



PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO LABORAL EN TRABAJADORES  
INFORMALES DE FERIA DE FRUTAS Y VERDURAS.

---

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADA (O) EN  
ENFERMERÍA.

Autores:

Cristian Álvarez Vergara

Sarai Brierley Stierling

Isabella De Giorgis Ibarra

Macarena Espinoza Vergara

Valentina González González

Fernanda González Soto

Macarena Irarrázabal Martínez

Gisella Lamelés Guerra

Javiera Nail Olgún

Profesor guía:

Marcela Mondaca Baeza

Viña del Mar, Chile, Diciembre 2017.

## **Agradecimientos**

Nuestros más sinceros agradecimientos:

A nuestras familias, en especial nuestros padres quienes en todo momento nos brindaron su apoyo incondicional, lo que nos permitió seguir adelante.

A nuestra docente guía Enfermera Marcela Mondaca Baeza, quien con su experiencia en el área resultó fundamental en todo el proceso.

Al Señor Fernando Espinoza, presidente del sindicato de feriantes de la Avenida Argentina de Valparaíso por su completa disposición a colaborar con nosotros desde el inicio del estudio.

A los feriantes sindicalizados de la Avenida Argentina de Valparaíso que decidieron voluntariamente ser parte del estudio y amablemente responder las preguntas del instrumento.

## **I. INDICE DE CONTENIDOS**

<b>1 CAPITULO 1: INTRODUCCION.....</b>	<b>13</b>
<b>2. CAPITULO 2: MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 MARCO EMPÍRICO .....</b>	<b>18</b>
<b>2.1.1 Trabajo informal.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1.2 Salud ocupacional.....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.2.1 Antecedentes de salud ocupacional .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.2.2 Patologías asociadas a condiciones laborales .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1.3 Caracterización sociodemográfica de trabajadores feriantes sindicalizados en Chile.....</b>	<b>25</b>
<b>2.2 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>26</b>
<b>2.2.1 Autocuidado .....</b>	<b>26</b>
<b>2.2.1.1 Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem .....</b>	<b>26</b>
<b>2.2.2 Autocuidado laboral.....</b>	<b>29</b>
<b>2.2.2.1 Prácticas de autocuidado físico laboral .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2.2.1.1 Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2.2.1.2 Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua .....</b>	<b>31</b>
<b>2.2.2.1.3 Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso .....</b>	<b>31</b>
<b>2.2.2.2 Riesgos laborales .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2.2.2.1 Exposición solar .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2.2.2.2 Manejo y manipulación manual de carga .....</b>	<b>35</b>
<b>2.2.2.2.3 Seguridad laboral .....</b>	<b>37</b>
<b>2.2.2.3.1 Elementos de protección personal .....</b>	<b>37</b>

2.2.2.4	Condiciones mínimas en lugares de trabajo .....	38
2.2.2.4.1	Servicios higiénicos .....	39
2.2.2.4.2	Temperatura ambiental .....	40
2.2.2.4.3	Acceso a agua potable .....	41
2.2.2.4.4	Comedores .....	42
2.2.3	Ámbitos legales a nivel nacional .....	42
2.2.4	Trabajo Informal.....	43
2.2.5	Programas de Salud Ocupacional.....	45
2.2.6	Rol de enfermería en salud laboral .....	46
2.2.7	Definición conceptual y operacionalización de variables .....	49
<b>3</b>	<b>CAPITULO 3: MATERIAL Y MÉTODOS .....</b>	<b>52</b>
3.1	<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>53</b>
3.1.1	Diseño de la investigación .....	53
3.1.2	Población de estudio.....	54
3.1.3	Selección de Muestra.....	54
3.1.4	Criterios de inclusión y exclusión .....	55
3.1.5	Descripción del instrumento de recolección de datos .....	55
3.1.6	Prueba piloto y sus resultados .....	57
3.1.7	Recolección de datos.....	58
3.1.8	Procesamiento de la información:.....	59
3.2	Consideraciones éticas.....	59
<b>4</b>	<b>CAPITULO 4: RESULTADOS .....</b>	<b>62</b>
4.1	Datos sociodemográficos:.....	63

4.1.1	Sexo.....	63
4.1.2	Rango etario .....	64
4.1.3	Nivel de escolaridad.....	65
4.2	Prácticas de autocuidado físico laboral.....	66
4.2.1	Exposición solar .....	66
4.2.2	Manejo o manipulación manual de carga.....	68
4.2.3	Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos .....	73
4.2.4	Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua.....	74
4.2.5	Seguridad laboral .....	76
4.2.6	Servicios higiénicos.....	78
4.2.7	Temperatura ambiental .....	78
4.2.8	Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso .....	79
<b>5. CAPITULO 5: DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS</b>		
.....		82
5.1	Datos sociodemográficos .....	83
5.1.1	Edad y sexo .....	83
5.1.2	Escolaridad.....	84
5.2	Prácticas de autocuidado físico laboral.....	84
5.2.1	Exposición solar:.....	84
5.2.2	Manejo o manipulación manual de carga .....	86
5.2.3	Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos .....	87
5.2.4	Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua.....	89
5.2.5	Seguridad laboral .....	90
5.2.6	Servicios higiénicos.....	91

5.2.7	Temperatura ambiental .....	91
5.2.8	Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso .....	92
5.3	Limitaciones .....	94
5.4	Conclusiones.....	94
5.5	Sugerencias.....	97
6.	CAPITULO 6: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	99

## **II. INDICE DE ANEXOS, GRÁFICOS Y TABLAS**

### **II.1 Índice de tablas**

<b>Tabla N°1</b> Sexo de los participantes del estudio.	63
<b>Tabla N°2</b> Acceso a protección solar de los participantes	66
<b>Tabla N°3</b> Conocimiento de los efectos prolongados a la exposición solar.	66
<b>Tabla N°4</b> Realización de levantamiento de carga y el peso aproximado de carga durante la jornada laboral de los participantes.	68
<b>Tabla N°5</b> Realización de calentamiento antes de efectuar ejercicio físico.	71
<b>Tabla N°6</b> Conocimiento de los efectos del levantamiento de carga de los participantes del estudio.	71
<b>Tabla N°7</b> Ingesta de alimentos durante la jornada laboral de los participantes.	73
<b>Tabla N°8</b> Disposición de un espacio para comer durante la jornada laboral de los participantes del estudio.	73
<b>Tabla N°9</b> Lugar que disponen para alimentarse.	74
<b>Tabla N°10</b> Disposición de agua potable en el lugar de trabajo de los participantes.	74
<b>Tabla N°11</b> Cantidad de líquido que consumen los trabajadores durante su jornada laboral.	75

<b>Tabla N°12</b> Acceso a excusado, lavatorio y ducha en el lugar de trabajo de los participantes del estudio.	78
<b>Tabla N°13</b> Utilización de vestimenta adecuada según el clima durante la jornada laboral de los participantes del estudio.	78
<b>Tabla N°14</b> Disposición de un lugar de descanso durante la jornada laboral de los participantes del estudio.	80
<b>Tabla N°15</b> Consideración de tener un sueño reparador por parte de los participantes del estudio.	80
<b>Tabla N°16</b> Resumen de los factores protectores de los feriantes	81

## **II. 2 INDICE DE GRAFICOS**

<b>Gráfico 1.</b> Representación del rango etario de los participantes, según rango etario.	64
<b>Gráfico 2.</b> Representación del nivel de escolaridad de los trabajadores de la feria de la Av. Argentina de Valparaíso participantes del estudio.	65
<b>Gráfico 3.</b> Representación de cuáles efectos de la exposición solar prolongada conocen los participantes.	67
<b>Gráfico 4.</b> Distribución del peso que cargan los trabajadores durante su jornada laboral, según sexo.	69
<b>Gráfico 5.</b> Representación de la postura que utilizan los participantes al levantar cargas durante su jornada laboral.	70
<b>Gráfico 6.</b> Representación de cuáles efectos del levantamiento de cargas conocen los participantes.	72
<b>Gráfico 7.</b> Representación del tipo de líquido que consumen los participantes del estudio.	75
<b>Gráfico 8.</b> Representación gráfica sobre la utilización de guantes durante la jornada laboral de los participantes.	76
<b>Gráfico 9.</b> Representación gráfica sobre la utilización de pechera durante la jornada laboral de los participantes.	77

<b>Gráfico 10.</b> Representación gráfica sobre la utilización de calzado de seguridad durante la jornada laboral de los participantes.	77
<b>Gráfico 11.</b> Representación de la cantidad de horas que están de pie los participantes del estudio durante su jornada de trabajo.	79
<b>II. 3 INDICE DE ANEXOS</b>	
<b>Anexo N°1</b> Decreto N°594, Artículo N°23	110
<b>Anexo N°2</b> Carta de autorización sindicato de trabajadores de la feria Avenida Argentina, Valparaíso	111
<b>Anexo N°3</b> Instrumento: Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso	112
<b>Anexo N°4</b> Carta de autorización sindicato de trabajadores de la feria del estero Marga-Marga, Viña del Mar.	118
<b>Anexo N°5</b> Acta de evaluación bioética N°44/2017	119
<b>Anexo N°6</b> Afiche: Prácticas de autocuidado físico laboral	121
<b>Anexo N°7</b> Anexo 21, Consentimiento informado para el trabajador	122
<b>Anexo N°8</b> Información para la salud: Protección solar y temperatura ambiental	125
<b>Anexo N°9</b> Información para la salud: Seguridad laboral y peso de carga	126

<b>Anexo N°10</b> Información para la salud: Alimentación e hidratación	127
<b>Anexo N°11</b> Información para la salud: Servicios higiénicos	128
<b>Anexo N°12</b> Información para la salud: Descanso, reposo y sueño	129

## **RESUMEN**

Autocuidado laboral se define como el conjunto de habilidades y capacidades que presentan los trabajadores para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, eligiendo libremente la forma de trabajar a través del conocimiento e identificación de los factores de riesgo que puedan afectar su desempeño y/o provocar accidentes o enfermedades profesionales en su lugar de trabajo.

El objetivo general del estudio fue caracterizar prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso, durante el año 2017.

El estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental, de corte transversal y exploratorio. Se aplicó un instrumento tipo encuesta elaborado por los alumnos tesistas específico para la población de estudio, que fue aprobado por expertos en el área. Durante todo el proceso se respetaron las consideraciones éticas correspondientes.

Se consideró para esta investigación la teoría de autocuidado de Dorothea Orem y lo establecido por la legislación laboral chilena.

La población de estudio estuvo compuesta por 144 personas de los cuales un 54,86% fueron hombres y 45,14% mujeres, el 33,33% de los encuestados pertenecieron al rango etario de 50-64 años y el 31,25% completó la educación media.

De los resultados obtenidos destacó que la mayoría: no utilizaron loción de protección solar, utilizaron una postura inadecuada para levantar la carga, se alimentaron en su puesto de trabajo, además la mayoría no utilizaban elementos de protección personal y el 100% no contaba con servicios higiénicos.

Se concluyó que la población de estudio posee escasas prácticas de autocuidado físico laboral.

*Palabras claves: autocuidado, trabajadores, salud laboral, factores de riesgo, sector informal, sindicatos (DeCs).*

## **ABSTRACT**

Work self-care is defined as the combination of skills and abilities that workers possess in order to establish processes and procedures to and from themselves, freely deciding how to work through knowledge and identification of risk factors which can affect their performance or cause accidents or professional illnesses in their workplace.

The main objective of this study is to characterize the physical work self-care practices in casual workers: unionized sellers from the market at Avenida Argentina, Valparaíso, during 2017. The study was quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional, and exploratory.

A specific survey for the study population, created by thesis students, was applied as a research instrument, which was approved by experts in the area. During the entire process, corresponding ethical considerations were taken into account. To carry out this investigation, the Dorothea Orem's Self-Care Theory and the Chilean legislation were considered.

Of the 144 individuals, 54.86% were men and 45.14%, women; 33.33% of the survey respondents were at the age range of 50-64 years, and 31.25% finished high school. Out of the final results, it was outlined that the majority did not use sun protection, maintained poor posture to lift the load, and ate at their work station. Furthermore, the majority did not use personal protective equipment and 100% did not have sanitary facilities. It concluded that the study population has few physical occupational self-care practices.

*Key words: self-care, workers, occupational health, risk factors, casual area, labor union (DeCs).*

**CAPITULO 1**  
**INTRODUCCIÓN**

El profesional enfermero fundamenta sus decisiones y acciones en diversas teorías y modelos de enfermería que facilitan su desempeño, de las que destaca para esta investigación el “Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem” que define el concepto de autocuidado como la conducta desarrollada en situaciones concretas de la vida, realizadas por las personas para sí mismas o su entorno, regulando así factores que afectan el desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar. Es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia la optimización de su calidad de vida en todos los aspectos, incluyendo el ámbito laboral (1).

En relación a la salud ocupacional, se plantea el concepto de “autocuidado laboral” como el conjunto de habilidades y capacidades que presentan los trabajadores para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, eligiendo libremente la forma segura de trabajar, a través del conocimiento e identificación de los factores de riesgo que pueden afectar su desempeño y/o producir accidentes o enfermedades profesionales en su lugar de trabajo (2). Lo anterior se basa en definiciones establecidas por organismos internacionales tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

En Chile existen diversas regulaciones y normativas respecto a la salud ocupacional, tales como la Ley N°16.744 que establece el Seguro Social Obligatorio frente a accidentes del trabajo y enfermedades profesionales y el Decreto Supremo N°594 del “Reglamento Sanitario sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales Básicas en los Lugares de Trabajo”, el cual establece materias destinadas a velar por la existencia de condiciones de seguridad, sanitarias y ambientales que resguarden la salud y el bienestar de las personas en su lugar de trabajo (3). No obstante, las normativas mencionadas anteriormente no son transversales a todas las comunidades laborales, dejando desamparados a los trabajadores informales.

Es relevante para las comunidades trabajadoras adoptar prácticas de autocuidado físico laboral, ya que se encuentran expuestas a diversos factores de riesgo que influyen en aspectos básicos de su vida y su trabajo como alimentación, hidratación, reposo y sueño, acceso a servicios higiénicos, entre otros. En el caso de trabajadores informales estas amenazas se hacen preponderantes, al no contar con un seguro que garantice acciones preventivas y/o una compensación en caso de presentarse situaciones adversas en su ambiente laboral que lo que se vuelven aún más vulnerables. En este escenario se encuentran los trabajadores feriantes de la región de Valparaíso, donde existen 92 ferias registradas según el informe de la Confederación Gremial Nacional de Organizaciones de Ferias Libres (ASOF C.G) (4).

El desarrollo de esta investigación posibilita la caracterización sociodemográfica y de las prácticas de autocuidado físico laboral realizadas por trabajadores pertenecientes al sindicato de la feria de Avenida Argentina en Valparaíso, y a través de esto el reconocimiento de las prácticas físicas de autocuidado laboral que son perjudiciales para la salud de la población de estudio, además de aportar antecedentes para futuras investigaciones relacionadas al tema.

En enfermería, la salud ocupacional sigue siendo un área incipiente desde la perspectiva investigativa, por lo que es fundamental el desarrollo de estudios que contribuyan a mejorar las prácticas de autocuidado de la comunidad trabajadora y al avance de la profesión. El beneficio a nivel disciplinar es contar con antecedentes del área ocupacional y conocer los riesgos de esta comunidad, con el fin de difundir la información a la población y a los profesionales del área, para que desde la red asistencial de Atención Primaria en Salud (APS) se puedan realizar acciones de promoción y prevención de enfermería focalizadas en este grupo.

Los beneficios para la población de estudio están orientados a que los trabajadores tomen conocimiento acerca de las prácticas de autocuidado físico laboral que realizan, permitiendo fortalecer aquellas que son adecuadas y entregar recomendaciones

específicas sobre las que se realizan de manera inadecuada frente a los riesgos a los que están expuestos.

En este contexto, se plantea la siguiente pregunta como problema de investigación en Enfermería: ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso, durante el año 2017?

Para el desarrollo de la presente investigación, se define como objetivo general caracterizar prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso, durante el año 2017.

Y como objetivos específicos:

- Determinar las características sociodemográficas de la población de estudio.
- Identificar las prácticas de autocuidado físico laboral frente a las condiciones de trabajo y a factores de riesgo laboral: exposición solar y manejo o manipulación manual de carga.

## **CAPITULO 2**

### **MARCO REFERENCIAL**

## 2.1 MARCO EMPIRICO

La salud laboral tiene importancia a nivel social en todo el mundo ya que cuando ésta se ve afectada genera grandes costos, tanto monetarios como humanos. La OIT estima que la carga asumida por los países respecto a los problemas de salud laboral es cercana al 4% del Producto Interno Bruto (PIB) global de cada año, generando entre otros problemas altos niveles de ausentismos laborales. Al respecto, el Director General de la OIT, Guy Ryder, refiere que: “Se reduce la productividad de las empresas y aumenta la carga financiera del estado a medida que se incrementan los costos de atención médica. En aquellos casos en que la protección social es débil o inexistente, muchos trabajadores y sus familias carecen del cuidado y el apoyo que necesitan” (5). Según análisis de la OIT independientemente del país o de la situación epidemiológica, la clave para evitar enfermedades profesionales está en la prevención, utilizando como principal herramienta la educación tanto de trabajadores como en el equipo de salud, permitiendo la formación práctica sobre enfermedades profesionales y accidentes de trabajo, siendo esta estrategia más eficaz y menos costosa que el tratamiento y la rehabilitación. Cabe destacar el gran impacto en la población, ya que cada año 2,02 millones de personas en el mundo mueren a causa de enfermedades relacionadas con el trabajo, 321.000 personas mueren a causa de accidentes laborales y 161.000 personas sufren enfermedades no mortales relacionadas al trabajo (6).

Es fundamental contar con una base de datos de calidad que especifique cifras en relación a accidentes y enfermedades profesionales, ya que este recurso sirve como una guía para plantear estrategias eficaces respecto a las problemáticas planteadas. Actualmente más de la mitad de los países no disponen de estadísticas sobre este tipo de enfermedades y pocos países recolectan datos desglosados por sexo, lo que dificulta aún más la identificación de accidentes y enfermedades profesionales que afectan a la población (5).

En Chile, las enfermedades profesionales han tenido una importante evolución en el tiempo, relacionada a avances tecnológicos que conllevan cambios en los procesos productivos, mejoras legislativas en cuanto a condiciones laborales, adopción de convenios internacionales y la reivindicación de derechos laborales por parte de los sindicatos, que en conjunto han obligado a la adopción de medidas de protección y prevención para los trabajadores. A pesar de estos avances, durante el 2016 se diagnosticaron 7.232 enfermedades profesionales, lo que representa un aumento de 17% respecto de las enfermedades profesionales calificadas en el año 2015. De estos datos destacan las enfermedades musculoesqueléticas y de salud mental, que en conjunto concentran el 81% de los diagnósticos totales de las denuncias por enfermedades profesionales.

Al comparar datos del “Informe Anual de Estadística de Seguridad Social” del año 2015 y 2016, se aprecia que las consultas por enfermedades musculoesqueléticas han disminuido de un 60% a un 52%, sin embargo, éste sigue siendo el porcentaje más alto en relación a otras enfermedades. Por otro lado, se evidencia un aumento en las consultas por salud mental pasando de un 23% a un 29% (7).

Se hace indispensable por tanto una adecuada promoción de la salud, que involucre el autocuidado personal, a través de cursos preventivos que tengan en cuenta la percepción de salud y creencias que tenga cada persona y a partir de esto, se pretende lograr que la persona se haga cargo de sí misma y sea capaz de tomar decisiones acordes a su bienestar integral y desarrollo humano (8).

### **2.1.1 Trabajo informal**

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el empleo informal en el mundo no solo es un fenómeno muy extendido, con un 60% de la fuerza de trabajo implicada, sino que su peso tiende a ser creciente, de forma que en el año 2020 se estima que representará el 66% de la fuerza laboral mundial (9). Estos datos

son relevantes si se considera que generalmente el contexto en que se desarrolla tiene variadas carencias, como falta de protección social, condiciones de trabajo inseguras y ausencia de beneficios como pensiones, reposo por enfermedad o seguro de salud (10).

La OMS menciona que a nivel mundial más de la mitad de los trabajadores están empleados en el sector no estructurado, es decir, cuentan con un trabajo informal en el que no poseen protección social para recibir atención sanitaria y no existen mecanismos de aplicación de normas sobre salud y seguridad ocupacional (11).

La OMS establece que aproximadamente un 70% de los trabajadores a nivel mundial carecen de cualquier tipo de seguro que pudiera indemnizarlos en caso de enfermedades y traumatismos ocupacionales (11). Se estima que en el mundo más de 900 millones de trabajadores se pueden considerar informales. Las últimas cifras disponibles sobre el empleo informal refieren un 76% en África Subsahariana, superior al 70% en el Sudeste Asiático, del 47,3% en el Norte de África, 43% en Oriente Medio y por encima del 57%(9) en Latinoamérica, específicamente en Chile se cuenta con un 35,8% de trabajadores informales (12).

En Latinoamérica existe una mayor flexibilidad en el mercado laboral, en este escenario los microempresarios tienen la función de vincular la economía moderna con la gran cantidad de trabajadores informales, quienes se encuentran en el tramo inferior del mercado de trabajo, a partir de la producción de bienes y servicios de bajo costo para los consumidores e insumos baratos subcontractados por las grandes empresas (13).

A nivel nacional, durante los años 2009 y 2010 se realizó la “Primera Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de Vida de los Trabajadores y Trabajadoras de Chile” (ENETS) con el objetivo de analizar la distribución de los factores de exposición laboral a riesgos psicosociales en población trabajadora, según la clase social y su asociación con la salud autopercibida y mental, permitiendo la realización de un análisis entre estas variables y cómo afectan la salud de la población (13). Sus resultados exponen puntos relevantes, dentro de ellos se debe resaltar el impacto directamente proporcional que genera ser trabajador con las variables calidad de vida y salud. Los

daños a la salud producidos por las condiciones de empleo son cuantificables en los accidentes de trabajo (8 de cada 100 trabajadores afectados) y de las enfermedades profesionales (6 de cada 100 trabajadores afectados). En relación a las consultas y oportunidades de acceso a la salud, los trabajadores refieren presentar dificultad para asistir a consultas médicas durante la jornada laboral (7 de cada 100 accidentes y 18 de cada 100 enfermedades) y/o falta de recursos destinados a pagar el transporte hacia el centro de salud (4 de cada 100 accidentes y 14 de cada 100 enfermedades) (14).

La ENETS ha mostrado que, si bien la mayoría de los trabajadores presenta buenas condiciones de empleo y trabajo, algunos de ellos se encuentran expuestos a condiciones de mayor desprotección e inestabilidad.

Los trabajadores informales y/o con inestabilidad laboral refieren peor situación de salud que aquellos con empleos formales. Las principales condiciones de trabajo que impactan negativamente en su bienestar son la inestabilidad, informalidad, temporalidad y la posición subordinada (14).

Los resultados de la ENETS evidencian que, dentro de los riesgos laborales, los de tipo ergonómicos son a los cuales los trabajadores están expuestos en mayor nivel, pues se enfrentan al hecho de tener que trabajar de pie la mayor parte de la jornada laboral. En cuanto a los riesgos físicos que afectan con mayor frecuencia a esta población se encuentran la exposición a radiación solar, a altas temperaturas y a ruido, todos ellos repercuten en promedio a dos de cada diez trabajadores (14).

