



¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA
SIN PODER RESPIRAR ADECUADAMENTE?

Esta ficha se dirige a trabajadores y empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir la tuberculosis pulmonar, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS
PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE
PODRÍAN AFECTAR A LOS
PULMONES POR LA TUBERCULOSIS
PULMONAR (TBC)?



PELIGROS RELACIONADOS
CON EL TIPO DE TAREA

- Tienen mayor riesgo de contagio de TBC:
 - » Veterinarios, operarios de plantas de sacrificio de animales, trabajadores de funerarias, personal involucrado en autopsias, bacteriólogos, mineros, trabajadores de instituciones penitenciarias, casas de hospicios, operadores de transporte público y personal de salud en general.

- » Personas que realizan trabajos en refugios para desamparados o establecimientos de cuidados a largo plazo. Aquellos que por motivo laboral viajen constantemente a países o sitios donde es frecuente la tuberculosis.

La **TBC** se trasmite de persona a persona a través del aire cuando una persona con la enfermedad estornuda, tose, canta o escupe, expulsando con ello bacilos tuberculosos.

PELIGROS RELACIONADOS
CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores inmunosuprimidos (con deficiencia renal crónica, desnutrición, leucemia, VIH/SIDA y diabéticos descompensados).
- Fumadores.
- Embarazadas.
- Trabajadores sin diagnóstico temprano o con tratamientos inadecuados e incompletos contra la TBC.
- Trabajadores que conviven o comparten con alguien que tienen la enfermedad y que no esté en tratamiento médico.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LOS PULMONES POR TUBERCULOSIS?



- Tos persistente, a veces con flema con sangre.
- Dolor en el pecho.
- Pérdida de peso sin causa aparente, debilidad.
- Falta de apetito.
- Fiebre y sudoración en la noche.
- Dificultad respiratoria, en algunos casos.

La **TBC** Puede presentarse a nivel extrapulmonar, afectando a otras partes del cuerpo como articulaciones, capas protectoras del pulmón, corazón, cerebro, riñón, etc.



¿QUÉ TIPO DE **MEDIDAS PREVENTIVAS** PUEDEN CONSIDERAR LOS EMPLEADORES?

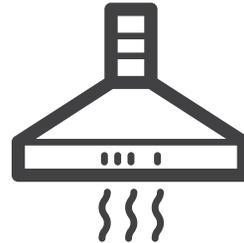
CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- Los controles administrativos que implementan los empleadores son el primer nivel para controlar la TBC y reducir los riesgos para exposición y transmisión de la enfermedad.
- Minimizar la exposición de empleados y visitantes a la TBC, mediante control de acceso a las áreas de riesgo.
- Capacitar al personal de mantenimiento, servicios generales, contratistas y subcontratistas, en la toma de medidas preventivas frente a los riesgos existentes.
- Socializar procedimientos claros a todo el personal del área de la salud, unificando manejos y tratamientos según normas internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Socializar los protocolos de bioseguridad a los empleados (uso de guantes, tapabocas, lavado de manos) y el procedimiento de limpieza, desinfección o esterilización de elementos y equipos que puedan estar contaminados (por ejemplo, endoscopio).

- Educar a los trabajadores acerca de la higiene respiratoria y la importancia de taparse la boca al toser.
- Realizar exámenes médicos de ingreso, periódicos y de retiro con énfasis en los riesgos existentes, según profesiograma.
- Realizar pruebas de laboratorio y evaluar a los trabajadores en riesgo de exposición a la TBC, según procedimiento. Por ejemplo, hacer prueba de tuberculina a trabajadores que ingresen a tareas con exposición o por reincorporación laboral post tratamiento a tuberculosis.
- Reportar los casos nuevos de la enfermedad a la entidad oficial pertinente.



