



Nombre:Alberto Bermúdez Trujillo

Materia: capacitación e higiene

Plataforma

3.4. Marco normativo para la SST

El marco normativo de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) está conformado por leyes, reglamentos y normas oficiales que garantizan condiciones seguras para los trabajadores. En México, destaca la **Ley Federal del Trabajo** y el **Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo**, que establecen las obligaciones de empleadores y derechos de los trabajadores. También se aplican las **Normas Oficiales Mexicanas (NOMs)**, que regulan aspectos específicos como el uso de equipo de protección, condiciones ambientales y manejo de sustancias peligrosas.

3.5. La seguridad laboral: concepto, importancia y objetivos

Concepto:

La seguridad laboral es el conjunto de medidas y normas aplicadas en el entorno de trabajo para prevenir accidentes y proteger la vida y salud de los empleados.



Importancia:

- Protege la integridad física de los trabajadores.
- Reduce los costos por accidentes.
- Mejora la productividad.
- Fomenta un ambiente laboral sano.

Objetivos:

- Prevenir accidentes y enfermedades.
 - Crear una cultura de prevención.
 - Promover condiciones seguras y saludables.
-

3.6. La higiene (salud) laboral: concepto, importancia y objetivos

Concepto:

La higiene laboral estudia y controla los factores ambientales que pueden causar enfermedades en los trabajadores, como el polvo, los vapores, el ruido o la iluminación deficiente.

Importancia:

- Previene enfermedades crónicas.
- Mejora la calidad de vida laboral.
- Reduce ausentismo y gastos médicos.

Objetivos:

- Identificar y eliminar riesgos ambientales.
- Promover prácticas higiénicas.
- Fomentar entornos saludables.



3.7. La ergonomía

La ergonomía adapta el trabajo a las capacidades del ser humano. Su objetivo es diseñar herramientas, tareas y espacios que eviten el esfuerzo excesivo, malas posturas o fatiga, mejorando el rendimiento y evitando lesiones musculoesqueléticas.

Ejemplos: sillas ajustables, escritorios ergonómicos, organización del espacio laboral, pausas activas.

3.8. Riesgos, accidentes y enfermedades de trabajo

- **Riesgos laborales:** son las condiciones que pueden provocar daño, como maquinaria sin protección, productos tóxicos o áreas mal iluminadas.
- **Accidentes de trabajo:** eventos imprevistos durante la jornada laboral que causan lesiones, por ejemplo, caídas, quemaduras o cortes.
- **Enfermedades de trabajo:** padecimientos causados por exposición prolongada a agentes físicos, químicos o biológicos (como la sordera por ruido o enfermedades respiratorias por polvo).

3.9. Factores causales de los accidentes de trabajo, cultura preventiva y comportamiento de las personas

Factores causales:

- Falta de capacitación.
- Uso incorrecto del equipo.
- Descuidos, estrés, fatiga.
- Ambientes peligrosos o mal señalizados.



Cultura preventiva:

Es el conjunto de actitudes y prácticas enfocadas en prevenir, no solo reaccionar. Implica educación constante, normas claras y liderazgo comprometido.

Comportamiento humano:

La conducta del trabajador influye mucho en la seguridad. Ser consciente, cuidadoso y responsable reduce riesgos.

3.10. Agentes de riesgo y contaminantes

- **Agentes físicos:** ruido, calor, vibraciones.
 - **Agentes químicos:** gases, vapores, solventes.
 - **Agentes biológicos:** virus, bacterias, hongos.
 - **Agentes ergonómicos:** posturas forzadas, movimientos repetitivos.
- Todos estos pueden afectar gravemente la salud si no se controlan.

3.11. Las enfermedades profesionales y sus impactos

Son enfermedades causadas directamente por el trabajo. Por ejemplo:

- Silicosis (inhalación de sílice).
- Dermatitis (por contacto con químicos).
- Problemas de espalda (por esfuerzo físico).

Impactos:

- Daños físicos y emocionales.

- Disminución de la productividad.
 - Costos para el sistema de salud.
 - Pérdida de talento humano.
-

Conclusión

La Seguridad y Salud en el Trabajo es fundamental para proteger a las personas, prevenir daños y asegurar el buen funcionamiento de cualquier empresa. Comprender sus normas, aplicar la ergonomía y fomentar la cultura preventiva son pasos clave hacia un ambiente laboral seguro, saludable y eficiente.