

PRINCIPALES ENFERMEDADES LABORALES DE LOS MESEROS

RESUMEN

La presente investigación expone las principales enfermedades profesionales que las personas que laboran como meseros pueden contraer por las actividades inherentes a esta profesión, las mismas que, con capacitación y otras medidas preventivas podrían evitarse o al menos disminuir su frecuencia.

Palabras claves:

Enfermedades laborales, establecimientos de alimentos y bebidas, meseros, fundamento legal – Ecuador.

MAIN OCCUPATIONAL DISEASES OF THE WAITERS

SUMMARY

Key words:

Occupational diseases, food and beverage establishments, waiters, legal basis – Ecuador.

This following research demonstrates the main professional diseases that people who work as waiters can get by the activities inherent in this profession which with training and other preventive measures could be avoided or at least reduced by their frequency.

INTRODUCCIÓN

El turismo de masa nació en la década de los años 50, a partir de ésta, la industria del turismo ha transformado la vida de muchos países y de sus habitantes, llegándose a convertir en un sector fundamental en sus economías, creador de riqueza, fuentes de trabajo, y un potenciador de su cultura.

Pese a que el último tercio del siglo anterior y en la primera década del actual, se ha caracterizado como un período de crisis y recesión mundial, el sector turismo sigue mostrando una perspectiva positiva de crecimiento, siendo el talento humano un factor decisivo. Sin su ardua y permanente actuación, la industria del turismo no podría desarrollarse, ya que en ésta, el hombre nunca podrá ser reemplazado por un robot, o por la automatización de todos los servicios. Si para la producción y prestación de los servicios es fundamental el cuidado y mantenimiento de equipos, maquinarias y herramientas, mucho más lo es el factor humano, por lo que sin lugar a dudas en el proceso hay que enfatizar en la seguridad y salud en el trabajo¹ del colaborador.

¹ Según la OIT, la salud y la seguridad laborales abarcan el bienestar social, mental y físico de los trabajadores, es decir, "toda la persona".

La seguridad y la salud en el trabajo abarcan no solo conceptos de la protección e higiene del trabajo, incluye además riesgos laborales² que habrá que considerarlos a fin de que el trabajo se desenvuelva de forma segura y sana, lo que aumentará la productividad prevista, la eficiencia y calidad en los servicios y prevendrá la aparición de enfermedades laborales.

El alcance del presente estudio se ha centrado en las principales enfermedades profesionales del personal de servicio de restaurantes y afines.

DESARROLLO

La industria de la hotelería comprende una gran diversidad de actividades y establecimientos dedicados a la prestación de alojamiento, así como la oferta de comidas y bebidas. En Ecuador los negocios A&B han experimentado un importante crecimiento tanto en la cantidad de establecimientos que ofertan sus servicios; así como en el número de personas que en estos laboran y en la generación de ingresos económicos.

La actividad laboral en el sector de la hotelería trae consigo una serie de patologías y problemas para la salud relacionados fundamentalmente con trastornos osteomusculares³ y la organización del trabajo, acompañados de problemas psicosomáticos derivados de la presión que ejercen los clientes, los jefes, los turnos, el ruido, tiempo y/o frecuencia.



Fotografía No. 1

ALGUNAS DEFINICIONES DE ENFERMEDADES PROFESIONALES

Antes de definir las enfermedades profesionales, es importante conocer lo que es salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), SALUD es ***"Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad"*** siendo ésta uno de los derechos fundamentales de los seres humanos.

Las definiciones de las enfermedades profesionales son diversas y varían de acuerdo con la jurisdicción de cada país, existen varios organismos mundiales públicos y privados que han dado sus definiciones sobre las enfermedades profesionales a saber:

La OIT la define como ***"todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa del trabajo que desempeña el trabajador, en el medio en el que se ha visto obligado a trabajar"***

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Ecuador IESS: Determina que ***"es la afección aguda o crónica causada de una manera directa por el ejercicio de la profesión o labor que realiza el trabajador o trabajadora y que produce incapacidad"***.

El Código de Trabajo del Ecuador, en su Art 349 especifica que: ***"Enfermedades profesionales son las afecciones agudas o crónicas causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión o labor que realiza el trabajador, y que producen incapacidad"***.

² Véase Revista Ricit No.4. Riesgos de enfermedades profesionales de los meseros

³ Problemas de salud ocasionados por la realización de movimientos repetitivos, el manejo manual de cargas y el mantenimiento de posturas forzadas, así como también a la organización del trabajo.

Según la CAN *“la enfermedad profesional es una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral”*.

LEGISLACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL EN EL ECUADOR

La normativa legal de seguridad y salud ocupacional se encuentran tipificados la Constitución Política del Ecuador (2008), en su Capítulo Sexto: Trabajo y Producción, Sección Tercera: Formas de Trabajo y su Retribución.

El Ecuador como país miembro de la Comunidad Andina (CAN), tiene la obligatoriedad de cumplir con lo establecido en la Decisión 547, Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo, y la Resolución 957, Reglamento de Aplicación.

El Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo, determina la obligatoriedad de contar con una Política de Prevención de Riesgos Laborales, así como las obligaciones y derechos de empleadores y trabajadores, las sanciones que deberán aplicar los países miembros.

La resolución 957 del reglamento de aplicación se refiere a la gestión de la seguridad y salud en el trabajo relacionado con la gestión administrativa, técnica, del talento humano y procesos operativos básicos, del servicio de salud en el trabajo, de las medidas de protección a los trabajadores, responsabilidades y sanciones, etc.

