

Capacitación y seguridad e higiene en el trabajo

Supernota

**UNIDAD III LA SEGURIDAD Y
HIGIENE EN EL TRABAJO**

Alumna: Katherine Perez Parra
Profesor: Luis Eduardo López Morales
Fecha: 5 de julio del 2025

INTRODUCCIÓN

En este trabajo voy a explicar los diferentes tipos de riesgos que existen en los trabajos, como el ruido, los químicos, las malas posturas y el estrés. También voy a hablar sobre las enfermedades y accidentes que pueden pasar por esos riesgos, y por qué es importante que en las empresas haya una cultura de prevención para cuidar a los trabajadores.

La seguridad de higiene en el trabajo

Marco normativo para la SST

El marco normativo de la seguridad y salud en el trabajo sirve para que los patrones cumplan con reglas que ayuden a evitar riesgos dentro del lugar de trabajo. Esto incluye cuidar la vida, la salud y la integridad de los empleados con medidas de prevención.

Artículo 132, fracción XVI, LFT

“El patrón debe seguir las normas de seguridad y salud que marca la ley para proteger a los trabajadores.”



La seguridad laboral

La seguridad laboral son medidas y reglas que se aplican en los trabajos para evitar accidentes. Es importante porque protege la vida, reduce gastos y cumple con la ley. Busca prevenir riesgos, capacitar al personal y mejorar el ambiente laboral.

La higiene laboral

La higiene laboral se encarga de detectar y controlar lo que puede dañar la salud en el trabajo. Es clave porque previene enfermedades, cumple con la ley y mejora el bienestar. Busca evitar riesgos, mantener espacios limpios y proteger a quienes son más vulnerables.

Artículo 134, fracción II, LFT

“Son obligaciones de los trabajadores: Observar las disposiciones contenidas en el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad e higiene.”



La ergonomía

La ergonomía es una disciplina que busca ajustar el entorno laboral a las necesidades y capacidades del trabajador, para que su trabajo sea más cómodo, seguro y productivo.

Riesgos, accidentes y enfermedades de trabajo

• Riesgo de trabajo:
Situación en el trabajo que puede causar daño o enfermedad.

Artículo 473 LFT –

Define qué se entiende por riesgos de trabajo, incluyendo accidentes y enfermedades relacionadas con el empleo.

• Accidente de trabajo:
Daño físico repentino causado por algo inesperado mientras se trabaja.

Artículo 474 LFT –

Explica que un accidente de trabajo es una lesión orgánica o afectación funcional provocada por una causa externa y repentina.

• Enfermedad de trabajo:
Enfermedad causada por estar expuesto a un riesgo por mucho tiempo.

Artículo 475 LFT –

Establece que una enfermedad de trabajo es un estado patológico derivado de una causa que tenga origen en el trabajo o su ambiente.



La seguridad de higiene en el trabajo

Factores casuales de los accidentes de trabajo, cultura preventiva y comportamiento de las personas

Los accidentes de trabajo son causados principalmente por fallas técnicas o errores humanos, como maquinaria sin mantenimiento o trabajadores que no siguen los procedimientos. Estos factores se agrupan en materiales (como herramientas defectuosas) y humanos (como la distracción). Además, la cultura preventiva dentro de una empresa y el comportamiento de cada persona influyen directamente en evitar o provocar accidentes.



Agentes de riesgo y contaminantes

Los agentes de riesgo y contaminantes en el trabajo se clasifican según el tipo de daño que puedan causar.

- Físicos: ruidos, vibraciones, temperaturas extremas.
- Químicos: gases, vapores, solventes o polvos tóxicos.
- Biológicos: virus, bacterias, hongos.
- Ergonómicos: posturas forzadas, movimientos repetitivos, carga física.
- Psicosociales: estrés, acoso laboral, exceso de trabajo.

Todos estos factores pueden afectar la salud del trabajador si no se controlan.



Las enfermedades profesionales y sus impactos

Las enfermedades profesionales son padecimientos causados por la exposición constante a factores de riesgo en el trabajo, como químicos, ruidos o movimientos repetitivos.

Impacto: Afectan la salud del trabajador, provocan ausencias laborales y reducen la productividad.



CONCLUSIÓN

Aprendí que prevenir los riesgos no es solo cumplir reglas, sino que todos deben poner de su parte para cuidar la salud y evitar accidentes. Cuando todos trabajan juntos, el ambiente laboral es más seguro y mejor para todos.