

Autocuidado en recicladores-recuperadores informales de Medellín, Colombia, 2005

Self-care in individuals who recycle garbage (recyclers) of Medellín, Colombia, 2005

Jaiberth A. Cardona A¹; Elías D. Díaz A¹; Yolanda L. López A².

¹ Microbiólogo y bioanalista, Escuela de Microbiología, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia

² Microbiólogo y bioanalista, magíster en salud pública, docente de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Correo electrónico: yola@guajiros.udea.edu.co

Recibido: 12 de agosto de 2008. Aprobado: 25 de septiembre de 2009

Cardona JA, Díaz ED, López YL. Autocuidado en recicladores-recuperadores informales de Medellín, Colombia, 2005. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2009; 27(3): 309-316.

Resumen

Objetivo: comprender las concepciones, actitudes y prácticas sobre autocuidado en los recicladores informales de Medellín.

Metodología: se realizó un estudio cualitativo desde la perspectiva de los recuperadores no agremiados de Medellín en el 2005. Se aplicaron 52 entrevistas, con previo consentimiento informado, observación no participante y diario de campo.

Resultados: el autocuidado se concibe como la protección del cuerpo con el fin de evitar la ocurrencia de enfermedad; incluye aspectos de higiene, dieta, consulta médica, uso del tiempo libre y utilización de instrumentos de protección personal, como guantes, tapabocas, cachucha, tapaoídos y otros.

Discusión: la prevención de la enfermedad trasciende el pla-

no biológico y se posiciona en una dimensión social para la persona, en que lo más importante son las consecuencias que puede generar para sí misma, su grupo de trabajo y su familia. Los recuperadores poseen saberes sobre la prevención y las prácticas que promueven la salud y el bienestar, pero estas últimas no son aplicadas porque disminuyen su rendimiento, no las consideran necesarias, no depende de ellos ejecutarlas o carecen de los recursos económicos. Las prácticas de autocuidado del recuperador se sustentan más por la primacía de la historia del grupo que por el saber científico.

-----**Palabras clave:** recicladores, autocuidado, prevención de la enfermedad, reciclaje, Medellín

Abstract

Objective: to understand the conceptions, attitudes and practices about self-care among informal recyclers in Medellín.

Methodology: a qualitative study from the perspective of recyclers not belonging to any guild in Medellín in 2005 was developed. A total amount of 52 interviews with previous informed consent were applied, plus non-participant observation and field diary. **Results:** self-care is understood as the constant protection of the body in order to avoid the occurrence of diseases. It includes aspects of hygiene, diet, medical consultation, proper use of leisure time and utilization of instruments for personal protection, such as gloves, face masks, caps, and ear

plugs among other devices. **Discussion:** disease prevention

goes beyond biological aspects and becomes part of a social dimension for people in which the most important features are the consequences for themselves, their labor team and their families. Recyclers have knowledge on prevention and practices that promote health and well-being, but the latter are not applied because they diminish their job performance, or they do not consider them to be necessary, do not feel like executing them nor they lack the economic resources to assume them. Autocare practices of recyclers are mainly supported by the primacy of the team history than by the scientific knowledge concerning it.

-----**Key words:** recyclers, autocare, prevention of the disease, recycle garbage, Medellín

Introducción

En la ciudad de Medellín —y en general en Colombia— existe una gran problemática en relación con el manejo de los residuos sólidos debido al aumento de desechos, la falta de conciencia ciudadana con relación al cuidado del ambiente y la vida útil cada vez más reducida de los rellenos sanitarios, principal solución a este problema. Gran parte de los residuos que se generan son reutilizables, por lo cual el reciclaje se convierte en una importante alternativa de solución y, con ello, el trabajo de los recuperadores cobra gran valor, ya que, además de reducir la cantidad de residuos sólidos, realizan un aporte al ambiente, la industria, la economía y, en general, a la sociedad, a través de la utilización de materia prima secundaria.

En Colombia, aproximadamente 50.000 personas tienen al reciclaje como única fuente de subsistencia, entre los cuales los recicladores o recuperadores informales (no agremiados) conforman alrededor de 90% del total. En Medellín se estima que hay 3.000 recuperadores. Los no agremiados son víctimas de discriminación por parte de la sociedad, su participación política es reducida, su acceso a servicios públicos y de salud es limitado, la mayoría son analfabetas, viven en condiciones subnormales debido a su pobreza casi extrema y no cuentan con elementos de protección durante su trabajo, por lo que están expuestos a numerosos riesgos que ponen en peligro su integridad física.¹

La documentación acerca de las concepciones, actitudes y prácticas en torno al autocuidado por parte de los recuperadores es mínima, por lo cual son relevantes los estudios a través de los cuales se describan y analicen estos aspectos para posibilitar intervenciones futuras tendientes a modificar sus realidades, cuidar su salud y prevenir la enfermedad.