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), a través de la Dirección Nacional del Seguro General de Riesgos del Trabajo (SGRT), adapta y aplica a la realidad nacional el modelo establecido en este Reglamento de Aplicación del Instrumento Andino CAN, por medio del SASST (Sistema de Administración de la Seguridad y Salud en el Trabajo).

TRABAJO VERSUS ENFERMEDAD

Según la OIT y la OMS, el impacto económico de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales se acerca en América Latina al 10% del PIB de la región, 3,5 veces más que en Europa y Estados Unidos.

El trabajo por sí mismo puede ocasionar el quebranto de la salud, toda labor profesional implica un riesgo⁴, y el caso de la empresa hotelera no es la excepción. En el puesto de trabajo, el mesero, la actividad cotidiana lo expone y es vulnerable a sufrir no solamente accidentes de trabajo⁵ sino también a desarrollar enfermedades laborales.

La enfermedad profesional, tiene una evolución lenta y continua, y ésta se encuentra ligada a la naturaleza de cada empresa o industria, a diferencia del accidente de trabajo, que se evidencia de manera súbita y violenta, sobre el organismo del trabajador.

En el caso de los meseros de bares, restaurantes, discotecas y lugares de diversión y afines cuando las exigencias físicas, psicológicas o ambientales a las que están sometidos, exceden sus capacidades, surgen problemas ergonómicos. Este tipo de contingencias ocurre con mayor frecuencia al manejar material de trabajo, cuando los trabajadores deben levantar o transportar cargas pesadas. Las malas posturas o el diseño inadecuado del lugar de trabajo provocan frecuentemente contracturas musculares, esguinces, fracturas, rozaduras y dolor de espalda⁶.

Sin embargo, muchos de estos problemas de salud, se pueden prevenir a través de la puesta en marcha de un sistema de prevención de accidentes y enfermedades profesionales, utilizando toda la información pertinente, aplicando prácticas permanentes de inspección y de la aplicación de la legislación y normativa legal vigente en el país.

⁴ Riesgo laboral es toda aquella situación del trabajo que tiene la potencialidad de causar un daño y consecuentemente si no se establecen medidas de prevención puede derivar en una enfermedad profesional.

⁵ Código de Trabajo Ecuatoriano en su Art 453 define al accidente de trabajo en los siguientes términos; “Es todo suceso imprevisto y repentino que ocasiona al trabajador una lesión corporal o perturbación funcional, con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecutada por cuenta ajena”

⁶ Este tipo de lesiones para controlarlas hay que diseñar las tareas de forma que los trabajadores puedan llevarlas a cabo sin realizar un esfuerzo excesivo.

ENFERMEDADES DEL PUESTO OCUPACIONAL DE MESERO

Cuadro No. 1

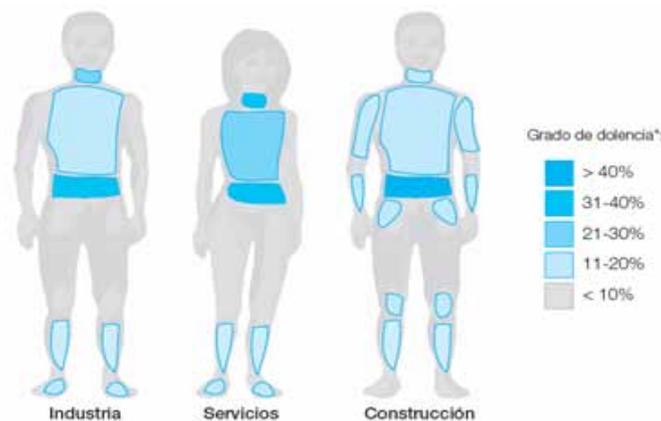
PUESTO DE TRABAJO	FUNCIONES PRINCIPALES	ACTIVIDADES COTIDIANAS	PRINCIPALES PRECAUCIONES	POSIBLES ENFERMEDADES	
M E S E R O (A)	Servicio de atención al cliente de alimentos y bebidas. Preparación de servicios y zonas de trabajo Almacenamiento y administración de equipo y mercancías	- Servir y preparar comidas - Trabajar en espacios reducidos -Llevar charoles y platos de mucho peso -Mover mesas y sillas -Limpiar, montar y desmontar mesas -Repasar loza, cubertería, mantelería Transportar suministros del restaurante, cajas, bebidas	Transporte de bandejas Larga permanencia de pie Ruido Humo de tabaco Sol (servicio en exteriores) Turnos Horario nocturno Ritmo impuesto por clientes Carga física	- Hiperextensión forzada de la muñeca al transportar bandejas -Levantamiento inadecuado de cargas -Permanencia prolongada de pie y/ caminando -Exposición al ruido -Exposición al humo del cigarrillo -Exposición solar -Dificultad de adaptación: patrones alimenticios y de sueño -Problemas para conciliar la vida social y familiar	Lesiones/trastornos musculoesqueléticos ⁷ (tendinitis, tenosinovitis, várices, etc.) Hipoacusia ⁸ Cáncer Alteraciones psicosomáticas, problemas psicológicos (ansiedad, depresión etc.), problemas sociales y relacionales

