



## **Análisis**

*Nombre del Alumno: Yari Karina Hernandez Chacha*

*Nombre del tema: Condiciones De Trabajo Y Prevención De Riesgos Laborales.*

*Parcial :3do*

*Nombre de la Materia: Medicina Del Trabajo*

*Nombre del profesor: Abarca Espinosa Agenor*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*5to Semestre Grupo C*

*Comitán De Domínguez, 6 De Noviembre 2023*

El objetivo principal de la prevención es proteger la salud y la integridad física y mental de los trabajadores, prevenir daño derivado de accidentes o enfermedades laborales y reducir los costos asociados a estos eventos .

Además, también busca cumplir con las obligaciones legales y reglamentarias en materia de seguridad y salud laboral. Un plan de prevención de riesgos es un conjunto de medidas y procedimientos diseñados para identificar, evaluar y controlar los riesgos laborales a los que están expuestos los trabajadores de una empresa.

Su objetivo es establecer las medidas necesarias para prevenir accidentes y enfermedades laborales y garantizar la seguridad y salud de los trabajadores. El plan de prevención de riesgos debe ser elaborado por un profesional en la materia y debe ser actualizado y revisado periódicamente para asegurar su eficacia y adaptación a las nuevas situaciones.

El plan de prevención de riesgos también establece los procedimientos y protocolos a seguir en caso de accidentes o emergencias y promueve la formación e información de los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral.

Además, la implementación de un plan de prevención de riesgos puede mejorar la productividad y la calidad del trabajo, ya que los trabajadores se sienten más seguros y motivados al saber que su empresa se preocupa por su bienestar.

En conclusión, la prevención de riesgos laborales es fundamental para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, prevenir daño derivado de accidentes o enfermedades laborales y cumplir con las obligaciones legales y reglamentarias en materia de seguridad y salud laboral.

La implementación de un plan de prevención de riesgos, elaborado por un profesional en la materia y actualizado periódicamente, es esencial para establecer medidas de seguridad y protección colectiva y promover la formación e información de los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral

Los factores de riesgo pueden ser:

Factores o condiciones de seguridad

Factores ambientales o de higiene

Factores ergonómicos

Factores de riesgo psicosocial

Las condiciones de seguridad e higiene en una empresa son fundamentales para el bienestar y la salud laboral de los trabajadores, así como para la eficacia de los procesos productivos. La implementación de estas condiciones adecuadas previene accidentes y enfermedades laborales, lo que a su vez reduce las pérdidas económicas y mejora la calidad de vida de los empleados.

**Condiciones de seguridad:** Se consideran condiciones de seguridad aquellas condiciones materiales que pueden dar lugar a accidentes de trabajo, Son factores de riesgo derivados de las condiciones de seguridad los elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden producir daños a la salud del colaborador, incluyéndose condiciones de trabajo: son cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del colaborador.

**Equipo de trabajo:** cualquier maquinaria, aparato, instalación o herramienta utilizada en el trabajo.

**Herramientas:** son los instrumentos que utiliza el trabajador, por lo general de forma individual.

**Incendio:** Fuego de grandes proporciones que arde de forma fortuita o provocada y destruye cosas que no están destinadas a quemarse.

**Lugar de trabajo:** áreas del centro de trabajo o lugares en los que el colaborador debe permanecer o a los que puede acceder en razón a su trabajo.

**Máquinas:** Conjunto de partes o componentes vinculados entre sí, de los cuales al menos uno es móvil.

**Medidas preventivas:** todas aquellas que sirvan para proteger eficazmente la vida y salud de los colaboradores.

## LOS LUGARES DE TRABAJO

Son zonas de trabajo las estaciones o lugares en que el colaborador debe permanecer o acceder en

razón a su trabajo. Los lugares deben reunir una serie de requisitos en cuanto a sus condiciones

constructivas, orden, limpieza, mantenimiento, señalización, condiciones ambientales, iluminación,

servicios higiénicos, locales de descanso, material y locales de primeros auxilios, etc., de manera que se

evite la aparición de accidentes de trabajo.