El autocuidado es la contribución constante del adulto a su propia existencia, su salud y su bienestar, expresada a través de las acciones que el individuo o los colectivos realizan para evitar enfermedades o sus complicaciones y para reducir los riesgos; por ello es relevante tener en cuenta aspectos relacionados con el estilo de vida, el trabajo, la familia y la vida en comunidad.^{2,3} Además, se supone que se refiere a todas aquellas acciones del individuo tendientes a la conservación y el desarrollo de la vida, reflejadas en el cuidado que se recibe por parte de otras personas y el que se brinda a los demás y a sí mismo.⁴ Implica autocomprensión y autoconciencia reflexiva, propias de la experiencia humana en la modernidad.⁵ Al igual que las demás conductas humanas, el autocuidado está arraigado en las creencias y las tradiciones culturales; por esto, en su promoción es necesario entender los valores, motivaciones y creencias, así como la historia de vida de los sujetos involucrados, potenciar la autoestima de los individuos y propiciar la participación comunitaria.⁴

La prevención de la enfermedad alude a las actividades del individuo o los colectivos encaminadas a la detección temprana de factores que puedan ocasionar alteraciones en la salud, a fin de evitar enfermedades;⁶ además, permite evitar que las enfermedades ya presentes generen problemas de mayor magnitud, se transmitan a otras personas o produzcan secuelas que inicialmente eran evitables.⁷ Para el desarrollo de las actividades de prevención de la enfermedad, es necesario determinar el tipo de factores de riesgo que atentan contra la salud de los individuos o los colectivos y, una vez se realiza su identificación, se definen las estrategias para controlarlos y, de ser posible, eliminarlos.⁸

En correspondencia con lo expuesto, se realizó una investigación con el objetivo de describir las concepciones, actitudes y prácticas en la labor del reciclaje a partir de la perspectiva de los recuperadores, lo cual generó información de utilidad para plantear acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y futuras investigaciones.

Metodología

Se realizó un estudio con técnicas cualitativas acerca de las concepciones, actitudes y prácticas relacionadas con el autocuidado en el reciclaje. Se trabajó con 52 recuperadores que laboran de forma no agremiada en diferentes sectores de la ciudad de Medellín y que comercializan el producto de su trabajo en el sector comercial del Bazar de los Puentes, en el centro de la ciudad. Un total de 73% fueron hombres y 27%, mujeres, con edades entre los 18 y 65 años.

Las categorías de análisis fueron: autocuidado, prevención de la enfermedad e importancia del reciclaje y de los recuperadores. Estas categorías incluyeron diferentes subcategorías a partir del referente conceptual, las cuales fueron preestablecidas por los investigadores, y del análisis de los enunciados que fueron presentados por los recicladores acerca del fenómeno estudiado, que se consideraron emergentes.

Para la recolección de la información se contó con la participación de la Asociación de Ingenieros Sanitarios de Antioquia (AINSA), que brindó el apoyo para la localización e identificación de diferentes sectores de la ciudad donde los recuperadores desarrollan sus actividades y para el contacto con ellos. Se realizó el acercamiento inicial a la población de recuperadores del sector de Laureles (noroccidente), donde se aplicó una entrevista piloto. Posteriormente, con base en esta, se reorientó el esquema de las entrevistas, principalmente en cuanto al modo y el lenguaje para abordar las preguntas, y se seleccionó un grupo de recuperadores, que, una vez realizada la labor de recolección y separación del material reciclable en diferentes sectores de la ciu-

dad, se desplazaban hasta el Bazar de Los Puentes con el fin de comercializarlo. En este lugar se contactó a la presidenta y directora ejecutiva de la precooperativa Asociados Reciclemos, quien informó a la mayoría de los recuperadores que acuden a este sitio sobre la importancia del estudio.

Para la recolección de la información se utilizó la entrevista semiestructurada, el diario de campo y la observación no participante, centrados en la caracterización de la población y en el trabajo del recuperador. Las entrevistas fueron grabadas con previo consentimiento de los recuperadores y se finalizaron cuando se detectó saturación de la información. La observación no participante se realizó para obtener y registrar la información sobre los sitios y el trabajo como tal (recolección, separación, transporte y comercialización), determinar el tipo de material recuperado, los instrumentos utilizados y los riesgos a que se exponen; además, se observaron las relaciones con su entorno. En los diarios de campo se caracterizó, entre otros aspectos, el lenguaje no verbal de los recuperadores.

