



Mi Universidad

INVESTIGACIÓN

LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ

INVESTIGACIÓN

PRIMER PARCIAL

MEDICINA DEL TRABAJO

DOCENTE: JOSE SEBASTIAN PEREZ FLORES

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

QUINTO SEMESTRE

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS A 09 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

Enfermedades laborales más comunes en México:

En México, cada vez es más común encontrar personas que trabajan todo el día en oficinas sufriendo enfermedades o lesiones. Podría pensarse que esto es poco probable porque el riesgo es casi nulo, pero el estrés, el sedentarismo y los movimientos automáticos prolongados pueden provocar alguna de las siguientes afecciones, de las que informo en esta investigación. Los factores que contribuyen a una mala salud suelen ser el entorno laboral, como un mobiliario inadecuado o incómodo, un ambiente de trabajo estresante, un entorno no adaptado al tipo de tareas realizadas, entre otras muchas causas.

La enfermedad laboral o profesional es una afección que se produce como resultado directo de la exposición a factores de riesgo en el lugar de trabajo. Estos factores incluyen el esfuerzo físico, la fatiga y, sobre todo, el estrés.

Las enfermedades laborales o profesionales pueden ser agudas o crónicas y pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, desde los ojos a los oídos, pasando por el sistema nervioso central. Algunos ejemplos de enfermedades debido al trabajo son las enfermedades respiratorias, las enfermedades musculoesqueléticas, como el síndrome del túnel carpiano, y las enfermedades relacionadas con el estrés, como el síndrome de burnout, una de las enfermedades más comunes en los últimos tiempos.

Es importante recordar que una enfermedad laboral no sólo afecta a la salud del trabajador, sino que también puede tener consecuencias económicas para el empresario y la sociedad en su conjunto. Por esta razón, muchos países tienen leyes para prevenir las enfermedades a causa del trabajo y proteger la salud de los trabajadores.

Si un trabajador cree que padece una enfermedad por cuetión del trabajo, es importante que informe a su empresa y acuda al médico lo antes posible. En muchos países, los trabajadores tienen derecho a una indemnización por enfermedad laboral si pueden demostrar que su enfermedad fue causada por factores de riesgo en el trabajo.

las enfermedades laborales más comunes en México:

1. Lesiones musculoesqueléticas: Son lesiones que afectan a músculos, tendones y huesos y que pueden estar causadas por movimientos repetitivos, posturas forzadas, levantar objetos pesados y falta de descanso. Al ser una de las lesiones más comunes, conviene masajear o realizar movimientos que ayuden a relajar las zonas de riesgo durante unos minutos repetidamente a lo largo del día.
2. Lesión por esfuerzo repetitivo (LER): Las LER son un tipo de lesión musculoesquelética que se produce al realizar una tarea repetidamente durante un periodo de tiempo prolongado. Los síntomas incluyen dolor, hinchazón y debilidad muscular.
3. Lesiones de espalda: Son muy comunes en trabajos que requieren levantar objetos pesados, sentarse durante largos períodos de tiempo o realizar movimientos repetitivos. Los síntomas incluyen dolor de espalda o lumbares, rigidez y debilidad muscular. Lo ideal sería contar con un asiento cómodo que se adapte al cuerpo y movimientos, durante toda la jornada laboral.
4. Accidentes cerebrovasculares: Los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir en trabajos que implican estrés, como en el ámbito médico o financiero. Los síntomas incluyen debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar y problemas de visión.
5. Accidentes cerebrovasculares: Los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir en trabajos que implican estrés, como en el ámbito médico o financiero. Los síntomas incluyen debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar y problemas de visión.
6. Síndrome del túnel carpiano: Causado por la flexión reiterada de la muñeca, lo que produce pérdida de fuerza en las manos. El uso de la computadora durante muchas horas de trabajo suele provocar molestias en la muñeca y el codo, que a largo plazo pueden derivar en tendinitis.

Factores que contribuyen a las enfermedades laborales.

Las enfermedades por trabajo pueden deberse a diversos factores:

Factores físicos: la exposición a determinados factores de riesgo físico en el lugar de trabajo, como ruido elevado, calor, frío, iluminación inadecuada, malas posturas, etc.,

Factores psicosociales: el estrés, la carga de trabajo excesiva, la falta de apoyo social y un control inadecuado del trabajo son ejemplos que pueden tener un impacto negativo en la salud mental y física del trabajador.

Factores ergonómicos: unas condiciones de trabajo inadecuadas, como un ajuste inadecuado de la altura de sillas, mesas o herramientas, pueden provocar fatiga física y problemas musculoesqueléticos.

Factores organizativos: las políticas de la empresa, como una educación y formación inadecuadas en materia de salud y seguridad en el trabajo, una supervisión inadecuada, la falta de incentivos para comportarse de forma segura y la presión para trabajar más rápido o más horas de las adecuadas, pueden contribuir a las enfermedades profesionales.

CONCLUSIÓN:

Mantener una buena salud es esencial para lograr un rendimiento óptimo en el trabajo y evitar enfermedades y lesiones laborales que pueden afectar no sólo al trabajo sino también a la vida cotidiana. He aquí algunas razones por las que es importante mantener una buena salud en el trabajo:

- **Productividad:** una buena salud física y mental conduce a una mayor productividad en el trabajo. Cuando una persona se siente bien, tiene más energía y puede realizar las tareas con mayor eficacia y eficiencia.
- **Menores costes:** Las enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo pueden ser costosas para empresarios y empleados.
- **Prevenir lesiones y enfermedades:** Esto puede ayudar a prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. Una persona sana física y mentalmente tiene menos probabilidades de lesionarse realizando tareas físicas y es más capaz de soportar el estrés de ciertos trabajos.
- **Mejor calidad de vida:** La buena salud es importante no sólo en el trabajo, sino en la vida en general.
- **Reducir el absentismo:** mantener una buena salud durante el trabajo es sencillamente esencial para garantizar un rendimiento óptimo y prevenir enfermedades y lesiones laborales.