo para jugar y recrearse, Desarrolle un buen sentido del humor, Estructure un fuerte sistema de apoyo emocional, Desarrolle una potente fuente de apoyo espiritual.

Salud ocupacional

La salud ocupacional es primordial y esencial dentro de las empresas, ya que conllevan una serie de programas identificando los peligros y riesgos que esta el trabajador expuesto en el área de trabajo. velando por la seguridad y salud de los empleados teniendo como objetivo prevenir accidentes y enfermedades laborales derivados de los riesgos presentes, teniendo la meta de mejorar las condiciones de trabajo y la rehabilitación completa a las personas afectadas que hayan sufrido daños de salud.

Temática

Riesgos Profesionales

Dependencia responsable

Dirección General de Riesgos Profesionales

Fuente

Dirección General de Riesgos Profesionales

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se puede deducir que el trabajo y el estrés es propio de las humanidades recientes, afectando a muchas personas, haciendo que la presión del entorno laboral provoque un problema en la estructura física y mental del trabajador, provocando una serie de diversos efectos que no sólo afectan la salud, sino la de otras personas de su entorno.

Según lo analizado El estrés puede ser una enfermedad cuando los exigentes profesionales son elevados con unos objetivos trazados y no hay resultados y es la influencia que el trabajador ejerce en sus ámbito de trabajo pequeña, de esta manera el apoyo de los directivos de la empresa y los colegas es escaso y la recompensa a su trabajo no corresponde a lo realizado, cuando estas situaciones se repiten a menudo el resultado arroja enfermedades corporales, mentales y si no reciben tratamiento pueden llevar a la muerte.

De esta manera se analiza que es un factor asociado a la bajo rendimiento de la producción de las empresas y se evidencia una decadencia en la calidad de vida de aquellas personas que lo padecen, provocando consecuencias en los trabajadores hasta llegar a ser despedidos laboralmente.

OBJETIVOS

- ✚ Conocer 1(un) determinante social llamado el estrés y el trabajo, que pueden llevar graves problemas de salud si no son adecuadamente diagnosticadas y tratadas.
- ✚ Identificar los factores que pueden desencadenar el estrés.
- ✚ Reconocer en el trabajo las situaciones de tensión y conocer la forma de darle solución.

JUSTIFICACIÓN

El estrés laboral y el trabajo son temas muy frecuentes en nuestra sociedad, esto debido a los cambios globales y a los tipos de trabajo que cada día cambian y se vuelven más exigentes.

El realizar el reconocimiento a estas determinantes sociales permite identificar las causas que lo provocan y también la forma de combatirlos, además de ello las normas que protegen a aquellas personas que lo padecen y requieren de tratamiento para superar tanto el estrés como las condiciones de trabajo. Todos los departamentos de Colombia deben realizar políticas que permitan dar un adecuado manejo a estas determinantes sociales que pueden llegar a ser un problema de salud pública.

El progreso de la calidad de vida a nivel profesional como personal, es un factor que permite a las personas ser más felices y cuando hay bienestar y buenas relaciones con sus lugares de trabajo, las situaciones que generan estrés pueden ser solucionadas de manera positiva para usted sin afectar a los demás.

MARCO DE REFERENCIA

El trabajo genera cambios en nuestra vida personal y social, puede ser patógeno o promotor privilegiado de la salud. El trabajo es un integrador social importante y toda satisfacción en el trabajo hace posible mejorar la condición de la salud.

Según lo leído y analizado ningún trabajo es cien por ciento seguro y todos conllevan riesgos diferentes según el área de trabajo, teniendo en cuenta los más destacados el ruido, el polvo, el calor, los productos químicos, los actos y condiciones inseguras y el estrés psicosocial dan origen a enfermedades ocupacionales que pueden desencadenar serios problemas de salud.

El estrés es un cansancio mental que se produce por preocupaciones, cargas demasiado grandes, exigencias de un rendimiento superior que nos hace sentirnos incapaces de salir adelante y nos causan diversos trastornos físicos que perjudican nuestra salud, es un sentimiento que se experimenta cuando se tiene alguna clase de presión; aunque el estrés no siempre es malo, ya que la mayoría de personas no nos esforzamos para hacer las cosas bien sino obtenemos un poco de presión.