Plan de análisis

Una vez transcritas las grabaciones, se inició el proceso de categorización de las categorías emergentes con sus respectivas subcategorías, mediante la asignación de números romanos a cada categoría y códigos de colores para cada subcategoría (tabla 1). Luego se agruparon las categorías y subcategorías y se analizó la información. Posteriormente, se describió el autocuidado en el recuperador, como sujeto inmerso en una realidad y, finalmente, se procedió a la validación.^{9, 10}

Tabla 1. Categorías de análisis

Categoría	Subcategoría
Autocuidado	- Concepción de autocuidado - Relación entre autocuidado y trabajo - Importancia del autocuidado - Autocuidado en la familia - Autocuidado en los estilos de vida - Lugares para el autocuidado - Obstáculos para el autocuidado
Prevención de la enfermedad	- Concepción e importancia de la prevención de la enfermedad - Afecciones relacionadas con el trabajo - Prácticas de autocuidado - Prácticas que manifiestan deficiencias en el autocuidado - Elementos que producen accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo
Importancia del reciclaje y recuperadores	- Beneficios del trabajo

El análisis se realizó a partir de la agrupación de la información que daba cuenta de las concepciones, las prácticas en torno del autocuidado, la prevención de la enfermedad y la importancia del reciclaje y los recicladores.

Validación de la información

La información se validó con base en la triangulación a través de las diferentes fuentes de información, los métodos de recolección de la información y la comparación, agrupación e interpretación realizada por los investigadores.

Aspectos éticos

Según la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, en que se establecen los requisitos para la actividad investigativa en salud, este estudio se clasifica como una investigación sin riesgo, ya que no se realizó intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participaron en el estudio. Prevalecieron los criterios del respeto por la dignidad y los derechos humanos, la privacidad y el mantenimiento del anonimato.

A los recuperadores se les explicó de forma verbal el carácter confidencial del procesamiento, la divulgación y publicación de los resultados y el carácter voluntario de su participación. Posteriormente, se obtuvo el consentimiento informado del recuperador, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

Resultados

Concepción de autocuidado

El autocuidado en la población de recuperadores no agremiados de Medellín se concibe como la protección constante y personal del cuerpo, realizada con la finalidad de evitar la ocurrencia de la enfermedad. Además, en dicha protección se incluyen particularmente los cuidados necesarios en el lugar de trabajo para evitar la enfermedad y controlarla en caso de que ocurra. Con respecto al autocuidado, se evoca la protección de la enfermedad, la cual implica acciones para evitar la alteración de su cuerpo, y esto se refleja en el buen estado de salud, el bienestar y el sentirse bien y apto para desarrollar su trabajo: “Con el autocuidado pienso en que nos den un bienestar, en hacer cosas que nos puedan proteger de las enfermedades” (entrevista 27).

A pesar de que en primera instancia los recuperadores enmarcan el autocuidado dentro del trabajo, en las concepciones de éste aparecen esferas o campos adicionales, como son la familia y el estilo de vida. El

autocuidado en el trabajo se relaciona casi de forma exclusiva con la utilización de instrumentos de protección personal, con mayor relevancia los guantes, el tapabocas, la gorra, los tapaoidos y los plásticos; todo ello debido a las condiciones del trabajo, donde se exponen a la contaminación propia de las basuras, al ruido y a la intemperie. En cuanto al autocuidado en la familia, los recuperadores tienen conciencia sobre la importancia de evitar hábitos nocivos, como el consumo de psicoactivos. A su vez, manifiestan los riesgos que presentan, no solo en relación con su estado de salud, sino también en lo referente a las consecuencias de dicho consumo, como violencia y problemas económicos. Además, algunos recuperadores, principalmente hombres jóvenes, tienen conocimiento sobre la necesidad de evitar las enfermedades de transmisión sexual: “Autocuidado es cuidarse uno de todo lo que es alcohol, basuco, perico y vicios; comer bien, dormir bien” (entrevista 16).

En el estilo de vida, las concepciones del autocuidado están determinadas por la necesidad e importancia de evitar las enfermedades o disminuir los riesgos potenciales que las producen, mediante el deporte, buena alimentación, descanso, vacunación, utilización de servicios de atención en salud e higiene personal; esto último, reflejado en el vestuario, bañarse a diario y el cepillado bucal. También se destaca la importancia de tener un hogar o una casa: “El aseo personal que es lo más importante: bañarse, cepillarse, limpiarse las uñas, vestirse, calzarse; que no le den hongos en los pies a uno porque en el reciclaje también recibe uno mucha cochina en la calle” (entrevista 33). “Yo llamo protegerse uno, tener las vacunas; estar yendo a los centros de salud” (entrevista 11).