## **2.1.2 Salud ocupacional**

### **2.1.2.1 Antecedentes de salud ocupacional**

Según la OMS, la salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores por medio de la prevención y el control de enfermedades y accidentes. Esto se realiza gestionando factores y condiciones que ponen en peligro la salud y seguridad en el trabajo, minimizando el riesgo a niveles tolerables o idealmente, erradicarlos completamente (15).

“En Chile la Fuerza de Trabajo Ocupada (F.T.O.) se estima actualmente en 6,5 millones de personas, lo que representa un 44,4 % de la población total y sobre ella recae directamente el nivel de vida de su grupo familiar y el desarrollo económico y social del país” (16).

Bajo la perspectiva de fortalecer la protección social de toda la población y en particular de trabajadoras y trabajadores, con énfasis en los grupos más vulnerables y desprotegidos de la sociedad, el MINSAL, bajo la función de las Secretarías Regionales Ministeriales (SEREMI) de Salud se ha encargado de trabajar constantemente en mejorar las condiciones de salud del trabajo que constituyen un riesgo para la salud humana.

La relación entre situación de salud, calidad del empleo y condiciones de trabajo, constituye en la actualidad, una preocupación primordial para el Ministerio de Salud (MINSAL), entidad que tiene como misión, entre otras, velar por que todas las actividades laborales se realicen en un ambiente en el cual no exista un deterioro para la calidad de vida de las personas y se conviertan de esta forma, en un pilar fundamental para su desarrollo personal (16).

### **2.1.2.2 Patologías asociadas a condiciones laborales**

Durante los últimos años, las condiciones de trabajo se han ido deteriorando y transformando en uno de los principales determinantes de salud, discapacidad, enfermedad y padecimiento a nivel global (17). Los riesgos para la salud en el lugar de trabajo generados por factores como el calor, ruido, polvo, productos químicos peligrosos, máquinas inseguras y estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud preexistentes. Las condiciones de empleo, ocupación y posición en la jerarquía del lugar de trabajo también afectan la salud. Las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a presentar factores de riesgo tales como incremento del hábito tabáquico, disminución de la actividad física y dietas poco saludables.

Según la OMS en el año 2014, explicita que “además de la atención sanitaria general, todos los trabajadores, particularmente los de profesiones de alto riesgo, necesitan servicios de salud que evalúen y reduzcan la exposición a riesgos ocupacionales, así como servicios de vigilancia médica para la detección precoz de enfermedades y traumatismos ocupacionales relacionados con el trabajo” (18).

La OMS, en el año 2005 informó que el 37% de los dolores de espalda, 16% de pérdida de audición, 13% de enfermedad pulmonar obstructiva crónica y 2% de leucemias estaban vinculados a carcinógenos, partículas aéreas, riesgos de lesiones, estresores ergonómicos y ruidos relacionados al trabajo. En total, estas exposiciones son responsables de aproximadamente 850.000 muertes y más de 24 millones de años de vida saludable perdidos (19).

Además, define en el año 2014, que “las enfermedades respiratorias crónicas, los trastornos del aparato locomotor, las pérdidas de audición provocadas por el ruido y los problemas de la piel son las enfermedades ocupacionales más comunes” (18).

Existen pocos estudios sobre los efectos en la salud y la seguridad laboral de los trabajos no tradicionales, como los que desempeñan labores independientes en ferias libres de venta de frutas y verduras. Las investigaciones empíricas disponibles realizadas el 2001 en Australia por Quinlan M, Mayhew C, Boyle P y en Brasil por Virtanen M, Kivimäki M, Elovaño M, Vahtera J, Cooper CL, muestran evidencias asociadas a una mayor incidencia tanto de accidentes fatales como no fatales en comparación a los trabajos formales. En situaciones precarias de trabajo, es menos probable que tengan conocimiento de los riesgos de su oficio, informen sus lesiones o enfermedades y tengan acceso a capacitación y supervisión (20, 21).

Respecto a los trabajos formales en Chile, la accidentabilidad total en los empleados cubiertos por el seguro de la Ley 16.744 atendidos por las mutuales de seguridad se ha reducido, especialmente en los últimos años, desde un 10,4% en el año 1998 a un 5,9% en el 2008 (22).

Es importante considerar que en la actualidad existe subnotificación de Accidentes de Trabajo (AT) por parte de las empresas, especialmente en aquellas afiliadas al Instituto de Seguridad Laboral (ISL), cuyas tasas actuales de accidentabilidad se encuentran muy por debajo de lo esperado con cifras que van entre el 1,5% al 2,4% en los últimos 5 años (7).

En cuanto a las tasas de accidentes laborales fatales, según datos de la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO), el año 2016 se registró el fallecimiento de 412 trabajadores protegidos por el seguro de la Ley 16.744. Los accidentes de trabajo se presentan principalmente en industria (4,9 por cada 100 trabajadores protegidos), transporte (4,9 por cada 100 trabajadores protegidos), agricultura y pesca (4,5 por cada 100 trabajadores protegidos) y comercio (4,1 por cada 100 trabajadores protegidos). Además, la mayor tasa de mortalidad por accidentes de trabajo se concentra en el sector

de transporte (29%), construcción (21%), servicios (15%), industria (14%) y comercio (7%) (7).

Estas cifras se conocen gracias a que la población se mantiene controlada por estadísticas nacionales, sin embargo, la población de trabajadores que no cuentan con contrato formal no tiene un seguimiento estadístico que pueda presentar datos concretos sobre sus accidentes laborales. Debido a lo anterior la población de trabajadores informales se encuentran mayormente expuesta a diferentes factores de riesgo, ya que no cuentan con elementos de protección y/o seguro de atención de salud. Es por ello que, si a las estadísticas de accidentes laborales en trabajadores formales se le suma la accidentabilidad de los informales, la tasa nacional de accidentes de los trabajadores de Chile podría aumentar.

### **2.1.3 Caracterización sociodemográfica de trabajadores feriantes sindicalizados en Chile.**

Según datos entregado por la Confederación Gremial Nacional de Organizaciones de Ferias Libres, Persas y Afines (ASOF C.G) en el informe “Características Económicas y Sociales de Ferias Libres de Chile”, la edad promedio de los feriantes que tienen el rol de dueños o responsables de los puntos de venta es de 49 años, sin haber diferencias entre hombres y mujeres. Además, se determinó que el 50% de ellos, se concentra entre los 45 y 59 años y el 33,4% son menores de 44 años, lo que indica una alta presencia de jóvenes y adultos jóvenes trabajando como feriantes. El segmento de los mayores de 60, sólo representan el 16,7% de los responsables de puntos de venta.

Al realizar el análisis por género, se evidencia una mayor presencia de hombres en calidad de dueño o responsable del punto de venta con un 57,3%, frente a un 42,7% de mujeres. Lo que se estima en 38.143 y 28.372 comerciantes a nivel país, respectivamente. Es decir, por cada punto de venta en que el responsable es un hombre, hay 0,7 puntos donde son mujeres.

Respecto al nivel educacional de la población en estudio un 81,4% de los informantes declara tener, al menos, educación básica completa; un 4% afirma haber logrado estudios técnicos o universitarios, sin embargo, existe un 18,6% que no tiene estudio o tiene una educación básica incompleta (23).

En la región de Valparaíso, según el informe publicado por la ASOF C.G, se registran 92 ferias y 5.579 puntos de venta, siendo la provincia de Valparaíso la que presenta el mayor número de puntos de venta y ferias, con 3.598 y 42 respectivamente.

En relación a las condiciones mínimas de higiene en los lugares de trabajo que establece el Decreto Supremo N°594, se destaca que solo el 67% de las ferias de la región de Valparaíso cuenta con servicios de baño. A esto se debe sumar que las ferias en su mayoría no son propietarias del servicio, sino que lo pagan a un vecino u otro recinto (4).

En la actualidad no existen registros sobre datos de la presencia de servicios de lavatorio ni duchas en las ferias.

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1 Autocuidado**

#### **2.2.1.1 Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem**

Dentro de las facultades que debe tener el profesional enfermero, se encuentra la capacidad de identificar diferentes modelos y teorías para lograr una mejor atención de salud.

En esta investigación se aplicará el modelo de Autocuidado de Dorothea Orem que está compuesto por tres teorías expuestas durante el año 1958: Teoría del Autocuidado, Teoría del Déficit de Autocuidado y Teoría de los Sistemas de Enfermeros (24). Para una correcta aplicación del modelo de Dorothea Orem se definen los conceptos de: Persona, Salud, Enfermería y Entorno.

El concepto “Persona” se entiende como un organismo biológico, racional y pensante, un ser integral y dinámico con capacidad para conocerse, utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, con la capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales, a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente.

El término “Salud” comprende la integridad física, estructural y funcional, ausencia de un defecto que implique deterioro de la persona, desarrollo progresivo del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. Por tanto, lo considera como la percepción del bienestar que tiene cada persona.

El concepto “Enfermería” se considera como un servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener su salud, vida y bienestar, por tanto, su rol es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales.

Finalmente, aunque no se define “Entorno” como tal, se reconoce como el conjunto de factores externos que influyen sobre la decisión de la persona de emprender su autocuidado o sobre su capacidad de ejercerlos (8).

La presente investigación se basó en la Teoría del Autocuidado, la que está compuesta por tres requisitos: el autocuidado universal, el autocuidado del desarrollo y el autocuidado de desviación de salud, siendo la primera categoría en la cual se enfocó la

investigación. Para que se pueda comprender lo antes mencionado primero se debe definir lo que se entiende por autocuidado.

El autocuidado es una conducta desarrollada en situaciones concretas de la vida, realizadas por las personas para sí mismas o para su entorno, con el fin de regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar. Es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo.

Dentro del autocuidado existen requisitos universales, los cuales son comunes a todos los individuos e incluyen el mantenimiento de un ingreso suficiente de aire, agua, alimentos, provisión de cuidados asociados con procesos de eliminación urinaria e intestinal, equilibrio entre actividades y descanso, equilibrio entre soledad y la comunicación social, prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano, promoción del funcionamiento humano y el desarrollo dentro de los grupos sociales de acuerdo al potencial humano (25).

Estos ocho requisitos representan los tipos de acciones humanas que proporcionan las condiciones internas y externas para mantener la estructura y la actividad, que a su vez apoyan el desarrollo y la maduración humana. Cuando estos requisitos se proporcionan de forma eficaz logran fomentar positivamente la salud y el bienestar del ser humano (1).

De los requisitos universales anteriormente mencionados, los que se utilizaron en la presente investigación son: mantenimiento de una ingesta suficiente de agua y alimentos, provisión de cuidados asociados con procesos de eliminación urinaria e intestinal, prevención de peligros para la vida y, por último, el equilibrio entre actividades y descanso.

### **2.2.2 Autocuidado laboral**

A nivel internacional la FISO, define el autocuidado laboral como “el conjunto de habilidades y competencias a las que recurre el individuo para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, con el objetivo de gestionar y resolver sus procesos, para lograr satisfacer la necesidad de desarrollarse como ser humano”.

La misma Fundación en unos de sus artículos publicados define el autocuidado laboral como “la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar se relaciona con el conocimiento de los factores de riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales” (2).

Para la FISO el autocuidado cumple un rol clave en la cultura de la prevención y seguridad en el trabajo, ya que constituye la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales contribuyendo con su propio cuidado y el de sus compañeros, más allá de las condiciones de trabajo existentes.

En Chile, para la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), una de las mutuales que presenta la mayor cantidad de trabajadores afiliados, el autocuidado laboral implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida que las propias limitaciones y posibilidades lo permiten (26).

## **2.2.2.1 Prácticas de autocuidado físico laboral**

### **2.2.2.1.1 Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos**

La alimentación es un proceso voluntario, educable e influenciado por factores sociales, económicos, culturales y religiosos.

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) define la alimentación saludable como la ingesta que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Las necesidades de energía y nutrientes van a depender de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. Una alimentación saludable para adultos se define con un consumo de 1700 a 2000 kilocalorías en mujeres y 2500 a 2800 kilocalorías en hombres (27).

Un adulto debe ingerir cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, once y cena, además tiene que incluir colaciones entre estas comidas. Es importante que la ingesta de alimentos se realice durante periodos constantes en los que no transcurran más de 3 a 4 horas entre cada comida (27). Considerando lo anterior, es fundamental contar con un período de descanso para colación no inferior a media hora e idealmente superior a esta, según el artículo N°34 del Código del Trabajo (28).

Algunos problemas derivados de una alimentación poco equilibrada y/o insalubre son la intoxicación alimentaria y la malnutrición por exceso o por déficit. Éstos pueden provocar otros efectos negativos a la salud como enfermedades cardiovasculares y enfermedades crónicas (27).

Los alimentos requieren de un proceso de conservación adecuada para evitar su

contaminación y descomposición, además se deben preparar y servir en condiciones higiénicas adecuadas (29).

#### **2.2.2.1.2 Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua**

Según la “Guía para una vida saludable” del INTA el aporte de líquidos debe ser de 6 a 8 vasos diarios, lo que corresponde a un consumo aproximado entre 1,5 litros a 2 litros por día, los que pueden ser consumidos como agua, jugos naturales sin azúcar, aguas de hierbas y otras bebidas calientes (29).

Por otra parte, la ingesta inadecuada de líquidos además de favorecer la deshidratación puede tener relación con algunas patologías a nivel sistémico como litiasis renal, infecciones del tracto urinario, algunos tipos de cáncer (vejiga o colorrectal), enfermedades dentales, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico y lipídico, alteraciones dermatológicas, patologías geriátricas y cognitivas.

Además de la cantidad de líquidos necesarios para asegurar un balance hídrico adecuado en cada situación fisiológica, es importante tener en cuenta el perfil nutricional de los distintos líquidos ingeridos y su consumo equilibrado en la dieta (30).

#### **2.2.2.1.3 Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso**

La ACHS establece que el reposo y sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida de una persona. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central, reduciendo el estrés y mejorando la capacidad de aprendizaje y concentración. Al dormir, se alcanza un estado de reposo en el que se suspenden todos los sentidos y los

movimientos, esta calma corporal y descanso mental permite recobrar energías y vitalidad para el día siguiente, no hacerlo o hacerlo de manera incorrecta, puede llegar a afectar tanto la salud física como la salud mental de distintas formas tales como: migrañas, cefalea, irritabilidad, enfermedades cardiovasculares, estrés, fatiga y desconcentración. Se recomienda que las personas adultas duerman de 7 a 8 horas diarias (31).

Por otro lado, la Dirección del Trabajo, organismo nacional que fiscaliza las condiciones laborales, ha establecido que entre una jornada efectiva de trabajo y otra debe existir un espacio de tiempo destinado al reposo, cuya duración debe ser equivalente, por lo menos, al período laborado (32). Además, el artículo N°1 de la Ley N°2.951 establece que, en los almacenes, tiendas, bodegas, depósitos de mercaderías y todos los establecimientos comerciales semejantes, el patrón o empresario mantendrá el número suficiente de asientos o sillas a disposición de los dependientes o empleados. En conjunto el artículo N°2 establece que los empleados o dependientes tendrán derecho a un descanso de hora y media, en cada día, para almorzar (33).

Sin embargo, no resulta posible emitir un pronunciamiento genérico respecto a la cantidad precisa de tiempo en que los dependientes pueden laborar de pie y esto dependerá de las características propias del trabajo convenido y a la forma en que deben desarrollarlo. Para los trabajadores formales, que poseen un contrato y trabajo estable el Código del Trabajo añade en su artículo N°184, que el empleador está obligado a tomar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de los trabajadores en las faenas, entre las cuales podrían considerarse aquellas que resulten necesarias para evitar daños a su salud derivados de laborar tiempos prolongados de pie, garantizándoles un adecuado descanso compatible con sus funciones (34).

En relación a lo anterior, un estudio realizado en Suiza concluyó que estar de pie cinco horas al día contribuye a una fatiga muscular significativa y prolongada en las

extremidades inferiores, observándose señales claras de esto durante más de media hora después del periodo de bipedestación. Por otro lado, los autores refirieron que independientemente de la edad o el sexo, la posibilidad de que los participantes experimenten una fatiga significativa al final del día de trabajo es la misma.

Debido a que el estudio fue realizado en una población pequeña y tuvo una duración muy limitada, no es concluyente que un trabajo que obligue a estar de pie durante periodos prolongados dañe la salud, por lo que se necesitan más investigaciones para encontrar formas de ayudar a los trabajadores con las dificultades que conllevan a largo plazo estar de pie por un tiempo prolongado (35).

## **2.2.2.2 Riesgos laborales**

### **2.2.2.2.1 Exposición solar**

Las ondas electromagnéticas que emite el sol llegan a la tierra como radiación visible, calor y radiación ultravioleta (UV), estas resultan esenciales para el desarrollo de la vida en el planeta. Existen diferentes tipos de radiación ultravioleta como UVA, UVB y UVC, las cuales dependen de la longitud de onda y de la capacidad de penetrar el espesor de la piel.

La exposición excesiva de radiación UV que proviene de fuentes naturales o artificiales genera daños a corto y largo plazo, principalmente en ojos y la piel. Los daños generados a corto plazo son eritemas o quemaduras solares y la alteración de la respuesta inmune cutánea o sistémica. Los efectos a largo plazo son el fotoenvejecimiento, cataratas a nivel ocular y la producción de tumores malignos en piel (cáncer). Frente a esta última patología, en los últimos años ha aumentado el número de casos nuevos de cáncer de piel a nivel mundial, siendo hoy el cáncer de piel el más frecuente en la población. El daño por la exposición solar es acumulativo a través de toda la vida y se expresa por medio de la disfunción celular (36).

La radiación UV de origen solar a la que se exponen algunos trabajadores y trabajadoras durante su jornada laboral puede producir lesiones o alteraciones de salud asociadas a este agente. Es por esto que el Ministerio de Salud creó en el año 2011 la “Guía Técnica Radiación ultravioleta de origen solar” que busca detectar de manera precoz los factores de riesgo presentes en los ambientes laborales y contribuir en la vigilancia de los trabajadores expuestos (36).

Los trabajadores expuestos a radiación UV solar son aquellos que ejecutan labores sometidos a radiación solar directa en días comprendidos entre el 1° de septiembre y el 31 de marzo, entre las 10 y las 17 horas y aquellos que desempeñan funciones habituales bajo radiación UV solar directa, con un índice UV igual o superior a 6, en cualquier época del año.

Entre las medidas de protección básicas para prevenir daños en trabajadores expuestos a la radiación UV solar se presentan el uso de anteojos con filtro solar UV, gorro con visera tipo campero con protección en la parte posterior para el cuello, uso de pantalón largo y vestimenta sea de tipo de fibra textil de color oscuro con trama gruesa y estrecha, polera y/o polerón de cuello redondo y con mangas largas. Además, se debe utilizar factor de protección solar 30+ en todos los trabajadores expuestos y 50+ para lugares con mayor albedo, el cual corresponde al aumento de la radiación por superficies reflectantes (36).

Otra forma de protección es la utilización de elementos artificiales para producir sombra en los lugares públicos o de trabajo, como toldos y sombrillas, para que con esto se reduzca la exposición directa a la radiación UV.

#### **2.2.2.2.2 Manejo o manipulación manual de carga**

Se define manejo o manipulación manual de carga como cualquier labor que requiera principalmente el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto. No se considerarán manejo o manipulación manual de carga el uso de fuerza humana para la utilización de herramientas de trabajo menores, tales como taladros, martillos, destornilladores y el accionamiento de tableros de mandos y palancas. Cuando la manipulación o manejo manual de carga es inevitable y las ayudas mecánicas no pueden usarse, la Ley N°20.949, llamada “La Ley del Saco” promulgada el año 2017 en Chile, establece como límite máximo 25 kilogramos de manipulación para población masculina adulta, así mismo, prohíbe estas labores para las mujeres embarazadas y fija un límite máximo de 20 kilogramos para menores de 18 años y mujeres (37).

De acuerdo con la norma ISO 11228-1(2003) de manipulación manual de cargas, los factores tales como el tamaño y peso del objeto, la postura de trabajo, la frecuencia y duración de la tarea, podrían por sí solos o en combinación significar un riesgo de trastornos musculoesqueléticos como fatiga muscular, dolor y lumbago. Por lo general, en las ferias se generan este tipo de trastornos en el armado/desarmado de las estructuras de puestos, en la manipulación de mercadería, descarga de camiones y el constante acarreo de bolsas (38).

A continuación, se presenta lo que la literatura técnica relativa a este tema señala respecto a los factores de riesgo y las prácticas de autocuidado fundamentales presentes en las actividades de manejo manual de carga:

-Peso de la carga y frecuencia: Habitualmente, una carga es caracterizada por su forma, tamaño y peso. El peso es un factor fundamental en este tipo de tareas, sin embargo, el

nivel de riesgo también depende de la frecuencia con que se ejecuta la labor. La frecuencia se puede definir como el número promedio de acciones por unidad de tiempo y es la característica más crítica de la tarea que influye sobre la capacidad de realizar manejo manual de carga de una persona (38).

-Distancia desde las manos a la región lumbar: El esfuerzo a nivel de la zona lumbar de la columna, generado por el efecto combinado del peso de la parte superior del cuerpo más la carga ubicada en las manos, es un factor importante para tener en cuenta en la determinación del riesgo de dolor lumbar. Mientras mayor sea el peso de la carga y la distancia horizontal entre las manos y la columna, mayor será el momento (torque) sobre la zona lumbar para mantener el equilibrio y en consecuencia mayor será la carga de compresión generada sobre los discos intervertebrales. La distancia hacia adelante (horizontal), a la cual se ubican las manos con respecto a la columna cuando se sujeta la carga, es habitualmente determinada por su tamaño, lo que influye sobre la postura de trabajo adoptada (38).

Por otro lado, la ACHS recomienda realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo antes de iniciar las labores de manejo manual intenso (39). En otro documento publicado por la ACHS se describen de manera detallada los pasos que se deben realizar para un correcto levantamiento de carga. Para lograrlo, la persona se debe ubicar cerca de la carga con los pies separados, flexionar las rodillas, tomar la carga con las palmas acercándose al cuerpo esta, alinear la espalda, levantar lentamente la carga usando las piernas y mantener los brazos a los costados de la carga a levantar (40).

### **2.2.2.3 Seguridad laboral**

El término se refiere al conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan accidentes de trabajo y enfermedades

profesionales. Es responsabilidad tanto del empleador que se organicen y realicen actividades preventivas, como de entidades públicas que promocionen y controlen estas prácticas. Así mismo, es responsabilidad de cada trabajador participar en actividades que mejoren las condiciones laborales en las que se encuentran y que disminuyan los riesgos para su salud (41). Dentro de ellas se destaca el uso de elementos de protección personal y medidas preventivas frente a la exposición a contaminantes.

#### **2.2.2.3.1 Elementos de protección personal**

En los lugares de trabajo, las personas manipulan diferentes sustancias que pueden generar un daño a la salud, como la exposición dérmica a contaminantes el cual es un proceso dinámico de contacto entre un agente químico y la piel, en una determinada superficie de la misma y a lo largo de un período concreto de tiempo.

