

En esta edición

- **Enfermería del trabajo.**
promoviendo entornos laborales saludables
- **Primeros Auxilios Psicologicos,**
apoyo inmediato en situaciones de crisis
- **Revolucionar la salud y la seguridad:**
el papel de la IA y la digitalización en el trabajo
- **Tu empresa ya cumple con los acuerdos vigentes**
en SSO, aquí te contamos de que se trata y como puedes cumplir.



Boletín SSO

MARZO 2025

2

Enfermería del trabajo. promoviendo entornos laborales saludables

En la actualidad, la salud laboral, la salud pública y la enfermería del trabajo se entrelazan para cuidar la salud de los trabajadores en el entorno laboral. Aunque cada uno tiene su enfoque y objetivos específicos, todos trabajan hacia un objetivo común: promover entornos laborales seguros y saludables. La salud laboral se centra en el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en su lugar de trabajo. Busca prevenir enfermedades y lesiones laborales, mejorando así la productividad y el bienestar general.

La salud pública, por otro lado, aborda la salud de la población en general, incluyendo los riesgos laborales, y busca implementar medidas preventivas y de control. La enfermería del trabajo es una especialidad que se dedica a la promoción y protección de la salud de los trabajadores, colaborando con otros profesionales de la salud y seguridad laboral.

Mirando hacia el futuro, la enfermería del trabajo se presenta como una disciplina en constante evolución y con un papel cada vez más relevante en la salud ocupacional y la seguridad laboral. A medida que las organizaciones y los empleadores se centran en la prevención de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo, se espera que los enfermeros del trabajo desarrollen competencias en diversas áreas. La gestión de riesgos laborales será fundamental.

Los enfermeros del trabajo deberán identificar y evaluar los riesgos ocupacionales, implementando estrategias preventivas para minimizarlos. La salud mental en el trabajo también cobrará importancia, ya que los enfermeros del trabajo pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de la salud mental y el bienestar de los empleados. La ergonomía y la salud postural serán otros aspectos relevantes, previniendo lesiones relacionadas con la postura y brindando asesoramiento sobre prácticas seguras.

La promoción de la salud y la prevención de enfermedades seguirán siendo pilares fundamentales. Los enfermeros del trabajo realizarán evaluaciones de salud, promoverán estilos de vida saludables, educarán sobre seguridad en el trabajo y fomentarán la vacunación contra enfermedades específicas. Además, la gestión de casos y la rehabilitación serán áreas clave, donde los enfermeros del trabajo se encargarán del seguimiento de la recuperación de los empleados y facilitarán su retorno seguro al trabajo.



A medida que las organizaciones y los empleadores se centran en la prevención de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo, se espera que las competencias de los enfermeros del trabajo se desarrollen en diversas áreas.

A continuación, se mencionan algunas competencias importantes que podrían ganar importancia en el futuro:

Gestión de riesgos laborales: Los enfermeros del trabajo deberán ser capaces de identificar y evaluar los riesgos ocupacionales en los lugares de trabajo, así como implementar estrategias y medidas preventivas para minimizarlos. Esto puede incluir el diseño de políticas de seguridad, la realización de evaluaciones de riesgos y la implementación de programas de control de infecciones.

Salud mental en el trabajo: A medida que aumenta la conciencia sobre la importancia de la salud mental en el entorno laboral, los enfermeros del trabajo pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de la salud mental y el bienestar de los empleados.

Esto puede incluir la identificación y el manejo de situaciones de estrés laboral, el apoyo emocional y la remisión a servicios de salud mental.

Ergonomía y salud postural: Los enfermeros del trabajo pueden ayudar a prevenir lesiones relacionadas con la postura y la ergonomía en el lugar de trabajo. Pueden brindar asesoramiento sobre una postura adecuada.

Promoción de la salud y prevención de enfermedades: Los enfermeros del trabajo pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades ocupacionales. Esto puede implicar la realización de evaluaciones de salud regulares, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sobre seguridad en el trabajo y la vacunación contra enfermedades específicas.

Gestión de casos y rehabilitación: Los enfermeros del trabajo pueden estar involucrados en la gestión de casos de lesiones o enfermedades ocupacionales. Esto puede incluir el seguimiento de la recuperación de los empleados, la coordinación de la atención médica y la rehabilitación, y la facilitación del retorno seguro al trabajo.

Es necesario recordar que la salud y la seguridad laboral es una ciencia, que debe aplicarse con mucha responsabilidad, por lo que los enfermeros laborales deberán capacitarse constantemente y ser evaluados por un profesional de la salud como un médico ocupacional, orientándolo para que cumpla sus funciones de la mejor manera dentro de la empresa.



Primeros Auxilios Psicológicos.

Apoyo inmediato en situaciones de crisis

Los Primeros Auxilios Emocionales (PAE), también conocidos como Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), son intervenciones diseñadas para brindar apoyo a personas que han experimentado situaciones traumáticas o de crisis. Su objetivo es restablecer el equilibrio emocional y prevenir secuelas psicológicas a largo plazo.

