

1. Las enfermedades profesionales y los accidentes de trabajo

La protección, promoción y mejora de la salud laboral están configuradas como un deber público, regulado en el artículo 18 de la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. En el artículo 21 se especifica que uno de los aspectos de la actuación sanitaria en el ámbito de la salud laboral debe ser “determinar y prevenir los factores de microclima laboral en cuanto puedan ser causantes de efectos nocivos para la salud de los trabajadores”, así como promover, con carácter general, la salud integral del trabajador.

Estas otras enfermedades que son habituales en los profesionales del sector, pero que no tienen consideración de enfermedad profesional son:

Lesiones músculo-esqueléticas.

Dolencias o enfermedades de origen psicosocial.

Trastornos de la voz.

Tendrán la consideración de accidente de trabajo:

Los que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo. (Accidente “in itinere”).

Los que sufra el trabajador con ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical o de gobierno de las Entidades Gestoras, así como los ocurridos al ir o al volver del lugar en que se ejecuten las funciones propias de dicho cargo.

Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aún siendo distintas a las de su categoría profesional ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.

Los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.

- **Caídas de altura**

Las escaleras son uno de los elementos con más riesgo de las oficinas, ocasionando medio centenar de fallecimientos en España. La distribución por sexo y edad de los *accidentes* de trabajo es muy significativa. Según los datos del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, el 66% de los accidentes de trabajo son sufridos por varones, mientras que el 33,3% restante involucra a las mujeres. La franja de edad más sacudida por los accidentes laborales es la que comprende entre los 35 y los 39 años, sin embargo, la mayoría de los accidentes mortales tienen lugar en personas mayores de 50.

- **Incendios**

No es algo que ocurra con frecuencia pero es importante estar prevenidos para ello. Los extintores, pasillos de evacuación y salidas de emergencia deben estar libres de obstáculos y, por supuesto, todas las personas deben ser conscientes de su colocación.

2. Las comisiones mixtas de seguridad e higiene

La Comisión Mixta de Seguridad e Higiene (CMSH) es un organismo bipartito que se conforma por trabajadores y patrones. Su objetivo primordial es proponer medidas preventivas para evitar accidentes de trabajo y vigilar que éstas se cumplan.

La CMSH debe integrarse en los centros de trabajo en un plazo no mayor de 30 días a partir de la fecha en que inicien sus actividades y, de inmediato, en donde la CMSH no exista.

Tiene que estar conformada por igual número de representantes tanto de trabajadores y de patrones para garantizar la seguridad de los trabajadores. En la Norma Oficial Mexicana *NOM-019-STPS_2011*, en el punto 7.1 se establece el número de integrantes de la comisión.

- **Normas de seguridad en el trabajo**

No realices un trabajo si no cuentas con las herramientas necesarias para llevarlo a cabo con garantías.

Usa un equipo de protección siempre que el trabajo que estés haciendo lo requiera.

Utiliza casco en todas las obras.

No te pongas nunca debajo de una carga elevada ni pases andando por debajo.

- **Normas de higiene en el trabajo**

El lavado de manos disminuye las probabilidades de transmisión entre los trabajadores de enfermedades como la gripe o el resfriado común.

Es un problema que un trabajador enfermo vaya a la obra solo por no perder un día de trabajo. Es importante que en ese caso se queden en casa.

Disminuir la capacidad de transmitir enfermedades como el resfriado común o gripe, junto con enfermedades más graves, lo cual es muy importante en cualquier lugar de trabajo.