Lugares para el autocuidado

La mayoría considera que las prácticas de autocuidado se deben implementar durante la jornada de trabajo, pues consideran que es allí donde existe un mayor riesgo de padecer enfermedades o sufrir accidentes. No obstante, algunos recuperadores piensan que el autocuidado se debe llevar a cabo en todos los lugares, ya que en el lugar de trabajo y en la casa, la probabilidad de sufrir una afección es igual.

Importancia del autocuidado

El autocuidado para ellos tiene gran importancia, ya que se puede lograr la prevención de múltiples enfermedades o daños al organismo interviniendo los diferentes factores de riesgo. Es así como los riesgos biológicos, físicos, psicosociales y ergonómicos se pueden menguar con acciones, como utilizar tapabocas para evitar la exposición a vapores de descomposición y de recipientes con restos químicos, evitar el uso de ropa sucia por tiem-

pos prolongado, mantener las manos limpias, usar carpas y gorras para protegerse de las condiciones ambientales, mantener posturas adecuadas, no levantar pesos superiores a su capacidad, entre otros. “Muchas veces las personas ya vienen con la gastritis así, suave, y empiezan a consumir cosas con las manos y no nos las hemos lavado, o algo por el estilo, entonces más infección” (entrevista 27). “Pues porque la mugre, toda esa suciedad que uno va cogiendo por la mañana, uno tiene que limpiarla por la tarde, ya cuando deja de reciclar; porque si uno se mantiene así y no se baña, uno se va infectando y todo ese proceso se le va pegando a uno; con el tiempo ya uno va resultando enfermo” (entrevista 45).

Obstáculos para el autocuidado

Para algunos recuperadores no existen factores que impidan el cuidado de sí mismo, pues consideran que cuando ellos lo decidan pueden realizar prácticas de autocuidado, es decir, no detectan aspectos externos que puedan obstaculizar dichas prácticas. Sin embargo, muchos consideran que las prácticas de autocuidado se ven obstaculizadas por diversos factores, entre los cuales son relevantes las condiciones de trabajo que les genera agotamiento y cansancio por las largas jornadas (generalmente de 3.00 a.m. a 3.00 p.m. o las 24 horas del día cuando las necesidades económicas lo exijan) y la falta de recursos económicos impide la adquisición de alimentos, medicamentos e instrumentos de protección personal y, en muchas ocasiones, hace que los recuperadores consuman los alimentos que se encuentran en la basura.

Uno no se cuida porque en el trabajo se agota mucho; porque le toca trabajar muy duro. En segundo lugar, uno madruga mucho, enseguida uno come los alimentos a deshoras” (entrevista 35). “En cuando a la alimentación para uno, es muy poca porque a veces no tenemos. Nos toca aguantar mucha hambre; el alimento de nosotros prácticamente es agua más que todo, agua” (entrevista 10). “Uno muchas veces se encuentra un alimento en la basura. Pues yo le cuento esto así porque yo lo he vivido; muchas veces uno llega y si tiene un pedazo malo, le bota ese malo y se come el resto (entrevista 32).

Prevención de la enfermedad

Para los recuperadores, la prevención de la enfermedad se refiere a la evasión de las enfermedades por medio de acciones que le brinden la posibilidad de impedir la contaminación o infección por un determinado agente, y le permitan contar con las capacidades físicas necesarias para realizar las actividades diarias, incluido el trabajo del reciclaje. En esta medida, la prevención de la enfermedad trasciende el plano netamente biológico y pasa a una dimensión social, en la que lo más importan-

te no es la ausencia de enfermedad, sino las consecuencias que esta pueda generar, ya que del estado de salud de los recuperadores depende la supervivencia de sus familias. “Yo prefiero evitar las enfermedades porque enfermo no puedo trabajar y darle lo que mi familia necesita, en cambio aliviado puedo conseguir para ellos la panelita y el arroz” (entrevista 12). La prevención de la enfermedad se considera un bien de gran valor, ya que las alteraciones que pueda padecer el recuperador, además de impedir la ejecución de su trabajo, conducen a una serie de gastos en atención en salud, para los cuales, generalmente, no tienen los recursos suficientes.