Elaborado por: ARMENDARIZ, Catalina. MONGE, Elena

LESIONES/TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

El aparato músculo - esquelético, formado por los huesos, los músculos y los tejidos blandos, permiten el movimiento del cuerpo y ofrecen protección a muchos órganos internos como el cerebro, el corazón y los pulmones, y por otro lado dotan al organismo de resistencia y elasticidad⁹

Gráfico No. 1 TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS



Fuente: Secretaría de Juventud Trabajadora de UGT a partir de datos de la quinta encuesta de condiciones de trabajo del ministerio de trabajo y asuntos sociales (2007)

Los tejidos musculares requieren de una oxigenación adecuada para lograr el metabolismo fisiológico de la función muscular. La realización de movimientos repetitivos, sobreesfuerzos, mantenimiento de posturas forzadas o incorrectas y manipulación manual de cargas, incrementan la presencia de trastornos músculo-esqueléticos.

⁷ Revista RICT No. 4, Páginas 8 a 13

⁸ Pérdida auditiva

⁹ Gran colección de la salud. Enfermedades y tratamientos. Tomo 3



En el caso de las actividades laborales del mesero se da una mezcla de posturas, movimientos y fuerzas que se convierten en esfuerzo físico. Para mantener una postura determinada el organismo necesita realizar un esfuerzo continuo, que es más fuerte cuando es más estática la postura y mayor el peso que debe sostener. La prolongación de esta situación, comienza a causar inflamación de las estructuras afectadas.

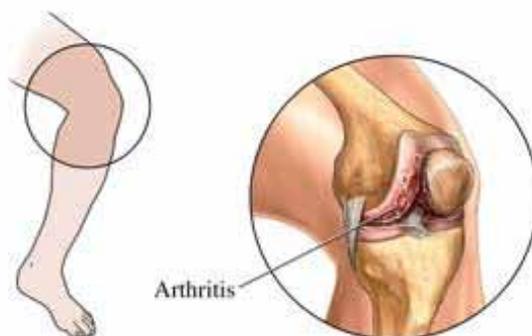
Las posturas forzadas ocasionan trastornos músculo-esqueléticos. Estas molestias inicialmente son de aparición lenta y generalmente no son valoradas a tiempo sino hasta que el problema se hace crónico y el daño es permanente.

La manipulación de carga es asociada con fatiga fisiológica, alteraciones musculares (calambres, contracturas, rotura de fibras tendinosas y ligamentosas [sinovitis, roturas, esguinces, bursitis], enfermedades en articulaciones [artritis, artrosis,] y atrapamiento de nervios discales, siendo el más frecuente en la práctica diaria el síndrome del túnel carpiano.

PRINCIPALES ENFERMEDADES MUSCULO ESQUELÉTICAS

ARTRITIS.- "proceso inflamatorio de la cápsula sinovial de la articulación, tejido que a modo de membrana recubre las superficies óseas y cartilaginosas que se encuentran en contacto con una articulación. Es decir la zona de unión entre dos o más huesos."¹⁰

Gráfico No. 2



Fuente.: <https://www.google.com.ec/search?hl=es&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=978&bih=617&q=arthritis&aqvisitado> 27/02/2013

La artritis por tanto es la inflamación de una o varias articulaciones, causando dolor, rigidez, limitación en los movimientos e inclusive deformidad.

ATRAPAMIENTO DE LOS NERVIOS DISTALES.- "Cada nervio entre su punto de origen en el sistema nervioso central y su lugar final de destino en la piel, músculo, glándula u órgano, recorre a veces grandes distancias, atravesando distintas áreas anatómicas e incluso distintas cavidades corporales. El paso de un área o cavidad a otra se produce, generalmente, a través de ojales, agujeros, canales, túneles, etc., todos ellos de tejido conectivo. En algunos casos se produce el paso por un canal óseo total [nervio mentoniano] o parcial [túnel carpiano]"¹¹. Es en esos puntos angostos donde el nervio se puede ver atrapado y con ello dañado.

SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO.- El túnel carpiano es un conducto estrecho en la muñeca formado por ligamentos y huesos. El nervio mediano, que es el que lleva impulsos del cerebro a la mano, pasa por éste junto con los tendones que permiten cerrar la mano. Cuando los tendones se tensionan e inflaman dentro del túnel, hay compresión del nervio mediano.

El síndrome del túnel carpiano puede ser causado por llevar a cabo repetidamente movimientos tensionantes con la mano o por tener la mano en la misma posición durante períodos prolongados.

¹⁰ Gran colección de la salud. Enfermedades y tratamientos. Tomo 3.

¹¹ FUENTE: http://www.neuros.net/es/generalidades_atrapamiento_nervios.php



Fuente: <http://www.google.com.ec/imgres?q=sindrome+del+tunel+carpiano>, visitado 23/11/2012

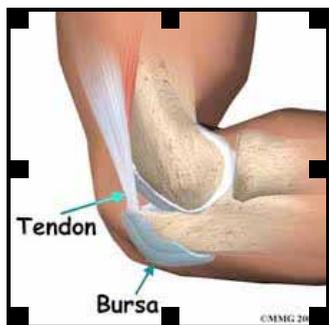
Fotografía No.2



ARTROSIS.- “Es una enfermedad crónica que se caracteriza por la degeneración progresiva del cartílago articular, el cual debido a presiones o sobre cargas excesivas a que es sometido sufre fisuras y finalmente se destruye. Su función es distribuir de manera uniforme las cargas mecánicas”¹²

BURSITIS.- “Inflamación de la bolsa o saco de líquido sinovial (bursa) que se encuentra en las zonas de fricción de la piel, ligamentos, tendones, músculos y huesos. Su función es proteger las zonas más sensibles cuando entran en contacto con otras más resistentes, por ejemplo la piel sobre el hueso”.¹³

Gráfico No. 5



Fotografía No.3



Fuente: Bursitis en codo: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Bursitis_Elbow_WC.JPG visitado 23/11/2012

Gráfico No. 6



ESGUINCES.- Se presentan cuando se extiende excesivamente o se desgarran un ligamento. Los ligamentos son bandas elásticas resistentes que conectan a los huesos y mantienen las articulaciones en su lugar.

