



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
BOLETÍN DE PRENSA N° 200
05 de junio de 2020

En retorno de actividades laborales, todos somos agentes de salud

La Universidad Central del Ecuador, a través de docentes y especialistas, contribuye al empoderamiento de la población para enfrentar los nuevos escenarios de convivencia provocados por los efectos que deja la pandemia mundial. Si bien los gobiernos central y locales emiten disposiciones públicas, la participación comprometida de la comunidad académica apunta a que las medidas sanitarias logren resultados eficientes en la población. En esta línea, Giovanna Segovia, docente de la Facultad de Ciencias Médicas e integrante del equipo Estamos Contigo, compartió una charla informativa sobre medidas de bioseguridad con el personal de diversas áreas de la Empresa Metropolitana de Agua Potable, en el marco del cambio a la fase de distanciamiento social.

La importancia de la elaboración, aplicación y medición del cumplimiento de protocolos de bioseguridad en las instituciones está asociada a disminuir la propagación del coronavirus para prevenir el número de contagios, sobrecarga hospitalaria y número de muertes. Según señaló la docente, estos lineamientos deben responder a varios ejes como la identificación de riesgos del personal, precauciones generales al retorno de trabajo, usos de equipos de protección, retorno del personal con enfermedades crónicas, disposición de los empleados para el ejercicio laboral, entre otros.

Todo puesto de trabajo supone riesgos

Asumir medidas preventivas para disminuir el contagio requiere diversificar la identificación de los riesgos intrínsecos que están expuestos el personal administrativo, de campo, de limpieza y otros. Estos pueden ser físicos, químicos, psicológicos, musculoesqueléticos y biológicos. En el caso de los administrativos tienen riesgos mecánicos debido a sus posiciones musculoesqueléticas prolongadas que derivan en problemas de columna, cardiovasculares, zona pélvica, túnel carpiano, lo que puede provocar tensión del cuello, tendinitis de hombro, mano muñeca, cansancio visual.

En el caso del personal de campo abierto, está expuesto a riesgos físicos que incluye ruido, temperaturas altas y bajas. El personal de limpieza podría enfrentar riesgos químicos por la exposición a sustancias químicas que producen diversas lesiones quemaduras, reacciones alérgicas, etc. El riesgo biológico por exposición a microorganismos como el SARS COV lo tenemos todos, explico la catedrática.



Los empleados que padecen enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, otras enfermedades cardiovasculares, respiratorias y demás, deberán ingresar a los puestos de trabajo en modalidad presencial previo control médico para determinar sus condiciones de salud y observar las medidas preventivas del caso. Para este grupo de personas se dispuso contemplar el teletrabajo.

Limpieza y desinfección, procesos básicos y complementarios

Uso de desinfectantes: se usa de manera educada cuando las superficies están limpias.

Limpiar y desinfectar es un proceso claro en instituciones sanitarias, mas no en el hogar, manifestó Segovia. Comúnmente colocamos en un mismo recipiente el agua, el detergente y el desinfectante, sin embargo no logramos una buena limpieza ni desinfección porque desconocemos que los desinfectantes se inactivan, no actúan en presencia de secreciones orgánicas, incluidas las que pueden contener Covid 19.

Lo básico es primero limpiar, podemos utilizar agua y jabón o detergente, porque tienen principios desengrasantes, y retirar con agua o paño húmedo los microorganismos que se encuentran en las superficies. El desinfectante es segundo paso que permite eliminar dichos microorganismos, el más común es el cloro, un componente seguro si usamos con las concentraciones adecuadas. Generalmente, lo utilizamos de forma empírica, "al ojo". Es preciso saber que cloro concentrado no sirve como desinfectante, se activa en presencia del agua y su dilución dura una jornada de trabajo, no se debe guardar cloro diluido.

El personal que está a cargo de la limpieza en las instituciones debe tener un conocimiento eficaz sobre manejo seguro de los productos y procedimientos de limpieza y desinfección, aumentar la cantidad de cloro en la dilución con agua no implica un proceso seguro de desinfección, al contrario puede ocasionar reacciones alérgicas, cutáneas o de vías respiratorias, lagrimeo molestias a nivel nasal. En general, todos deberíamos familiarizarnos con el uso adecuado del cloro. La orientación es mirar la inscripción de los envases, identificar la concentración y seguir las indicaciones de uso.

Giovanna Segovia resaltó varias medidas fundamentales para desarrollarnos en nuevos escenarios: principio de distanciamiento, reorganización de lugares de trabajo, jornadas alternas, lavado de manos, uso adecuado de mascarillas y otros equipos de protección (atención en los procedimientos de desecho, por ejemplo guantes, se vuelven objetos contaminantes), limpieza y desinfección de superficies, entre otras que compartimos a continuación

Precauciones generales

- Para riesgos mecánicos: pausas activas, ajuste de mobiliario infraestructura ergonómica, usar aditamentos, cojines, corregir posturas





- En instalaciones, reorganización para mantener la distancia de 2 metros
- Uso de los baños: se debe usar una servilleta de papel para cerrar el grifo ya que es un punto de alta contaminación e igualmente el pomo de la puerta. Mantenerlo ventilado y abastecido de servilletas de papel y jabón de preferencia líquido.
- Uso del ascensor.- tener atención que la zona de los comandos son de alta contaminación, debe ser limitado al personal y usuarios con discapacidad.
- Ventilar el ambiente de trabajo para permitir el intercambio de aire y facilitar la entrada de los rayos solares
- Llevar el LUNCH
- Observar 5 metros de distancia en los comedores. En el caso de la normativa metropolitana, se señala un distanciamiento físico de 5 metros en estas áreas abiertas para no usar mascarilla.

En campo abierto para empleados y trabajadores de Campo:

- Provisión de puntos de agua, uso de equipo de protección personal.
- Protección solar
- Observación y control de medidas estándar de trabajo para evitar accidentes a causa de las condiciones del ambiente o por actuación del trabajador.

Medidas de Prevención:

- Lavado de manos en un tiempo mínimo de 20 segundos, poniendo énfasis en los movimientos mecánicos de fricción con el componente químico que representa el jabón y agua corriente. Si las manos no están visiblemente sucias se puede utilizar alcohol gel entre cada lavado de manos.
- Distanciamiento físico de 2 metros, aún si el interlocutor está con mascarilla.
- Uso de la mascarilla, como colocarla y retirarla.
- Uso del traje y cómo retirárselo.
- Limpieza y desinfección de superficies y materiales de trabajo, destacando las características del cloro y sus efectos adversos al ser usado sin tomar en cuenta las proporciones adecuadas en cuanto a dilución. Se resalta la necesidad de diluirlo para que se active sus propiedades desinfectantes. **PM**