La prevención de la enfermedad es asumida desde dos perspectivas complementarias: individual y colectiva. En el campo individual, se considera como uno de los aspectos fundamentales para lograr el bienestar y la conservación de la salud y la vida. En la perspectiva colectiva se destaca la importancia de evitar la infección o enfermedad del individuo, debido a que de esta forma se puede evitar la transmisión a las personas con quienes se tiene alguna clase de contacto. Además, se manifiesta que en diferentes situaciones, la presencia de la enfermedad genera rechazo por parte de la comunidad o de los compañeros de trabajo. “Uno enfermo ya va a contagiar las mismas personas donde uno está, entonces ya todo el mundo le hace a un lado a uno. ‘No, fulano está enfermo, fulano está enfermo’; entonces uno se siente mal. Entonces es mejor uno mantenerse aliviadito” (entrevista 33).

Afecciones relacionadas con el trabajo

Algunos recuperadores consideran que la experiencia adquirida en el trabajo les confiere cierto grado de protección y, por ello, piensan que las enfermedades directamente relacionadas con el reciclaje solo se presentan en quienes están iniciando esta actividad. Otros recuperadores piensan que el reciclaje no los predispone a padecer ciertas enfermedades, ya que estas se presentan en cualquier grupo, independientemente de su ocupación. “Este trabajo, hermano, puede producir muchas enfermedades, pero a una persona que no está ya adaptada; pero a uno que ya está adaptado, ya no, hermano” (entrevista 37). “A mí me han dado enfermedades como a cualesquiera que no recicla: virus, una gripa, una fiebre” (entrevista 40).

La mayoría de los recuperadores expresan que su trabajo es fuente de múltiples alteraciones, entre las cuales se enuncian enfermedades y accidentes. Entre las enfermedades más comunes se encuentran las respiratorias, gastrointestinales y afecciones de la piel; en este orden de ideas, las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia son gripa, gastritis, diarrea, vómito, úlceras, alergias e infecciones por hongos. También son frecuentes la fiebre, el malestar general, debilidad,

fatiga y los dolores de cabeza, espalda, cintura, columna y pies. Algunos recuperadores consideran que existe un riesgo elevado de padecer desnutrición, hernias, alteraciones visuales y problemas psicológicos.

Elementos que producen accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo

Entre los materiales reciclables que con mayor frecuencia producen accidentes de trabajo se encuentran el vidrio y las latas. El hierro, el plástico, el cartón contaminado, los recipientes con compuestos químicos y el ácido de las baterías se consideran factores de riesgo, ya que la población los asume como potenciales productores de enfermedad. Los elementos no reciclables que representan riesgo para la salud son el papel higiénico, el material de instituciones de salud como jeringas, algodón y gasa, las toallas higiénicas y los compuestos químicos. También se identifican como tal los animales muertos —principalmente los ratones y los gusanos— y la materia orgánica en descomposición. “El cartón viene muy cochino. Esas bolsas de las canecas, que eso es un reciclaje que echan comida y de todo, es un gusanero, una cosa horrible” (entrevista 3). “Peligros en la cuestión de las jeringas, en algodones, en gasa, en la cuestión de hospitales” (entrevista 29).

Entre los accidentes más comunes se encuentran las heridas por materiales cortopunzantes, como vidrios, latas y jeringas; con menor frecuencia se producen aplastamientos con materiales como el hierro. Para algunos recuperadores, el mayor riesgo está dado por las condiciones propias de los lugares en que se recicla, debido a que en la mayoría de estos se encuentra un alto flujo vehicular que eleva la probabilidad de sufrir accidentes de tránsito.

Prácticas de autocuidado

Aunque el conocimiento en torno a la definición y los componentes del autocuidado en los recuperadores es amplio, este no se refleja en las prácticas cotidianas, ya que al evaluarlas de forma individual se encuentra que son mínimas, por lo cual las prácticas que se mencionan a continuación aplican para algunos recuperadores.

Las prácticas de autocuidado en esta población están dadas por el uso de gorro, guantes, capas, tapabocas y diferentes prendas para cubrir la piel; bañarse a diario, lavarse las manos antes de comer y durante la jornada de trabajo, cambiar y lavar la ropa sucia y realizar el aseo general de la casa; consumir alimentos a unas horas determinadas evitando los ayunos prolongados; consumir líquido en cantidad abundante; evitar el consumo de bebidas alcohólicas; asistir al médico en caso de enfermedad; consumir diversos medicamentos y va-

cunación; disponer parte del tiempo libre para el ocio, dormir bien (el tiempo necesario), realizar algún tipo de actividad física como caminar o practicar un deporte, leer y cuidar de los hijos. “Uso guantes, la máscara para los malos olores. Me vacunan por ahí cada año” (entrevista 17). “Hago mucho ejercicio por la mañana, madrugo mucho y me echo agüita todos los días, muy tempranito, y hago deporte” (entrevista 37).