Debido al estrés se pueden afectar varias partes de nuestro cuerpo, ya que nos vamos volviendo más vulnerables afectando nuestro sistema inmune y empezamos a padecer una serie de infecciones, diabetes, problemas de agresividad, problemas cardiacos, infartos.

ESTRATEGIA

La estrategia está orientada a erradicar el estrés laboral si las empresas adoptan medidas concretas para la organización del trabajo.

- ✚ Se analiza y se verifica a la hora de seleccionar al personal según las cualidades y necesidades de la personas, evitando la disparidad entre las exigencias del trabajo y la capacidad del trabajador.
- ✚ Prestar más atención a los problemas internos y cubrir aquellos relacionados con el estrés y la salud mental.
- ✚ Mejorar las condiciones de trabajo para prevenir enfermedades musculo-esqueléticas y otros factores psicosociales que son unos acontecimientos que suceden en esta época que afecta la salud de los trabajadores, realizando un seguimiento a la ergonomía para la mejora continua de las condiciones de salud.
- ✚ Crear espacios saludables para trabajar que permitan la interacción social o pautas activas para el descanso cuando así lo requiera o lo demande el trabajo realizado.
- ✚ La estrategia debe contar con el apoyo de las entidades territoriales y de las empresas de cada departamento para que poco a poco se estudien las medidas y se puedan implantar normas que permitan la ejecución de las mismas en beneficio de tener empleados sanos y cada vez más eficientes.
- ✚ Para conocer la real situación de los empleados, se debe lograr un análisis detallado de cada uno de los trabajos y la situación en que estos laboran, permitiendo soportar con evidencias ante los entes públicos, con el ánimo de lograr influenciar a estos para que mediante acciones se logre hacer campañas públicas por medios modernos de las situaciones que se viven a diario y que podrían mejorar las condiciones de muchas personas en sus lugares de trabajo.

CONCLUSIONES

Se puede analizar que el exceso de trabajo y las situaciones de la vida cotidiana pueden desencadenar el estrés y conllevar a otras enfermedades al trabajador.

Por lo cual se considera que si no se toman las medidas preventivas ya sea una persona que pertenezca a una empresa o sea natural, en un momento de presión y tensión continua o por un lazo de tiempo corto ocasiona el estrés.

Se hace inevitable que las empresas tomen conciencia y tengan en cuenta que el estrés debe de estar dentro de la matriz de riesgos laborales y debe estar en los primeros lugares para que implementen programas de salud ocupacional ayudando a mejorar la calidad de vida y salud de las personas.

En conclusión se puede decir que: Se hace necesaria la implementación de una política que proteja a los trabajadores contra esta enfermedad que aunque parezca transitoria puede volverse crónica y causar la muerte.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). 13 mayo 2015. El Estrés Según la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
2. MSc. Claudia Wong de Liu. 2012 Determinantes Sociales de la Salud. Recuperado de <https://saludpublicayepi.files.wordpress.com/2012/06/determinantes-sociales-2012.pdf>
3. Vicente Navarro. Concepto Actual de Salud Pública. Capítulo 3. Recuperado de <https://ifdcsanluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/navarro.pdf>
4. Sandra Figueroa de López. Introducción a la salud pública. recuperado de <https://saludpublicayepi.files.wordpress.com/2012/06/documento-3er-parcial-compilacion-4-documentos.pdf>
5. Stavroula Ieka. Amanda Griffiths & Tom Cox. La organización del trabajo y el estrés, serie “protección de la salud de los trabajadores nº 3”. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
6. Organización Panamericana de la Salud La Salud Pública en las Américas. Nuevos Conceptos, Análisis del Desempeño y Bases para la Acción. Publicación Científica y Técnica No. 589. Recuperado de http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2010/FESP_Salud_Publica_en_las_Americas.pdf

7. Claudia Abecasis, año 2002. Historia de la salud pública.

Recuperado de

[https://www.fbioyf.unr.edu.ar/evirtual/pluginfile.php/2976/mod_resource/content/0/1 Breve historia de la Salud Publica protegido.pdf.](https://www.fbioyf.unr.edu.ar/evirtual/pluginfile.php/2976/mod_resource/content/0/1_Breve_historia_de_la_Salud_Publica_protegido.pdf)