

Jorge Mercau

CALIDAD DE VIDA LABORAL Y EMPRESAS SALUDABLES

DE LA MEDICINA DEL TRABAJO A LA SALUD INTEGRAL DEL TRABAJADOR

La Calidad de Vida relacionada con la Salud y el Trabajo
Responsabilidad Social Empresaria
Programas de Intervención en Calidad de Vida
Wellness Ocupacional
Teletrabajo

Prólogo del Prof. Dr. Matías Mercau

ERGA OMNES 
EDICIONES

ÍNDICE GENERAL

PRÓLOGO 19

INTRODUCCIÓN 21

**CAPÍTULO 1 • ANTECEDENTES HISTÓRICOS RELACIONADOS
CON LA SALUD Y LA ENFERMEDAD** 27

1.1. La salud y la enfermedad en la Prehistoria. 27

1.2. La salud y la enfermedad en Egipto 30

1.3. La salud y la enfermedad en Babilonia. 32

1.4. La salud y la enfermedad en el Israel antiguo. 34

1.5. La salud y la enfermedad en Grecia. 36

1.6. La salud y la enfermedad en el Imperio Romano. 39

1.7. La salud y la enfermedad en el Medioevo. 41

1.8. La salud y la enfermedad en el Renacimiento 43

1.9. Avances en la comprensión de las enfermedades psíquicas. 46

1.10. La obra de Bernardino Ramazzini 47

1.11. La salud y la enfermedad en el Modernismo. 50

1.12. La salud y la enfermedad en la Revolución Industrial 54

1.13. La salud y la enfermedad en el posmodernismo.....	56
– Modelo médico.....	56
– Modelo holístico.....	56
– Modelo de bienestar.....	56

**CAPÍTULO 2 • LA MEDICINA DEL TRABAJO COMO
ESPECIALIDAD DE LAS CIENCIAS MÉDICAS..... 59**

2.1. Los Servicios de Medicina del Trabajo.....	62
-------------------------------------------------	----

CAPÍTULO 3 • LA SALUD OCUPACIONAL 67

CAPÍTULO 4 • LA CALIDAD DE VIDA 75

4.1. Calidad de Vida.....	75
4.2. Calidad de Vida relacionada con la Salud.....	78
4.3. Mediciones posibles de la Calidad de Vida relacionada con la Salud.....	79
4.4. La Calidad de Vida relacionada con el trabajo.....	81
4.5. La CVRT según Walton (1973).....	83
4.6. La CVRT según Hackman y Oldham (1975).....	84
4.7. La CVRT según Westley (1979).	85
4.8. La CVRT según otros autores.....	86

**CAPÍTULO 5 • OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE CALIDAD
DE VIDA RELACIONADA CON EL TRABAJO (CVRT)..... 89**

5.1. Los efectos de la globalización.....	89
5.2. Las condiciones objetivas.....	92
5.3. Las condiciones subjetivas.....	93
– La empresa y su función directiva.....	94

5.4. Los beneficios de la CVRT.	94
a. Respecto a la vida intelectual	95
b. Respecto a la vida física	95
c. Respecto a la vida familiar	96
d. Respecto a la vida emocional.....	96
e. Respecto a la vida económica.....	96
f. Respecto a la vida social.....	96
g. Respecto a la vida laboral.....	97
h. Respeto a la vida espiritual.....	97
i. Respecto al medio ambiente	97

CAPÍTULO 6 • RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIA 99

6.1. La Responsabilidad Social Empresaria (RSE)	99
6.2. Requisitos de la RSE	100
6.3. Las responsabilidades primarias, secundarias y terciarias de la RSE.....	101

CAPÍTULO 7 • LAS EMPRESAS SALUDABLES 107

7.1. Las Empresas Saludables.....	107
7.2. Los beneficios de una Empresa Saludable.....	107
7.3. Clasificación de las empresas según sus políticas saludables	109
a. Empresas escépticas.	109
b. Empresas comprometidas.	109
c. Empresas proactivas.	110
d. Empresas excelentes.	110

CAPÍTULO 8 • PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN PREVENCIÓN DE LA SALUD OCUPACIONAL EN UNA EMPRESA SALUDABLE.....113