De acuerdo a la legislación vigente se entiende por Elemento de Protección Personal (EPP) “todo equipo, aparato o dispositivo especialmente proyectado y fabricado para preservar el cuerpo humano, en todo o en parte, de riesgos específicos de accidentes del trabajo o enfermedades profesionales” (42).

Los EPP que deberían ser utilizados por la población de estudio son la ropa protectora, referido a trajes hechos de plástico que pueden proteger al trabajador del contacto con polvo, aceite, grasa e incluso sustancias cáusticas o corrosivas, atmósferas húmedas o inclemencias del tiempo; guantes de material sintético como caucho, neopreno o PVC, los cuales se utilizan preferentemente en trabajos donde se manipulan productos químicos tales como ácidos, aceites y solventes.

Los efectos derivados de la exposición dérmica a contaminantes químicos pueden ser

locales, provocando trastornos en la piel, tales como irritaciones, dermatitis, sensibilización o cáncer. Los efectos también pueden llegar a ser sistémicos causando alteraciones o daños en órganos o sistemas específicos (hígado, riñón, etc.) una vez absorbidos y distribuidos por el organismo. La absorción de sustancias a través de la piel puede contribuir significativamente a la dosis global absorbida en la exposición laboral. En muchas situaciones esta vía supone la fuente principal de contribución a dicha dosis, como en el caso de los clorofenoles, bifenilos policlorados, hidrocarburos aromáticos policíclicos y en particular, en el de los plaguicidas (43-45).

Los zapatos con puntera protectora, conocidos comúnmente como “zapato de seguridad”, son considerados como un EEP para los trabajadores, ya que protegen de la humedad, de sustancias calientes y de caídas o golpes en superficies peligrosas e inestables que exponen a los trabajadores a un riesgo de lesiones físicas en las extremidades inferiores (45, 46).

#### **2.2.2.4 Condiciones mínimas en lugares de trabajo:**

En el año 1999 se crea el Decreto Supremo N°594 dictado por el MINSAL que aprueba el reglamento sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo, debido a la necesidad de actualizar las disposiciones vigentes a esa fecha que velaban por el resguardo de la salud y bienestar de las personas que allí se desempeñan, incorporando adelantos técnicos y científicos (47).

##### **2.2.2.4.1 Servicios higiénicos**

Se establece en el artículo N°21 del Decreto Supremo N°594 que todo lugar de trabajo debe estar dotado de un servicio higiénico, que como mínimo disponga de un excusado

y lavatorio, este puede ser de uso individual o colectivo, si en el lugar de trabajo laboran tanto hombres como mujeres es necesario, según el artículo N°22, que existan servicios higiénicos independientes y separados (Ver anexo N°1). Es responsabilidad del empleador mantener en condiciones adecuadas además de proteger el servicio del ingreso de vectores de interés sanitario. Además, cada excusado debe estar contenido en un compartimiento que incluya puerta y este separado del resto por divisiones permanentes. Si el trabajo a realizar requiere contacto con sustancias que ensucian o generen toxicidad, se debe disponer de duchas con agua fría y caliente para los trabajadores, en caso de que se requiera un calentador de agua a gas para estas duchas, este debe estar provisto de una chimenea de descarga de gases hacia el exterior y será instalado fuera del recinto en que se encuentren los servicios higiénicos, en un lugar con adecuada ventilación (47).

En caso de existir más de cien trabajadores en un turno, se debe agregar por cada quince, un lavatorio y un excusado, y por cada diez trabajadores una ducha siempre que la actividad que se desarrolle sea la indicada en el artículo N°21. En cuanto a los servicios higiénicos masculinos, se puede reemplazar la mitad de los excusados por urinarios, ya sea individuales o colectivos.

Lo que busca el artículo N°24 es definir las condiciones mínimas, como el acceso a una letrina sanitaria o baño químico, que el empleador debe proveer en caso de que los trabajos se desarrollen en espacios temporales, que por su naturaleza no sea posible la instalación definitiva de servicios higiénicos conectados a una red de alcantarillado. Lo que respecta al transporte, habilitación y limpieza será responsabilidad del empleador (47).

#### **2.2.2.4.2 Temperatura ambiental**

La temperatura ambiental como tal no es un riesgo para las personas, pero si influye en la adecuada temperatura corporal que es autorregulada por mecanismos como la vasodilatación, vasoconstricción, sudoración o temblor. Cuando estas medidas son sobrepasadas o disminuidas no se logra un control adecuado, por lo que el organismo enfrenta un desequilibrio en la temperatura (48).

Debido a esto, el cuerpo humano podría superar los 38 grados Celsius (°C) lo que generaría disminución de la habilidad motriz, agotamiento, náuseas, cefalea, mareos y en un nivel más grave provoca desmayos, confusión, comportamiento irracional, pérdida de conciencia y en casos extremos se puede llegar a la muerte (49).

Por el contrario, cuando el cuerpo humano disminuye de los 36 °C se produce un enfriamiento general del cuerpo, lo que obliga a un mayor esfuerzo muscular, disminución la sensibilidad de la piel e impacta al sistema respiratorio en relación a infecciones, aumentando la posibilidad de padecer enfermedades respiratorias, además produce síntomas progresivos como inconsciencia, dificultad para mantener la presión sanguínea, cese de la actividad del corazón y del cerebro (48).

Para un manejo correcto de la temperatura es necesario tener acceso a ventilación, tiempos y áreas de descanso para disminuir la actividad física, un constante consumo de agua y la elección apropiada de la vestimenta, pues el uso inadecuado afecta directamente a la temperatura corporal. Para la exposición a altas temperaturas se necesita ropa con buena ventilación, que permita una correcta sudoración y la liberación de calor (48).

En el Decreto Supremo N°594/1999, la exposición a frío se encuentra regulada en los Artículos N°99 al N°102 y en lo principal, el Decreto establece que “a los trabajadores expuestos al frío se les deberá proporcionar ropa adecuada” y entrega límites máximos de tiempo de exposición (47).

La ropa de protección adecuada es aquella cuya resistencia térmica es tal que permite al individuo mantener constante su temperatura corporal, sin que disminuya bajo los 37°C, esto va a depender de la temperatura y velocidad del aire y generación de calor metabólico de la tarea realizada (50).

#### **2.2.2.4.3 Acceso a agua potable**

La provisión de agua potable para los trabajadores, según el Decreto Supremo N°594, establece que todo lugar de trabajo debe contar con agua potable para consumo y necesidades básicas de higiene y aseo personal.

La cantidad mínima de agua potable diaria por persona es de 100 litros y debe cumplir con requisitos físicos, químicos, radiactivos y bacteriológicos. En faenas transitorias si no hay agua potable en el lugar de trabajo, el empleador debe proporcionarle de todas maneras el suministro a cada trabajador, tanto en cantidad como en calidad. Si el agua está almacenada debe tener un recambio, se debe evitar la contaminación e ingreso de agentes que deterioran su calidad (47).

#### **2.2.2.4.4 Comedores**

Según el Decreto Supremo N°594 se debe disponer de un comedor, el que debe estar completamente aislado de las áreas de trabajo y de cualquier fuente de contaminación

ambiental. El empleador deberá adoptar las medidas necesarias para mantenerlo en condiciones higiénicas adecuadas.

El comedor debe estar provisto con mesas y sillas con cubierta de material lavable y piso de material sólido y de fácil limpieza, debe contar con sistemas de protección que impidan el ingreso de vectores y estar dotado con agua potable para el aseo de manos y cara. Además, en el caso que los trabajadores deban llevar su comida al inicio del turno de trabajo, dicho comedor debe contar con un medio de refrigeración, cocinilla, lavaplatos y sistema de energía eléctrica (47).

### **2.2.3 Ámbitos legales a nivel nacional**

El marco normativo que rige la salud ocupacional está contenido en varias normas legales que combinan aspectos sanitarios, laborales y de seguridad social, además de algunas normativas técnicas sectoriales que indican medidas de seguridad para algunos grupos particulares.

Dentro del marco sanitario, el Decreto Supremo N°594 reglamenta las condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo e indica en su artículo N°117 que es el “Instituto de Salud Pública de Chile” a quien le corresponde fijar los métodos de análisis, procedimientos de muestreo y técnicas de medición para los riesgos que regula dicha resolución. En el artículo N°65 menciona que es la SEREMI de Salud quien debe ocuparse de la supervigilancia y fiscalización de la prevención, higiene y seguridad de todos los sitios de trabajo (47).

En el ámbito preventivo, el Departamento de Salud Ocupacional del MINSAL está a cargo de formular e implementar políticas para la salud en beneficio de los trabajadores, quienes en el año 2012 diseñaron el “Protocolo de vigilancia para trabajadores expuestos

a factores de riesgo de trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores relacionados con el trabajo”, en éste se dan a conocer los pasos a seguir para determinar si una persona ha adquirido alguna enfermedad por el trabajo, y en el ámbito legal se desarrollan las leyes que proveen seguridad a la salud de las personas, también incluye el protocolo que se debe seguir luego de ser detectada la enfermedad (48).

#### **2.2.4 Trabajo Informal**

La economía informal hace referencia a todas las actividades económicas realizadas por los trabajadores que no están cubiertos o que están insuficientemente cubiertos, en la legislación o en la práctica, por acuerdos formales (51).

Según la Dirección del Trabajo en Chile, organismo del estado encargado de la fiscalización de las condiciones legales y ambientales del trabajo, la economía informal está caracterizada por la denegación de los derechos en el trabajo, falta de oportunidades de empleo de calidad, baja productividad, protección social inadecuada y el diálogo social deficiente, lo que lleva a la precarización del empleo y a una relación directa entre trabajo informal y pobreza (52).

Los trabajadores de la economía informal presentan grandes variaciones en términos de ingreso, estatus de empleo, sector, tipo y tamaño de empresa, localización, protección social y protección al empleo. Pueden ser encontrados tanto en espacios públicos como en espacios privados y en todos los sectores de la economía. Además, la ENETS realizada por el Ministerio de Trabajo refirió que corren mayores riesgos de sufrir situaciones de pobreza que los trabajadores de la economía formal. Mientras algunas de las actividades ofrecen ingresos y medios de subsistencia razonables, la mayoría de las personas que trabajan en la economía informal están expuestas a condiciones de trabajo inadecuadas e inseguras; presentan altos grados de analfabetismo, bajos niveles de capacitación e inadecuadas oportunidades de entrenamiento, además de bajos ingresos,

carencia de seguros y jornadas de trabajo más largas. Los trabajadores informales no tienen derecho a la representación o negociación colectiva y a menudo, tienen un estatus de empleo ambiguo o encubierto, o bien experimentan el subempleo relacionado a la jornada de trabajo; se presentan física y financieramente más vulnerables que los trabajadores de la economía formal, porque el trabajo en la economía informal está excluido o efectivamente fuera de alcance de los esquemas de seguridad social y salud en el trabajo, no teniendo derecho a ningún beneficio ni derecho laboral como lo son las licencias médicas y vacaciones, además carecen de un seguro que los proteja frente a condiciones de riesgo laboral en caso de accidentes o enfermedades del ámbito laboral, lo que los hace carentes de implementación de medidas preventivas y correctivas frente a las condiciones de trabajo (53).

En Chile la Ley N°16.744 contempla principios de solidaridad, universalidad, integridad, igualdad y subsidiaridad. El principio de universalidad implica que todo trabajador debe estar cubierto por el seguro contra accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, el cual es financiado con una cotización que es de cargo del empleador (54).

Sin embargo, tal como sucede en el ámbito de la salud general, se presentan problemas para la inclusión de los trabajadores independientes y de los trabajadores que tienen una relación laboral de dependencia que no es formalmente reconocida.

En el caso de los trabajadores independientes, su incorporación al Seguro hasta ahora ha estado sujeta a su cotización voluntaria para estos fines, mientras que los trabajadores dependientes informales no tienen la posibilidad de incorporarse al sistema, quedando descubiertos puesto que no son reconocidos como trabajadores independientes ni como dependientes. Estas condiciones conllevan a la pérdida de la garantía de cobertura universal presente en el espíritu original de la Ley (37, 53).

Relacionado a lo anterior es que existen organizaciones que han estado preocupadas acerca de estas vulnerabilidades y del significativo y creciente tamaño de la economía

informal, como la OIT, considerado el principal organismo dedicado al enfrentamiento de los retos relativos a la economía informal; la oficina de actividades para los trabajadores que apoya los esfuerzos desplegados por los sindicatos para promover la normalización, está encargada de propiciar políticas encaminadas a crear empleos en la economía formal y organizar a los trabajadores no protegidos como el fortalecimiento de los sindicatos de trabajadores, cuyo objetivo es la defensa de los intereses profesionales, económicos y laborales de las personas asociadas.

La OIT definió que los trabajos informales corresponden principalmente a trabajadores por cuenta propia y empleadores que trabajan en sus propias empresas del sector informal, así como también a trabajadores que prestan ayuda en pequeñas empresas familiares y no cuentan con contrato legal de trabajo, ambas situaciones son las que se presentan en los trabajadores que se dedican a la venta en ferias libres de frutas y verduras (51, 55).

#### **2.2.5 Programas de Salud Ocupacional:**

La actividad laboral es reconocida como un determinante social de la salud muy importante, constituyendo para el individuo una fuente de producción e ingresos. Para asegurar un óptimo rendimiento y productividad, se deben dar condiciones seguras, saludables y satisfactorias. Con ello se contribuye al desarrollo y productividad tanto a nivel individual, sectorial y regional.

Cuando las condiciones de trabajo son inseguras, insatisfactorias o peligrosas, pueden provocar un daño a la salud causando accidentes, enfermedades y muertes. Por tanto, resulta fundamental establecer una regulación de las condiciones laborales, ya que este ejercicio constituye una plataforma única para proteger y promover la salud de los trabajadores y su bienestar.

La salud laboral ha sido una de las tantas áreas que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha desarrollado para generar diversas estrategias y correctos abordajes de este tema en particular (56).

Durante los últimos años esta organización ha desarrollado el “Programa Salud de los Trabajadores” por medio del cual se busca promover la equidad en salud para los trabajadores de América mediante diversos enfoques preventivos. Esta labor requiere una amplia colaboración con los actores sociales interesados en el tema para la formulación e implementación de programas intersectoriales capaces de responder a las prioridades mundiales, regionales y nacionales de la salud de los trabajadores (57).

Entre las actividades derivadas del programa anteriormente mencionado, se encuentra la promoción de la protección de la salud en trabajadores mediante la implementación de la “Estrategia Regional en Promoción de la Salud de los Trabajadores para América Latina y el Caribe” (58). Además del diseño de métodos para identificar, medir y registrar accidentes, enfermedades y muertes a nivel regional y nacional.

Por último, se busca promover la investigación con el fin de proporcionar evidencia necesaria para la formulación de políticas públicas efectivas en la materia, sin olvidar el fortalecimiento de la difusión de información, la capacitación y la creación de redes de conocimiento (57).

### **2.2.6 Rol de enfermería en salud laboral**

La salud laboral, es definida por la OMS como la rama de salud pública que se encarga de buscar el máximo bienestar biopsicosocial del trabajador durante el ejercicio laboral evitando posibles complicaciones que éste podría generar en cada individuo. Para lograr este fin, es necesario el trabajo interdisciplinario entre diferentes profesionales, tales como prevencionistas de riesgos, médicos, psicólogos, sociólogos ergonomistas y

profesionales enfermeros, para contribuir a la promoción y prevención, fomentando la gestión del autocuidado en la población trabajadora (59).

En este contexto, el Código Sanitario en el Artículo N°113 explicita, entre otros aspectos, que los profesionales de enfermería deben gestionar el cuidado en lo relativo a promoción, mantención y restauración de la salud, prevención de enfermedades o lesiones, y ejecución de acciones derivadas del diagnóstico y tratamiento médico (60).

Es por esto que los profesionales enfermeros/as tienen la responsabilidad de llevar a cabo actividades de educación que contribuyan a la identificación de riesgos en especial en comunidades que trabajan en sectores informales de la economía, con el fin de intervenir, ya sea de forma individual o grupal, a través de la educación o la pesquisa de problemas relacionados con su actividad laboral, favoreciendo así la continuidad del cuidado, en paralelo al uso eficiente y pertinente de los recursos comunitarios, adecuados a las necesidades de cada persona.

La prevención marca la piedra angular de la práctica del profesional enfermero/a en salud ocupacional, dentro de este aspecto, se pueden implementar y desarrollar acciones de prevención orientadas a elevar la calidad de vida de los trabajadores por medio de programas de actividad física, alimentación saludable y entornos laborales saludables, cuyo objetivo es promover un óptimo estado de salud en este tipo de población. Así también, se pueden implementar medidas específicas de protección al trabajador, como lo son los programas de vacunación o la educación para la salud respecto a la importancia del uso de elementos de protección personal. Otro aspecto importante a considerar en la práctica de Enfermería orientada hacia la salud laboral es la identificación de riesgos presentes en el trabajo y la pesquisa precoz de alteraciones de la salud relacionadas con la actividad laboral que desarrollan las personas (61).

En el área de salud laboral la investigación es relevante, pues es un área poco explotada en la disciplina y requiere por parte del profesional enfermero/a la capacidad de fomentar

la enfermería basada en evidencias, transferir resultados sobre investigaciones y aplicarlos en la práctica clínica, además de participar juntamente con el equipo asistencial en diversos proyectos (62).

En resumen, el profesional de enfermería debe ocuparse de la educación, prevención y promoción de salud.

Tomando en consideración el enfoque que entrega la salud pública y ocupacional, enfermeros y enfermeras deben incitar y enseñar a cada persona a crear un ambiente de trabajo seguro. Es de gran importancia recalcar que en la salud laboral el principal agente de cuidado y de cambio es el propio trabajador, quien se debe preocupar y responsabilizar de su autocuidado durante la jornada laboral y no debe descuidar su bienestar físico y su salud.

## 2.2.5 Definición conceptual y operacionalización de variables.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Sub-dimensiones	Indicadores	Sub-indicador
Características socio demográficas.	Se refiere a algunas características de los/as trabajadores sobre: -Sexo: concepto que se define como una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos grupos, mujer u hombre. -Edad: entendida como el tiempo que ha vivido una persona, la cual es medida en número de años cumplidos a la fecha. -Escolaridad: período de tiempo en que una persona recibe educación.	1. Sexo.  2. Edad.  3. Escolaridad.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mujer.</li> <li>- Hombre.</li> <li>- Años cumplidos.</li> <li>- Sin estudios.</li> <li>- Educación básica incompleta.</li> <li>- Educación básica completa.</li> <li>- Educación media incompleta.</li> <li>- Educación media completa.</li> <li>- Educación técnica incompleta.</li> <li>- Educación técnica completa.</li> <li>- Educación universitaria incompleta.</li> <li>- Educación universitaria completa.</li> </ul>	
Prácticas de autocuidado físico laboral.	Son las acciones que realizan las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales (2).	Prácticas de autocuidado físico laboral frente a factores de riesgo laboral.	1. Exposición solar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceso a protección solar.</li> <li>- Sombraje adecuado (Toldos).</li> <li>- Uso de protector solar.</li> <li>- Conocimiento acerca de la protección solar.</li> <li>- Grado de conocimiento. *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí – No.</li> <li>- Sí – No.</li> <li>- Sí – No.</li> <li>- Sí – No.</li> <li>- Menciona todos los efectos.</li> <li>- Menciona dos efectos.</li> <li>- Menciona un efecto.</li> <li>- No menciona ninguno de los efectos.</li> </ul>
			2. Manejo o manipulación manual de carga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carga durante la jornada laboral.</li> <li>- Cantidad de peso que carga durante la jornada laboral.</li> <li>- Mecánica corporal para cargar mercadería.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí – No.</li> <li>- Entre 1 a 15 kilos</li> <li>- Entre 16 a 20 kilos</li> <li>- Entre 21 a 25 kilos</li> <li>- 26 kilos o más</li> <li>- Flexión de rodillas y espalda extendida.</li> <li>- Flexión de rodillas y de espalda.</li> <li>- Flexión de espalda y rodillas extendidas.</li> <li>- Inclinación lateral del tronco.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación muscular para el ejercicio físico.</li> <li>- Conocimientos de los efectos del levantamiento de carga.</li> <li>- Grado de conocimiento.*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí – No.</li> <li>- Sí – No.</li> <li>- Menciona todos los efectos.</li> <li>- Menciona dos efectos.</li> <li>- Menciona un efecto.</li> <li>- No menciona ninguno de los efectos.</li> </ul>
		Prácticas de autocuidado físico laboral frente a las condiciones laborales.	3. Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingesta de alimentos durante la jornada laboral.</li> <li>- Disposición de tiempo para alimentarse durante la jornada laboral.</li> <li>- Disponibilidad de un lugar designado para alimentarse.</li> <li>- Lugar donde se alimenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí- No.</li> <li>- Sí – No</li> <li>- Sí – No.</li> <li>- En el puesto de trabajo.</li> <li>- En local de comida.</li> <li>- En un lugar designado para alimentación sin material lavable e implementos.</li> <li>- En un lugar designado para alimentación con material lavable e implementos.</li> </ul>
			4. Mantenimiento suficiente de una ingesta de agua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceso a agua potable.</li> <li>- Cantidad de líquido que consume durante la jornada laboral.</li> <li>- Tipo de líquido que consume durante la jornada laboral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí – No.</li> <li>- No consume líquido.</li> <li>- 1 a 5 vasos.</li> <li>- 6 a 10 vasos.</li> <li>- 11 o más vasos.</li> <li>- Bebidas alcohólicas.</li> <li>- Bebidas gaseosas o jugos azucarados.</li> <li>- Bebidas calientes.</li> <li>- Agua o jugos naturales.</li> </ul>
			5. Seguridad laboral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de guantes protectores adecuados.</li> <li>- Uso de pechera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí – No.</li> <li>- Sí – No.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- adecuado.</li> <li>- Uso de calzado de seguridad adecuado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí - No.</li> </ul>
			6. Servicios higiénicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceso a excusado.</li> <li>- Utilización de excusados.</li> <li>- Acceso a lavatorios.</li> <li>- Utilización de lavatorios.</li> <li>- Acceso a duchas.</li> <li>- Utilización de duchas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí - No.</li> <li>- Sí - No.</li> <li>- Sí - No.</li> <li>- Sí - No.</li> <li>- Sí - No.</li> <li>- Sí - No.</li> </ul>
			7. Temperatura ambiental. 8. Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vestimenta adecuada según clima.</li> <li>- Tiempo de postura bipedestral durante jornada laboral.</li> <li>- Disponibilidad de lugar de descanso durante jornada laboral.</li> <li>- Sueño reparador previo a la jornada laboral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí - No.</li> <li>- Menos de 1 hora.</li> <li>- Entre 1 a 4 horas.</li> <li>- Entre 5 a 8 horas.</li> <li>- Más de 8 horas.</li> <li>- Sí - No.</li> <li>- Sí - No.</li> </ul>

**\* Se considera como práctica de autocuidado el conocimiento de todos los efectos mencionados en las alternativas.**

**CAPITULO 3**  
**MATERIAL Y MÉTODOS**

### **3.1 METODOLOGÍA**

#### **3.1.1 Diseño de la investigación**

La presente investigación estuvo enmarcada en el paradigma cuantitativo, según Hernández Sampieri este tipo de estudio es secuencial y probatorio, pues cada etapa procede de la siguiente, por lo que no es posible saltar u omitir fases. Este tipo de paradigma permite describir, explicar, comparar y predecir los fenómenos según una lógica deductiva. Las posiciones de los investigadores deben ser neutrales para evitar que sus sesgos y tendencias influyan en los resultados. Este paradigma usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (63). En este estudio se evidenciaron estas características a partir de la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso, durante el año 2017? Desde la cual se pudo caracterizar y describir las variables por medio de un instrumento tipo encuesta aplicado en el ambiente laboral de los trabajadores feriantes. Los resultados obtenidos fueron analizados mediante herramientas estadísticas con el fin de obtener resultados numéricos sobre las dimensiones que evidencien objetividad de las variables.