Objetivos principales de los PAE

- Aliviar el sufrimiento emocional: proporcionar contención y apoyo para que la persona se sienta escuchada y comprendida.
- Facilitar la expresión de sentimientos: permitir que la persona exprese emociones negativas como miedo, tristeza o enojo.
- Proporcionar información y orientación: servir de enlace con recursos de ayuda y orientar sobre pasos a seguir.
- Reducir el riesgo de reacciones negativas: prevenir que las respuestas normales al estrés se conviertan en problemas más graves.

Principios básicos en la aplicación de PAE

- Escucha activa: prestar atención sin juzgar, permitiendo que la persona se exprese libremente.
- Transmisión de aceptación: mostrar empatía y comprensión hacia la situación de la persona afectada.
- Proporcionar información clara: ofrecer datos precisos sobre los recursos disponibles y las acciones a seguir.
- Facilitar la expresión de sentimientos: animar a la persona a compartir sus emociones y pensamientos.
- Desarrollar una atmósfera de confianza y empatía: crear un ambiente seguro donde la persona se sienta cómoda para hablar.

Aplicación de los PAE

Los PAE pueden ser aplicados por profesionales de la salud mental, docentes, trabajadores sociales o personal de emergencias. Es esencial que quienes brinden este apoyo respeten la dignidad y los derechos de las personas afectadas, adaptándose al contexto y cultura específicos.



Importancia de la formación en PAE

Muchas veces nos enfocamos principalmente en los primeros auxilios físicos dejando a un lado los primeros auxilios emocionales, y aunque siempre será necesario resguardar como primer punto la vida, no podemos dejar de lado el aspecto mental y emocional de una persona que ha sufrido un evento traumático ya que este puede causar, con el paso del tiempo, problemas de estrés crónico, enfermedades mentales, ansiedad e incluso depresión severa. La capacitación en PAE es fundamental para que los profesionales y voluntarios puedan responder eficazmente en situaciones de emergencia, desastres o crisis personales. Una formación adecuada permite reconocer y manejar situaciones de crisis emocionales, ofreciendo un apoyo integral que abarca la salud mental y física del individuo.

Los Primeros Auxilios Emocionales son una herramienta esencial para brindar apoyo inmediato a personas en crisis, facilitando su recuperación y adaptación, y previniendo posibles complicaciones psicológicas futuras.

Por. Beira Quevedo
Master en Psicología Clínica y de la salud .





REVOLUCIONAR LA SALUD Y LA SEGURIDAD: EL PAPEL DE LA IA Y LA DIGITALIZACIÓN EN EL TRABAJO

La inteligencia artificial (IA) desempeña un papel cada vez más importante en la prevención de riesgos laborales, mejorando la seguridad y salud en el trabajo de diversas maneras. Aquí hay algunas áreas clave en las que la IA está contribuyendo:

1. **Análisis de datos:** La IA puede procesar grandes volúmenes de datos históricos sobre accidentes y enfermedades laborales. Al identificar patrones y tendencias, las empresas pueden prever situaciones de riesgo y tomar medidas preventivas.
2. **Monitoreo en tiempo real:** A través de sensores y dispositivos conectados, la IA puede monitorear condiciones laborales en tiempo real, como la calidad del aire, niveles de ruido o la presencia de sustancias peligrosas. Esto permite alertar a los trabajadores y a los supervisores sobre posibles riesgos antes de que se conviertan en incidentes.
3. **Formación y simulación:** Los sistemas de IA pueden utilizarse para crear entornos de simulación que permitan a los empleados practicar la respuesta a situaciones de emergencia o aprender sobre los riesgos específicos de su trabajo. Esto mejora la preparación y reduce la probabilidad de accidentes.
4. **Evaluación de riesgos:** La IA puede ayudar en la evaluación de riesgos al analizar factores como el entorno de trabajo, las tareas realizadas y las características de los empleados. Esto permite a las empresas implementar medidas de control adecuadas y personalizadas.
5. **Mantenimiento predictivo:** En entornos industriales, la IA puede predecir fallos en maquinaria y equipos antes de que ocurran. Esto no solo evita accidentes, sino que también optimiza el mantenimiento y reduce el tiempo de inactividad.
6. **Asistentes virtuales:** Los asistentes virtuales impulsados por IA pueden proporcionar información y recomendaciones sobre seguridad a los empleados en tiempo real, ayudándoles a tomar decisiones informadas y a seguir las mejores prácticas.
7. **Análisis de comportamiento:** La IA puede analizar el comportamiento de los trabajadores y detectar patrones que podrían indicar un riesgo, como la fatiga o la distracción. Con esta información, se pueden implementar intervenciones para mitigar estos riesgos.

8. **Cumplimiento normativo:** La IA puede ayudar a las empresas a mantenerse al día con las regulaciones de seguridad laboral, analizando cambios en la legislación y sugiriendo ajustes en las políticas y procedimientos internos.

