

Prevención de Enfermedades Laborales.

PLATICA DE 5 MINUTOS

¿Qué son las enfermedades laborales?

Son aquellas **afecciones físicas o mentales que una persona desarrolla como resultado de su trabajo** o por el ambiente en el que lo realiza. A diferencia de un accidente laboral, que ocurre de forma repentina, **estas enfermedades se desarrollan poco a poco.**

Ejemplos comunes incluyen:

- Lesiones musculoesqueléticas (como tendinitis, lumbalgias).
- Problemas respiratorios (por exposición a polvo o químicos).
- Trastornos auditivos (por exposición a ruidos fuertes).
- Estrés crónico, ansiedad o fatiga mental.

¿Qué las causa?

- **Ambientes mal ventilados** o con productos tóxicos.
- **Ruido excesivo** o vibraciones constantes.
- **Jornadas largas, estrés, presión laboral** o falta de pausas activas.
- **Falta de equipo de protección personal (EPP).**

¿Por qué es importante prevenirlas?

Porque afectan directamente:

- Nuestra **salud física y mental.**
- Nuestra **productividad y calidad de vida.**
- La seguridad de nuestros compañeros de trabajo.

Además, muchas de estas enfermedades **pueden prevenirse si tomamos las medidas adecuadas** desde el inicio.

Medidas básicas de prevención

✓ **Ergonomía laboral:** Ajustar escritorios, sillas y herramientas a la persona, para evitar forzar el cuerpo.

✓ **Uso adecuado de EPP:** Gafas, guantes, mascarillas, protectores auditivos, etc.

✓ **Capacitación continua:** Saber cómo usar maquinaria, levantar objetos, sentarse bien o prevenir riesgos.

✓ **Pausas activas:** Levantarse, estirarse o moverse cada cierto tiempo, sobre todo en trabajos sedentarios.

✓ **Ambientes seguros y limpios:** Buena ventilación, limpieza y control de sustancias peligrosas.

✓ **Cuidado emocional:** Fomentar un ambiente laboral sano, con comunicación y manejo del estrés.

Prevenir enfermedades laborales **no es solo responsabilidad del empleador**, también es de cada uno de nosotros. **Con pequeños cambios y buenos hábitos, podemos proteger nuestra salud y evitar problemas a largo plazo.**

Recuerda: **Tu salud es tu herramienta más valiosa de trabajo.**