El diseño de estudio fue no experimental, ya que se realizó sin modificar ni intervenir las variables escogidas; además descriptivo, pues tuvo como objetivo conocer algunos aspectos específicos que presentaron los trabajadores de la feria Avenida Argentina, a través de la caracterización detallada de las acciones y particularidades de los resultados del instrumento aplicado; exploratorio y de corte transversal, ya que la investigación en esta área es incipiente y la recolección de datos fue realizada en un solo momento, previa entrega del consentimiento informado.

El objetivo general fue caracterizar prácticas de autocuidado físico laboral en

trabajadores informales: vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso, durante el año 2017 y los objetivos específicos fueron definir la población de estudio en cuanto a factores sociodemográficos e identificar las prácticas de autocuidado físico laboral según los factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo.

### **3.1.2 Población de estudio**

El estudio se realizó a la población de feriantes de frutas y verduras de la feria de Avenida Argentina en la ciudad de Valparaíso durante el año 2017 que cumplieron con los criterios de inclusión.

Los feriantes se encuentran organizados por medio de un sindicato de trabajadores representado por el Sr. Fernando Espinoza, al cual se accede pagando una mensualidad, ésta les permite acceder a ciertos beneficios propios de la organización.

En representación de los trabajadores el Presidente del sindicato aceptó participar de la presente investigación por medio de una carta de autorización (Ver anexo N°2).

### **3.1.3 Selección de Muestra**

Para cumplir con los objetivos de la investigación se determinó aplicar un censo, es decir, se contabilizó y caracterizó el total de la población en un momento del tiempo, con el fin de que los resultados obtenidos evidenciaran una visión global de las prácticas de autocuidado físico laboral (64). El universo a encuestar correspondió a 185 trabajadores feriantes sindicalizados que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, sin embargo, 41 trabajadores declinaron de participar del estudio, constituyendo un sesgo del 28%, por lo tanto, la población de estudio quedó conformada por 144 personas.

### **3.1.4 Criterios de inclusión y exclusión**

Para cumplir con los objetivos de esta investigación se determinaron criterios de inclusión y exclusión que debieron cumplir los participantes:

- Criterios de inclusión: Pertenecer al sindicato de feriantes de la Avenida Argentina, ser vendedor activo durante 6 meses o más, poseer puestos de frutas y/o verduras y que cuenten con la mayoría de edad.
- Criterios de exclusión: Personas que no pertenezcan al sindicato de feriantes de la Avenida Argentina, trabajar como vendedor activo hace menos de 6 meses, no poseer puestos de frutas ni verduras y ser menor de edad.

### **3.1.5 Descripción del instrumento de recolección de datos**

El proceso de selección del instrumento a utilizar para este estudio fue extenso y discutido entre alumnos tesistas y docente a cargo, ya que se encontraron variados protocolos de evaluación para factores de riesgos en trabajadores, como la “Lista de chequeo general para la identificación de factores de riesgo en labores de manejo manual de carga, de la Guía Técnica para la evaluación y control de los riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga” y la “Lista de chequeo, de la Guía técnica radiación ultravioleta de origen solar”, pero estos protocolos, si bien sustentaron la investigación no lograban caracterizar en su totalidad las prácticas de autocuidado físico laboral en los feriantes de la Av. Argentina. Todos los protocolos encontrados tanto nacional como internacional fueron elaborados pensando en trabajadores protegidos por la Ley del trabajo y todos los amparos que esta posee, es por esta razón que en esta investigación se utilizó una encuesta de caracterización elaborada especialmente para este efecto, la cual contempló todos los aspectos que se presentaron en el objetivo general del estudio.

Una primera versión del instrumento fue enviada a tres expertos para una validación del

contenido inicial, al ser recibidas las respuestas de esta evaluación, se realizaron las modificaciones sugeridas y se reformuló la encuesta. En segunda instancia se envió a especialistas en salud ocupacional para su reevaluación, estos fueron cinco: Yessica Riquelme Abarza, Enfermera en “Unidad de Salud del Trabajador” HCSBA; Paula Ceballos Vásquez, Enfermera Directora Especialización en Cuidados Críticos del Adulto, UCM; Joorlee Santelices Michaud Enfermera en Salud Ocupacional del Servicio de Salud de Viña del Mar-Quillota; Elisa Romero Boggero Enfermera Matrona. Magister en salud Pública. Mención salud Ocupacional; Ingeborg Vogl-Broser-Figueroa Aranda Enfermera, MSc Especialista en Salud Ocupacional. Estos concluyeron que el instrumento con ciertas modificaciones sería apto para su aplicación.

Posterior a esto se modificó el instrumento a partir de las sugerencias realizadas por el comité de ética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso, con lo que se formuló una encuesta piloto, aplicada en la feria “Estero Marga-Marga” ubicada en Viña del Mar durante el segundo semestre de 2017. Con los resultados obtenidos en este proceso, se reformularon algunas preguntas modificando redacción y contenido, este punto será explicado detalladamente más adelante.

A partir de lo anterior se obtuvo el instrumento de recolección de datos, dirigido a los trabajadores feriantes, constó de dos ítems con 35 preguntas, donde se abordaron puntos específicos para cada tema, los cuales permitieron una visión concreta del autocuidado físico de los trabajadores en su ambiente laboral. Cada pregunta que se formuló se basa en necesidades que pueden verse afectadas dentro del contexto laboral de una feria de frutas y verduras, por lo que este instrumento se consideró específico para la población de estudio dentro de su ambiente de trabajo.

El ítem I se refirió a “datos personales” del usuario y constó de tres preguntas sobre: sexo, edad y escolaridad, las cuales debieron ser marcadas por el encuestador.

El ítem II constó de 32 preguntas sobre “prácticas de autocuidado físico laboral” que englobó dos grandes dimensiones: prácticas de autocuidado físico frente a los factores

de riesgo laborales y prácticas de autocuidado físico frente a condiciones laborales.

La primera dimensión se desglosó en dos subdimensiones; exposición solar y carga de trabajo, y la segunda en: mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos, mantenimiento de una ingesta suficiente de agua, seguridad laboral, servicios higiénicos, temperatura ambiental, mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso (Ver anexo N°3).

### **3.1.6 Prueba piloto y sus resultados**

Previo a la aplicación de la encuesta oficial, se realizó una encuesta piloto en la feria “Estero Marga-Marga” ubicada en Viña del Mar, la cual contó con una población de características semejantes a la muestra de estudio, para identificar y eliminar posibles problemas que se pudieran presentar en la estructura del instrumento, además de identificar la duración aproximada de la encuesta. Esta se aplicó al 10% de la población de estudio correspondiente a 20 feriantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión que se establecieron para esta investigación, contando con la aprobación de la Sra. María Marín, Presidente del sindicato de trabajadores de la feria “Estero Marga-Marga” (Ver anexo N°4).

Este proceso permitió visualizar la dinámica laboral, lo que posibilitó establecer un horario óptimo para la aplicación de la encuesta a la población de estudio de la feria de Avenida Argentina de Valparaíso.

A partir de la encuesta piloto dirigida a los trabajadores, que buscó caracterizar sociodemográficamente la población además de evidenciar las prácticas de autocuidado físicas laborales se identificaron los siguientes aspectos que debieron ser modificados del instrumento: Dentro del ítem I fue eliminada la pregunta número 4 que se relacionaba con el ingreso económico de cada trabajador, ya que no era pertinente a los objetivos de la investigación. Dentro del ítem II en relación a la exposición solar se agregó una pregunta enfocada al grado de conocimiento sobre los efectos a largo plazo que esta

genera. En relación al manejo o manipulación manual de carga se agregó una pregunta específica enfocada al levantamiento de carga durante la jornada laboral, ya que al aplicar la encuesta piloto se observó que había trabajadores que durante su jornada no levantaban carga. En relación al peso aproximado de carga se modificaron las alternativas, debido a la actualización de la Ley 20.949. La pregunta relacionada al tiempo utilizado en el levantamiento de carga fue eliminada pues generó confusión en los trabajadores a la hora de responder y no contaba con sustento teórico apropiado. Además, se agregó una pregunta enfocada al grado de conocimiento sobre los efectos de levantamiento de carga (40).

### **3.1.7 Recolección de datos**

La encuesta fue realizada a la población de estudio por los tesisistas durante el mes de noviembre del año 2017, en los días y horarios que el sindicato indicó como más adecuado, correspondientes a miércoles y sábado entre 10:00 a 12:00 y de 14:00 a 17:00 horas.

Para la aplicación de la encuesta, el grupo de tesisistas se organizó de acuerdo a los horarios disponibles, definiendo un mínimo de 21 encuestas a aplicar por cada uno, además por medio del instructivo desarrollado para el instrumento se acordó la forma correcta de preguntar cada ítem con el fin de evitar posibles sesgos.

El proceso de aplicación del instrumento fue distribuido considerando los cuatro pasillos centrales de la feria, dos de frutas y dos de verduras, estableciendo dos encuestadores por cada uno. La dinámica de trabajo consistió en que un encuestador aplicaría el instrumento por el pasillo derecho y el otro por el izquierdo, con el propósito de evitar la duplicidad de información.

### **3.1.8 Procesamiento de la información:**

Para el análisis estadístico, se elaboró una base de datos en Excel de Microsoft Office 2016 a partir de los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento. Estos resultados fueron procesados a través de la aplicación Excel de Microsoft Office y el software estadístico Stata, versión 13, de StataCorp.

El análisis descriptivo de las variables categóricas se realizó en base a frecuencias absolutas y relativas.

### **3.2 Consideraciones éticas**

Para dar cumplimiento con las consideraciones éticas exigidas, la investigación fue evaluada por el comité de ética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso y se elaboraron los anexos exigidos por el comité que dan cuenta del resguardo de los principios éticos. Estos anexos se enviaron en primera instancia durante el mes de Junio, recibiendo correcciones durante el mes de octubre, en las que se trabajó y posteriormente se re enviaron durante el mismo mes, consiguiendo el día 2 de noviembre del 2017 la aprobación final del proyecto (Ver anexo N°5).

En cuanto a la valoración bioética del proyecto, el comité consideró que la propuesta cumplía con los principios éticos necesarios para su realización y concluyó que la pertinencia radicó fundamentalmente en el diseño, los aportes sobre factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores informales sindicalizados de la feria de Avenida Argentina de Valparaíso, sus prácticas de autocuidado físico laboral, entre otros.

Para resguardar los principios éticos durante la investigación, en primer lugar, se contactó con el presidente del sindicato de la feria de la Avenida Argentina de Valparaíso de manera presencial, para gestionar la realización del estudio. En esta oportunidad se

explicó de manera detallada en qué consistiría la investigación y sus objetivos. Además, se aclararon las dudas que surgieron en ese momento, obteniendo la aprobación mediante un documento firmado por el dirigente sindical para posteriormente desarrollar el estudio.

Para el llamado a participar de la investigación, se entregaron previamente volantes informativos con el fin de explicar en qué consistiría, el propósito y la fecha de realización (Ver anexo N°6).

Al momento de realizar la encuesta se entregó a cada participante un consentimiento informado (Ver anexo N°7) el cual fue aprobado previamente por parte del comité de ética, con el fin de explicar el desarrollo de la investigación, motivación y propósito de la misma, entre otros. Además, los participantes debieron firmar un acta de consentimiento donde principalmente declararon su participación voluntaria en la investigación, y manejar toda la información proporcionada en el consentimiento informado.

Para asegurar la confidencialidad de la investigación se consideraron diferentes medidas, dentro de ellas: la reserva de la identidad del participante, en donde su nombre no será revelado y en su lugar se utilizó un número en la encuesta; el registro de los datos será reservado, sólo tendrán acceso a ellos los investigadores y la información recabada será resguardada por el investigador principal durante cinco años en archivos ubicados en su oficina en el décimo piso de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso, ubicada en calle Angamos 655, Reñaca, Viña del Mar, Chile, pasado este tiempo se eliminarán los instrumentos y la información digital.

Finalmente se consideraron los aspectos éticos de beneficencia y atención a potenciales riesgos, debido a que el estudio benefició directamente a la población, quienes pudieron conocer las prácticas de autocuidado físico laboral frente a los riesgos que presentaron durante la jornada de trabajo y adquirieron información sobre la realización adecuada de estas. Todo esto se proporcionó por medio de dípticos informativos en relación a las prácticas de autocuidado deficientes, que fueron entregados al Presidente del sindicato de trabajadores (Ver anexos N°8, 9, 10, 11, 12). Cabe destacar que los participantes no

recibieron ninguna remuneración monetaria que incentivara a la participación.

**CAPITULO 4**  
**ANALISIS DE RESULTADOS**

A continuación, se presenta el análisis correspondiente a los resultados obtenidos de la aplicación del segundo instrumento a un total de ciento cuarenta y cuatro personas, que participaron del estudio acerca de las prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso.

#### 4.1 Datos sociodemográficos:

##### 4.1.1 Sexo

**Tabla 1.** Resumen estadístico: sexo de los participantes del estudio.

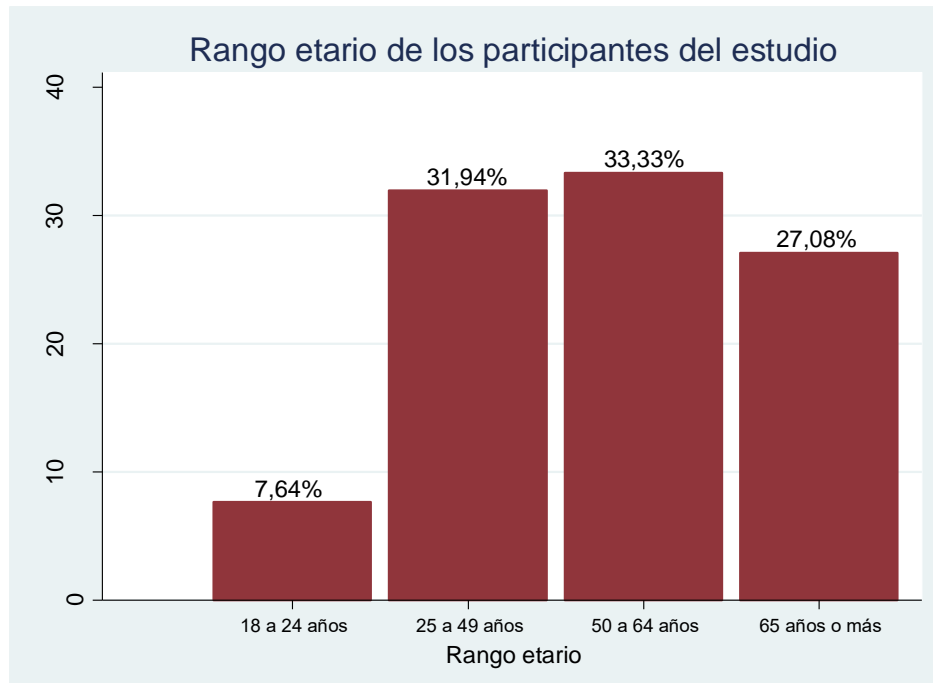
Sexo		
	Frecuencia	Porcentajes
Mujer	65	45,14%
Hombre	79	54,86%
Total	144	100%

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

De la tabla anterior del total de participantes, 65 (45,14%) fueron mujeres y 79 (54,86%) fueron hombres.

#### 4.1.2 Rango etario

**Gráfico 1.** Representación del rango etario de los participantes, según rango etario.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

El gráfico anterior presenta que, del total de trabajadores, la mayor cantidad de encuestados se encontraron en el rango de edad de 50-64 años (33,33%).

### 4.1.3 Nivel de escolaridad

**Gráfico 2.** Representación del nivel de escolaridad de los trabajadores de la feria de la Av. Argentina de Valparaíso participantes del estudio.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Del gráfico anterior 31,25% de los participantes completó sus estudios de enseñanza media; el 4,86% de los encuestados tuvo acceso a estudios de nivel superior, de los cuales el 1,39% completó sus estudios técnicos y el 3,47% declaró haber cursado estudios universitarios, solo el 2,78% completó este nivel de escolaridad.

## 4.2 Prácticas de autocuidado físico laboral

### 4.2.1 Exposición solar

**Tabla 2.** Resumen estadístico: acceso a protección solar de los participantes

		Frecuencia	Porcentaje
Acceso a protección solar	No	32	22,22
	Sí	111	77,28
Utiliza toldo	No	0	0,00
	Sí	144	100,00
Utiliza loción de protección solar	No	98	68,06
	Sí	46	31,94

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

De la tabla anterior en relación a la exposición solar se observa que la mayoría de los trabajadores (77,28%) declaró tener acceso a protección solar dentro de su jornada laboral. El 100% de los trabajadores señalaron utilizar toldo para protegerse del sol dentro de las horas de trabajo y el 31,94% de los encuestados señalaron que utilizan loción de protección solar durante este periodo.

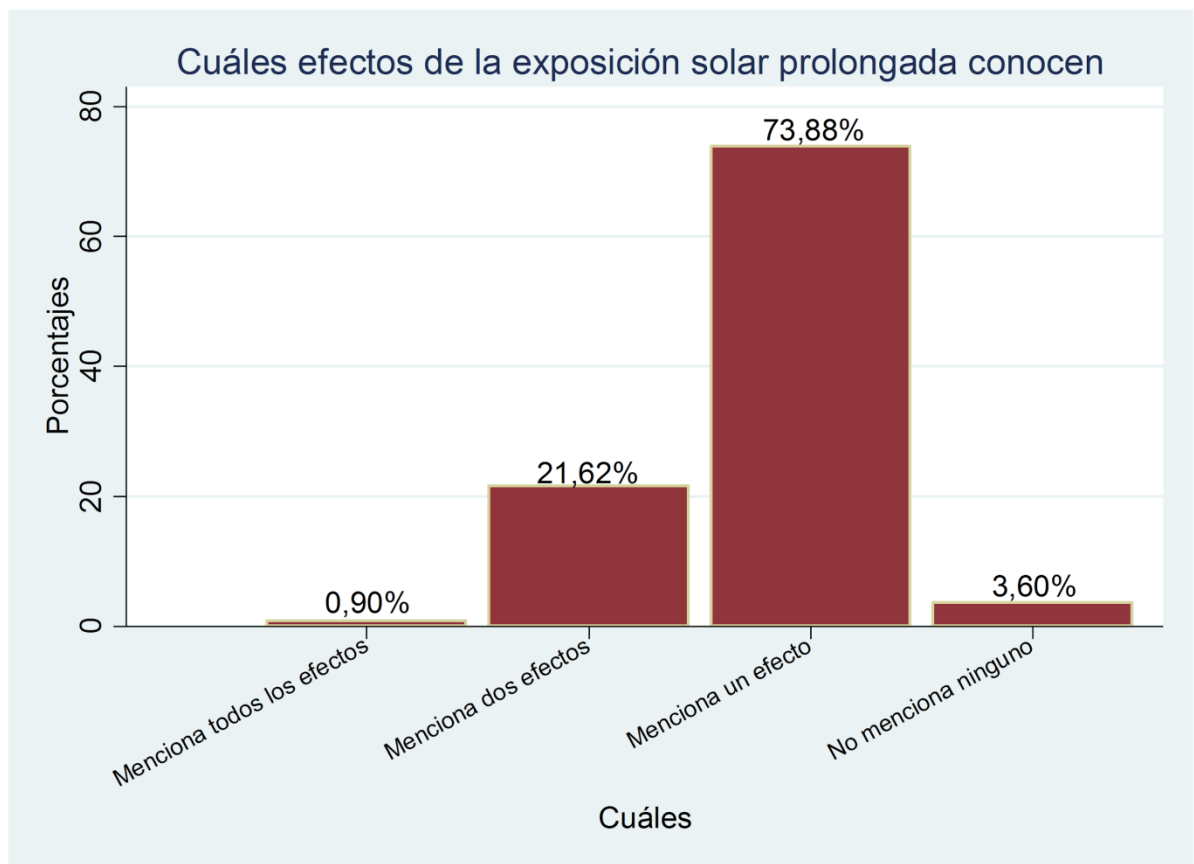
**Tabla 3.** Resumen estadístico: conocimiento de los efectos prolongados a la exposición solar.

Conoce los efectos de la exposición solar prolongada	Frecuencia	Porcentaje
No	33	22,92
Sí	111	77,08

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se observa que, en su mayoría (77,08%), los participantes declararon conocer los efectos de la exposición solar prolongada.

**Gráfico 3.** Representación de cuáles efectos de la exposición solar prolongada conocen los participantes.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017

Las alternativas consideradas correctas acerca de los efectos de la exposición solar prolongada fueron: quemaduras solares, cáncer a la piel y daños oculares, se observa que, la mayoría de los participantes señaló conocer solo un efecto de los tres mencionados (73,88%). Solo una persona mencionó todas las opciones y cuatro participantes, considerando previamente señalar conocer los efectos de la exposición solar prolongada, no mencionaron ninguna de las alternativas consideradas en la investigación.

#### 4.2.2 Manejo o manipulación manual de carga.

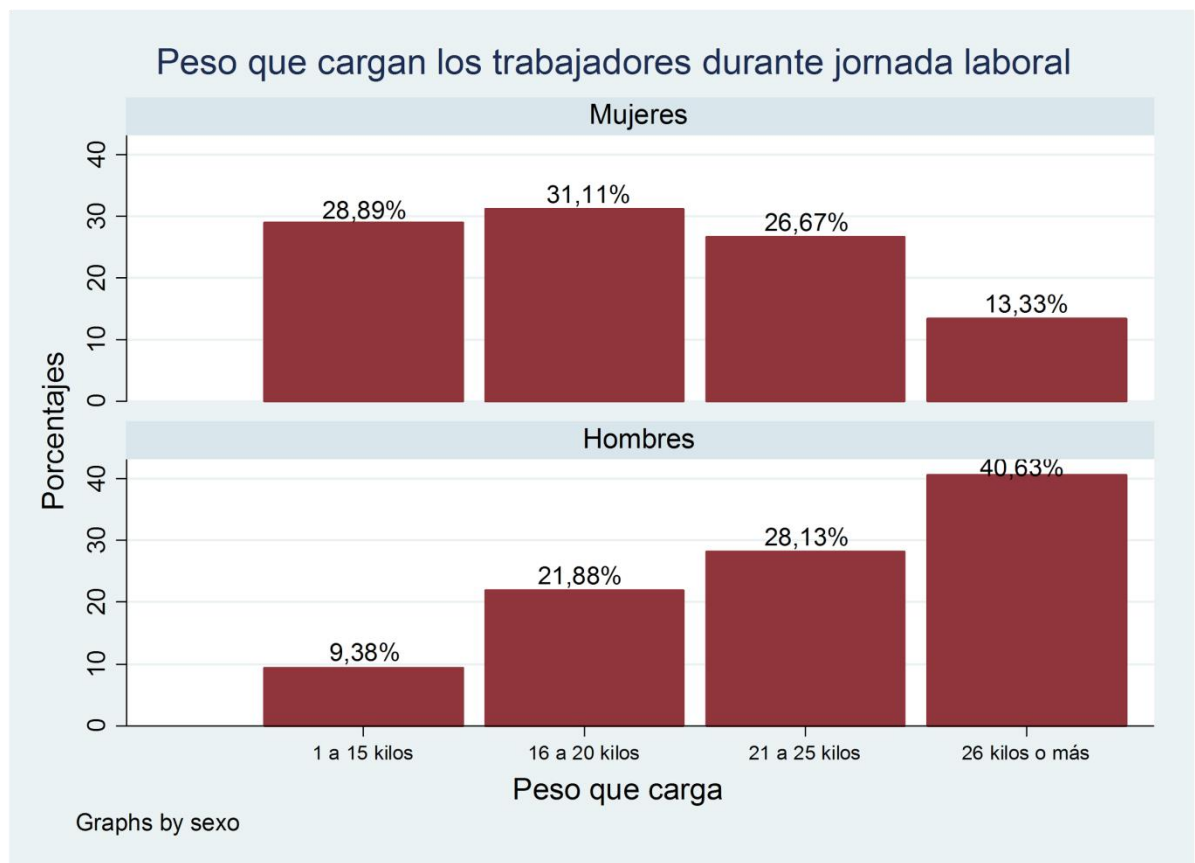
**Tabla 4.** Resumen estadístico de la realización de levantamiento de carga y el peso aproximado de carga durante la jornada laboral de los participantes.