Fuente http://www.umm.edu/esp_presentations/100209_1.htm Visitado el 28/02/2013

¹² Gran colección de la salud. Enfermedades y tratamientos. Tomo 3
¹³ IBID

MIALGIA.- Dolencia muscular que puede involucrar a varios músculos al mismo tiempo. El dolor también puede llegar a ligamentos, tendones y fascia, que son tejidos blandos que conectan los músculos, huesos y órganos.

Esta enfermedad guarda relación con la tensión, sobrecarga o lesión muscular por un ejercicio o trabajo físicamente exigente.

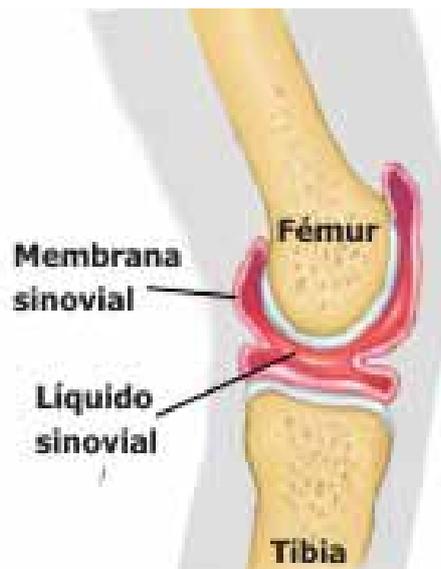
Gráfico No. 7



Fuente: <https://www.google.com.ec/search?hl=es&site=img&pb&biw=978&bih=617&q=mialgia&soq=mialgia&gs> Visitado el 27 /02/2013

SINOVITIS.- Las articulaciones están unidas por una cápsula de tejidos y ligamentos. El tejido interno de la cápsula es una membrana llamada sinovia. La membrana sinovial secreta un líquido transparente llamado "líquido sinovial" que lubrica la superficie de la articulación y le proporciona nutrientes al cartílago. Cuando la cápsula se inflama provoca una enfermedad conocida como sinovitis.

Gráfico No. 8



Fuente: <http://www.cuidadodelasalud.com/salud/que-es-la-sinovitis/> Visitado el 28/02/2013

PERI TENDINITIS.- “Se desarrolla a partir de la sobrecarga o estrés en los tendones peróneos de los mismos que corren detrás del hueso exterior del tobillo y se adhieren a la parte exterior del pie en ambos lados”¹⁴

Gráfico No. 9

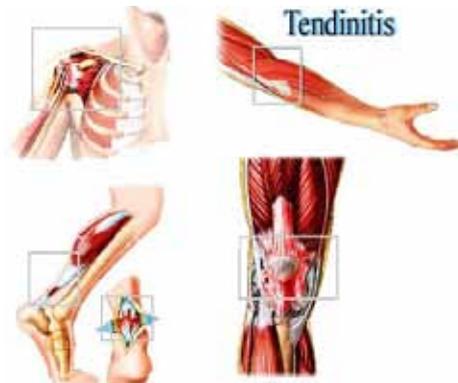


Fuente: http://www.hielspoor.info/achilles_pees_pijn.html Visitado el 28/02/2013

TENDINITIS.- “Es la inflamación de uno o varios tendones, mismos que son tejidos elásticos y resistentes, mediante los cuales los músculos se insertan en los huesos. Cuando el músculo se contrae, su tendón se acorta, cuando se relaja, el tendón se estira, en la mayoría de los casos la tendinitis se origina por una utilización excesiva y reiterada de los tendones.

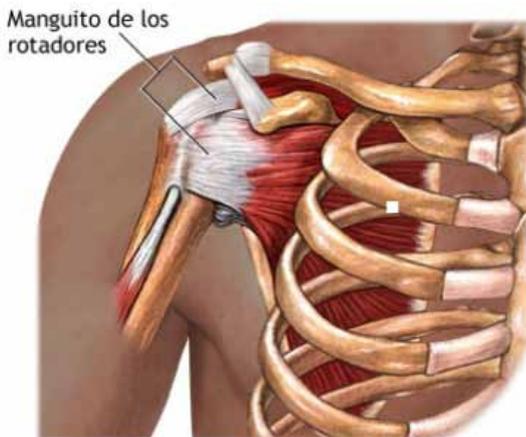
Las zonas en que se genera tendinitis más frecuentes son: hombros, rodilla, muñeca, codo, y, el tendón de Aquiles conocido también como Aquilea.

Gráfico No. 10



Fuente: <http://terapeutamasajesya.blogspot.com/2012/06/tendinitis.html> Visitado el 28/02/2013

Gráfico No. 11



Fuente: <http://www.abcfisioterapia.com/fisioterapia-lesion-manguito-rotadores.html> Visitado el 28/02/2013

SÍNDROME DE PINZAMIENTO DE HOMBRO.- Se presenta sobre manera en actividades en las que hay exceso de sobrecarga repentina en esta articulación.

