



Mi Universidad

Investigación

Nombre del Alumno: Clara Elisa Encino Vázquez

Nombre del tema: Principales riesgos, enfermedades laborales en nuestro país y medidas preventivas

Parcial: I

Nombre de la Materia: Medicina del trabajo

Nombre del profesore: Lic. Sebastián

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

Principales riesgos, enfermedades laborales en nuestro país y medidas preventivas

En México, al igual que en otros países, existen diversos riesgos y enfermedades laborales que afectan a los trabajadores en diferentes sectores de la economía. Es fundamental identificar estos riesgos y tomar medidas para prevenirlos y proteger la salud y seguridad de los trabajadores.

Principales enfermedades laborales

- Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos.
- Enfermedad de la piel producida por sustancias y agentes no incluidos anteriormente.
- Daños por inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados
- Enfermedades infecciosas y parasitarias.
- Daños producidos por agentes físicos (musculoesqueléticas)

Condiciones peligrosas

- Métodos de trabajo y procedimientos de trabajo incorrectos
- Defectos en los equipos, maquinarias, herramientas de trabajo e instalaciones
- Incorrecta colocación de los materiales o productos en las áreas de trabajo
- Maquinarias y herramientas en mal estado
- Instalaciones con deficiente mantenimiento
- Falta de orden y limpieza en las áreas de trabajo

Actos inseguros

- Provocar situaciones de riesgo que ponen en peligro a otras personas
- Usar de manera inapropiada las manos u otras partes del cuerpo
- Llevar a cabo actividades u operaciones sin previo adiestramiento
- Operar equipos sin autorización
- Limpiar, engrasar o reparar maquinaria cuando se encuentra en movimiento

- No usar el equipo de protección personal

Riesgos Físicos

Uno de los primeros riesgos laborales físicos que encontramos es el ruido. Definimos ruido a una sensación auditiva generalmente desagradable. Cuando escuchamos un ruido primero lo apreciamos por el oído externo, después, la onda es recibida por el oído medio que es donde está el tímpano. Posteriormente la señal pasa por una cadena de huesecillos y la recibe el cerebro mediante unas células capilares. Cuando el ruido es muy fuerte se activan las células capilares y hay riesgo de perder la capacidad auditiva. Debemos protegernos con todas las medidas de seguridad posibles. Cuando el ruido es muy fuerte se activan las células capilares y hay riesgo de perder la capacidad auditiva. Debemos protegernos con todas las medidas de seguridad posibles.

Otro riesgo físico posible es el provocado por las vibraciones por todo tipo de maquinaria ya que pueden afectar a la columna vertebral, dolores abdominales y digestivos, dolores de cabeza...

El deslumbramiento, las sombras, la fatiga y el reflejo son factores producidos por la iluminación. Estos elementos pueden producir un accidente por eso hay que vigilar con el tipo de lámparas y respetar los niveles adecuados de luz.

La temperatura y la humedad en el ambiente también pueden suponer un riesgo físico si son excesivamente altas o bajas pues pueden producir efectos adversos en las personas. Los valores ideales en el trabajo son 21°C y 50% de humedad.

Las radiaciones ionizantes son ondas electromagnéticas que alteran al estado físico sin percibirse en el ambiente. Los efectos son graves a la larga, por eso hay que limitar las ondas y tener un control médico.

Riesgos Químicos

Son los producidos por procesos químicos y por el medio ambiente. Las enfermedades como las alergias, la asfixia o algún virus son producidas por la

inhalación, absorción, o ingestión, riesgos laborales típicos en la industria automotriz

Para reducir este tipo de riesgos laborales, podemos actuar en tres direcciones:

Por un lado, sobre el foco contaminante: sustituyendo productos, cambiando el proceso productivo, o encerrando el proceso;

Podemos actuar sobre el medio con una limpieza del puesto de trabajo y con ventilación por dilución,

Por último, actuando sobre el trabajador, dándole formación, rotando los puestos de trabajo, aislando al empleado de la exposición y usando equipos de protección adecuados como mascarillas y guantes.

Riesgos Biológicos

Este tipo de riesgos son los producidos por la posible exposición a microorganismos como los virus, las bacterias, los parásitos o los hongos, y que puedan dar lugar a diferentes enfermedades.