Peso que carga												
Realiza carga	No carga		1 a 15 Kilos		16 a 20 kilos		21 a 25 kilos		26 kilos o más		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No	35	24,3 %	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	35	24,3 %
Sí	0	0	19	13,19 %	28	19,44 %	30	20,83 %	32	22,22 %	109	75,69 %
Total	35	24,3 %	19	13,19 %	28	19,44 %	30	20,83 %	32	22,22 %	144	100 %

Fuente: Encuesta "Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso". Año 2017.

Se observa que el 75,69% de los participantes (109) declaró realizar levantamientos de carga durante su jornada laboral; de los cuales, el 29,36% (32 de 109) declaró cargar 26 o más kilos en este periodo.

**Gráfica 4.** Distribución del peso que cargan los trabajadores durante su jornada laboral, según sexo.

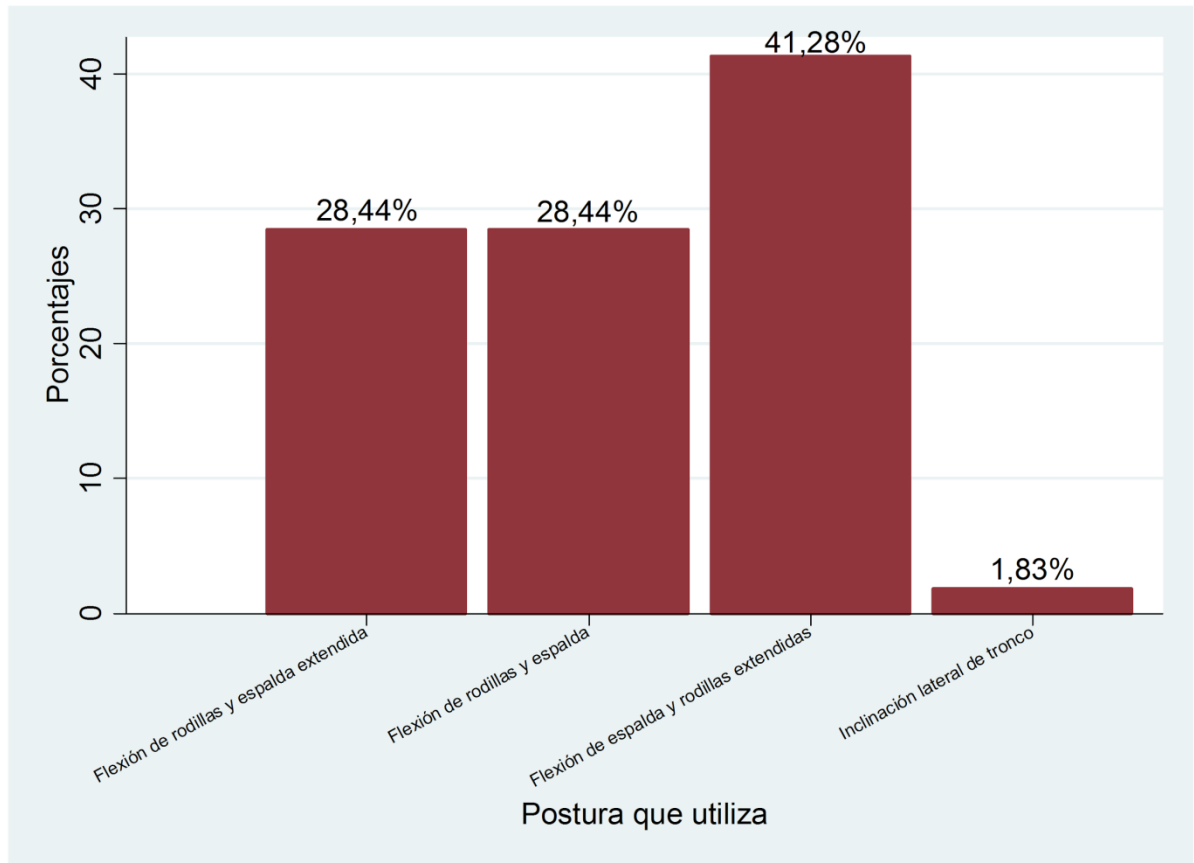


Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

En relación con el manejo o manipulación manual de carga se observa que la mayor cantidad de trabajadores que declaró levantar cargas durante su jornada laboral fueron hombres (58,72%). Además, la mayoría de las mujeres declaró no levantar más de 20

kilos (60%), mientras que, los hombres declararon levantar en un gran porcentaje (40,63%) desde los 26 kilos en adelante.

**Gráfico 5.** Representación de la postura que utilizan los participantes al levantar cargas durante su jornada laboral.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se observa tanto en el gráfico que el 28,44% de los trabajadores utilizaron la postura de “flexión de rodillas y espalda extendida”, mientras que el 71,55% de los encuestados no utilizó esta postura para el levantamiento de carga durante su jornada laboral.

**Tabla 5.** Resumen estadístico: realización de calentamiento antes de efectuar ejercicio físico.

Realiza calentamiento	Frecuencia	Porcentaje
No	95	87,16
Sí	14	12,84

Fuente: Encuesta "Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso". Año 2017.

De la tabla anterior se desprende que, 95 de las 109 personas que declararon cargar peso durante su jornada laboral, no realizó actividades de calentamiento antes de realizar esfuerzo físico.

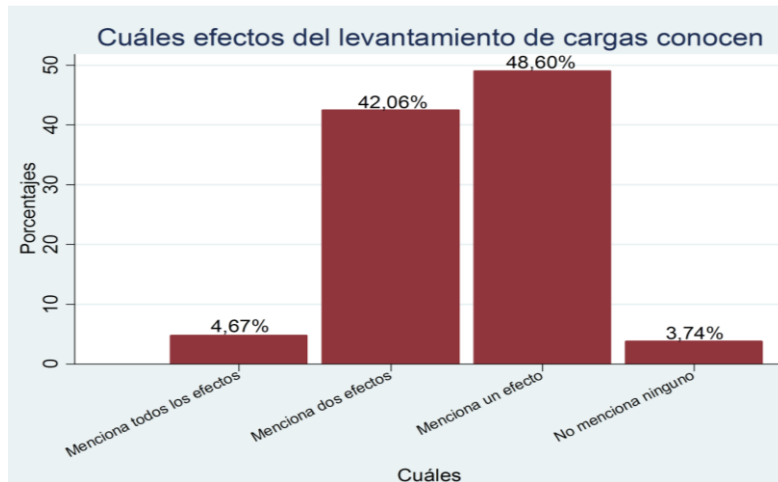
**Tabla 6.** Resumen estadístico: conocimiento de los efectos del levantamiento de carga de los participantes del estudio.

Conoce los efectos del levantamiento de cargas	Frecuencia	Porcentaje
No	37	25,69
Sí	107	74,31

Fuente: Encuesta "Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso". Año 2017.

Se observa que el 25,69% de los participantes del estudio declaró no conocer los efectos del levantamiento de carga, mientras que el 74,31% indicó conocer sobre el tema.

**Gráfico 6.** Representación de cuáles efectos del levantamiento de cargas conocen los participantes.



Fuente: Encuesta "Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso". Año 2017.

Las alternativas de efectos del levantamiento de cargas consideradas en esta investigación fueron: fatiga, dolor y lesión en la parte baja de la espalda (lumbago). En el gráfico y tabla anterior se observa que la opción mayoritaria entre los participantes, con un 48,60%, señaló conocer solo un efecto de los tres mencionados. Solo cinco personas, con un 4,67% mencionaron todas las opciones dadas como efectos del levantamiento de cargas y cuatro participantes correspondientes al 3,74%, señalando previamente conocer los efectos, no mencionaron ninguna de las alternativas dadas como sus consecuencias directas.

#### 4.2.3 Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos

**Tabla 7.** Resumen estadístico: ingesta de alimentos durante la jornada laboral de los participantes.

		Frecuencia	Porcentaje
Ingiere alimentos	No	1	0,69
	Sí	143	99,31
Dispone de tiempo designado para comer	No	94	65,28
	Sí	50	34,72

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

De la tabla anterior, se destaca que el 99,31% de los participantes ingirió alimentos y la mayoría de los trabajadores (65,28%) señaló no disponer de un tiempo designado para comer durante su día de trabajo.

**Tabla 8.** Resumen estadístico: disposición de un espacio para comer durante la jornada laboral de los participantes del estudio.

Dispone de espacio designado para comer	Frecuencia	Porcentaje
No	61	42,36
Sí	83	57,64

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se observa que, el 42,36% de los trabajadores señaló no disponer de un espacio designado para comer durante su jornada laboral.

**Tabla 9.** Resumen estadístico: lugar que disponen para alimentarse.

Dónde	Frecuencia	Porcentaje
Puesto de trabajo	138	95,83
Local de comida	3	2,08
Lugar establecido como comedor, sin material lavable e implementos	1	0,69
Lugar establecido como comedor, con material lavable e implementos	2	1,39

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

El 95,83% de los trabajadores señaló que el lugar dispuesto para alimentarse durante la jornada laboral es su mismo puesto de trabajo.

#### 4.2.4 Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua

**Tabla 10.** Resumen estadístico: disposición de agua potable en el lugar de trabajo de los participantes.

Cuenta con agua potable	Frecuencia	Porcentaje
No	100	69,44
Sí	44	30,56

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se observa que 100 de los 144 trabajadores señaló que no cuenta con agua potable en su lugar de trabajo.

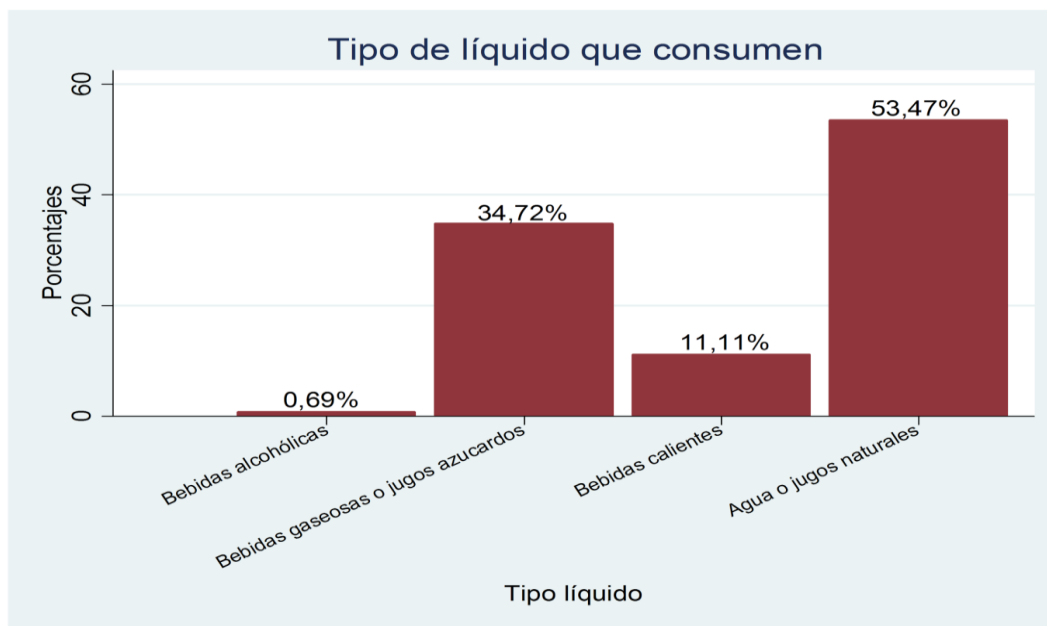
**Tabla 11.** Resumen estadístico: cantidad de líquido que consumen los trabajadores durante su jornada laboral.

Cantidad de líquido	Frecuencia	Porcentaje
No consume líquido	0	0,00
1 a 5 vasos	46	31,94
6 a 10 vasos	59	40,97
11 vasos o más	39	27,08

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se observa que la mayoría (40,97%) de los trabajadores declaró consumir entre 6 a 10 vasos de líquido durante su día de trabajo.

**Gráfico 7.** Representación del tipo de líquido que consumen los participantes del estudio.

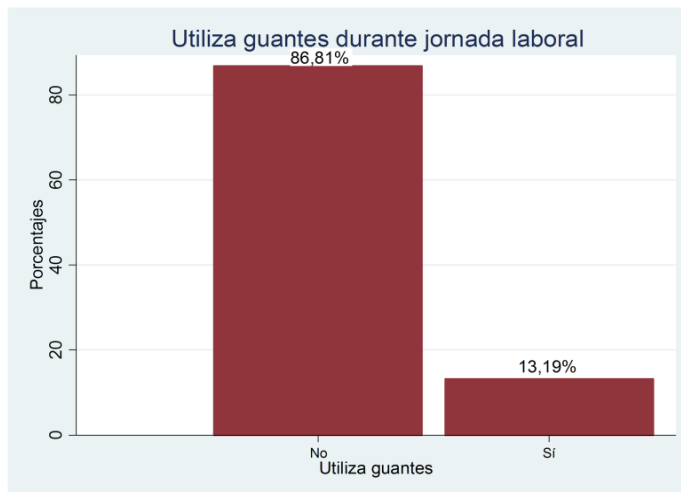


Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

En el gráfico anterior 77 de los 144 participantes correspondientes al 53,57% de la población de estudio, señaló consumir agua o jugos naturales como bebestibles durante su jornada laboral.

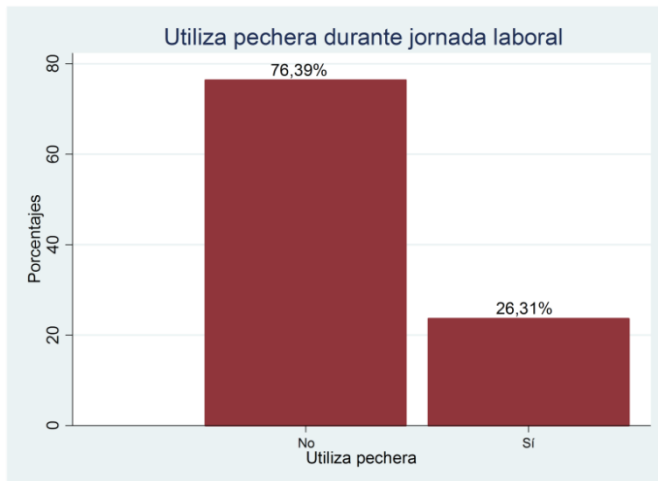
#### 2.4.5 Seguridad laboral

**Gráfico 8.** Representación gráfica sobre la utilización de guantes durante la jornada laboral de los participantes.



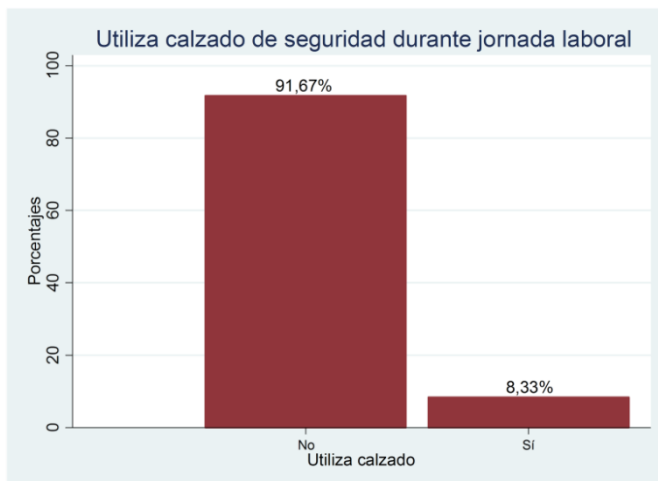
Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de la Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

**Gráfico 9.** Representación gráfica sobre la utilización de pechera durante la jornada laboral de los participantes.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

**Gráfico 10.** Representación gráfica sobre la utilización de calzado de seguridad durante la jornada laboral de los participantes.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

De los gráficos 8, 9, 10 se desprende que en la mayoría de los trabajadores no utilizó guantes (86,81%) ni pechera (76,39%) para manipular las frutas y verduras, ni tampoco utilizaron calzado de seguridad (91,67%) durante su jornada laboral.

#### 4.2.6 Servicios higiénicos

**Tabla 12.** Resumen estadístico: acceso a excusado, lavatorio y ducha en el lugar de trabajo de los participantes del estudio.

		Frecuencia	Porcentaje
Acceso a excusado	No	144	100,00
	Sí	0	0,00
Acceso a lavatorio	No	144	100,00
	Sí	0	0,00
Acceso a ducha	No	144	100,00
	Sí	0	0,00

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

La totalidad de los encuestados (100%) declaró no disponer de servicios higiénicos: baño, lavatorio y ducha en su lugar de trabajo.

#### 4.2.7 Temperatura ambiental

**Tabla 13.** Resumen estadístico: utilización de vestimenta adecuada según el clima durante la jornada laboral de los participantes del estudio.

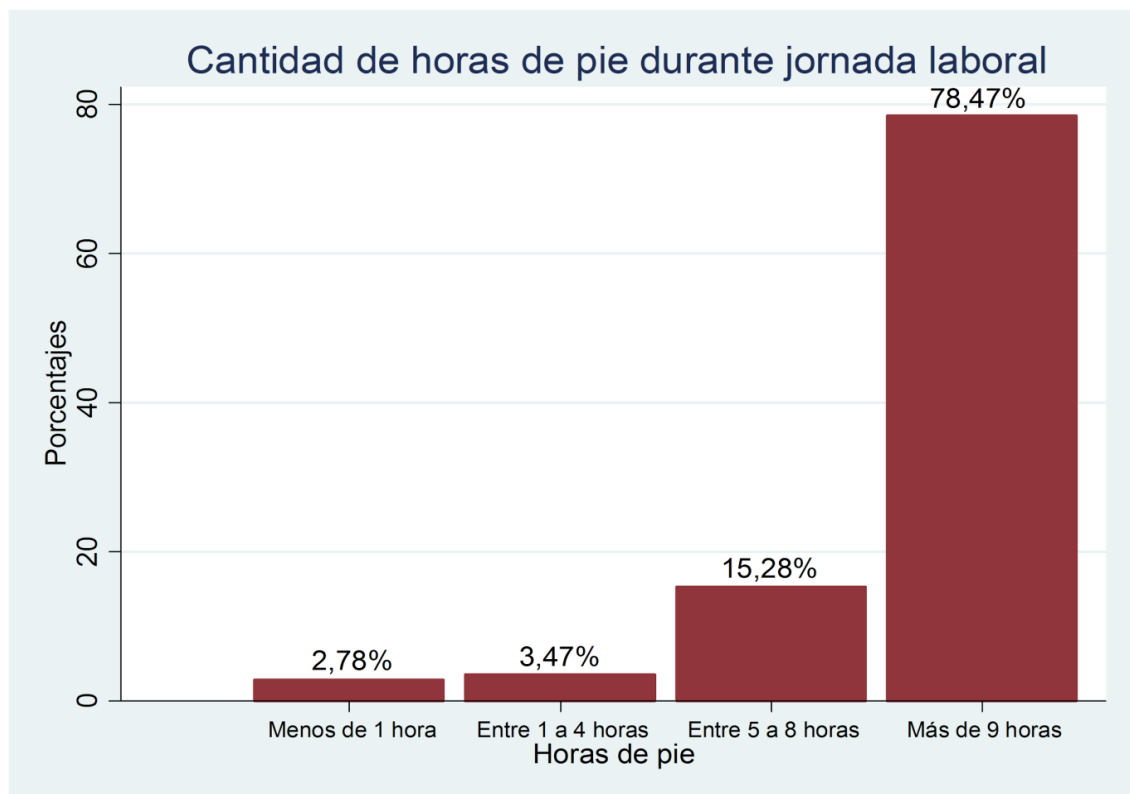
Utiliza vestimenta adecuada	Frecuencia	Porcentaje
No	10	6,94
Sí	134	93,06

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se observa que, la mayoría de los trabajadores (93,06%) declaró utilizar vestimenta adecuada según el clima durante su jornada laboral.

#### 4.2.8 Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso

**Gráfico 11.** Representación de la cantidad de horas que están de pie los participantes del estudio durante su jornada de trabajo.



Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

Se desprende del gráfico que, en su mayoría (113 de 144), los trabajadores de la Feria de Avenida Argentina de Valparaíso declararon estar de pie más de 9 horas durante su jornada laboral.

**Tabla 14.** Resumen estadístico: disposición de un lugar de descanso durante la jornada laboral de los participantes del estudio.

Cuenta con lugar de descanso	Frecuencia	Porcentaje
No	31	21,53
Sí	113	78,47

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

La mayoría de los trabajadores (78,47%) declaró poseer un lugar de descanso (silla, sillón, etc.) durante su jornada laboral.

**Tabla 15.** Resumen estadístico: consideración de tener un sueño reparador por parte de los participantes del estudio.

Considera tener sueño reparador	Frecuencia	Porcentaje
No	62	43,06
Sí	82	56,94

Fuente: Encuesta “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso”. Año 2017.

De la tabla anterior se muestra que un 56,94% de los trabajadores encuestados consideró tener un sueño reparador la noche anterior a su jornada laboral.