Este síndrome se produce por una lesión de manguito rotador¹⁵, es la inflamación, o daño de los músculos y tendones del hombro.

Suele manifestarse con un episodio intenso de dolor después de actividades como elevar el brazo, el dolor se presenta durante la noche y frecuentemente interrumpe el sueño.

¹⁴ <http://www.ktapeperu.com/instrucciones/tendinitisperoneal/>

¹⁵ El manguito rotador está compuesto de un grupo de cuatro músculos (el subescapular, el supraespinoso, el infraespinoso y el redondo menor) y sus tendones. Juega un papel crucial en mantener estable su articulación del hombro. www.bupasalud.com/es/salud-bienestar/vida-bupa/lesión-del-manguito-rotador

LA PRESIÓN LABORAL AUMENTA LA CRISIS

Los trabajadores del área de servicios se enfrentan a situaciones que deterioran su actividad laboral así como su salud, originada en la presión del día a día; es decir las exigencias no solamente físicas sino también mentales a las que tiene que someterse para poder ejecutar su función.

En la empresa hotelera se labora todos los días del año, y en ciertos establecimientos las 24 horas del día, existiendo horarios de trabajo no siempre agradables o recomendados.

La cantidad de horas que se trabaja y el horario influyen en la salud:

- Una jornada de trabajo en la empresa de alimentos y bebidas no siempre se supedita a las ocho horas reglamentarias¹⁶ lo que implica un tiempo prolongado de exposición a algún riesgo (ruido, esfuerzo físico y mental, olores, etc.), lo cual disminuye el tiempo de descanso, impidiendo la recuperación del esfuerzo físico realizado, así como de las pequeñas lesiones que se puedan haber producido en el trabajo, sino también para destinarlo a la vida familiar, a los intereses individuales, a las actividades sociales¹⁷.

¹⁶ Código de Trabajo, Ecuador

¹⁷ Que son parte importante para contribuir a la salud- bienestar que establece la OMS

A su vez, quien se desempeña como mesero sabe que, durante el servicio se ve sometido a presión por parte sobre todo del cliente, además de la carga de trabajo que debe soportar; produciendo fatiga, mayor requerimiento de esfuerzo físico y mental, finalmente, desmotivación en el trabajador. **“El personal de servicio de bares, restaurantes, discotecas y afines se encuentra inmerso en ritmos de trabajo acelerado, que ocasiona cansancio mental y físico, estrés, irritabilidad, nerviosismo y cambios de actitud, factores que también contribuyen al desequilibrio emocional o pueden generar problemas a la hora de hacer compatible la vida laboral con la vida personal, familiar y social”¹⁸**

Si a lo mencionado anteriormente, se añade que, en ciertos establecimientos de A & B existen horarios nocturnos, la fisiología normal del organismo se altera. Tarde o temprano, los trabajadores presentarán problemas digestivos y cardiovasculares; así como también problemas familiares y sociales ya que:

- Se altera el horario dedicado al descanso - sueño.
- Disminuye el tiempo disponible para actividades familiares, recreativas y sociales.
- Se reduce la cantidad de fines de semana libres.

¹⁸ ARMENDARIZ, Catalina. MONGE, Elena. Riesgos de enfermedades laborales. Revista RICIT No. 4

En el caso del mesero, para desarrollar eficientemente su labor éste debe relacionarse con todas las personas que trabajan en la empresa, de mayor, igual o menor jerarquía, esta actividad puede influenciar en su parte emocional dependiendo de la simpatía, amabilidad, hostilidad, rivalidad, rumores, amistad, etc., desarrolladas en el trabajo, si son positivas ayudan en el desempeño de los trabajadores, si son negativas contribuyen al desarrollo de enfermedades.

El lugar de trabajo se convierte en un espacio de convivencia donde la correcta comunicación permite una mayor productividad y una adecuada prevención de accidentes y enfermedades.

El trabajo que desarrolla el mesero demanda de actividad mental. El esfuerzo mental excesivo o inadecuado, implica un mayor riesgo de enfermedad, ya que además de generar bajas de productividad, incrementa la probabilidad de accidentes, y el desarrollo de enfermedades, con la consiguiente insatisfacción en el trabajo.

Los meseros deben percibir su entorno y estar atentos a las señales que éste entrega, interpretando la información dada por los clientes o procesando instrucciones (obliga a pensar, a recordar los conocimientos adquiridos, a resolver problemas de manera creativa), mucho más en las llamadas horas pico, y el contacto con diferente tipo de clientes, puede llevar en algunos casos a problemas de estrés, violencia, acoso, y discriminación.

PRINCIPALES ENFERMEDADES DESARROLLADAS POR LA PRESIÓN LABORAL

FATIGA FISIOLÓGICA

Fotografía No.4



http://www.perspectivasur.com/2/nota_1.php?noticia_id=26808 Visitado el 28/02/2013

“La fatiga puede caracterizarse por un agotamiento corporal o mental que se produce como consecuencia de un trabajo o de un esfuerzo.

