

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

empresalud

VOLUMEN 22. No. 2 Marzo - Abril 2021



EXPOSICIÓN A
SUSTANCIAS OTOTÓXICAS
EN EL LUGAR DE TRABAJO

| HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES



**BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL**

Vol 22, Número 2,
Marzo-Abril 2021.

CONTENIDO

04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL

Exposición a sustancias ototóxicas en el lugar de trabajo.

07 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL

Hábitos de alimentación saludables.

09 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA

Próximos eventos.

Bibliografía recomendada.

PRESENTACIÓN

Estimados amigos, bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión, presentamos a ustedes artículos sobre los ototóxicos y sus efectos en la salud, y los hábitos de alimentación saludables, que estamos seguros serán de su interés.

Los invitamos a participar en este Boletín con sus artículos o comentarios, así como a visitar nuestro sitio web: www.medics-group.com. Envíe a sus colegas un “forward” o copia del mismo, es totalmente gratuito.

Si desean inscribirse, solo deben registrarse al correo electrónico: empresalud@medics-group.com

Dr. Humberto Martínez Cardoso
Director General

Dra. María del Carmen López García
Editora





SALUD NUTRICIÓN FITNESS CONCIENCIA BIENESTAR

medics-group.com



EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS OTOTÓXICAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Las sustancias ototóxicas son todas aquellas que pueden dañar el aparato auditivo. Pueden encontrarse tanto en el ambiente de trabajo como fuera del mismo y es importante su identificación, para evitar dentro de lo posible, la exposición a las mismas.

Se clasifican según la parte del oído que dañen, en:

1. Neurotóxicas, que afectan las fibras nerviosas que intervienen en la audición y el equilibrio.
2. Cocleotóxicas, si afectan al aparato de Corti: a las células ciliadas, que son los receptores sensoriales.
3. Vestibulotóxicas, si la lesión es a las células ciliadas de los órganos responsables de la orientación espacial y del equilibrio.

En cuanto a las sustancias ototóxicas identificadas dentro del ambiente laboral, se encuentran:

- Solventes orgánicos: como tolueno, xileno, estireno y tricloroetileno.
- Metales: compuestos de mercurio, dióxido de germanio, compuestos orgánicos de estaño y plomo.
- Nitrilos: 3-butenonitrilo, cis-2-pentanonitrilo, acrilonitrilo, cis-crotononitrilo y 3,3'-IDPN.
- Asfixiantes: Monóxido de carbono, cianuro de hidrógeno y sus sales y humo del tabaco.
- Otras sustancias de cuya otototoxicidad solo se tienen evidencias limitadas: cadmio, arsénico, bromatos, hidrocarburos halogenados, insecticidas, compuestos alquílicos y manganeso.

En cuanto al uso de estos ototóxicos, es común en empresas como las manufactureras que producen metales, maquinaria, cuero, textiles y productos afines; productos químicos, muebles e insumos relacionados; industria petroquímica; fábricas de papel; elaboración de equipos de transporte (p. ej., construcción de barcos y botes), de aparatos o componentes eléctricos (p. ej., pilas o baterías), y de celdillas solares. Así también, se encuentran en algunos procesos de la industria minera, agrícola, de servicios públicos y de la construcción.

Es importante considerar, asimismo, que existen sustancias ototóxicas cuya exposición no está relacionada con el trabajo, pero cuyo consumo es necesario también monitorizar. Estas son por lo general, antibióticos como los aminoglucósidos (ej. estreptomina, dihidroestreptomina), macrólidos (ej. eritromicina), glucopéptidos (ej. vancomicina), cloramfenicol y cefalexina; y diuréticos como furosemida.

Por otra parte, se han documentado actividades laborales que conjuntan la exposición a ototóxicos y a sonidos de gran intensidad en el lugar de trabajo, cuyos efectos nocivos a nivel auditivo se sinergizan. Estas son tales como las de pintura, construcción, impresión, combate de incendios y las relacionadas con uso de armas de fuego.

Las medidas recomendadas para el control de la exposición a ototóxicos incluyen:

1. **Identificar los ototóxicos presentes en el lugar de trabajo.** Su presencia debe constar en las hojas con datos de seguridad (SDS). La información debe estar accesible a todos los trabajadores de la empresa. Asimismo, debe ofrecerse capacitación sobre los riesgos a la salud que implica la exposición a los mismos y la forma de prevenirlos.



2. Control de la exposición. El sustituir el producto químico peligroso por otro menos tóxico es una manera eficaz de reducir la exposición. Si no es posible, el uso de controles de ingeniería, como el aislamiento y colocación de barreras, puede resultar de utilidad para controlar la exposición a productos ototóxicos y ruido. Así también, una buena ventilación es recomendable para disminuir la concentración ambiental de estas sustancias. Y se puede valorar la eliminación de tareas innecesarias que causen la exposición al ruido y/o productos ototóxicos, o tratar de operar los equipos ruidosos lejos de los trabajadores.