**Tabla 16.** Resumen de factores protectores de los feriantes.

Practica de autocuidado físico laboral	Factor protector
Exposición solar	Acceso a protección solar Uso de toldo
Manejo o manipulación manual de carga	Respetan el peso de levantamiento de carga establecido por Ley.
Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos	Ingesta de alimentos
Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua	Cantidad de agua consumida Tipo de líquidos consumidos
Temperatura ambiental	Utilización de vestimenta adecuada
Mantenimiento de un equilibrio entre actividad y descanso	Sueño reparador

**CAPÍTULO 5**  
**DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS**

## **5.1 Datos sociodemográficos**

### **5.1.1 Edad y sexo**

Con respecto a las características sociodemográficas de la población de estudio, se observa en relación a la edad que la mayoría de la población correspondiente al 65,27% se concentra entre los 25 y 64 años, a diferencia de los datos entregados por la ASOF C.G, en el informe “Características Económicas y Sociales de Ferias Libres de Chile” en el que se observó que el 50% de la población se concentra entre los 45 y 59 años, esto se puede deber a que la población dedicada a realizar mayormente actividades laborales remuneradas se da entre los 25 y 64 años. Por otro lado, llama la atención el porcentaje de adultos mayores correspondiente al 27,08%, el que es sustancialmente superior en contraste al estudio mencionado, donde se indica que este grupo etario representa el 16,7%, esto se puede deber a la situación sociodemográfica de la V región, caracterizada por ser una población envejecida con un porcentaje de adultos mayores (20,6%) que sobrepasa la cifra nacional (17,5%) (65). Pertenecer a este grupo etario conlleva un agravante frente a los factores de riesgo a los que la población de estudio está expuesta, debido a los cambios fisiológicos propios de esta etapa de vida (66).

Al realizar el análisis por sexo, se obtienen resultados similares en comparación al estudio revisado, mostrando mayor porcentaje de hombres trabajadores (54,86%) que de mujeres (45,13%), esto puede relacionarse al nivel de ocupación regional, donde el 58,96% (474.130) de los trabajadores son hombres y 41,03% (330.010) corresponden a mujeres lo que evidencia mayor actividad laboral en el género masculino (67).

### **5.1.2 Escolaridad**

Al comparar los resultados de este estudio con los de la Encuesta Nacional de Ferias Libres “Características Económicas y Sociales de Ferias Libres de Chile” en relación a los trabajadores que declaran tener al menos educación básica completa, se obtiene un número mayor a nivel nacional, con un 81,40%, comparado al de la feria de la Avenida Argentina de Valparaíso que posee un 71,25%.

En relación a las personas que dicen haber cursado estudios superiores, ya sean completos o incompletos, se presentan resultados similares con un 4,00% a nivel nacional y un 4,86% en la feria de Valparaíso. Así mismo, los trabajadores que afirman no tener estudios o tener educación básica incompleta presentan resultados similares con un 18,75% en la Feria de Valparaíso y un 18,60% a nivel nacional (26). Esto se podría interpretar como una característica propia del grupo estudio, que difiere sólo en una característica de la realidad de feriantes a nivel nacional.

## **5.2 Prácticas de autocuidado físico laboral**

### **5.2.1 Exposición solar:**

La encuesta aplicada arroja como resultado que el 77,28% de los trabajadores encuestados posee acceso a protección solar, que se entiende por uso de elementos protectores contra rayos UV, tales como: loción de protección solar, gafas, toldo y ropa adecuada, además se destaca que el 100% utiliza toldo. La principal diferencia entre estos resultados se podría deber al poco conocimiento que presentan algunos trabajadores acerca de las correctas prácticas de protección solar, las cuales según la “Guía Técnica Radiación ultravioleta de origen solar” incluye la utilización de elementos artificiales para producir sombra en los lugares públicos o de trabajo, para que con esto se reduzca la exposición directa a la radiación UV (39).

Además, se puede deducir que los trabajadores sindicalizados se organizaron para la adquisición de toldos para los puestos de trabajo, esto resulta ser un factor protector para su salud.

A partir de la pregunta de utilización de loción de protección solar el 68,06% de los encuestados responde que no la utiliza, esto representa un alto porcentaje de población con malas prácticas de autocuidado físico laboral respecto a la exposición solar, ya que según la “Guía Técnica Radiación ultravioleta de origen solar” los trabajadores que se exponen a un mayor albedo, como son los encuestados de esta feria, deben usar siempre lociones con un alto factor de protección (39).

Frente a los conocimientos que presenta la población sobre los efectos de la exposición solar prolongada el 77,08% de los encuestados dice conocerlos, sin embargo, este resultado por sí solo no sirve para medir su nivel de conocimiento real.

Del total de los encuestados que afirma tener conocimientos sobre los efectos de la exposición solar prolongada y basándose en lo que el Ministerio de Salud refiere sobre los efectos a corto y largo plazo, los cuales son: quemaduras solares, cáncer a la piel y daños oculares, se observa que el 73,88% de los encuestados señalaron conocer solo uno de los tres efectos mencionados, además llama la atención que un 0,90% menciona todos los efectos de la exposición solar prolongada y 3,60% de participantes, a pesar de previamente señalar conocer los efectos de la exposición solar prolongada, no menciona ninguna de las consecuencias ni a corto ni a largo plazo. A partir de esto, se puede inferir que los feriantes de la Avenida Argentina presentan escaso conocimiento sobre los efectos de la exposición solar prolongada, ya que la mayoría nombra solo uno, esto se puede deber a que la promoción acerca del tema se centra principalmente en el cáncer de piel, que hoy en día es más frecuente en la población chilena (39).

### **5.2.2 Manejo o manipulación manual de carga**

Con respecto al levantamiento de carga el 75,69% declara si hacerlo, lo que se puede deber a una característica propia del tipo de trabajo que se realiza en la feria.

Destaca que el 59,63% de la población encuestada cumple con el requisito de autocuidado universal propuesto por Dorothea Orem que considera la prevención de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar humano (8), el cual tiene directa relación con el límite de carga permitido por la Ley N°20.949, que dictamina como peso máximo de manipulación de carga para hombres un total de 25 kilos y para mujeres 20 kilos (40). A partir de los resultados obtenidos se puede inferir que la población se encuentra en proceso de concientización de la recientemente reformulada Ley, modificando su rutina laboral en cuanto a la manipulación del peso de la carga. Por otro lado, hay un 40,37% que aún no adopta las nuevas medidas, lo que se puede deber al proceso de adaptación paulatino y a las costumbres laborales que estos trabajadores presentan.

De aquellas personas que levantan carga destaca en los resultados que el 71,55% utilizan una postura inadecuada al movilizar, lo que significa alto riesgo ergonómico relacionado con las consecuencias dorso-lumbares, esto se podría deber al desconocimiento sobre la importancia de una postura adecuada y la ejecución correcta de esta. En el documento publicado por la ACHS "Método correcto para el manejo seguro de cargas" se describen los pasos para realizar de manera correcta el levantamiento de carga. Para lograrlo, la persona se debe ubicar cerca de la carga con los pies separados, flexionar las rodillas, tomar la carga con las palmas acercándose al cuerpo, alinear la espalda, levantar lentamente la carga usando las piernas y mantener los brazos a los costados de la carga a levantar (43). Se puede interpretar que el inadecuado levantamiento de carga se debe a un desconocimiento de las posturas por parte de los trabajadores.

En cuanto al calentamiento previo a la actividad física destaca que un 87,16% de los trabajadores que refieren levantar carga no lo realizan por lo que no cuentan con esta práctica de autocuidado, sin embargo, la ACHS recomienda ejecutar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo a iniciar labores de manejo manual intenso, como lo es el manejo de la carga en la feria. Esto se puede deber a que los trabajadores desconocen la importancia de realizar este tipo de actividad de forma habitual en el ámbito laboral. Además, por ser trabajadores informales, no cuentan con asesoría de mutuales respecto a temas de prevención de riesgos laborales (42).

Frente a los conocimientos que presenta la población sobre los efectos de levantamiento de carga el 74,31% de los encuestados refieren tener conocimiento acerca de los efectos del levantamiento de carga, sin embargo, este resultado por sí solo no sirve para medir su nivel de conocimiento real.

Se destaca que el 48,60% de los encuestados conoce un efecto del levantamiento de carga indicado por la Guía técnica para la evaluación y control de los riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga, del Ministerio de Trabajo y Previsión Social. También llama la atención que sólo un 4,67% de los encuestados menciona todos los efectos y un 3,74% cree conocer los efectos del levantamiento de carga, pero no logra nombrar alguno de los indicados por la guía antes mencionada. Lo anterior indica que no poseen esta práctica de autocuidado lo que se puede asociar a la escasa información que poseen y la confiabilidad de la fuente. (41)

### **5.2.3 Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos**

Con respecto a la alimentación el 99,31% de los encuestados ingieren alimentos durante su jornada laboral, siendo esto factor protector considerando la extensa jornada laboral en la que se desarrollan. Es relevante el consumo regular de alimentos durante el día, todo esto según datos entregados por la “Guía para una Vida Saludable” del INTA (30).

Los resultados se pueden explicar a partir de la extensa jornada, y el gasto energético que esto conlleva, además del posible conocimiento de los encuestados sobre la importancia de alimentarse adecuadamente. Sin embargo, existe solo un encuestado que afirma no ingerir alimentos durante su jornada laboral, esto se puede deber al desconocimiento sobre consecuencias de la mala alimentación habitual (68).

En relación con el tiempo designado para comer, se destaca que el 65,28% de los encuestados no cuenta con ello, lo que se contradice con lo expuesto en el Artículo N°34 del Código de Trabajo, el cual indica que durante la jornada laboral se debe disponer de al menos 30 minutos para colación, esto puede deberse a una falta de organización de un sistema de turnos o falta de personal para relevo durante la jornada laboral (68).

En cuanto a la disposición de espacio para comer durante la jornada laboral, el porcentaje entre quienes tienen acceso a esto y quienes no es similar, llamando la atención el 42,36% de trabajadores que no cuenta con este espacio, siendo que el Decreto Supremo N°594 establece la necesidad de este lugar para los trabajadores (50). Esto se puede deber a que los puestos de trabajo se establecen en la vía pública, por lo que no cuentan con un comedor adecuado.

En relación al lugar designado para alimentarse destaca que un 95,83% lo realiza en su propio puesto de trabajo, el que no cuenta con las condiciones mínimas establecidas por el Decreto Supremo N°594 que considera como espacio propicio un comedor con las siguientes características: mesas y sillas con cubierta de material lavable, piso de material sólido y de fácil limpieza, acceso a agua potable, entre otros (50).

El alto porcentaje de incumplimiento del Decreto anteriormente mencionado se puede deber a falta de organización sindical para establecer un comedor que cumpla con las condiciones mínimas establecidas por Ley, a esto se suma el contexto geográfico en el que se desempeñan los trabajadores informales de esta población que dificulta la instalación regular de un comedor, ya que el espacio no es de uso exclusivo para la feria. Por otro lado, estos resultados se pueden asociar a que la población de estudio no cuenta

con conocimiento suficiente acerca de las condiciones mínimas de un lugar para alimentarse en su ambiente laboral.

#### **5.2.4 Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua**

El 69,44% de los trabajadores encuestados declara no contar con agua potable, a pesar de que el Artículo N°12 del Decreto Supremo N°594 establece que todo lugar de trabajo deberá contar con agua potable destinada al consumo humano y necesidades básicas de higiene y aseo personal, de uso individual o colectivo. Las instalaciones, artefactos, canalizaciones y dispositivos complementarios de los servicios de agua potable deberán cumplir con las disposiciones legales vigentes sobre la materia (50).

Este resultado se puede deber a que al no ser trabajadores formales no están protegidos por el Decreto Supremo N°594 y por lo tanto no son fiscalizados en el cumplimiento de las condiciones sanitarias y ambientales básicas mínimas en el lugar de trabajo. Además, se debe considerar que los puestos de trabajo se establecen en la vía pública, por lo que no cuentan con sistema de alcantarillado.

Por otro lado 30,56% de los trabajadores afirman contar con agua potable, esto se puede deber a que cuentan con este recurso ya sea traída de su hogar o adquirida en el comercio, lo que es favorable para la salud de este grupo.

Con respecto a la cantidad de líquido que consumen los trabajadores, un 68,05% beben más de 6 vasos durante su jornada laboral, lo que es correcto según la “Guía para una vida saludable” del INTA, donde se señala que el aporte de líquidos debe ser de 6 a 8 vasos diarios, que corresponde a un consumo aproximado de 1,5 a 2 litros (30). Además, según Dorothea Orem, los requisitos de autocuidado universal contemplan el mantenimiento de un aporte suficiente de agua, que se considera fundamental en todo el ciclo vital de las personas para un adecuado estado de salud. Esto se condice con los resultados obtenidos por la mayoría de los feriantes, lo que permite suponer que tienen

conciencia sobre los beneficios de esta práctica. A pesar de lo anterior, se destaca que un 31,94% consume entre 1 a 5 vasos durante su jornada laboral, lo que no cumple con lo indicado por la guía del INTA y los requisitos de autocuidado universal que plantea Orem, esto se puede deber a que los trabajadores no cuentan con acceso a este recurso y a la falta de conocimiento de la importancia de esta práctica.

Con respecto al tipo de líquido que consumen los trabajadores, se observa que el 64,58% beben agua, jugos naturales o bebidas calientes, mientras que un 35,42% consume en su mayoría bebidas gaseosas o alcohólicas. La Guía para una vida saludable del INTA recomienda que los líquidos consumidos deben ser: agua, jugos naturales sin azúcar, aguas de hierbas u otras bebidas calientes (30).

De estos resultados se puede interpretar que los trabajadores presentan en su mayoría un correcto conocimiento sobre el tipo de líquido consumido, sin embargo, existe un porcentaje destacable que no consume los líquidos recomendados según la Guía para una vida saludable del INTA, esto se puede deber a hábitos difíciles de erradicar en la población pese a los riesgos que conlleva el consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas y/o jugos azucarados; además se puede asociar a una falta de interés para adquirir un estilo de vida saludable.

### **5.2.5 Seguridad laboral**

Con respecto al uso de EPP un 86,81% de los encuestados no utiliza guantes, un 76,39% no utiliza pechera y por último un 91,67% no utiliza calzado de seguridad. El uso de estos elementos protege el cuerpo, en todo o en parte, de riesgos específicos de accidentes del trabajo y/o enfermedades profesionales (44).

El poco uso puede deberse a que son trabajadores informales, por lo que no cuentan con un empleador que proporcione elementos de protección personal o un encargado que supervise el uso adecuado de estos, ya que no están amparados por la Ley 16.744, la cual establece normas sobre accidentes de trabajo y enfermedades profesionales,

además de un posible desconocimiento generalizado acerca de la importancia de estos elementos durante su desempeño laboral, por otro lado, un factor que puede influir en el resultado es la posible incomodidad que pueden generar estos elementos en las actividades de su jornada de trabajo. Desde otro punto de vista, estos resultados se pueden relacionar con una posible carencia de recursos económicos para la adquisición de EPP.

### **5.2.6 Servicios higiénicos**

Con respecto a los accesos a servicios higiénicos, se observa que el 100% de los encuestados declara no contar con éstos en su lugar de trabajo, en contraste con el Informe final estudio de la caracterización del canal feria para la distribución de productos hortofrutícolas V y VIII región en el cual se destaca que el 67% de las ferias de la región de Valparaíso cuenta con servicios de baño (4).

Los resultados se pueden deber a que al ser trabajadores informales no son amparados por el artículo N°21 del Decreto Supremo N°594 el cual establece que todo lugar de trabajo debe estar dotado de un servicio higiénico que como mínimo disponga de un excusado y lavatorio (50).

### **5.2.7 Temperatura ambiental**

Referente a la temperatura ambiental se destaca que el 93,06% de los trabajadores afirma utilizar vestimenta adecuada según el clima durante la jornada laboral. Según la ACHS, la ropa de protección adecuada es aquella cuya resistencia térmica es tal que permite al individuo mantener constante su temperatura corporal, adaptándose así a cambios de la temperatura ambiental según el clima. Depende básicamente de la temperatura, velocidad del aire y generación de calor metabólico de la tarea realizada.

En altas temperaturas se necesita ropa con buena ventilación, que permita una correcta sudoración y liberación de calor, mientras que en bajas temperaturas se requieren vestimentas que permitan mantener la temperatura corporal en 37 grados (49,51).

Al considerar en criterios de inclusión al menos 6 meses de antigüedad como trabajadores de la feria, se puede inferir, según los resultados, que este es un tiempo de adaptación suficiente para conocer el clima y sus cambios y así poder llevar ropa adecuada para afrontar las temperaturas ambientales.

### **5.2.8 Mantenimiento de un equilibrio entre actividades y descanso**

En cuanto a la cantidad de horas que permanecen de pie durante su jornada laboral, el 78,47% de los trabajadores declara mantenerse en esta posición por más de 9 horas, y un 15,28% refieren hacerlo entre 5 a 8 horas.

Según el estudio “Long-Term Muscle Fatigue After Standing Work”, publicado en Suiza durante el año 2015 (38), permanecer de pie durante cinco horas al día contribuye a una fatiga muscular significativa y prolongada en las extremidades inferiores, de acuerdo a esto, un 93.75% de la población del estudio está expuesta a estos efectos musculoesqueléticos.

Los resultados obtenidos en este punto pueden deberse a la extensa jornada que los trabajadores presentan, en la cual deben atender al público y ofrecer sus productos, tareas que deben realizarse en bipedestación.

El 78,47% de los trabajadores declara contar con un lugar de descanso en su lugar de trabajo. Según la Dirección del Trabajo se ha establecido que entre una jornada efectiva de trabajo y otra, debe existir un espacio de tiempo destinado al reposo, cuya duración debe ser equivalente, por lo menos, al período laborado. Además, el artículo N°1 de la Ley N°2.951 establece que, en los almacenes, tiendas, bodegas, depósitos de mercaderías y todos los establecimientos comerciales semejantes, el patrón o

empresario mantendrá el número suficiente de asientos o sillas a disposición de los dependientes o empleados y en conjunto el artículo N°2 establece que los empleados o dependientes tendrán derecho a un descanso de hora y media, en cada día, para almorzar (36).

Los resultados obtenidos se pueden asociar a que la mayoría trabajadores conocen su extensa dinámica laboral la presenta cortos periodos sin atención a público que pueden ser utilizados para el descanso.

A pesar de que los resultados no presentan una gran diferencia entre los que refieren un sueño reparador y los que no, resulta destacable que un 43,06% de los encuestados no tiene un sueño reparador la noche anterior a su jornada laboral. Según la ACHS el sueño reparador se alcanza cuando el cuerpo está en estado de reposo en el que se suspenden todos los sentidos y los movimientos, esta calma corporal y descanso mental permite recobrar energías y vitalidad para el día siguiente. No hacerlo o hacerlo de manera incorrecta, puede llegar a afectar la salud física y mental, generando alteraciones tanto en la vida laboral como en la personal (31). Por otro lado, Dorothea Orem, dentro de los requisitos universales de autocuidado universal menciona el mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso, lo cual es necesario para un correcto funcionamiento del individuo en la realización de diversas actividades durante el día.

El resultado anteriormente mencionado, se puede deber a que los trabajadores tienen una jornada laboral extensa que generalmente comienza desde la madrugada, lo que permite suponer que estos no duermen la cantidad de horas necesarias la noche anterior, lo que puede generar una ineficiencia del reposo y sueño.

### **5.3 Limitaciones**

En el área metodológica, una de las limitaciones más importantes halladas durante la investigación es la escasa evidencia científica sobre el fenómeno en estudio, lo que dificulta la contextualización para lograr un análisis comparativo de los resultados a nivel nacional y regional. Además, no existen instrumentos que engloben integralmente las prácticas de autocuidado físico laboral que se buscan valorar en la población de estudio.

El horario que el presidente del sindicato indica como más adecuado para la aplicación del instrumento limita el desarrollo de la investigación, ya que condiciona la participación de un grupo de feriantes, quienes no desean contestar la encuesta argumentando que están en horario de trabajo. Bajo este argumento, otro aspecto que presenta dificultad para la aplicación del instrumento son los pocos días que se instala la feria de la Avenida Argentina durante la semana, por lo que se contaba con un tiempo limitado para realizar las encuestas.

### **5.4 Conclusiones**

El estudio investigativo tiene como objetivo general caracterizar prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso, durante el año 2017. Además, como objetivos específicos contemplan definir la población de estudio en cuanto a factores sociodemográficos e identificar las prácticas de autocuidado físico laboral según los factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo.

Los resultados obtenidos en esta investigación mediante la aplicación de la encuesta de caracterización a los feriantes sindicalizados de la feria de Avenida Argentina de Valparaíso, cumple con todos los objetivos propuestos para el estudio.

A partir de esto, se puede concluir, en cuanto a las características sociodemográficas de la población que la mayoría de los trabajadores sindicalizados son hombres entre los 25 a 49 años, mientras que la edad más frecuente en mujeres se encuentra entre 50 y 64 años, además un 27,08% del total encuestado son adultos mayores. Respecto al nivel de escolaridad, 63,88% de los 144 encuestados, no cuentan con enseñanza media completa.

En relación a las prácticas de autocuidado físico laboral durante su jornada de trabajo, referente a la exposición solar, la mayoría de los feriantes no cuentan con el total de las prácticas de autocuidado, ya que se protegen del sol durante su jornada laboral solo a través de un toldo y no utilizan loción de protección solar recomendado para trabajos a la intemperie. Por otro lado, la mayor parte de los encuestados conocen parcialmente los efectos de la exposición solar prolongada.

Referente a la cantidad de peso que cargan los trabajadores, la mayoría respetan el peso establecido por la Ley según sexo. En cuanto a la postura utilizada al momento de levantar carga, la mayoría de los encuestados no la realiza adecuadamente ni tiene calentamiento previo. Además, la mayoría de los encuestados no conocen la totalidad de los efectos nocivos para la salud. Por otro lado, solo el 4,67% de las personas mencionan todos los efectos.

Acerca del mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos durante la jornada laboral, la mayoría de los trabajadores señalan ingerir alimentos durante este periodo, un 65,27% de los trabajadores indica no contar con un tiempo establecido para alimentarse y un 96,52% del total de los encuestados no disponen de un espacio que cuente con las condiciones mínimas requeridas para alimentarse, indicadas en el Decreto Supremo N°594. (46)

En cuanto al mantenimiento de una ingesta suficiente de agua durante la jornada laboral, la mayoría de los trabajadores señala no contar con agua potable en su lugar de trabajo.

Por otro lado el 68,05% de los feriantes consumen al menos la cantidad mínima recomendada por el INTA de líquido durante sus horas de trabajo. Además un 64,58% de los encuestados consumen líquidos saludables como agua, agua de hierbas u otras bebidas calientes. (27)

Sobre la seguridad laboral, la mayor parte de los trabajadores señalan no utilizar los materiales necesarios para su cuidado durante la jornada laboral, como guantes, pechera y calzado de seguridad.

Respecto de los servicios higiénicos, el total de los trabajadores señala no contar con ningún tipo de servicio en sus lugares de trabajo.

En relación a temperatura ambiental, un 93,05% de los trabajadores indican utilizar ropa acorde al clima durante su jornada de trabajo.

En consideración al mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso, la mayor parte de los feriantes señalan mantenerse de pie por nueve horas o más, no obstante, cuentan con un lugar de descanso y la mayoría refiere tener un sueño reparador la noche previa a su jornada laboral.

En conclusión a lo anterior, se puede inferir que los feriantes sindicalizados de la feria de la Avenida Argentina de Valparaíso poseen escasas prácticas de autocuidado físico laboral, ya que están expuestos a factores de riesgo propios a su contexto sociodemográfico y de trabajo, sumado al desamparo por parte de la legislación laboral chilena.