El trabajo físico es causa de fatiga que, hasta cierto límite, puede considerarse como normal o fisiológica. Se puede afirmar que a la fatiga fisiológica le favorece el sueño y desaparece después del descanso.”¹⁹

ESTRÉS LABORAL

Fotografía No.5



<http://www.tratamientoycura.com/blog/1829/estres-sintomas-y-consecuencias-mortales/>

Visitado el 28/02/2013

Resulta cuando existe un desajuste entre los requerimientos derivados del trabajo y la capacidad del trabajador para responder a tales exigencias en el ambiente laboral.

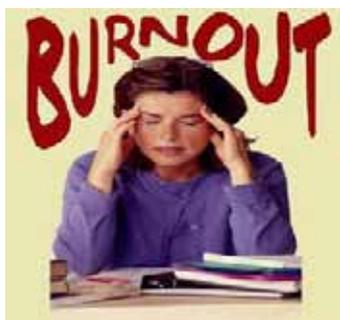
Las consecuencias del estrés laboral pueden ser identificadas en los siguientes grupos:

Problemas físicos.- trastornos gastrointestinales (gastritis, úlcera, colitis), cardiovasculares (taquicardia, arritmia, infarto, presión arterial alta y baja, etc.), respiratorios, sexuales.

Problemas psicológicos.- Alteraciones del sistema nervioso, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, trastornos de la personalidad y alimenticios, drogodependencia.

SÍNDROME DEL QUEMADO

Fotografía No 6



<http://artigo.com/terrorismo-laboral> Visitado el 28/02/2013

Cristina Maslach, psicóloga estadounidense y Susan Jackson, autoras del MBI (Maslach Burnout Inventory), instrumento de investigación para la evaluación de este síndrome definen al “Burnout” o síndrome del quemado, como una patología severa, que está relacionada con el ámbito laboral y el estilo de vida que se lleva como:

“Es un trastorno emocional provocado por el trabajo y conlleva graves consecuencias físicas y psicológicas cuando el fenómeno se somatiza. La ansiedad o la depresión y dan origen a numerosas bajas laborales.

Estas autoras entienden que el burnout se configura como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”

- Agotamiento emocional.- Haría referencia a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se producen como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes.

- Despersonalización.- Supondría el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios.

- Reducida realización personal.

- Conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto concepto como resultado, muchas veces inadvertido, de las situaciones ingratas.

Los bajos sueldos, los escasos incentivos profesionales o la pérdida de prestigio social son también factores que propician la aparición del burnout.²⁰

¹⁹ <http://www.pubalgiatendinitis.com.ar/>

²⁰ <http://contenidos.universia.es/especiales/burn-out/index.htm>

NERVIOSISMO

Fotografía No.7

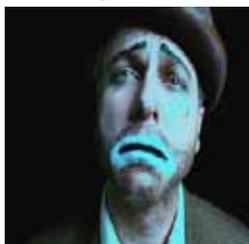


<http://artpsycho.webnode.es/ansiedad/> Visitado el 28/02/2013

Se produce cuando existe una alteración en el sistema nervioso evidenciándose intranquilidad y/o irritabilidad. Generalmente es una reacción del organismo hacia situaciones que generan preocupación, miedo o impaciencia.

DEPRESIÓN

Fotografía No.8



<http://www.vidaysalud.com> Visitado el 28/02/2013

En la depresión, están involucradas unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Estos contribuyen a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del cerebro. Algunos de éstos regulan el estado de ánimo, cuando no existen en cantidades necesarias, se presenta la depresión. Condiciones de pobreza, problemas familiares, presiones laborales pueden aumentar las posibilidades de que las personas se depriman.

IRRITABILIDAD

Fotografía No.9



<http://www.thinkthinner.org/?p=592> Visitado el 28/02/2013

Puede definirse como la capacidad que posee un organismo vivo de reaccionar o responder de manera no lineal frente a un estímulo.

La irritabilidad, por lo tanto, permite que un organismo identifique un cambio negativo en el medio ambiente y reaccione ante dicha alteración. Esta respuesta puede tener efectos patológicos o fisiológicos.²¹

TRASTORNOS DIGESTIVOS

Gráfico No. 10



<http://clnicasantiago.com.ec/2012/06/gastritis-que-es-y-que-hacer/> Visitado el 28/02/2013

"Son alteraciones predominantes del funcionamiento gastrointestinal que se producen en ausencia de una lesión o de daño estructural".²²

Es decir, no existe enfermedad orgánica demostrable en ellos. Las molestias digestivas más comunes son: indigestión, náuseas y vómitos, flatulencia (exceso de gases en el intestino que causa espasmos intestinales y distensión abdominal), estreñimiento, dolores abdominales, síndrome de intestino irritable, colitis, gastritis empeorado -en buena medida- por el estrés.

Debido a las presiones en los lugares de trabajo, los médicos recomiendan mantener una alimentación saludable, procurando buscar momentos para liberar el estrés, y haciendo ejercicio regularmente.

TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

Gráfico No.13



Fuente: <http://www.cermiaragon.org/noticias/aragon/prevencion-de-enfermedades-cardio-vasculares-partir-de-la-dieta-mediterranea> Visitado el 28/02/2013

Es el conjunto de trastornos que afectan la capacidad del corazón para funcionar normalmente, se producen por tres mecanismos físicos relacionados con la presión arterial: Vaso constricción, arterioesclerosis, sobrecarga del corazón.²³

Las enfermedades que se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos son: insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, alteraciones del ritmo cardíaco, hipertensión arterial, hipotensión ortostática (Ésta se define como una caída de la presión arterial sistólica mayor o igual a 20 milímetros de mercurio (mm Hg) o de la presión arterial diastólica mayor o igual a 10 mm Hg).