Algunos recuperadores manifestaban que la no utilización de elementos de protección personal en el trabajo no obedece tanto a la falta de recursos sino a que estos interfieren con el rendimiento al reciclar y, además, resultan incómodos. “Por ejemplo, que no pueda usar los guantes es porque le impide mucho a uno pa’ romper las bolsas, eso le estorba mucho a uno. Por eso, la mayoría no usa eso” (entrevista 26). “Eso, hay unos tapabocas que uno utiliza, pero uno no los utiliza porque fastidian también mucho” (entrevista 45).

Otra de las razones para no utilizar elementos de protección radica en la tradición, ya que una gran parte de los recuperadores llevan muchos años dedicados a este trabajo y nunca los han empleado, por lo que los consideran innecesarios. La mayoría de los recuperadores piensan que la protección no se cimenta en los elementos de uso, sino en el “saber reciclar”. “Uno, como toda la vida ha vivido así, nunca ha necesitado nada, pues... o sea, nunca le han llegado a hablar de eso, ni uno ha sido enfermo a nada” (entrevista 32).

Importancia del reciclaje

Para muchas personas, el reciclaje es una opción para sobrevivir ante las condiciones adversas y, en tal sentido, la mayoría de los recuperadores afirman que lo más relevante de este trabajo es que se ha convertido en la base del sustento de muchas familias que no pueden acceder a otras formas de empleo, por razones de analfabetismo y bajo nivel educativo o por el aumento del desempleo en general. “Yo no tengo más otro recurso pa’ trabajar, porque hablándolo prácticamente, yo soy una persona analfabeta; yo no sé leer ni escribir, entonces en ninguna parte me darían trabajo” (entrevista 11).

Para la totalidad de los recuperadores entrevistados, el reciclaje tiene gran valor debido a que es casi la única fuente de ingresos de las familias, por lo que se constituye en el único medio para satisfacer las necesidades de vivienda, alimentación, vestido, servicios públicos y educación de los hijos. “Mi trabajo es importante porque de él depende mi familia económicamente, y dependo yo” (entrevista 37).

Algunos recuperadores son conscientes de la importancia de su trabajo para el medio ambiente en la medida en que se logra la limpieza de las ciudades y la conservación de los recursos naturales. También resaltan

el aporte a la industria y manifiestan que a través de la reutilización del material recuperado se benefician diversas empresas y el gobierno nacional. “Nosotros, por una parte, también ayudamos a limpiar la ciudad, el medio ambiente y, además de eso, colaboramos con el gobierno” (entrevista 2).

Otros recuperadores mencionan aspectos diferentes a los ya mencionados, como el hecho de que el reciclaje brinda la posibilidad de compartir experiencias de vida con otras personas (principalmente compañeros de trabajo), disfrutar de independencia laboral en la medida en que no cumplen horarios o no se tiene la presión de un jefe y, además, algunos expresan que gracias a su trabajo conservan su estado de salud.

Discusión

Las concepciones de los recuperadores con respecto al autocuidado se podrían calificar de acuerdo con los tópicos que plantean Botero² y el Instituto del Seguro Social¹¹ en relación con el autocuidado en el trabajo, la familia y el estilo de vida. Evidencia de ello se obtiene al valorar la conceptualización hecha por los recuperadores en torno a la definición que estos ofrecen sobre el cuidado de sí mismos.

A pesar de que los saberes expresados son amplios, en relación con el concepto de autocuidado, en la comunidad se reflejan falencias, dado que la participación comunitaria no se registró en ninguna de las entrevistas como tópico de interés para el cuidado de sí mismos. No obstante, lo relacionado con el cuidado ambiental podría considerarse parcialmente de interés comunitario, pues aunque resaltan el valor de su trabajo para el medio ambiente (razón por la que ellos se denominan recuperadores y no recicladores) no se puede inferir que los sujetos recuperadores cuiden el ambiente por la convicción de su importancia, sino más bien como consecuencia de su trabajo.

Con respecto a las personas comprometidas en el autocuidado, el concepto de los recuperadores coincide con la concepción de Uribe,⁴ ya que para ellos es relevante su núcleo familiar como centro del autocuidado que se ofrece y se recibe. Tal situación, además, opera como motivación para autocuidarse, ya que del bienestar del recuperador depende el “buen funcionamiento” del hogar, en tanto es este quien tiene el deber de suministrar los recursos necesarios para la supervivencia.