8.1. Identificación y planificación.....	113
8.2. Compromiso de la dirección.....	113
8.3. Objetivos del programa.....	115
8.4. Plan de actividades.....	115
8.5. Ejecución.....	116
8.6. Análisis final y retroalimentación.....	117
CAPÍTULO 9 • LA SALUD INTEGRAL.....	119
9.1. Antecedentes y definiciones.....	119
9.2. Algunas consideraciones sobre la Ergonomía.....	122
CAPÍTULO 10 • APTITUD Y SALUD EN EL TRABAJO.....	129
10.1. La aptitud y la salud.....	129
CAPÍTULO 11 • EL BIENESTAR OCUPACIONAL EN LAS EMPRESAS SALUDABLES.....	149
11.1. <i>Wellness</i> Ocupacional.....	149
11.2. Legislación sobre la prevención y control del tabaquismo.....	152
11.3. Avances en la conceptualización del <i>wellness</i>	154
11.4. Los indicadores laborales de ausentismo laboral.....	157
11.5. Beneficios de la implementación de programas de <i>wellness</i> ocupacional.....	159
11.6. Programas de gestión y mejora continua relacionados con el <i>wellness</i> ocupacional.....	162
CAPÍTULO 12 • PROGRAMAS DE <i>WELLBEING</i> OCUPACIONAL.....	167
12.1. La Salud Integral del Trabajador.....	167

12.2. Programas de <i>Wellness</i> para la Conservación de la Salud	
Integral del Trabajador	171
12.2.1. Salud ocupacional.....	171
12.2.2. Kinesiología ocupacional en el trabajo	172
12.2.3. Capacitaciones en salud	172
12.2.4. Nutrición en la empresa	173
12.2.5. Health coaching.....	173
12.2.6. Fitness laboral	173
12.2.7. Mindfulness.....	173
12.2.8. Ausentismo laboral	174
12.2.9. Chequeo médico ejecutivo.....	174
12.2.10. Eventos empresariales.....	174
12.2.11. Otras alternativas	174
CAPÍTULO 13 • TELETRABAJO.....	177
13.1. El Teletrabajo	177
13.2. Las tecnologías de información y comunicación.....	179
13.3. Los riesgos ocupacionales	181
a) Trastornos músculo-esqueléticos (TME).....	181
b) Fatiga visual	181
c) Factores que provienen de transformar parte de la vivienda en lugar de trabajo.	182
d) Higiene vocal y salud vocal.....	183
e) Riesgos psicosociales.....	183
13.4. Medidas preventivas.....	183
13.4.1. Trastornos músculo-esqueléticos.....	183
13.4.2. Fatiga visual	183
13.4.3. Otros factores provenientes de transformar parte del hogar en un lugar de trabajo.....	185
13.4.4. Higiene vocal y salud vocal.	187

13.4.5. Riesgos psicosociales..... 188

13.4.6. Marco legal..... 189

CAPÍTULO 14 • MEDICINA DEL TRABAJO Y TELETRABAJO . 193

14.1. La salud integral desde la Ergonomía 193

a. Teletrabajo con movimientos repetitivos..... 193

14.2. La Salud Integral desde la Medicina del Trabajo 198

CAPÍTULO 15 • UNA MIRADA AL FUTURO DE LA SALUD

OCUPACIONAL..... 205

15.1. Primeras reflexiones 205

15.2. Principios filosóficos en relación al trabajador..... 210

15.3. Principios filosóficos en relación al Trabajo..... 210

15.4. Reflexiones finales..... 211

APÉNDICE LEGISLATIVO

Ley N° 19.587. De Higiene y Seguridad en el Trabajo 215

Decreto N° 351. Higiene y Seguridad en el Trabajo 219

Decreto N° 1338/96. Higiene y Seguridad en el Trabajo 220

Resolución N° 295/2003. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad
Social 225

Ley N° 27.555. Régimen Legal del Contrato de Teletrabajo 333

Ley N° 10.456. Adhesión de la Provincia a la Ley Nacional N° 27.348.
Complementaria de la Ley Nacional N° 24.557 sobre Riesgos
del Trabajo. Generalidades 337

Decreto Promulgatorio N° 825/17. Convenio N° 83 340

Ley N° 24.557. Riesgos del Trabajo.....	346
Ley N° 26.773. Riesgos del Trabajo. Régimen de ordenamiento de la reparación de los daños derivados de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.	369
Ley N° 27.348. Riesgos del Trabajo. Complementaria de la Ley sobre Riesgos del Trabajo.....	374
Resolución N° 37/2010. Riesgos del Trabajo. Establécense los exámenes médicos en salud que quedarán incluidos en el sistema de riesgos del trabajo.....	383
Resolución N° 905/2015. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social	397
Resolución N° 886/2015. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social	408
Resolución N° 3345/2015. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social	426
Decreto N° 49/2014. Riesgos del Trabajo. Listado de Enfermedades Profesionales. Decretos Nros. 658/96, 659/96 y 590/97. Modificaciones.	432
Ley N° 23.344. Tabaco. Determinase limitaciones para la publicidad de tabacos, cigarros, cigarrillos u otros productos destinados a fumar sus envases.....	438
BIBLIOGRAFÍA.....	439