²¹ <http://definicion.de/irritabilidad/#ixzz2Lw0ScRq3>

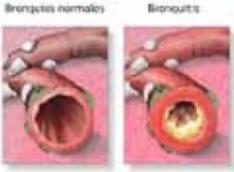
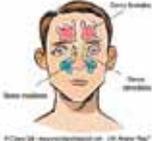
²² <http://www.alimentacionsana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/transtornosdiges.htm>

²³ <http://www.todoesmente.com/trastornos-cardiovasculares.html>

ENFERMEDADES OCASIONADAS POR EL AMBIENTE FÍSICO

Todo lugar de trabajo implica un ambiente físico en el que los trabajadores realizan sus funciones. Este puede causar enfermedades si no se respetan determinados niveles considerados como recomendables.

En los restaurantes y afines, la actividad misma puede producir la modificación del ambiente, muchas veces aumentando el apareamiento de dolencias. Las principales enfermedades que guardan relación con el ambiente físico que se relacionan directamente con la labor del mesero son:

<p>HIPOACUSIA</p> <p>Fotografía No.10</p>  <p>http://www.google.com.ec/</p>	<p>El ruido excesivo y prolongado puede causar lesiones auditivas en los empleados. La exposición a niveles altos de ruido (sobre 90 decibeles dB²⁴), origina en determinadas personas una pérdida auditiva. Los expertos recomiendan que todo empleado que esté expuesto a niveles entre 85 y 90 dB durante 8 horas al día deberían someterse a una audiometría periódica.</p> <p>El ruido demasiado fuerte ocasiona otros daños fisiológicos. El ser humano al ser sometido a un ruido de 95 a 110 decibeles, los vasos sanguíneos se comprimen, alterándose la frecuencia cardíaca y el riego sanguíneo; así como también se eleva la tensión muscular.</p>
<p>BRONQUITIS</p> <p>Gráfico No. 14</p>  <p>http://respiratorias.galeon.com/aficiones1506438.html</p>	<p>La bronquitis es una inflamación de las vías aéreas bajas, sucede cuando los bronquios, situados entre los pulmones, se inflaman a causa de una infección o agentes externos: polvo, humo de cigarrillo, etc.</p> <p>Los efectos que la temperatura y humedad tienen en el estado de ánimo del trabajador, en su capacidad de trabajo e incluso en su bienestar físico y mental son muy importantes.</p>
<p>SINUSITIS</p> <p>Gráfico No. 14</p>  <p>http://www.google.com.ec/search?hl</p>	<p>Inflamación de la mucosa de los senos paranasales, obedece a una infección por agentes bacterianos virales u hongos.</p>
<p>PULMONÍA</p> <p>Gráfico No.16</p>  <p>http://diarioportal.com</p>	<p>Inflamación de los pulmones que dificulta respirar porque el oxígeno tarda en llegar a la sangre.</p>

²⁴ El decibelio es la principal unidad de medida utilizada para el nivel de potencia o nivel de intensidad del SONIDO. La escala termina en los 140 dB, donde se llega al umbral del dolor.

ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR CONTAMINACIÓN QUÍMICA Y BIOLÓGICA

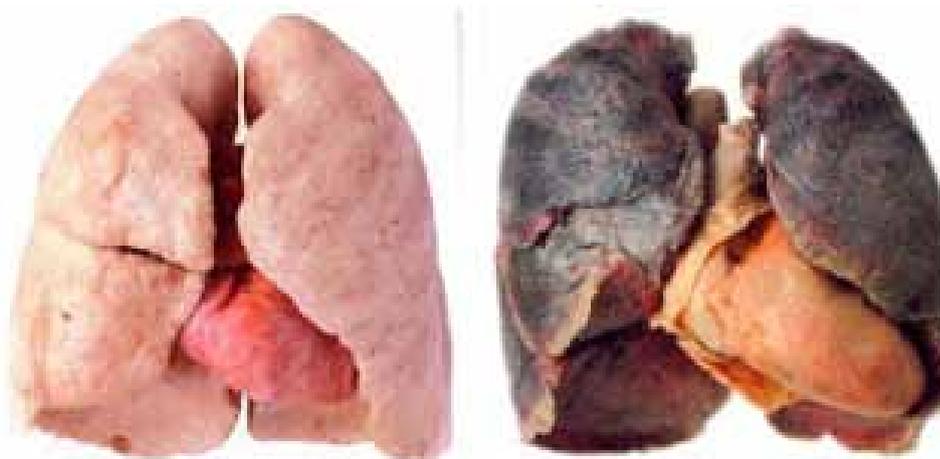
√ CÁNCER LABORAL

De acuerdo a estudios realizados en varios países, se piensa que la mayoría de los cánceres de adultos se deben a una combinación de factores originados por el tipo de vida y por la exposición ambiental. Estos atribuyen que solo un 20% corresponde a cánceres originados por factores propios de cada individuo, el 80% restante corresponde a exposiciones a factores exógenos o medioambientales, como pueden ser el asbesto, el tabaco, o la exposición a factores ambientales laborales.