Las concepciones acerca de la relación autocuidado-trabajo coinciden con los identificados en los estudios de García,¹ Sepúlveda,^{12, 13} y Gómez.⁴ En tal sentido, los recuperadores son conscientes de que los factores de riesgo de su trabajo sustentan la ocurrencia de la mayoría de las enfermedades padecidas y consideran necesario fomentar prácticas de autocuidado que los contrarresten. Se

deduce que para el recuperador, el autocuidado es una parte fundamental en la prevención de la enfermedad, ya que a través de aquel se logra evitar la aparición de ésta o disminuir sus efectos nocivos una vez se presenta.

En los tópicos relacionados con la prevención de la enfermedad y el autocuidado, se afianza la idea de que esta población ha acumulado saberes de importancia, como el carácter individual y colectivo de la prevención de la enfermedad y su impacto sobre el bienestar físico y social, entre otros.

A pesar de que, en la mayoría de los casos, reciclar constituye una última opción de empleo ante las condiciones de vida adversas que se les presentan, los recuperadores son conocedores de la importancia y de las consecuencias favorables que presenta su trabajo para el medio ambiente y la industria, lo cual ha ayudado de alguna forma a que miembros de esta población se sientan orgullosos de lo que son y de lo que hacen.

De acuerdo con estudios realizados por Sepúlveda¹³ y Gómez¹⁴ en Medellín en el 2004 y por García en Bogotá en 1991,¹ se encontró que los recuperadores tienen un amplio espectro de conocimientos relacionados con el autocuidado. Tal situación podría estar relacionada por las condiciones históricas, socioeconómicas y de trabajo que comparten y que se evidencia en las razones que arguyen acerca de por qué son recuperadores, los niveles de pobreza en que viven, los materiales a los que se exponen en trabajo y las limitadas prácticas de autocuidado durante su labor.

No obstante, para estimar qué tanto los recuperadores ejecutan las prácticas para su autocuidado en relación con sus conocimientos, se hace necesario valorar la actitud de esta población para responsabilizarse y comprometerse con la aplicación de éstas, con el fin de disminuir los factores de riesgo. Los recuperadores expresan que las campañas educativas relacionadas con el autocuidado se centran en el uso de elementos de protección como los guantes y el tapabocas; sin embargo, arguyen que la no utilización se debe a la incomodidad, la disminución del rendimiento en la separación del material y porque la experiencia en el trabajo disminuye la probabilidad de ocurrencia de un accidente. Lo anterior lleva a pensar que las prácticas de autocuidado de los recuperadores se cimentan en las normas históricas y culturales del grupo, más que en los conocimientos formales.

En los recuperadores se manifiesta cierta desconfianza hacia los conocimientos ofrecidos por personas ajenas al grupo, ya que según ellos no solucionan sus problemas; por el contrario, confían plenamente en los saberes aprendidos en la cotidianidad y que hacen parte de su bagaje cultural, lo cual puede explicarse en el hecho de que tales saberes se transmiten por tradición. No se puede olvidar que este trabajo generalmente es desarrollado por grupos familiares, en los que desde ni-

ños se participa de las tareas. Así, se podría deducir que de alguna forma, entre los recuperadores sí se presentan prácticas de autocuidado, principalmente en la familia y en el estilo de vida, dado que consideran de gran valor actividades como la alimentación, el descanso, el buen uso del tiempo libre, el aseo personal, entre otros.

Según los diferentes autores citados, puede considerarse que en el trabajo de los recuperadores se presentan deficiencias en tales prácticas; no obstante, desde la perspectiva del recuperador, las prácticas de autocuidado en el trabajo no tienen impacto sobre la protección de las personas, ya que esta última depende de las prácticas de autocuidado manejadas en el seno del grupo, y que se fundamentan en la experiencia adquirida. En tal sentido, dado que las prácticas de autocuidado en el trabajo están determinadas por la historia del sujeto (su experiencia) y no por la educación formal, es necesario establecer un diálogo de saberes (de la comunidad y de los profesionales de la salud) que posibilite la introyección de los conocimientos formales sin violentar los tradicionales para que, de esta forma, se propicien estilos de vida más saludables en este grupo.

Conclusiones

- Los recuperadores conciben el autocuidado como la posibilidad de mantener el bienestar de la persona a través de estilos de vida que promuevan el sentirse bien y el poder trabajar, evitando la aparición de la enfermedad o disminuyendo sus consecuencias.
- Los recuperadores conocen los elementos de protección personal específicos para su trabajo y las prácticas que promueven el bienestar físico, psicológico y social de la persona, como son los buenos hábitos alimenticios y de aseo y el evitar al máximo la exposición a factores de riesgo para la salud del individuo y el colectivo.
- Los recuperadores cuentan con el saber, principalmente dado por la experiencia, sobre las principales afecciones relacionadas con su trabajo (enfermedades que padecen o pueden padecer), sus causas y cómo prevenirlas. No obstante, en la mayoría de los casos este conocimiento no se aplica, debido a que las bajas condiciones económicas no les permite obtener los implementos de protección personal que su trabajo diario les exige y, en otros casos, los factores culturales y laborales, como la experiencia personal, la costumbre o la poca productividad les impiden ejecutar las prácticas necesarias de autocuidado.
- Las prácticas de autocuidado en el trabajo se sustentan más en la primacía de la historia del grupo que en el saber científico.
- La prevención de la enfermedad es considerada por los recuperadores como consecuencia directa del