En resumen, la IA tiene el potencial de transformar la manera en que las organizaciones abordan la prevención de riesgos laborales, haciendo que los entornos de trabajo sean más seguros y eficientes. Sin embargo, es fundamental que la implementación de estas tecnologías se realice de manera ética y con consideración a la privacidad y los derechos de los trabajadores.

El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2025 se centrará en los impactos de la digitalización y la inteligencia artificial (IA) en la seguridad y salud de los trabajadores.

Este tema examinará varias nuevas tecnologías desde la perspectiva de la seguridad y salud en el trabajo, incluyendo:

- Robots avanzados
- Inteligencia artificial (IA) y aprendizaje automático
- Exoesqueletos
- Vehículos aéreos no tripulados (UAV)
- Internet de las cosas (IoT)
- Realidad virtual y aumentada

La campaña también destacará nuevas prácticas laborales, como la automatización de tareas, el análisis de grandes datos, los sistemas digitales inteligentes y la gestión de trabajadores a través de la IA.

Las nuevas tecnologías también han dado lugar a nuevos tipos de trabajo, como el trabajo en plataformas digitales y el trabajo remoto/híbrido/teletrabajo, que serán examinados en mayor profundidad.

La OIT producirá un informe y otros materiales promocionales que examinen estos temas críticos, analizando cómo la transformación digital del trabajo puede apoyar entornos de trabajo seguros y saludables, y qué están haciendo ya los gobiernos, empleadores, trabajadores y otras partes interesadas para responder a estos desafíos emergentes.

Dr. Martin Maldonado
Master en Medicina del trabajo.
Valpamed.
OIT

TU EMPRESA YA CUMPLE CON LO REQUERIDO POR LOS ACUERDOS VIGENTES DE SSO.



Acuerdos vigentes en SSO



Los acuerdos vigentes en SSO son el 229-2014, 33-2016 y sus reformas 57-2022 estos acuerdos nos hacen referencia a que toda empresa guatemalteca sin importar el giro de negocio debe contar con lo siguiente:

Si tu empresa tiene menos de 10 trabajadores: (primera fase del cumplimiento)

1. Plan de riesgo
2. Monitor de SSO
3. Bitácora de actividades relacionadas con SSO
4. Capacitación anual VIH

Si tu empresa tiene más de 10 trabajadores: (segunda fase del cumplimiento)

- Plan de SSO
- Monitor de SSO
- Libro de actas
- Comité bipartito
- Capacitación anual VIH

La segunda fase del cumplimiento para ambos casos es la implementación del plan de riesgos o el plan de SSO y poner en marcha el sistema de gestión en SSO.

El no cumplir con los acuerdos vigentes expone a las empresas a ser multadas o sancionadas económicamente por los entes rectores, MINTRAB o IGSS.

Recuerda que

El monitor de SSO ya no debe ser precisamente personal de salud, pero sí debes capacitarlo previamente para poder inscribirlo, estas capacitaciones deben ser impartidas por una empresa y un profesional debidamente registrado en MINTRAB.

No olvides

Tu plan de SSO únicamente puede firmarlo un médico ocupacional debidamente registrado en MINTRAB.

www.valpapharma.com

CONOCE MAS DE NOSOTROS Y NUESTROS SERVICIOS.



Realizamos tu plan de SSO o plan de Riesgo.

Segun los acuerdos vigentes de SSO, el 229-2014, 33-2016, 57-2023, toda empresa guatemalteca debe contar con un plan de SSO o un plan de Riesgos, según sea el numero de trabajadores que tenga,

Formación de comité bipartito , capacitación de monitores de SSO para su respectia inscripción en MINTRAB o IGSS.

Asesoría en implementación del sistema de gestion de SSO.

Realizamos mediciones de higiene ambiental.

Medición de partículas.
Medición de luz
Medición de ruido.

Capacitaciones en SSO requeridas por ley a toda empresa guatemalteca. :

Prevención y no estigmatización VIH / SIDA
Manejo manual de cargas.
Trabajo en alturas.
Prevención de riesgos laborales.
Manejo de estrés elabora .



@valpamed



@valpamed



Evaluaciones pre-ocupacionales evaluaciones ocupacionales .

Evaluaciones médicas preocupacionales o de preingreso. Son aquellas que se realizan para determinar las condiciones de salud física, mental y social del trabajador antes de su contratación, en función de las condiciones de trabajo a las que estaría expuesto, acorde con los requerimientos de la tarea y perfil del cargo



Audiometrias, espirometrias, electrocardiogramas

La espirometría mide el flujo de aire. Al medir la cantidad de aire que usted exhala y qué tan rápidamente lo hace, con la espirometría se puede evaluar un amplio rango de enfermedades pulmonares y poder actuar de manera temprana.

La audiometría y la espirometría son técnicas fundamentales en la detección temprana y el manejo de problemas relacionados con el oído y los pulmones



www.valpharma.com



502- 57247742



1ra calle 51-87 Molino de Las Flores 1 zona 2 de Mixco