## 5.5 Sugerencias

En vista de los resultados obtenidos en la investigación, se recomienda:

En primer lugar, impulsar un programa de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo focalizado a trabajadores informales, que cuente con el apoyo de los CESFAM designados a la comunidad laboral en trabajo colaborativo con la SUCESO y el Ministerio del Trabajo para así realizar acciones de mayor impacto y constantes a través del tiempo.

Propiciar instancias de educación para los trabajadores en momentos en que el sindicato indique que es viable, todo esto con apoyo de estudiantes del área de la salud con enfoque en los factores de riesgo presentes en el ámbito laboral para lograr un control de estos y así evitar su aumento en este tipo de comunidades, es decir, los trabajadores informales.

Por otro lado, se sugiere que el reglamento actual sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo se haga transversal a todo tipo de comunidad laboral, con el fin de disminuir los factores de riesgo propios del contexto laboral.

Con el objeto de mejorar el autocuidado físico laboral de los trabajadores informales del grupo estudiado se recomienda propiciar campañas comunicacionales de información con medidas adecuadas para prevenir conductas riesgosas para la salud de la población detectadas en el presente estudio a través del área de extensión de la Universidad u otras Instituciones relacionadas.

Desde el área metodológica se anima a futuras investigaciones desarrollar un análisis de la información recolectada con un enfoque correlacional para favorecer la interpretación más detallada e integral de los resultados. Además de valorar los cambios a través del tiempo de esta población en las variables analizadas a través de estudios longitudinales.

Con el fin de conocer de manera más amplia al grupo de estudio y crear un perfil completo de sus integrantes, se recomienda realizar nuevas investigaciones con una perspectiva

metodológica cualitativa por medio de entrevistas personales, recolección de experiencias, conversaciones en grupo, entre otras.

## **CAPÍTULO 6**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- (1) Navarro Y, Castro M. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería, *Enferm glob.* [Internet]. 2010. [Acceso 28 Nov 2017]; 19. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412010000200004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004)
- (2) Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO). ¿Qué es el autocuidado en el trabajo? [Internet]. FISO; 2012 [Acceso 01 Jun 2017]. Disponible en: <http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/3749.pdf>
- (3) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales en el trabajo. Santiago de Chile; 2013.
- (4) Confederación Gremial Nacional de Organizaciones de Ferias Libres (ASOF). Informe final estudio de la caracterización del canal feria para la distribución de productos hortofrutícolas V y VIII región. Santiago de Chile; 2009.
- (5) Organización Internacional del Trabajo (OIT). OIT urge a una acción mundial para combatir las enfermedades profesionales. Ginebra; 2013.
- (6) Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevención de enfermedades profesionales. Ginebra, Suiza; 2013.
- (7) Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO). Informe anual estadísticas de seguridad social. Santiago de Chile; 2017.
- (8) Prado-Solar LA, González-Reguera M, Paz-Gómez N, Romero-Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención, *Rev. Med. Electron.* [Internet]. 2014. [Acceso 28 Nov 2017]; 36 (6). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es).

- (9) Muñoz A, Choís P. Salud, trabajo e informalidad en el Cauca, Colombia. Rev Fac. Nac. Salud Pública. [Internet]. 2013. [Acceso 28 Nov 2017]; 1 (31). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2013000100002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2013000100002)
- (10) Organización Internacional del Trabajo (OIT). Economía Informal. Ginebra, Suiza; 2002.
- (11) Organización Mundial de la Salud (OMS). Protección de la salud de los trabajadores [Internet]. OMS; 2017. [Acceso 28 Nov 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs389/es/>
- (12) Instituto Nacional de Estadística Chile (INE). Encuesta Nacional de Empleo. Santiago de Chile; 2016.
- (13) Bones K, Muntaner C, Solar O, Borrell C, Bernales P, Gonzalez MJ, et al. Clase social, factores de riesgo psicosocial en el trabajo y su asociación con la salud autopercebida y mental en Chile, Cad. Saúde Pública. [Internet]. 2014. [Acceso 28 Nov 2017]; 10(30). Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v30n10/0102-311X-csp-30-10-2219.pdf>
- (14) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Primera encuesta nacional de empleo, trabajo, salud y calidad de vida de los trabajadores en Chile (ENETS 2009-2010). Santiago de Chile; 2011.
- (15) Instituto de Salud Pública de Chile (ISP). Departamento salud ocupacional [internet]. ISP; 2014 [Acceso 28 Nov 2017]. Disponible en: [http://www.ispch.cl/saludocupacional/quienes\\_somos](http://www.ispch.cl/saludocupacional/quienes_somos)
- (16) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Salud Ocupacional [Internet]. MINSAL; 2015 [Acceso 28 Nov 2017]. Disponible en: <http://www.minsal.cl/salud-ocupacional>

- (17) Santana VS. Empleo, condiciones de trabajo y salud. Salud Colectiva [Internet]. 2012. [Acceso 20 Nov 2017]; 2(8). Disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-82652012000200001](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652012000200001)
- (18) Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud de los trabajadores [Internet]. OMS; 2016 [Acceso 28 Nov 2017]. Disponible: [http://www.who.int/topics/occupational\\_health/es/](http://www.who.int/topics/occupational_health/es/)
- (19) Fingerhut M, Driscoll T, Imel-Nelson D, Concha-Barrientos M, Punnet L, Pruss-Ustin A, et al. Contribution of occupational risk factors to the global burden of diseases, SJWEH. [Internet]. 2005. [Acceso 28 Nov 2017]; 1. Disponible en: [http://www.sjweh.fi/show\\_abstract.php?abstract\\_id=939](http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=939)
- (20) Quinlan M, Mayhew C, Boyle P. The global expansion of precarious employment, work disorganization, and consequences for occupational health: a review of recent research. International Journal of Health Services [Internet]. 2001. [Acceso 28 Nov 2017]; 2(31). Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.2190/607H-TTV0-QCN6-YLT4>
- (21) Iriart J, Oliveira R, Araújo G, Xavier S. Representações do trabalho informal e dos riscos à saúde entre trabalhadoras domésticas e trabalhadores da construção civil, Ciencia & Saúde Coletiva. 2008; 13(1): 165-174. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232008000100021](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232008000100021)
- (22) Gobierno de Chile. Estrategia nacional de salud para el cumplimiento de los objetivos sanitarios de la década 2011-2020 [Internet]. Gobierno de Chile; 2011 [Acceso 28 Nov 2017] Disponible en: <http://www.minsal.cl/portal/url/item/c4034eddbc96ca6de0400101640159b8.pdf>

(23) Observatorio Feria Libre. "Características Económicas y Sociales de Ferias Libres de Chile" Encuesta nacional de ferias libres. Santiago de Chile; 2013.

(24) Pereda M. Explorando la teoría general de enfermería de Orem. Enf Neurol. [Internet]. 2011. [Acceso 26 dic 2017]; 3(10). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2011/ene113j.pdf>

(25) Marcos M, Tizón E. Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico. GEROKOMOS [Internet]. 2013 [Acceso 29 Nov 2017]; 4(24). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2013000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2013000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es) .

(26) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Autocuidado: Ser responsables de nosotros mismos. Santiago de Chile; 2016.

(27) Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad de Chile (INTA). Guía para una vida saludable. Santiago de Chile; 2004.

(28) Dirección del Trabajo de Chile (DT). ¿Cuál es el tiempo máximo que se puede destinar para la colación? [Internet]. DT; 2010 [Actualizado Jun 2017; acceso 19 Dic 2017]. Disponible en: <http://www.dt.gob.cl/consultas/1613/w3-article-60229.html>

(29) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Reglamento sanitario de los alimentos. Santiago de Chile; 2011.

(30) Aranceta J, De Torres M, López A, Moya M, Pérez C, Serra LI. Guía para una hidratación saludable. La Declaración de Zaragoza. SENC, 2008, Rev Esp Nutr Comunitaria. [Internet]. 2009. [Acceso 29 Nov 2017]; 15(1). Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/21>

(31) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). La importancia de dormir bien [Internet]. ACHS; 2013. [Actualizado May 2017; acceso 29 Nov 2017]. Disponible en: <http://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx#.V6s7UPnhDIU>

(32) Dirección del Trabajo de Chile (DT). ¿Cuál es el descanso a que tiene derecho el trabajador después de terminada su jornada diaria de trabajo? [Internet]. DT; 2010 [Actualizado Jun 2017; acceso 26 Dic 2017]. Disponible en: <http://www.dt.gob.cl/consultas/1613/w3-article-60060.html>

(33) Ministerio del Interior de Chile. Ley N°2951 [Internet]. Santiago de Chile; 1914.

(34) Departamento Jurídico de la Dirección del Trabajo de Chile. Ordenanza N° 3310 [Internet]. Dirección del Trabajo de Chile; 2014. [Acceso 18 dic 2017]. Disponible en: <http://www.dt.gob.cl/legislacion/1611/w3-article-103848.html>

(35) Garcia M, Laubli T, Martin B. Long-Term Muscle Fatigue After Standing Work. Human Factors. 2015; 7(57): 1162-73.

(36) Departamento de Salud Ocupacional de la Subsecretaria de Salud Pública. Guía Técnica Radiación Ultravioleta de Origen Solar. Santiago de Chile; 2011.

(37) Ministerio del Trabajo y Previsión Social de Chile. Modifica el código del trabajo para reducir el peso de las cargas de manipulación manual. Valparaíso, Chile; 2016.

(38) Ministerio del Trabajo y Previsión Social de Chile. Guía Técnica para la evaluación y control de los riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga. Santiago de Chile; 2008.

(39) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Manejo Manual de Cargas. Santiago de Chile; 2011.

(40) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Método correcto para el manejo seguro de cargas. Santiago de Chile; 2011.

(41) Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS). Salud laboral [Internet]. ISTAS; 2007 [Actualizado Sep 2017; acceso 29 Nov 2017]. Disponible en: <http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=1233>

(42) Instituto de Salud Pública de Chile (ISPCH). Elementos de Protección Personal (EPP). ISPCH; 2009. [Actualizado May 2017; acceso 29 Nov 2017]. Disponible en: <http://www.ispch.cl/elementos-de-proteccion-personal-epp>

(43) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Equipos de protección personal. Santiago de Chile; 2013.

(44) Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Exposición a contaminantes químicos por vía dérmica. Sevilla, España; 2000.

(45) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Elementos de protección personal [Internet]. ACHS; 2013 [Actualizado jun 2013; acceso nov 2017]. Disponible en: <http://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/newsletters/pymes-achs-al-dia/Paginas/EPP.aspx#.WqG781vWy1s>

(46) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Reglamento sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo. Valparaíso, Chile; 2000.

(47) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Protocolos de vigilancia para trabajadores expuestos a factores de riesgo de trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores relacionados con el trabajo. Santiago de Chile; 2012.

(48) Oficina Internacional del Trabajo (OIT). Conceptos básicos en salud laboral. Santiago de Chile; 2003.

(49) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Cómo afecta el calor a los trabajadores [Internet]. ACHS; 2013 [Actualizado Abr 2017; acceso 29 Nov 2017]. Disponible en: <http://www.achs.cl/portal/ACHS-Corporativo/newsletters/pymes-achs-al-dia/Paginas/C%C3%B3mo-afecta-el-calor-a-los-trabajadores.aspx#.Wh7YDUqWbIV>

(50) Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). Guía técnica sobre exposición a frío. Santiago de Chile; 2011.

(51) Organización Internacional del Trabajo (OIT). Sector informal y las formas atípicas de empleo [Internet]. OIT, 2014 [Actualizado May 2017; acceso 29 Nov 2017]. Disponible en: [http://www.ilo.org/actrav/areas/WCMS\\_DOC\\_ATR\\_ARE\\_INF\\_ES/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/actrav/areas/WCMS_DOC_ATR_ARE_INF_ES/lang--es/index.htm)

(52) Dirección del Trabajo de Chile. Informalidad laboral: conceptos y mediciones. Santiago de Chile; 2015.

(53) Instituto de Seguridad Laboral de Chile (ISL). Primera Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras en Chile. Santiago de Chile; 2011.

(54) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Establece normas sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales. Valparaíso, Chile; 1968.

(55) Organización Internacional del Trabajo (OIT) Organizar a los trabajadores de la economía informal Reseña de políticas OIT-ACTRAV. Ginebra, Suiza; 2016.

(56) Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud de los Trabajadores [Internet]. OPS, OMS; 2016 [Actualizado Jul 2017; acceso 28 Nov 2017]. Disponible en: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1643%3Aworkers-health-program&catid=1475%3Aabout&Itemid=1340&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1643%3Aworkers-health-program&catid=1475%3Aabout&Itemid=1340&lang=es)

(57) Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de acción sobre la salud de los trabajadores 2015-2025. Washintong D.C. EUA; 2015.

(58) Organización Panamericana de la Salud (OPS). Estrategia para el fortalecimiento de la promoción de la salud en los lugares de trabajo en América Latina y el Caribe. San José de Costa Rica; 2000.

(59) Instituto de Salud Pública de Chile (ISPCH). Departamento Salud Ocupacional. [Internet]. ISPCH; 2014. [Actualizado May 2017; acceso 26 Dic 2017]. Disponible en: [http://www.ispch.cl/saludocupacional/quienes\\_somos](http://www.ispch.cl/saludocupacional/quienes_somos)

(60) Ministerio de Salud de Chile (MINSAL). Código Sanitario Decreto con Fuerza de Ley N° 725. Valparaíso, Chile; 1968.

(61) Juárez-García A, Hernández-Mendoza E. Intervenciones de enfermería en la salud en el trabajo. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. 2010. [Acceso 17 dic 2017]; 18(1): 23-29. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2010/eim101e.pdf>

(62) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España. Papel de Enfermería en Atención Primaria. Madrid, España; 2009.

(63) Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill; 2014. 632 p.

(64) Instituto Nacional de Estadística de Chile (INE). ¿Qué es el censo? [Internet]. INE; 2016 [Actualizado Jun 2017; acceso 26 Dic 2017]. Disponible en: <http://www.censo2017.cl/que-es-el-censo/>

(65) Ministerio de Desarrollo Social de Chile (MDS). Adultos Mayores. Santiago de Chile; 2017.

(66) Pontificia Universidad Católica (PUC). Promoción y Prevención [Internet]. PUC; 2007 [Actualizado 07 Jun 2017; acceso 18 Dic 2017]. Disponible en: [http://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/mayor/prevencion.htm](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/mayor/prevencion.htm)

(67) Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Informe Empleo Regional. Viña del Mar, Chile; 2016.

(68) Dirección del Trabajo de Chile (DT). ¿Cuál es el tiempo máximo que se puede destinar para la colación? [Internet]. DT; 2010 [Actualizado Jun 2017; acceso 19 Dic 2017]. Disponible en: <http://www.dt.gob.cl/consultas/1613/w3-article-60229.html>

## **ANEXOS**

**Anexo N°1** Decreto N°594, Artículo N°23.

El artículo n°23 define el número mínimo de artefactos y se calculará en base a la siguiente tabla:

<b>Nº de personas que laboran por turno</b>	<b>Excusados con taza de WC</b>	<b>Lavatorios</b>	<b>Duchas</b>
1 - 10	1	1	1
11 - 20	2	2	2
21 - 30	2	2	3
31 - 40	3	3	4
41 - 50	3	3	5
51 - 60	4	3	6
61 - 70	4	3	7
71 - 80	5	5	8
81 - 90	5	5	9
91 - 100	6	6	10

Cuando existan más de cien trabajadores por turno se agrega un excusado y un lavatorio por cada quince y una ducha por cada diez trabajadores, esto último siempre que la naturaleza del trabajo corresponda a la indicada en el inciso segundo del artículo 21°. En caso de reemplazar los lavatorios individuales por colectivos se considerará el equivalente a una llave de agua por artefacto individual.

**Anexo N°2 Carta de autorización sindicato de trabajadores de la feria Avenida Argentina, Valparaíso.**

Valparaíso, Sábado 6 de Mayo 2017

Yo Fernando Espinoza M, presidente del Sindicato de trabajadores de la feria de Av. Argentina, Valparaíso, de nacionalidad chilena, mayor de edad, en representación de los feriantes sindicalizados, consiento participar en la investigación denominada: Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Feriantes de Av. Argentina en la ciudad de Valparaíso durante el año 2017.

Se establece que el estudio se basa en una encuesta aplicada a los trabajadores, elegidos de manera aleatoria, durante su jornada laboral, estableciendo y coordinando los días y horarios con anticipación según disponibilidad de ambas partes.

He sido informado de los objetivos de la investigación.

Posterior a la investigación se me hará entrega de los resultados y se informará del plan de acción a ejecutar según los mismos.

Se asegura total confidencialidad de los participantes, los cuales podrán elegir libremente su participación y retirarse en cualquier instancia de la misma si lo estiman necesario.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.



FERNANDO ESPINOZA M.  
PRESIDENTE SINDICATO TRABAJADORES  
FERIANTES AV. ARGENTINA VALPARAISO

## **Anexo N°3 Instrumento: Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, Valparaíso.**



### **INSTRUCTIVO INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Esta encuesta de caracterización cuenta con 35 preguntas divididas en 2 ítems, datos sociodemográficos y prácticas de autocuidado físico laboral. El encuestador debe explicar cada una de las preguntas a los entrevistados señalando que no hay respuestas correctas o incorrectas.

El objetivo de la encuesta es caracterizar prácticas de autocuidado físico laboral de los trabajadores sindicalizados de la feria de frutas y verduras de Avenida Argentina. Cada alumno tesista deberá recolectar las encuestas aplicadas por el/ella mismo/a, revisando rápidamente que hayan sido completadas de manera efectiva, pero sin comentarios ni críticas sobre las respuestas.

A continuación, se explicarán preguntas del instrumento de recolección de datos:

#### **ITEM I:**

Pregunta 1.1: Autoexplicativa

Pregunta 1.2: Autoexplicativa

Pregunta 1.3: Autoexplicativa

#### **ITEM II**

**Pregunta 1.1: Se entiende por "protección solar" el uso de elementos protectores contra rayos UV, tales como: bloqueador solar, gafas, toldo y ropa adecuada.**

"Acceso" se refiere que si alguna institución u organización proporciona elementos de protección solar o si el encuestado puede adquirirlos por sus propios medios económicos.

**Pregunta 1.2: Se debe explicar al encuestado si su puesto de trabajo se encuentra expuesto directamente a las radiaciones solares o si posee acceso a sombra.**

Pregunta 1.3: Autoexplicativa

Pregunta 1.4: Efecto se entiende como una consecuencia negativa a la salud de las personas producto de la exposición solar. Si la respuesta es no pasar a pregunta 2.1

Pregunta 1.5: El entrevistado debe mencionar todos son los efectos de la exposición solar prolongada según su conocimiento, el entrevistador no debe mencionar las opciones establecidas previamente.

**Pregunta 2.1: Se entiende por "carga" al conjunto de elementos que requieren de fuerza física para ser transportadas.** Si la respuesta es no se debe avanzar a la pregunta 2.6.

Pregunta 2.2: "El peso aproximado" se refiere al peso que carga con mayor frecuencia durante su jornada laboral.

Pregunta 2.3: Se define frecuencia de carga al número de levantamiento o descenso del objeto en un determinado tiempo, en este caso en una hora.

**Se deben responder sólo si el encuestado carga peso durante la jornada laboral.**

Pregunta 2.4: Autoexplicativa

Pregunta 2.5: Autoexplicativa

Pregunta 2.6: Efecto se entiende como una consecuencia negativa a la salud de las personas producto del levantamiento de cargas

Pregunta 2.7: El entrevistado debe mencionar todos los efectos del levantamiento de carga según su conocimiento, el entrevistador no debe mencionar las opciones establecidas previamente.

Pregunta 3.1: Autoexplicativa

**Pregunta 3.2: Autoexplicativa**

**Pregunta 3.3: Se entiende como lugar para comer, un lugar físico establecido para ese fin.**

Pregunta 3.4: Los implementos que debe contar el comedor son cocinillas, medio de refrigeración, lavaplatos y sistema de energía eléctrica.

Pregunta 4.1: Se considera como agua potable si, de existir un sistema particular, este debe encontrarse autorizado por la SEREMI de Salud, cumple con los requisitos físicos, químicos, radiactivos y bacteriológicos establecidos en la reglamentación vigente y si el almacenamiento en estanques cumple la normativa Red sin filtraciones.

**Pregunta 4.2: El concepto de "líquido" se refiere a todo tipo de bebidas frías o calientes ya sea té, café, bebidas, agua, jugos, infusiones o bebidas alcohólicas.**

Pregunta 4.3: Autoexplicativa

Pregunta 5.1: El calzado de seguridad certificado de uso general, debe contar con una puntera de seguridad hecha de metal y una planta de seguridad.

Pregunta 5.2: Autoexplicativa

Pregunta 5.3: Autoexplicativa

Pregunta 6.1: Se entiende como excusado a una habitación que dispone de WC. Si su respuesta es no, pase a la pregunta 6.3.

Pregunta 6.2: Autoexplicativa

Pregunta 6.3: Se define lavatorio a recipiente que se utiliza para lavar o limpiar una parte del cuerpo. Si su respuesta es no avance a la pregunta 6.5.

Pregunta 6.4: Autoexplicativa

Pregunta 6.5: Autoexplicativa. Si su respuesta es no, avance a la pregunta 7.1.

Pregunta 6.6: Autoexplicativa

**Pregunta 7.1: Se entiende que la temperatura puede variar entre uso de ropa abrigada o delgada.**

Pregunta 8.1: Autoexplicativa

Pregunta 8.2: Autoexplicativa

**Pregunta 8.3: El concepto de "sueño reparador" se refiere al descanso necesario para que al despertar se sienta con energía necesaria para las actividades del día.**

Encuesta: Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Vendedores sindicalizados de la feria de Avenida Argentina, Valparaíso.

**Código persona encuestada:**

**Marque la respuesta que refiera el encuestado con una X**

**I ITEM. Datos sociodemográficos**

1. Sexo:

Mujer

Hombre

2. Edad:

- a. 18 - 24 años
- b. 25 - 49 años
- c. 50 - 64 años
- d. 65 años en adelante

3. Escolaridad:

- a. Sin estudios.
- b. Básica incompleta
- c. Básica completa
- d. Media incompleta.
- e. Media completa.
- f. Técnico incompleto
- g. Técnico completo (3 años).
- h. Universitario incompleto
- i. Universitario completo o más.

**II ITEM. Prácticas de autocuidado físico laboral**

**1. Exposición solar:**

1.1 ¿Tiene acceso a protección solar?

a. Sí  b. No

1.2 ¿Utiliza toldo para protegerse del sol?

a. Sí  b. No

1.3 ¿Utiliza alguna loción de protección solar?

a. Sí  b. No

1.4 ¿Conoce los efectos que genera la exposición solar prolongada? Si la respuesta es NO pasar a pregunta 2.1

a. Sí  b. No

1.5 ¿Cuáles? Mencione todas las que conozca

- I. Quemaduras solares
- II. Cáncer a la piel
- III. Daños oculares

- a. Menciona todos los efectos.
- b. Menciona dos efectos.
- c. Menciona un efecto.
- d. No menciona ninguno de los efectos.

## 2. Cantidad de carga

2.1 Durante su jornada laboral, ¿Realiza levantamiento de carga? Si la respuesta es NO se debe avanzar a la pregunta 2.6.

- a. Sí                       b. No

2.2 ¿Cuál es el peso aproximado que usted debe cargar usualmente al realizar su trabajo?

