

Carta del día del Médico

Carlos José Chavera Bianchi

Estimado trabajador/a: En el día del Médico del Trabajo, recordé el primer día en el que utilicé mi guardapolvo blanco en un lugar diferente al que me formé y comencé a compartir responsabilidades para proteger tu salud evitando accidentes y enfermedades profesionales con otros actores que tenían aprendizajes diferentes pero complementarios.

Ese día comprobé que los conocimientos que tenemos los Médicos y los Enfermeros del Trabajo son reútiles en primer lugar para comprender el esfuerzo que realizas, las posturas que adoptas y la exigencia que le planteas a tu aparato cardiovascular en cada esfuerzo.

Había un valor agregado, esos conocimientos servían para prevenir enfermedades, para evitar el daño. ¿Sabes lo que sentí? Una gran emoción; porque podía contribuir a protegerte para que continúes con tu esfuerzo al mantenimiento de tu familia, a la educación de tus hijos y para que tu tiempo libre te permita realizar ejercicios que te mantengan saludable.

Asumí también que mi conocimiento de fisiología podía tener una utilidad más amplia si me esforzaba en estudiar sobre la calidad del sueño, la detección temprana de los trastornos del sueño y que, descubriendo esas alteraciones en vos, podía contribuir a evitarte enfermedades relacionadas y también cuidar la vida de tus compañeros de trabajo evitando accidentes.

Vos que trabajas de noche me has preguntado en ocasiones, cuál es la mejor hora para cenar si tenies un trabajo nocturno y nuevamente debí revisar la fisiología del aparato digestivo, qué puede ocasionar mayor secreción de ácido y afectar tu esófago o tu estómago.

También me has motivado a convocarte para recomendarte que cuides tu peso cuando lo he vis-

to necesario y poder recomendarte un cambio en la calidad de tu dieta y realizar ejercicios aeróbicos en tu tiempo libre para que no seas una persona sedentaria. Te he comentado como el sobrepeso luego suma a otros problemas como la hipertensión arterial y enfermedades metabólicas.

Como puedes ver, mi guardapolvo blanco es un símbolo en tu lugar de trabajo, ¿Sabes qué representa? A un ciudadano que eligió una profesión para contribuir a que las personas vivan mejor y traten sus problemas de salud oportunamente y si es necesario brindarte una primera atención inmediata en una situación de urgencia.

Cuando me veas escribir en un Excel, tendrá como objetivo principal tener una visión del colectivo de todos los trabajadores... de todos Uds. y poder analizar al conjunto y observar de qué se enferman, cuáles son las lesiones que les causaron los accidentes y encontrar propuestas para disminuir tu riesgo de exposición a agentes que pueden alterar tu estado de salud o afectar tus órganos.

Me despido de vos, para ir a descansar, estoy seguro que dormiré bien porque estoy cumpliendo con responsabilidad mi tarea y contribuyendo a que también vos la realices. Cuando hablan de contribuir a la grandeza del país creo que están hablando de nosotros porque sumamos esfuerzos para mejorar la producción, para cumplir objetivos o para brindar un mejor servicio