

La prevención de enfermedades en el trabajo

En esta ocasión la [charla de 5 minutos](#) se tratará sobre las enfermedades ocupacionales y cómo es que se pueden prevenir. A continuación, vamos con ello.

Las enfermedades ocupacionales

Las enfermedades ocupacionales son aquellas enfermedades que se contraen debido a **riesgos relacionados con el puesto de trabajo**, como: trabajar en ambientes de mucho ruido o ejecutar posturas forzadas para el cuerpo.

A diferencia de los accidentes de trabajo, que sus consecuencias se pueden ver casi de inmediato, las enfermedades ocupacionales, en su mayoría tardan en hacerse presentes en las personas. Por lo que es importante tomar las medidas necesarias para prevenirlas.



Clasificación de las enfermedades ocupacionales

Las enfermedades ocupacionales pueden ser clasificadas de acuerdo a sus agentes causantes:

- Agentes de origen químico.
- Agentes de origen físico.
- Agentes de origen biológicos.
- Agente de origen ergonómico.

¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades ocupacionales?

Las enfermedades ocupacionales se pueden originar por algunos riesgos presentes en el área de trabajo, por lo que para prevenirlas se debe seguir con las siguientes acciones:

- Identificar los peligros y riesgos que existen en el trabajo.
- Proponer medidas de control.
- Supervisar la aplicación de las medidas propuestas.

Las medidas de control suelen variar en función de los riesgos. Por lo general estas medidas son:

- Participar de los exámenes médicos ocupacionales para saber cómo es nuestro estado de salud.
- Usar los equipos de protección personal, como: mascarillas o respiradores cuando estemos en ambientes de mucho polvo.
- Ejecutar correctamente las actividades. No levantar objetos del suelo inclinando la espalda, sino, flexionar las rodillas y levantar los objetos manteniendo la espalda erguida.
- Realizar pausas activas para lograr activar las partes del cuerpo que son menos usadas y relajar las que son más usadas durante el trabajo, como: las manos, los pies, el cuello, los hombros, entre otros.

Las pausas Activas

Realizar pausas activas durante 5 minutos cada hora, es una manera de disminuir el estrés y ayuda a evitar los problemas de salud. En caso uno ya este realizando actividades operativas se sugiere tomar descansos entre tareas, o también llamadas pausas inactivas.

¿Por qué ocurren las enfermedades ocupacionales?

Las enfermedades ocupacionales ocurren cuando no se conocen los riesgos que se encuentran en el trabajo y no se realizan las medidas para prevenirlos, como:

- No usar tapones auditivos en un área donde hay mucho ruido puede generar la pérdida de audición de manera progresiva.
- Levantar objetos pesados sin aplicar el método correcto puede generar dolores de espalda o lumbalgia.
- Trabajar mucho tiempo frente al computadora puede ocasionar el síndrome del túnel carpiano.
- Entre otros.

Reflexiones finales

Todos los trabajadores están expuestos a riesgos por lo que es importante que se interesen en saber cuáles son y cómo se deben controlar. Evitar una enfermedad ocupacional es un trabajo de todos. Mientras que por una parte se [evalúan los riesgos](#) y se definen las medidas de control, por otro lado, es deber de todos cumplir estas medidas.