Este tipo de riesgo laboral, constituye uno de los principales factores de riesgo a los que están expuestos principalmente los trabajadores de los centros sanitarios. Esencialmente su transmisión se produce por vía respiratoria, sanguínea, digestiva... Para evitar este tipo de riesgo se recomienda tener un control de las vacunas y sobre todo protegerse con el equipo adecuado.

Riesgos Ergonómicos

La ergonomía es la ciencia que busca adaptarse de manera integral en el lugar de trabajo y al hombre. Los principales factores de riesgo ergonómicos son: las posturas inadecuadas, el levantamiento de peso, movimiento repetitivo. Puede causar daños físicos y molestos.

Este tipo de riesgo ofrece cifras relativamente altas ocupando el 60% de las enfermedades en puestos de trabajos y el 25% se deben a la manipulación de descargas. Cuando levantamos peso la espalda tiene que estar completamente

recta y las rodillas flexionadas. Si son trabajos físicos, antes de empezar debemos estirar los músculos y las articulaciones para evitar futuras lesiones. Hay que utilizar métodos seguros en todo momento.

Riesgos Psicosociales

Existen muchos tipos de riesgos de esta naturaleza, que nos pueden afectar a todos nosotros en algún momento de nuestra vida laboral, pero entre ellos podemos destacar el estrés, derivado de un ritmo de trabajo elevado, la fatiga laboral, la monotonía... Para su prevención, se recomienda, si no fuera posible cambiar de tarea o de horario de trabajo, unos ejercicios que consisten en la realización de ligeros movimientos para relajar la musculatura del cuello, espalda y brazos. E idealmente, realizar pausas cortas de unos 10 minutos cada hora y media en al trabajo.

Debemos tener como mínimo un descanso de 15 minutos a partir de las 6 horas. La estabilidad y un buen ambiente nos ayudaran a disminuir estos riesgos.

Riesgos Mecánicos

Este tipo de riesgos pueden producirse al llevar a cabo acciones que requieran utilizar herramientas de cualquier tipo. Los accidentes que se pueden producir debido a este tipo de riesgo, son aquellos en los que se producen lesiones corporales como golpes por objetos proyectados o desprendidos, quemaduras, cortes, cualquier tipo de contusión, aplastamientos... y suelen tener mayor problemática al llevar a cabo trabajos en altura, superficies inseguras, un mal uso de las herramientas y el uso de equipos defectuosos entre otros. Debemos asegurarnos siempre de revisar la maquinaria en la que trabajamos para evitar posibles incidentes.

Se previenen teniendo en cuenta la seguridad del producto, por lo que el equipo ha de estar con la etiqueta de la CE y cumpliendo unos requisitos que garanticen seguridad; siguiendo las instrucciones del fabricante en cuanto a su instalación y mantenimiento con personal especializado; y por último, siguiendo las instrucciones del manual de utilización.

Riesgos Ambientales

Este tipo de riesgos son los únicos que no podemos controlar debido a que son la posibilidad de que se produzca un daño o catástrofe por una acción humana o un fenómeno de tipo natural. En función de su origen también se pueden denominar riesgos naturales que serían los que se manifiestan dentro de la naturaleza como la lluvia, la tempestad, las inundaciones... o riesgos antropogénicos que son los derivados de acciones o actividades humanas.

Para prevenir estos riesgos y enfermedades laborales en México, es esencial que las empresas cumplan con las normativas de seguridad y salud ocupacional, proporcionen capacitación adecuada a los trabajadores y promuevan una cultura de seguridad en el lugar de trabajo. Además, es importante que los trabajadores estén informados sobre sus derechos en materia de seguridad y salud laboral y se sientan empoderados para denunciar situaciones de riesgo. Las autoridades gubernamentales también desempeñan un papel crucial en la regulación y supervisión de las condiciones laborales para garantizar la seguridad y el bienestar de los trabajadores.

Bibliografía

Enfermedades laborales y cómo prevenirlas. (2019, febrero 15). Asesores CABIL S.A. de C.V. <https://www.asesorescabil.com/enfermedades-laborales-y-como-prevenirlas/>

Prevención de accidentes en el trabajo. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 10 de septiembre de 2023, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/prevencion-accidentestrabajo>