

Las principales enfermedades laborales en México

Brissa del Mar Antonio Santos

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 se exponen los trabajadores 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.

¿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.

Aún 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.

Comentario Personal:

En lo personal, opino que no contamos con un sistema laboral adecuado en Mexico, gracias a esto desarrollamos diversas enfermedades antes mencionadas. Es por esto, que es necesario tomar cartas en el asunto para tener trabajadores mas sanos y empleos mas fructuosos.

Considero que en la actualidad, una enfermedad que no ha sido mencionada en la anterior investigacion, es el SARS-CoV-2, y supera por mucho a las anteriores. Es necesario trabajar en la prevencion y medicación temprana de los trabajadores y fomentar una vida saludable y una alimentacion responsable en ellos.