autocuidado. En tal sentido, exponen su importancia basados en las consecuencias que les genera estar enfermos, como son los altos gastos en la atención en salud y el hecho de no poder trabajar, con lo que se afecta directamente la supervivencia de sus familias y también su grupo de trabajo, ya que se aumenta el riesgo de transmisión de enfermedades.

- Los recuperadores expresan la importancia y necesidad del reciclaje dentro de una ciudad con alto grado de industrialización, como Medellín, dado el aporte de su trabajo al ambiente y a la economía. Además, reconocen la importancia de este trabajo como la principal o única fuente de empleo para personas con bajos niveles de escolaridad y de edad avanzada; también indican que, para algunos, este trabajo tiende a constituirse en legado familiar, debido a las deficientes condiciones de vida en que se encuentran.

Recomendaciones

Establecer un diálogo de saberes con los recuperadores sobre los estilos y las prácticas de autocuidado para propiciar cambios de comportamiento y acción que promuevan el cuidado de la salud de sí mismos y del entorno familiar y comunitario.

Debido a que las prácticas de autocuidado de los recuperadores se cimientan fundamentalmente en las normas históricas y culturales del grupo, más que en los conocimientos formales, se hace necesario desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad con estrategias que tengan en cuenta los resultados de este estudio, el diálogo de saberes y las necesidades sentidas de esta población.

Desarrollar programas por parte del Estado para brindar seguridad social a esta población, no solo en salud, sino también en aspectos que les garanticen acceder a la nutrición adecuada, la seguridad ciudadana, la

organización formal para obtener garantías laborales y el mejoramiento del nivel educativo, entre otras.

Reconocimientos

A la Asociación de Ingenieros Sanitarios de Antioquia (AINSA) por el apoyo logístico y a Armando Correa y Alejandro Mesa por el apoyo académico.

Referencias

- 1 García M. Modelo educativo para grupos de recolectores de material reciclable. Medellín: CINDE; 1991, p. 5-25.
- 2 Botero BE. Autocuidado en la vejez. Manizales: Editorial Universidad de Caldas; 1995. p. 5-6.
- 3 Botero BE. El autocuidado como estrategia para la vejez. Manizales: Editorial Universidad de Caldas; 2000. p. 1-10.
- 4 Uribe TM. El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería. Revista de la Facultad de Enfermería Universidad de Antioquia 1999; 17(2): 110-117.
- 5 Espinel M. Autocuidado y salud: más que un concepto. Salud y Gerencia 1998; (16): 2-15.
- 6 Jáuregui CA, Suárez P. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: Enfoque de salud familiar. 2ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2004. p. 22.
- 7 Ministerio de Protección Social. Dirección general de salud pública: Portafolio guía de la promoción de la salud en el municipio. Santafé de Bogotá: El Ministerio de Protección Social. p. 6.
- 8 Álvarez CB. Factores de riesgo ocupacionales y condiciones de salud de los recuperadores del basurero de Loma Grande, Montería. Medellín: Universidad de Antioquia; 1999. p. 22, 23, 34, 59, 60, 80.
- 9 Martínez M. La investigación cualitativa etnográfica en educación. Bogotá: Circulo de lectura alternativa limitada; 1999. p. 77, 88.
- 10 Sandoval C. Investigación Cualitativa. Santafé de Bogotá: Editorial Corcas; 1997. p. 54-55.
- 11 Instituto del Seguro Social. Actitudes positivas para el autocuidado de la salud: Fomentos de estilos de vida saludable. p. 9-10.
- 12 Sepúlveda LA. Organización y dignificación de recicladores informales. El Reto, el medio del medio ambiente 2003; 6(48): 33-35.
- 13 Sepúlveda LA. La organización del reciclaje informal, camino para construir la equidad en Colombia. El Reto, el medio del medio ambiente 2004; (52): 7, 52.
- 14 Gómez J. Condiciones socioeconómicas y de salud de los recuperadores informales y de sus familias, del sector Guayaquil. Medellín: Universidad de Antioquia; 2004. p. 58.