



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en Medicina Humana**



**Materia:**  
**Medicina del Trabajo**

**Nombre del trabajo:**  
**Factores o condiciones laborales**

**Alumno:**  
**Luis Antonio Meza Puon**

**Grupo: "A" Grado: "5"**

**Docente:**  
**Dr. Agenor Abarca Espinosa**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2023.

## **FACTORES O CONDICIONES DE SEGURIDAD**

La seguridad en el trabajo son aquellas acciones y técnicas que se estudian para checar los riesgos constantes que amenazan al trabajador en sus jornadas laborales como lo son las quemaduras, caídas, golpes, choques, atrapamientos, etc.

Todos los riesgos que el trabajador puede sufrir son en las áreas de trabajo, que son los lugares donde trabajan ya sea edificios o no, en los cuales se deberían de incluir los servicios de higiene y espacios de descanso, algo muy importante que toda área debe de tener son los botiquines de primeros auxilios, estos deberán contener lo esencial para atender algún percance y mantener al trabajador estable, por lo que todos los materiales dentro del botiquín deberán ser productos vigentes, así como rutas de evacuación en caso de algún incendio o terremoto, con letreros que indiquen hacia donde están las salidas. Otro aspecto básico, importante y que a veces hacen caso omiso de esta es el orden y la limpieza del área de trabajo, el espacio de trabajo debe ser mantenido limpio y ordenado para prevenir cualquier accidente.

Las señalizaciones en las áreas de trabajo son muy importantes ya que ayudan y alertan a los trabajadores del peligro que hay en determinado lugar o hacia donde se encuentra algún espacio o salida.

En las zonas de almacenamiento prevalecen los accidentes de caídas de objetos desprendidos, choques contra objetos, incendios o explosiones, dependiendo que productos almacene será el riesgo a los que están expuestos los trabajadores, y en este tipo de lugares un factor importante es el orden, ya que la búsqueda en los almacenes será más rápido y fácil, los andamios deben de estar bien armador para que al momento de colocar los productos o cajas estos no caigan por el peso también deben tener cuidado con no pasar el peso máximo del andamio. Hay que tener muchas precauciones cuando se trata de almacenar material químico, ya que estos almacenes por lo general están contruidos de un material diferente que pueda mantener la radiación o el peligro lejos de los trabajadores y estos al momento de almacenarlos deben de llevar el equipo adecuado que tiene que ser proporcionado por la empresa encargada.

Con las maquinas que se utilizan en los trabajos, hay que tener ciertas precauciones al momento de ponerla en marcha, ya que gracias al tamaño de estas y al trabajo para el que esta fue fabricada, puede haber grandes riesgos como lo es el atrapamiento o machacamiento. Primero el conductor de la maquinaria debe haber estudiado y aprendido como usar la maquinaria, de no ser así, la empresa debe proporcionarle un curso para aprender a usarlas. Los aparatos de elevación y tracción pueden provocar accidentes como aplastamientos y alguna medida de prevención es en señales visuales o acústicas contra el exceso de carga. Por último, en los aparatos de presión, el riesgo más común son las explosiones que son ocasionadas por la presión.

Los accidentes eléctricos son los que ocasionan lesiones graves o mortales y estas lesiones depende de tres aspectos: intensidad de la corriente, duración del choque, zona del cuerpo recorrida. Cuando la corriente eléctrica pasa por el cuerpo tiene diferentes efectos según el voltaje que lleva, se clasifican en:

Fisiológicos directos	Fisiológicos indirectos
Sensaciones de hormigueo 3-10mA	Quemaduras
Asfixia 25-30mA	
Alteraciones del ritmo cardiaco 60-75mA	

Los incendios en una empresa se previenen prohibiendo el fumar en las áreas de trabajo, almacenando adecuadamente sustancias inflamables, extintores en zonas estratégicas, etc.

Contaminantes químicos, en estos casos se debe conocer los tipos de sustancias con las que se trabajan y cuáles son sus residuos durante el proceso, se debe de tener precaución ya que las vías de entrada son la inhalatoria y la dérmica. Es importante medir las concentraciones ambientales de los contaminantes ya que un pequeño aumento de estos a largo plazo puede ocasionar problemas crónicos a los trabajadores. Para todo contaminante químico se tiene indicado el límite de exposición a la que una persona puede estar expuesta sin recibir mucho daño y no

causarle daños secundarios, los VLA son los valores de referencia para las concentraciones de los agentes químicos en el aire.

Para saber si el trabajador se expuso al contaminante químico se utilizan los indicadores biológicos, el cual les sirve para identificar la probable vía de entrada o la sustancia a la que estuvo expuesta y después de ese diagnóstico se inicia el tratamiento adecuado para la persona.

El ruido constante y fuerte a largo plazo puede ocasionar problemas en los trabajadores como la pérdida de audición, trastornos vasculares, digestivos, del sueño, irritabilidad y cansancio, la pérdida auditiva comienza a partir de 80dB diarios. Trabajadores expuestos a vibraciones originan trastornos vasculares y musculoesqueléticos.

La radiación está presente en fuentes radioactivas y equipos generadores de radiaciones ionizantes como lo son rayos X y aceleradores de partículas. Rango permitido de 50-100mSv. El uso de estas radiaciones cada vez es más frecuente y los podemos encontrar en microondas, telefonía móvil, líneas de alta tensión y redes inalámbricas.

## **CARGA DEL TRABAJO**

La ergonomía es la encargada de estudiar las habilidades y características humanas.

Carga del trabajo se define como el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

La carga excesiva del trabajo provoca fatiga por lo que a largo plazo los trabajadores bajaran su ritmo de actividad, todos ellos estarán más cansados y esto conduce a que estén débiles y torpes por lo que aumenta drásticamente la probabilidad de accidentes no solo en el área de trabajo, sino que también fuera del área de trabajo. El exceso de trabajo aumenta el estrés de las personas y esto a su vez aumenta las respiraciones y el ritmo cardíaco por lo que a largo plazo puede causar problemas crónicos.

## **CONCLUSION**

Es muy importante el tener un orden y limpieza del área de trabajo ya que brinda mejor manejo del trabajo, en caso de los almacenes es más fácil la búsqueda de los productos.

Puntos a destacar es la prevención que debe de haber en todas las aéreas de trabajo sin excepción ya es pieza clave para reducir el numero de accidente por trabajos pesados, pues principalmente es en donde hay mayores riesgos. La empresa cuenta mucho en el tema de la prevención ya que ellos deberían de ser responsables de brindarle el equipo necesario para el trabajo que realizaran, así como también brindarles cursos en los que aprendan a usar las maquinas que se utilizan en los trabajos.

En caso de las sustancias químicas debe de haber mucho cuidado ya que estos son elementos que pueden ser volátiles con facilidad y podrían causar un gran accidente, la cual puede traer grandes consecuencias ambientales. El manejo de estas sustancias debe de estar vigilados siempre por los VLA para que los trabajadores sepan si se están exponiendo mucho a la sustancia o está dentro de los límites permitidos.

Y ya para terminar el exceso de trabajo trae consigo cansancio y estrés, dos malas compañías para los trabajadores ya que el cansancio trae consigo debilidad y somnolencia aumentando las probabilidades de accidentes, y el estrés aumenta el riesgo de padecer cualquier enfermedad crónico degenerativo, ya que todo el tiempo tanto mente como cuerpo esta expuesto a trabajar duro sin descanso, rompiendo así el balance del cuerpo y si se suma los problemas personales, las probabilidades aumentan drásticamente.