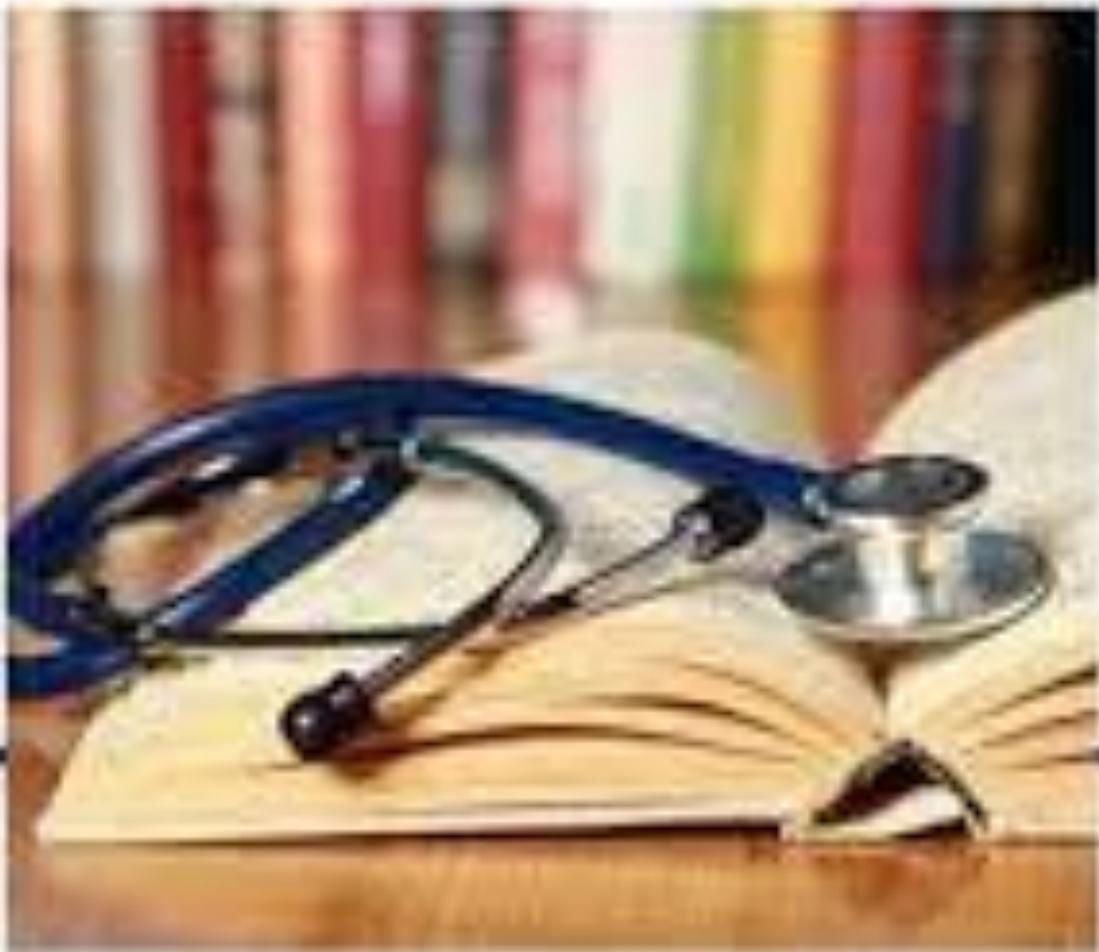


MARÍA DEL PILAR CASTRO PÉREZ



MEDICINA DEL TRABAJO

INVESTIGACION CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RIESGOS, ENFERMEDADES LABORALES EN NUESTRO PAÍS.

Estrés laboral y económico, factores de riesgo ergonómicos, largas jornadas laborales y adicciones, son los desencadenantes de las principales enfermedades laborales en México.

Agentes físicos, biológicos o químicos –como sol, humedad, o temperaturas extremas– sumado a factores ergonómicos –como acciones, movimientos o posturas que causen algún daño físico– y factores psicosociales, son los elementos de riesgo a los que y causan principalmente:

- Hipoacusia: Pérdida gradual de la capacidad de escuchar.
- Neumoconiosis: Inflamación del aparato respiratorio por polvos minerales o vegetales.
- Dorsopatías: Enfermedades no inflamatorias de la espalda
- Enfermedades del ojo y sus anexos: se refiere a trastornos ocurridos párpados, lagrimal o la zona de la órbita del ojo.
- Intoxicaciones.
- El síndrome del túnel carpiano: afectación al nervio de la muñeca que puede presentar hormigueo, entumecimiento o problemas de movilidad en dedos y manos.
- Dermatitis de contacto: en especial se genera por la exposición a sustancias tóxicas.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) representa el **79.7%** *de la población trabajadora con empleo formal en México*, motivo por el cual la Base de Datos de Riesgos de Trabajo que administra es relevante para fines estadísticos a nivel nacional; incluso, utilizada por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS). El IMSS anualmente publica en su «Memoria Estadística» los Riesgos de Trabajo ocurridos a su población afiliada.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Si bien se han tomado medidas gubernamentales para hacer presión a las empresas e instituciones para atender las problemáticas que detonan este tipo de enfermedades, ayúdate a mejorar tu estilo de vida y prevenir este tipo de enfermedades con las siguientes recomendaciones:

- Utiliza equipo de protección personal.
- Atiende a las prácticas de seguridad e higiene.
- Infórmate de los elementos o situaciones que presentan un peligro en tu lugar de trabajo.
- Revisa y reporta el mantenimiento de las instalaciones para evitar accidentes.
- Exige información clara de las medidas preventivas en casos de emergencia.
- Exige capacitación para atender a la normatividad.

Aun cuando contar con un ambiente laboral óptimo para mantener tu seguridad y tu salud en un riesgo menor ante posibles enfermedades no depende 100% de ti, cuida y mejora tus hábitos para no contribuir a la presencia de padecimientos.

Evita fumar y beber en exceso, mejora tu alimentación y practica actividad física para fortalecer tu cuerpo y disminuir el riesgo de enfermedades laborales.

Incluso de ser necesario invierte en equipo de protección e higiene, en mejores condiciones de transporte, y alimentos más sanos para tener un mejor ambiente laboral, si bien debe ser obligación de tu trabajo, exige, pero no “ahorres” en tu cuidado.

Protegerte no es un gasto es una inversión en tu salud que sin duda a la larga significa un ahorro de dinero, tiempo, y un incremento en tu calidad de vida.