**Riesgos que existen en los lugares de trabajo**

- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Pisadas sobre objetos.
- Choques contra objetos inmóviles.
- Choques contra objetos móviles.
- Atropellos con vehículos.
- Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

El ambiente térmico puede estar definido por el calor o frío, dependiendo del lugar de trabajo y la ventilación que este tenga, el empleador es quien se debe encargar de informar las condiciones climáticas del puesto de trabajo y dejar a disposición del trabajador aceptar si está dispuesto a laborar en este ambiente, sometiéndose a la posibilidad de contraer o no enfermedades ocupacionales a futuro.

La frecuencia se entiende como las vibraciones y la intensidad por el nivel de decibeles. El ruido es todo aquel sonido que resulta fastidioso para los oídos.

Cuando las condiciones ambientales de trabajo implican exposición al ruido, se debe tener cuidado de la cantidad de tiempo y niveles de ruido al que se expone a los empleados, una exposición prolongada puede llegar a causar daños auditivos o hipoacusia que genera males para poder comunicarse a futuro

La carga de trabajo es el grupo de requerimientos físicos y psicológicos a los que está sometido un trabajador en su jornada laboral. Aunque en los inicios de las relaciones laborales solo se hacía referencia al esfuerzo físico, ahora también se tiene en cuenta el esfuerzo mental, que incide directamente en el rendimiento del trabajador.

### Carga física y mental de trabajo

Entendiendo que la carga puede ser carga física y mental, la carga física es la que hace referencia a los esfuerzos en los que se ven sometidos partes del cuerpo. Estos pueden clasificarse en:

Esfuerzos físicos: implican actividad muscular, estática o dinámica.

Postura: implica inactividad y forzamiento o tensión muscular.

Manipulación: implica cautela y más o menos tensión en la masa muscular.

Por su parte, la carga mental es aquella que exige de nuestro espectro psicológico o nivel mental un esfuerzo para realizar efectivamente el trabajo. La carga mental se alimenta de: La información que recibimos.

La complejidad y el tiempo de respuesta.

Nuestras capacidades individuales.

Una excesiva carga mental puede derivar en fatiga y acarrear la disminución del ritmo de trabajo y el aumento de los errores. La fatiga puede ser instantánea si deriva de un caso puntual y se recupera con una pausa o con el descanso de la jornada laboral. Pero puede ser señal de alarma si se repite y se convierte en irritabilidad, depresión, falta de energía e incluso de voluntad para trabajar, pérdida de apetito y, en general, una serie de síntomas que pueden hacerse crónicos y afectar seriamente al rendimiento del trabajador.

La organización del trabajo se refiere al proceso de planificar, estructurar y coordinar las actividades laborales dentro de una empresa con el objetivo de alcanzar eficiencia, productividad y lograr los objetivos establecidos.

Uno de los pilares fundamentales de la organización del trabajo es la gestión adecuada de la jornada laboral. En este sentido, las empresas deben reconsiderar el tradicional enfoque de la jornada completa y explorar nuevos modelos de jornada laboral flexible. Permitir a los empleados ajustar sus horarios de trabajo en función de sus necesidades individuales ha demostrado mejorar la satisfacción y motivación, lo que a su vez aumenta su productividad y compromiso con la empresa.

Para la OIT (1984) los factores psicosociales en el trabajo son:

Interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias pueden influir en la salud y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

Los factores psicosociales en el trabajo se integran de factores del medio ambiente laboral que se encuentran en una continua interacción dinámica (OIT, 1984):

Condiciones de trabajo: el medio ambiente de trabajo, las tareas y los factores de organización.

Reacciones de los trabajadores: dependen de sus habilidades, necesidades, expectativas, cultura y de su vida privada.

Factores organizacionales y psicosociales disfuncionales que provocan respuestas de inadaptación, de tensión, respuestas psicofisiológicas de estrés pasan a ser factores psicosociales de riesgo o de riesgo de estrés.

Tienen la probabilidad de afectar negativamente a la salud y el bienestar del trabajador.

Son factores desencadenantes de tensión y de estrés laboral.

Los factores psicosociales de riesgo o de estrés se definen como factores con el riesgo de tener efectos negativos sobre la salud de los trabajadores.