Según el artículo “Fumar o no fumar en lugares públicos”, publicado por Salud Pública de México, volumen 44, suplemento 1 del 2002: “...La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos clasificó al HTA²⁵ en el grupo carcinógeno A y estimó que causa cerca de tres mil muertes por cáncer pulmonar y 30.000 a 50.000 defunciones por enfermedad cardiovascular al año en personas no fumadoras...”

Tanto el mesero como el barman se encuentran expuestos a contaminación por humo de cigarrillo, sobre todo los que laboran en lugares cerrados, convirtiéndose en adictos involuntarios a la nicotina ya que ésta se origina en el ambiente contaminado, lo que incrementa el riesgo de cáncer pulmonar.

Gráfico No. 17



<http://monicalizano.blogspot.com/2012/07/cancer-de-pulmon.html>

El Dr. Fernando Ron, facultativo de la Clínica Pichincha (Quito) señala, que es fundamental trabajar a nivel preventivo –para evitar o minimizar la enfermedad- y conseguir que el individuo sea más productivo y no haya ausentismo. Recomienda eliminar factores adversos, fomentar cambios de actitud a todo nivel y descansar cada tres horas de trabajo.

La Dra. Carolina Celi, psicóloga industrial, reafirma lo dicho anteriormente mencionando que una enfermedad profesional común es “El estrés laboral, y que cuando afecta lo físico y lo psicológico, debe ser atendida como tal”²⁶.

²⁵ Humo de tabaco en el ambiente

²⁶ www.losrecursoshumanos.com - info@losrecursoshumanos.com - Documento generado: 25/11/2011 - 08:44 PM

CONCLUSIONES

- Toda actividad laboral trae consigo una serie de patologías y problemas para la salud, y el trabajo realizado en las empresas de alimentos y bebidas no es la excepción.
- La enfermedad laboral sobreviene como consecuencia directa del trabajo que desempeña el trabajador.
- Las enfermedades laborales no se presentan inmediatamente, sino que aparecen con el transcurso de los años. (En Ecuador la enfermedad profesional prescribe a los 25 años)
- Las enfermedades más comunes en los meseros como consecuencia de la actividad el estrés laboral, fatiga fisiológica, nerviosismo; así como también, trastornos digestivos, gastritis, trastornos cardiovasculares.
- Debido a la realización de actividades repetitivas, en posiciones forzadas, levantamiento de pesos, el personal de servicio llega a sufrir: artritis, artrosis, atrapamiento de los nervios distales, bursitis, esguinces, mialgias, tendinitis.
- Es importante realizar medicina preventiva en los meseros (as), consiguiendo disminuir el ausentismo por esta razón, mejorando las condiciones y calidad de vida, lo que los llevaría a ser mejores en su trabajo en beneficio personal y de la empresa.
- Es fundamental analizar los riesgos existentes tanto en el lugar de trabajo como en las actividades que se realizan en este puesto de trabajo, con el propósito de minimizarlos y evitar enfermedades profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR (2008)
- DURÁN VALVERDE Fabio, (Septiembre 2007) *Diagnóstico del Sistema de Seguridad Social. República del Ecuador*
- CÓDIGO DEL TRABAJO. (Actualizado a Septiembre de 2009) Corporación de Estudios y Publicaciones. Quito – Ecuador.
- SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO DEL IEES. (Octubre 8) Reglamento general del seguro de riesgos del trabajo, Quito. IEES
- DEPARTAMENTO PROVINCIAL DE RIESGOS DEL TRABAJO DE MANABÍ (Octubre 2008) Seguro general de riesgos del trabajo. Imprenta y gráficas Cobeña.
- ENCICLOPEDIA FAMILAR DE LA SALUD. (2004) Tomo 1 Grupo Editorial Fabri, S. p. A., Milán
- GRAN COLECCIÓN DE LA SALUD, (Tercera edición 2004) Tomos 3 y 4. Perú. Plaza & Jamés Editores S.A.
- ENCICLOPEDIA PARA LA SALUD Y EL TRABAJO. Sumario. 98.1. 98. Hoteles. Y. Restaurantes. Hoteles y restaurantes. Enciclopedia OIT tomo 3/98.

EN INTERNET

- BOLETÍN Departamento de Juventud UGT-Secretaría de Juventud Trabajadora de UGT a datos de la quinta encuesta de condiciones de trabajo del Ministerio de Trabajo y asuntos sociales (2007) http://www.ugt-pv.es/2009/boletin_juventud. Visitado 2011-10-20
- OIT. Lista de enfermedades profesionales.
- http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_150327.pdf . Visitado 2011-11- 15
- <http://www.iess.gob.ec/site.php?content=1306-enfermedad-profesional> <http://es.scribd.com/doc/18671394/Codigo-Laboral-Ecuatoriano-Ministerio-del-Trabajo-del-Ecuador-6>
- Legislación latinoamericana en salud ocupacional comparación Ecuador Colombia, Tania
- OMS Salud laboral. Prevención de riesgos laborales Dr. Francisco Yushttp. HTTP://www.semergen.es/semergen/microsites/comunicaciones/Alicante2001/ponencias/2_3.pdf. Visitado 2011-09-25
- ESTUDIO DEL ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TRABAJO EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA <http://www.chtjugt.net/noticia/estudio-del-origen-de-las-enfermedades-relacionadas-con-el-trabajo-en-el-sector-de-la-hosteleria-id-3332.htm>. Visitado. 2011-12-08
- Google imágenes. <http://www.educima.com/ruido-t13493.jpg>. Visitado 2012-09-21