

Super nota

Nombre del Alumno: Jorge Alejandro Abadia

Nombre del tema: LA SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: CAPACITACIÓN Y SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Nombre del profesor: Luis Eduardo Lopez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en administración y estrategias de negocios

Cuatrimestre 3

comitán de dominguez, Chiapas 05-07-25



LA SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO.



Introducción

Cuando hablamos de trabajo, no solo pensamos en tareas, horarios o sueldos, también es súper importante pensar en cómo proteger nuestra salud y bienestar mientras lo hacemos. Aquí entra un tema que a veces se deja de lado: la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).



Marco normativo para la SST



Aquí nos referimos a las leyes, normas y reglamentos que establecen cómo se deben proteger los trabajadores. En México, por ejemplo, la Ley Federal del Trabajo y las Normas Oficiales Mexicanas (NOMs) son las que dicen qué debe cumplir una empresa para garantizar condiciones seguras. También hay organismos como la STPS (Secretaría del Trabajo y Previsión Social) que supervisan todo esto.

¿Para qué sirve?

Para que las empresas no hagan lo que quieran, y haya reglas claras que protejan a los empleados de cualquier tipo de abuso, peligro o descuido.

La seguridad laboral: concepto, importancia y objetivos

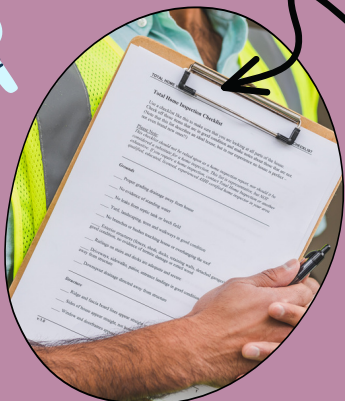
¿Qué es? Es el conjunto de medidas que se toman para prevenir accidentes dentro del trabajo.

Importancia Porque ayuda a evitar lesiones, pérdidas humanas y económicas, y mejora el ambiente laboral.

- Proteger la vida y salud de los trabajadores.

Objetivos

- Reducir riesgos.
- Crear un lugar de trabajo seguro y confiable.



¿Qué es?

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

Es el área que se enfoca en identificar y controlar factores del ambiente laboral que puedan afectar la salud del trabajador, como el ruido, polvo, gases, etc.

Importancia Ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el trabajo, como problemas respiratorios, de piel o auditivos.

- Mantener condiciones higiénicas.

Objetivos

- Prevenir enfermedades profesionales.
- Mejorar la calidad de vida en el trabajo.

La ergonomía

La ergonomía es la ciencia que estudia cómo adaptar el trabajo a las personas y no al revés. Busca que las herramientas, muebles, horarios, etc., se ajusten al cuerpo humano y no lo dañen.

Importancia Ayuda a prevenir lesiones como tendinitis, fatiga visual, dolores de espalda, entre otras.



Riesgos, accidentes y enfermedades de trabajo

Riesgos de trabajo

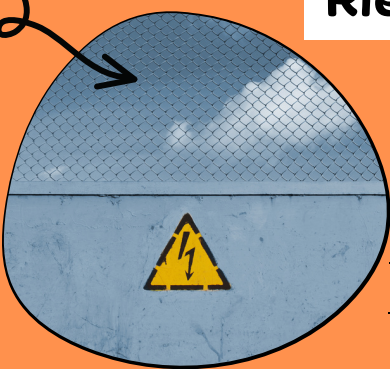
Son situaciones que pueden causar un accidente o enfermedad en el trabajo. Ejemplo: cables sueltos, ruido excesivo, sustancias tóxicas.

Accidentes de trabajo

Son los eventos inesperados que dañan a un trabajador, como una caída, cortadura, quemadura, etc.

Enfermedades de trabajo

Son los problemas de salud que se desarrollan por estar expuestos constantemente a un riesgo, como problemas respiratorios por inhalar polvo.



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

Muchas veces los accidentes no solo se deben a las máquinas o instalaciones, sino también al comportamiento humano.

Factores causales

- Falta de capacitación.
- No usar equipo de protección.
- Distracción o actitudes negligentes.

Cultura preventiva

Es fomentar una actitud responsable y consciente en los trabajadores para prevenir riesgos. Que todos colaboren y se cuiden mutuamente.



Agentes de riesgo y contaminantes

Son los elementos que, si no se controlan, pueden afectar la salud:

- Físicos: ruido, temperatura extrema, radiaciones.
- Químicos: gases, vapores, líquidos corrosivos.
- Biológicos: virus, bacterias, hongos.
- Ergonómicos: movimientos repetitivos, posturas incorrectas.
- Psicosociales: estrés, acoso, sobrecarga de trabajo.



Las enfermedades profesionales y sus impactos

Estas enfermedades se desarrollan por el tipo de trabajo o el ambiente en el que se trabaja. Algunas comunes son:

- Asma ocupacional.
- Pérdida de audición.
- Lesiones musculoesqueléticas.



Impactos

- En el trabajador: dolor, incapacidad, pérdida del empleo.
- En la empresa: baja productividad, ausentismo, gastos médicos.
- En la sociedad: aumento del gasto en salud pública.



Conclusión



La Seguridad y Salud en el Trabajo no es solo cosa de leyes y reglas aburridas. Es algo que nos toca a todos, porque pasar 8 horas o más en un lugar inseguro puede afectar seriamente nuestra salud, bienestar y calidad de vida. Por eso, entender los conceptos de seguridad, higiene, ergonomía, riesgos, enfermedades y prevención, es clave para construir ambientes laborales más humanos, productivos y justos.

Trabajar con seguridad no es un lujo, es un derecho. Y promoverlo es responsabilidad de empresas, gobierno y también de nosotros mismos.