- a. Entre 1 a 15 kilos.
- b. Entre 16 a 20 kilos.
- c. Entre 21 a 25 kilos.
- d. 26 kilos o más.

2.3 ¿Con qué frecuencia carga peso durante una hora en su jornada laboral?

- a. Entre 1 a 12 levantamiento(s).
- b. Entre 13 a 30 levantamientos.
- c. Entre 31 a 60 levantamientos.
- d. 61 o más levantamientos.

2.4 ¿Qué postura utiliza para levantar la carga dentro de su jornada laboral?

- a. Flexión de rodillas y espalda extendida.
- b. Flexión de rodillas y de espalda.
- c. Flexión de espalda y rodillas extendidas.
- d. Inclinación lateral del tronco.

2.5 ¿Realiza alguna actividad de calentamiento antes de realizar esfuerzo físico?

- a. Sí                       b. No

2.6 ¿Conoce los efectos del levantamiento de carga? Si la respuesta es no pasar a pregunta 3.1

- a. Sí                       b. No

2.7 ¿Cuáles? Mencione todas las que conozca

- I. Fatiga
- II. Dolor
- III. Lesión en la parte baja de la espalda (lumbago).

- a. Menciona todos los efectos
- b. Menciona dos efectos
- c. Menciona un efecto
- d. No menciona ninguno de los efectos

### 3. Alimentación

3.1 ¿Usted ingiere alimentos durante su jornada laboral?

- a. Sí
- b. No

3.2 ¿Usted dispone de tiempo designado para comer durante la jornada laboral?

- a. Sí
- b. No

3.3 ¿Usted dispone de un espacio designado para alimentarse en su lugar de trabajo?

- a. Sí
- b. No

3.4 Si es así ¿Dónde lo hace?

- a. Puesto de trabajo
- b. Local de comida
- c. Lugar establecido como comedor, sin material lavable e implementos
- d. Lugar establecido como comedor, con material lavable e implementos

### 4. Hidratación

4.1 En su lugar de trabajo ¿cuenta con agua potable?

- a. Sí
- b. No

4.2 Cantidad de líquido que toma en su jornada laboral:

- a. No consume líquido
- b. 1 a 5 vasos
- c. 6 a 10 vasos
- d. 11 o más vasos

4.3 ¿Qué tipo de líquido consume en su jornada laboral en mayor cantidad?

- a. Bebidas alcohólicas
- b. Bebidas gaseosas o jugos azucarados
- c. Bebidas calientes
- d. Agua o jugos naturales

### 5. Seguridad laboral

5.1 ¿Utiliza guantes adecuados para el manejo de fruta o verduras?

- a. Sí
- b. No

5.2 ¿Utiliza pechera adecuada para la manipulación de fruta o verduras?

a. Sí  b. No

5.3 ¿Utiliza calzado adecuada de seguridad durante su jornada laboral?

a. Sí  b. No

#### 6. Servicios higiénicos

6.1 ¿Tiene acceso a excusado en su lugar de trabajo? Si su respuesta es no, pasar a pregunta 6.3

a. Sí  b. No

6.2 ¿Lo(s) utiliza?

a. Sí  b. No

6.3 ¿Tiene acceso a lavatorio en su lugar de trabajo? Si su respuesta es no, pasar a pregunta 6.5

a. Sí  b. No

6.4 ¿Lo(s) utiliza?

a. Sí  b. No

6.5 ¿Tiene acceso a ducha en su lugar de trabajo? Si su respuesta es no, pasar a pregunta 7.1

a. Sí  b. No

6.6 ¿La(s) utiliza?

a. Sí  b. No

#### 7. Temperatura ambiental

7.1 ¿Utiliza vestimenta adecuada según clima?

a. Sí  b. No

#### 8. Descanso, reposo y sueño

8.1 ¿Cuántas horas está de pie durante su jornada laboral?

- a. Menos de 1 hora
- b. Entre 1 a 4 horas
- c. Entre 5 a 8 horas
- d. Más de 9 horas

8.2 Durante su jornada laboral ¿Usted cuenta con algún lugar para descansar (silla, sillón, etc)?

a. Sí  b. No

8.3 Durante la noche anterior a su jornada laboral ¿Considera usted que tiene un sueño reparador?

a. Sí  b. No

**Anexo N°4 Carta de autorización sindicato de trabajadores de la feria del estero Marga-  
Marga, Viña del Mar.**

Viña del Mar, Miércoles 30 agosto 2017

Yo Maria Mariu González, presidenta del Sindicato de trabajadores de la feria del estero Marga-marga, de nacionalidad chilena, mayor de edad, en representación de los feriantes sindicalizados, consiento participar en la encuesta piloto de la investigación denominada: Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores informales: Feriantes de Av. Argentina en la ciudad de Valparaíso durante el año 2017.

Se establece que el estudio se basa en una encuesta aplicada a los trabajadores, elegidos por conveniencia, durante su jornada laboral, estableciendo y coordinando los días y horarios con anticipación según disponibilidad de ambas partes.

He sido informado de los objetivos de la investigación.

Se asegura total confidencialidad de los participantes, los cuales podrán elegir libremente su participación y retirarse en cualquier instancia de la misma si lo estiman necesario.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en el y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

  
\_\_\_\_\_

NOMBRE Y FIRMA  
PRESIDENTA SINDICATO TRABAJADORES  
FERIANTES ESTERO MARGA-MARGA

## Anexo N°5 Acta de evaluación bioética N°44/2017.



FACULTAD DE MEDICINA  
Comité de Bioética para la  
Investigación

### ACTA DE EVALUACIÓN BIOÉTICA No. 44/2017

I. El Comité de Bioética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso, constituido por Jimena Le Roy, tecnólogo médico, Presidenta; Eva Sotelo, profesora de Castellano, Vice-presidenta; Ivanny Marchant, médico- cirujano, Secretaria; Alberto Moreno, profesor de educación física; Magdalena Silva, enfermera – matrona; Angelo Bartsch, kinesiólogo; Maritza Cofré, Matrona y Carlos Varas, psicólogo, en su sesión del día 02/11/2017, declara haber evaluado el protocolo experimental del proyecto “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores feriantes sindicalizados de Avenida Argentina Valparaíso”, presentado por la investigadora Marcela Mondaca Bacza, adscrita a esta Facultad de Medicina.

II. Para su evaluación el Comité de Bioética revisó los siguientes antecedentes:

1. Protocolo n° 022/2017, versión en español.
2. Hoja Informativa y Acta de Consentimiento Informado, versión en español, cuyos destinatarios son participantes de investigación.
3. Currículum Vitae de la investigadora responsable.
4. Instrumento: Encuesta sobre Autocuidado.

III. En la valoración bioética del proyecto, el Comité consideró que dicha propuesta cumple con los principios éticos necesarios para su realización, entre otros, los de beneficencia y atención a potenciales riesgos; se concluyó que su pertinencia fundamental radica en:

1. El diseño se ajusta a las Normas de Investigación en Seres Humanos.
2. El estudio propuesto podrá aportar acerca de factores de riesgo al que están expuestos los trabajadores desprotegidos de la feria de Avenida Argentina Valparaíso y sus prácticas de autocuidado.
3. El Consentimiento Informado da cuenta de la finalidad de la investigación en forma clara; explícita y respeta la voluntariedad del posible participante, además de ofrecerle la oportunidad de retirarse en cualquier momento sin que ello le revista algún perjuicio; asegura la confidencialidad de los datos y de la identidad del sujeto; se precisa que no existen riesgos, ni costos involucrados como tampoco remuneración por participar; especifica en qué consistirá la colaboración del sujeto,




COMITÉ DE BIOÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN - FACULTAD DE MEDICINA  
Angamos #655 Reñaca, Viña del Mar | Teléfono: 32 260 30 02 | E-mail: [etica.facultadmedicina@uv.cl](mailto:etica.facultadmedicina@uv.cl)

señalando tiempo que involucrará la aplicación de la entrevista. Así también, el investigador da a conocer su teléfono e E-mail de contacto para ubicarlo en caso de cualquier consulta o duda.

4. Los antecedentes curriculares del Investigador Principal garantizan la ejecución del estudio dentro de los marcos éticos y técnicos aceptables.
5. Los miembros del Comité declararon no tener conflicto de interés.

IV. Por lo anterior, el Comité de Bioética de la Facultad de Medicina aprueba el presente protocolo de investigación, que se llevará a cabo en la Universidad de Valparaíso durante el presente año por el grupo investigador liderado por Marcela Mondaca Bacza, de la carrera Enfermería. La ejecución del protocolo queda sujeta, además, a la aprobación que otorgare el Comité Ético-Científico del centro asistencial, si correspondiere. Las eventuales modificaciones que pudiera sufrir el protocolo al que serán sometidos los participantes deberán ser evaluadas por este Comité y aprobadas previo a su aplicación. El investigador responsable deberá transmitir informe de estado de avance del estudio al término de cada año de ejecución o el informe final, según proceda.

Firman en representación del Comité de Bioética de la Facultad de Medicina




Jimena Le Roy Barría  
Presidenta

Viña del Mar, 03 noviembre de 2017.



C/C.

- Secretaría CBI-FAMFD



# PRACTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO LABORAL

DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE

Se realizará una encuesta en la feria de Avenida Argentina con el fin de conocer las practicas de autocuidado físico laboral realizado por estudiantes tesistas de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Valparaíso.

**AGRADECEREMOS SU PARTICIPACIÓN**

## Anexo N°7 Anexo N°21, Consentimiento informado para el trabajador



### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL TRABAJADOR

#### Información para Participante:

El propósito del presente documento es invitarlo a participar en el estudio *“Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores feriantes sindicalizados de Avenida Argentina de Valparaíso, Chile”*.

Usted ha sido elegido por pertenecer al *Sindicato de Feriantes de Avenida Argentina de Valparaíso*. La investigadora principal del estudio es la enfermera docente Marcela Mondaca, junto con los estudiantes de enfermería de cuarto año de la Universidad de Valparaíso: Cristián Álvarez, Sarai Brierley, Isabella De Giorgis, Macarena Espinoza, Valentina González, Fernanda González, Macarena Irarrázabal, Gisella Lamelés y Javiera Nail. Para que usted pueda decidir sobre su participación de manera informada, le explicaremos en qué consiste su participación en este estudio.

**1. Dónde y cuándo se llevará a cabo la investigación:**

La investigación se llevará a cabo en su lugar de trabajo *“Feria de Avenida Argentina”*, en la ciudad de Valparaíso, durante el segundo semestre del año 2017.

**2. Motivación y propósito del estudio:**

El principal motivo para realizar esta investigación es la escasa información que existe sobre prácticas de autocuidado que realizan los trabajadores feriantes y a qué factores de riesgo se ven expuestos en su ambiente laboral. Conocer sobre estos aspectos nos permitirá crear una base, para trabajar estrategias de mejora en salud relacionadas directamente con el autocuidado, que permitirían mejorar la salud de la población y aportar a la prevención sanitaria.

Las conclusiones que se obtengan podrían servir de guía para aplicarse en otros sectores de la región, o del resto del país.

El objetivo general del estudio es *“Caracterizar prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores: Vendedores de la feria de Avenida Argentina, en la ciudad de Valparaíso”*.

**3. Participación en la investigación:**

Su participación es completamente voluntaria, debe responder una encuesta de 35 preguntas de respuesta rápida, la cual será realizada por los estudiantes tesistas, en un día y hora laboral, por lo que requerirá de tiempo aproximado de 20 minutos.

**4. Riesgos:**

No existe riesgo para los participantes dentro de esta investigación. Sin embargo, puede causar cierta alteración de la rutina laboral, ya que la encuesta se aplicará durante horario de trabajo, por lo que puede entorpecer sus ventas o actividades comunes.



5. **Beneficios:**

Esta investigación podría generar beneficios como pesquisa de factores de riesgo en los participantes. En base a las principales necesidades detectadas alteradas con relación al autocuidado, se citará a los dirigentes del sindicato, a una reunión donde se les facilitará material informativo, por medio de dípticos, atinentes a los problemas detectados, los que serán confeccionados por los alumnos tesisistas.

6. **Costos y pagos:**

Usted no recibirá ningún tipo de compensación por la participación. Los investigadores no recibirán ningún tipo de pago por realizar el estudio.

7. **Derechos del participante:**

- a. Ud. tiene el derecho a manifestar sus dudas al investigador en cualquier momento, y en caso de que requiera aclaraciones respecto a la investigación podrá contactar a Marcela Mondaca Baeza, número; 973887555 / 322603809, o su correo: [marcela.mondaca@uv.cl](mailto:marcela.mondaca@uv.cl)
- b. Su participación voluntaria y se puede retirar del estudio en cualquier momento si lo considera necesario, solo comunicándose al investigador principal. Además, su decisión de participar o no de la investigación o su eventual retiro no lo perjudicarán en ningún caso.
- c. Se incluye el derecho a recibir información relevante derivada de la investigación que lo pueda beneficiar o hacer cambiar su opinión respecto de su participación.
- d. Los participantes tienen derecho a conocer los resultados del estudio.

8. **Reserva de la identidad del participante:**

- a. Su nombre no será revelado y en su lugar se utilizará un número en la encuesta a realizar.
- b. El registro de los datos será reservado, sólo tendrán acceso a ellos los investigadores y estos serán resguardados por el investigador principal en archivos ubicados en su oficina ubicada en el décimo piso de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso, ubicada en calle Angamos 655, Reñaca, Viña del Mar, Chile.

9. **Difusión y entrega de los resultados:**

Los resultados serán entregados al Sindicato de Trabajadores de la Feria de Avenida Argentina, a través de un informe donde se detallan los resultados obtenidos en esta investigación, además podrán ser difundidas a través de publicaciones académicas o eventos académicos, resguardando en todo momento el nombre de los participantes.





### ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trabajadores feriantes sindicalizados de Avenida Argentina, Valparaíso

Yo,.....RUT.....trabajador feriante sindicalizado de Avenida Argentina DECLARO que la investigadora principal, Marcela Mondaca Baeza, enfermera y académica de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Valparaíso, casa central, ubicada en Angamos 655, Edificio R2, piso 10, junto a las estudiantes tesisistas Cristian Álvarez Vergara, Sarai Brierley Stierling, Isabella de Giorgis Ibarra, Macarena Espinoza Vergara, Valentina González González, Fernanda González Soto, Macarena Irarrázabal Martínez, Gisella Lameles Guerra y Javiera Nail Olguin, me han informado en forma completa en que consiste la investigación “Prácticas de autocuidado físico laboral en trabajadores feriantes sindicalizados de Avenida Argentina, Valparaíso”. He leído completamente la información proporcionada en este documento acerca de mi participación; me han informado que tendré que responder a una encuesta de 35 preguntas, lo que me tomará aproximadamente 20 minutos. Así mismo, he tenido la oportunidad de hacer preguntas y aclarar todas mis dudas con los alumnos tesisistas. Entiendo que poseo el derecho de retirar mi consentimiento sin que esta decisión pueda ocasionarme algún perjuicio. De acuerdo con lo declarado por mí en este documento, firmo aceptando voluntariamente mi participación en esta investigación. Recibo una copia completa de este documento.

Nombre y firma del participante

Nombre y firma de investigadora principal

Valparaíso, .....(día).....(mes) de 201.....



## Anexo N°8 Información para la salud: Protección solar y temperatura ambiental.

Además, considera

La loción con protección solar debe ser aplicada cada 2 o 3 horas.

Para la exposición a altas temperaturas se necesita ropa con buena ventilación, que permita una correcta sudoración y la liberación de calor

La ropa para bajas temperaturas debe permitir mantener constante su temperatura corporal.

**Cualquier consulta escribenos a:**  
**Marcela.mondaca@uv.cl**


Cristian Álvarez, Sarai Brierley, Isabella De Giorgis, Macarena Espinoza, Valentina González, Fernanda González, Macarena Irarrázabal, Gisella lamelés, Javiera Nail. Prof. tutor: Marcela Mondaca

Universidad de Valparaíso CHILE

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES EN SALUD

Información para la Salud

### PROTECCIÓN SOLAR Y TEMPERATURA AMBIENTAL



Información y Consejos sobre protección solar elaborado por alumnos testistas de la carrera de Enfermería de la Universidad de Valparaíso.

### Exposición solar

La exposición excesiva de radiación UV, genera daños principalmente en ojos y la piel como: quemaduras solares, cataratas y cáncer, entre otros.

### Medidas de protección

- Anteojos con filtro solar UV
- Gorro con visera tipo campero
- Pantalón largo
- Polera y/o polerón de cuello redondo y con mangas largas.
- Factor de protección solar 30+




### Temperatura ambiental

La temperatura ambiental como tal no es un riesgo para las personas, pero si influye en la adecuada temperatura corporal que es autorregulada por mecanismos como la sudoración o temblor.

### Manejo de la temperatura

- Toldos para producir sombra en los lugares públicos o de trabajo,
- Acceso a ventilación
- Tiempos y áreas de descanso para disminuir la actividad física
- Constante consumo de agua
- Elección apropiada de la vestimenta que permita adaptarse tanto al frío como al calor.



## Anexo N°9 Información para la salud: Seguridad laboral y peso de carga.

### Además, considera

- La ACHS recomienda realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo a las labores de manejo manual intenso.
- Los elementos de protección personal, no solo te protegen a corto plazo, sino, además, evitan futuras enfermedades.

Cualquier consulta escribenos a:  
[Marcela.mondaca@uv.cl](mailto:Marcela.mondaca@uv.cl)

Cristian Álvarez, Sarah Brierley, Isabella De Giorgis,  
Macarena Espinoza, Valerina González, Fernanda  
González, Macarena Inzunza, Gisela Jaramila,  
Javiera Nall. Prof. tutor: Marcela Mondaca

### Información para la Salud

## SEGURIDAD LABORAL Y PESO DE CARGA



Información y Consejos sobre seguridad  
laboral elaborado por alumnos tesisistas de la  
carrera de Enfermería de la Universidad de  
Valparaíso.

## Seguridad laboral

Técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

### Elementos de protección personal

- ropa protectora: pechera de plástico que pueden proteger del polvo, grasa, atmósferas húmedas o inclemencias del tiempo
- guantes: de material sintético, protegen de pesticidas que pudieran tener los alimentos.
- zapatos con puntera protectora: zapatos de seguridad protegen de la humedad, de sustancias calientes y de caídas o golpes.



## Manejo manual de carga

Uso de fuerza humana para levantar, sostener, portar o transportar para poner en movimiento o detener un objeto. La "Ley del Saco", establece como límite máximo 25 Kg para hombres y 20 Kg para mujeres.

### Consejos para un buen manejo

la persona se debe ubicar cerca de la carga con los pies separados, flexionar las rodillas, tomar la carga con las palmas acercándose al cuerpo esta, alinear la espalda, levantar lentamente la carga usando las piernas y mantener los brazos a los costados de la carga a levantar



## Anexo N°10 Información para la salud: Alimentación e hidratación.

**Además, considera**

Para una alimentación adecuada también es importante contar con un tiempo de al menos 30 min. especialmente designado para la alimentación.

Un lugar adecuado para la alimentación debe contar con una mesa o lugar de apoyo, silla y materiales lavables que permitan una correcta manipulación de la higiene de los alimentos.


Cualquier consulta escribenos a:  
[Marcela.mondaca@uv.cl](mailto:Marcela.mondaca@uv.cl)

Cristián Álvarez, Sarah Brierley, Isabella De Glogis, Macarena Espinoza, Valerina González, Fernanda González, Macarena Irankizabal, Gisella Jemelín, Javiera Nall, Prof. tutor: Marcela Mondaca

Universidad de Valparaíso

INFORMACIÓN PARA LA SALUD

# Alimentación e Hidratación



Información y Consejos para una alimentación laboral saludable elaborado por alumnos tesisistas de la carrera de Enfermería de la Universidad de Valparaíso.

### Alimentación

La alimentación saludable, es la ingesta que aporta todos los nutrientes y energía esenciales para mantenerse sano. Todo esto depende de la edad, actividad física, sexo y estado fisiológico de la persona.

### Alimentación de un adulto

Debe separarse en 4 comidas además de colaciones saludables entre estas. Es necesario mantener al mínimo la ingesta de grasas y tener un alto porcentaje de ingesta tanto de verduras como de fibras.



Es importante considerar una buena conservación de los alimentos para que estén con condiciones higiénicas adecuadas.

### Hidratación

Según la "Guía para una vida saludable" del INTA el aporte de agua debe ser de 6 a 8 vasos diarios equivalente a 1,5 litros.

### Tipos de líquido

Es importante considerar que para una alimentación adecuada se recomiendan líquidos como: Agua potable, jugos naturales sin azúcar y bebidas calientes sin azúcar como aguas de hierba y té.

### LA JARRA DEL BUEN BEBER



**Anexo N°11 Información para la salud: Servicios higiénicos.**

**Cualquier consulta  
escribenos a:  
Marcela.mondaca@uv.cl**

Cristian Álvarez, Saraí Briërley, Isabella De Giorgis, Macarena Espinoza, Valentina González, Fernanda González, Macarena Irrazábal, Gisella Iamelés, Javiere Neil. Prof tutor: Marcela Mondaca

Universidad de Valparaíso  
Escuela de Enfermería

**Información  
para la Salud**

**SERVICIOS  
HIGIÉNICOS**

Importancia del uso de los servicios higiénicos elaborado por alumnos tesisistas de la carrera de Enfermería de la Universidad de Valparaíso.

**Servicios Higiénicos**

Los baños son de suma importancia para los para las personas, ya que es donde ellos podrán realizar sus necesidades básicas, estos deben contar con un lavatorio y un excusado como mínimo.

Se deben tener duchas para los trabajadores que estén en contacto con químicos, para así poder eliminarlos del cuerpo y que no les causen daño a su salud.



**Además**

Deben existir un lavatorio y un excusado cada quince trabajadores, estos deben estar separados según sexo. Tienen que ser limpiados correctamente para así evitar focos infecciosos.



## Anexo N°12 Información para la salud: Descanso, reposo y sueño.

**Cualquier consulta  
escribenos a:  
Marcela.mondaca@uv.cl**

Cristian Álvarez, Saraí Brierley, Isabella De Giorgis, Macarena Espinoza, Valentina González, Fernanda González, Macarena Irrazábal, Ghella Jemelés, Javiera Naill. Prof tutor: Marcela Mondaca

Universidad  
de Valparaíso  
Escuela de Enfermería

Información  
para la Salud

## DESCANSO, REPOSO Y SUEÑO

Consejos para un correcto descanso, reposo y sueño, elaborado por alumnos tesisistas de la carrera de Enfermería de la Universidad de Valparaíso.

### Reposo y Sueño

El sueño es de suma importancia para la salud y calidad de vida de las personas, ya que es un estado de descanso mental y físico, el cual permite recobrar energías y vitalidad para el día siguiente.

Hacerlo de manera incorrecta podría conllevar a padecer de: migrañas, cefaleas, irritabilidad, enfermedades cardiovasculares, estrés, fatiga y desconcentración.

#### Se recomienda

Que cada persona debe dormir entre 7 a 8 horas diarias, para que el cuerpo logre recuperarse totalmente.



### Descanso

Según la "Ley de la silla", cada trabajador debe contar con un asiento para poder descansar y con esto evitar fatigas musculares.

Además deben contar con un horario delimitado (una hora y media), para poder almorzar.