- Reportar cualquier incidente con el manejo de muestras o equipos utilizados en pacientes con TBC y disponer de procedimientos detallados para atender accidentes en los laboratorios con muestras contaminadas.
- Realizar pruebas requeridas según la OMS, para un diagnóstico y tratamiento adecuado.
- Desarrollar procedimientos y protocolos para el manejo de la TBC y asignar un responsable del control y seguimiento de estos.
- Disponer de proveedores que dispensen medicamentos de calidad, que cumplan los procedimientos y convenios pactados.
- Verificar que el trabajador busque apoyo de un equipo interdisciplinario (médico especialista, psicólogo, trabajador social, nutricionista, terapeuta ocupacional, enfermera(o), sexólogo, etc.).
- Brindar acompañamiento y apoyo continuo al paciente con TBC y su familia, encaminados a fortalecer el autocuidado y seguimiento estricto de las recomendaciones médicas como uso de tapabocas, ventilación de la vivienda, lavado de manos y cumplimiento del tratamiento farmacológico. En relación con esto último, socializar la importancia y todas las medidas requeridas para evitar la farmacorresistencia (resistencia a los tratamientos por su abandono prematuro o mala dosificación).



CONTROLES DE INGENIERÍA

- Los controles de ingeniería son la segunda prioridad en medidas de control y están encaminados a prevenir la propagación y reducir la concentración de bacterias, previniendo su diseminación.
- Realizar modificaciones estructurales que mejoren la ventilación e iluminación a las áreas de trabajo con riesgos. Disponer de sistemas de ventilación y circulación del aire controlado y filtros de alta efectividad.
- Determinar el requerimiento de limpieza del ambiente, mediante irradiación germicida con luz ultravioleta.
- Disponer de sistemas de extracción localizada (campanas, cabinas), disminuyendo la concentración del aire contaminado.
- Implementar mantenimiento preventivo o correctivo a los sistemas de ventilación y extracción, según procedimiento.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

- Es el tercer nivel de protección para el personal de salud, familiares y visitantes en áreas donde la concentración de bacterias en el ambiente no puede ser reducida.
- Implementar un programa de protección respiratoria.
- Para trabajadores del área de la salud, proveer protección respiratoria N95 aprobada por NIOSH y guantes quirúrgicos.





¿QUÉ RECOMENDACIONES COMO TRABAJADOR PUEDES SEGUIR PARA EL AUTOCUIDADO DE TUS PULMONES?



- Mantén un estilo de vida saludable (haz ejercicio con moderación, lleva una dieta balanceada, procura que tu vivienda tenga adecuada ventilación y luz natural).
- Evita en lo posible espacios cerrados con gran cantidad de personas (centros médicos, hospitales, prisiones o albergues para desamparados) sin protección adecuada.
- Si eres un trabajador de la salud, debes cumplir con los procedimientos de bioseguridad.
- Si eres viajero frecuente, consulta con tu médico si en las zonas donde vas a estar hay riesgo de tuberculosis.
- Si tienes VIH, evita estar en contacto con personas o pacientes que tengan tuberculosis.



- Si tienes contacto con pacientes enfermos de tuberculosis, utiliza tapabocas, guantes y lávate las manos al finalizar la visita o procedimientos.
- Asigna habitación por separado a la persona enferma de tuberculosis con buena ventilación e iluminación natural y separa a los niños de la persona afectada.
- Realiza la prueba de tuberculosis a niños y adultos que convivan con personas que tienen la enfermedad.
- Acude a consulta médica preventiva, si presentas algún cambio en tu salud.
- Realiza todas las pruebas sugeridas por los profesionales de salud (exámenes de laboratorio, radiografías, etc.) para confirmar o descartar la presencia de tuberculosis.
- Asiste a las citas médicas asignadas y cumple estrictamente con el tratamiento farmacológico ordenado por el especialista, en cuanto a horarios y tiempo de duración.
- Si viajas, lleva las dosis del tratamiento necesario, que cubra los días de ausencia.

- No interrumpas el tratamiento ordenado, sin previa autorización médica. Reporta al médico si llegaras a presentar cualquier efecto secundario a los medicamentos del tratamiento.
- Si estás recibiendo tratamiento antituberculoso, consulta al médico si observas que después de unas cuantas semanas de tratamiento alguno de los síntomas no mejora.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.