3. Uso de Equipo de protección personal (EPP). Considerando que muchos ototóxicos ingresan al organismo por piel o vías aéreas, se recomienda el uso de vestimenta que disminuya la superficie de contacto: guantes resistentes a sustancias químicas, mangas de protección y delantales, entre otros; así como el equipo de protección respiratoria que corresponda, dado el caso.



Para mayor información sobre este programa para conservación de la audición de NIOSH (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional), consulte:

www.cdc.gov/niosh/topics/noise/preventhearingloss/hearlosspreventprograms.html

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES



El incremento del sobrepeso y obesidad desde edades tempranas es uno de los principales problemas de salud pública en nuestro país. Así también, las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Todas ellas resultado de diversos factores, entre los que se encuentran los cambios en los hábitos alimentarios (consumo de más alimentos industrializados) y en el estilo de vida (cada vez más sedentario).

Los hábitos alimentarios se adquieren a lo largo de la vida. Derivan de la educación, costumbres sociales, accesibilidad a los productos, y recursos económicos que se tengan. Para una buena salud, se debe procurar que, desde la infancia, estos hábitos cumplan los requisitos de una buena alimentación: equilibrada, diversa y adecuada. Para ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2013) ofrece las siguientes sugerencias:

- Comer alimentos ricos en carbohidratos: Deben estar en la mayoría de las comidas. Se consumen en cereales integrales, granos, panes, papas, entre otros. Sirven para proveer al cuerpo de energía.
- Comer frutas y verduras todos los días. Las frutas son fuente de fibra dietética, vitaminas A, C, K y minerales; las verduras son bajas en calorías y grasa.
- Comer leguminosas regularmente. Frijoles y lentejas son de fuente de proteínas, proporcionan hierro, zinc, potasio, folato y fibra dietética con bajo contenido graso.
- Consumir leche y productos lácteos regularmente, en pequeñas cantidades. Leche, quesos, yogurt y otros tienen proteínas, grasas y otros nutrientes como Calcio y potasio.
- Comer carne, aves de corral, huevos y pescados regularmente, aunque sea pequeñas cantidades. Tienen proteínas, grasas, hierro, vitaminas del complejo B y zinc.
- Seleccionar cuidadosamente los tipos de grasas y aceites en la

alimentación y usar pocas cantidades. Grasas y aceites tienen alto aporte energético y son importantes para absorber las vitaminas A, D, E y K. Las grasas saturadas deben ser limitadas y se debe evitar consumir ácidos grasos trans (aceites parcialmente hidrogenados).

- Limitar el consumo de azúcar, productos azucarados y bebidas gaseosas. Proporcionan energía, pero son muy deficientes en nutrientes. Sólo consumir cuando ya se hayan ingerido los nutrientes necesarios, sin rebasar la cantidad de calorías necesarias diarias.
- Consumo de sal. Contiene sodio para regular el volumen del fluido corporal. No consumir en grandes cantidades porque genera problemas para la salud.
- Limitar el consumo de alcohol. Proporciona energía, más no nutrientes. Su consumo moderado parece reducir el riesgo de alteraciones cardiovasculares, pero su abuso afecta la salud.
- Tomar agua todos los días.

Necesaria para vivir, e importante para un correcto funcionamiento del organismo.

El confinamiento ha dificultado por diversas causas hábitos saludables como la alimentación, el ejercicio y el sueño. Es importante retomarlos en la medida de lo posible en beneficio de nuestra salud.





CONGRESO NACIONAL DE Salud en el Trabajo

2021
Tijuana

XXV CONGRESO NACIONAL DE SALUD
EN EL TRABAJO - 2021 Tijuana

Modalidad virtual y presencial
Fecha: 15 al 18 de Septiembre del 2021

Para mayor información, visite la página
del congreso:

<https://fenastac.org.mx/congreso-xxiv-tijuana>

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

COVID-19 y el mundo del trabajo

El mundo del trabajo se ha visto profundamente afectado por la pandemia mundial del virus. Además de la amenaza que supone para la salud pública, el trastorno económico y social amenaza los medios de vida y el bienestar a largo plazo de millones de personas.

En la 109ª Conferencia Internacional del Trabajo, los mandantes de la OIT - gobiernos, trabajadores y empleadores - han adoptado un **Llamamiento Mundial a la Acción centrada en las personas de la crisis causada por la COVID-19** que sea inclusiva, sostenible y resiliente, que sea inclusiva, sostenible y resistente.

Visite la página Web de la
Organización Internacional del Trabajo
(OIT):

[COVID-19 y el mundo del trabajo](#)