

# Salud Ocupacional y autocuidado

## Occupational Health & Self Care

Dr. Ernesto Simari<sup>1</sup>

1. Director de la Escuela de Posgrado y Educación Continúa. Docente. UCMB

Correo electrónico: ernesto-simari@ucmb.edu.py

La Organización Mundial de la Salud define a la Salud como: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». A esta definición la podemos complementar con lo que expresa en su Art. 2 de la Ley 3.206 de Enfermería: “El cuidado de la salud... manteniendo al máximo, el bienestar físico, mental, social y espiritual del ser humano”.

Teniendo en consideración estas dos definiciones de salud nos hace reflexionar en que somos tripartitos espíritu, alma y cuerpo y condicionados a un ambiente, ya sea este el laboral o el familiar.

En esta edición se publican dos trabajos en relación a la Salud Ocupacional y al Autocuidado.

En relación al primero, el principio de la Salud Ocupacional es el desarrollo de la promoción, prevención del mantenimiento más alto grado de bienestar, salud y seguridad en el trabajo. Esto involucra crear y establecer los escenarios convenientes para evitar que se originen los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. La relación y el estudio del proceso trabajo y salud no es una inquietud reciente. Desde el siglo pasado, han cambiado las condiciones de vida y de salud de los y las trabajadoras, gran parte generados por la Revolución Industrial, varios eruditos enfocados en los trabajadores investigaron y evaluaron el impacto del trabajo sobre la salud de los mismos. La situación de esta especialidad en nuestro país es presentada por la Dra. Machado en un artículo especial. La gestión de la seguridad y la salud forma parte de la gestión de una empresa.

Las empresas deben hacer una evaluación de los riesgos para conocer cuáles son los peligros y los riesgos en sus lugares de trabajo, y adoptar medidas para controlarlos con eficacia, asegurando que dichos peligros y riesgos no causen daños a los trabajadores.

En relación al segundo, en este volumen 2 de la revista se publica el artículo: El nivel de sobrecarga emocional en cuidadores primarios de adultos mayores de tres barrios de la ciudad de Areguá, en el año 2021. Las autoras Ruth Noelia Orué Hermosilla y María Ana Recalde de Riveiro, identificaron que el grado de sobrecarga del cuidador según el parentesco tiene una mayor sobrecarga en los que cuidan a sus madres/padres y la sobrecarga según los años de cuidado es mayor en quienes llevan 2 o más de 3 años como cuidador.

Concluyen que el rol del cuidador primario es fundamental para que los adultos mayores puedan mantener una vida digna, se espera que la investigación incentive la realización de nuevas propuestas de estudio que ahonden la importancia y la promoción del cuidado integral del cuidador, para contar con herramientas y hacer frente a las exigencias que implican el cuidado del adulto mayor, y de la misma manera poder brindar el acompañamiento necesario que necesitan las personas a su cargo durante el proceso de alguna enfermedad o tratamiento, o simplemente por el deterioro físico, social y cognoscitivo a consecuencia de la edad.

Si bien, es cierto, el cuidado primario a familiares no es una actividad laboral, pero forma parte de la ocupación humana como una actividad que se cumple en el ámbito del hogar. Con estos artículos podemos concluir que cada uno de nosotros somos administradores de nuestra vida personal, de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestro espíritu. Y si esto lo practicamos con nosotros mismos, tendremos la autoridad para llevar adelante un programa de salud ocupacional en nuestros entornos laborales.