



## tipos de riesgos en el trabajo

- **Riesgos Físicos.** Según la NOM-011-STPS-2001, el ruido son los sonidos cuyos niveles de presión acústica, en combinación con el tiempo de exposición de las/os trabajadoras/as a ellos, pueden ser nocivos a la salud del trabajador.
- Las vibraciones por todo tipo de maquinaria pueden afectar a la columna vertebral, dolores abdominales y digestivos, dolores de cabeza.
- El deslumbramiento, las sombras, la fatiga y el reflejo son factores generados por la iluminación.
- La temperatura y la humedad en el ambiente, si son excesivamente altas o bajas, pueden producir efectos adversos en las personas.
- Según la NOM-012-STPS-2012, Condiciones de seguridad y salud en los centros de trabajo donde se manejen fuentes de radiación ionizante. Las radiaciones ionizantes son toda radiación electromagnética o corpuscular capaz de producir iones, directa o indirectamente, debido a su interacción con la materia.
- **Riesgos Químicos** son a probabilidad de que los efectos nocivos de una sustancia química peligrosa o mezcla por una exposición crónica o aguda de los trabajadores altere su salud o, por su capacidad de arder, explotar, corroer, entre otras, dañe el centro de trabajo.
- Además contamos con la NOM-056-SSA1-1993, Requisitos sanitarios del equipo de protección personal, NOM-048-SSA1-1993, Que establece el método normalizado para la evaluación de riesgos a la salud como

- consecuencia de agentes ambientales, NOM - 087 - SEMARNAT - SSA1 - 2002, Protección ambiental - Salud ambiental-Residuos peligrosos biológico - infecciosos - Clasificación y especificaciones de manejo. NOM - 047 - SSA1 - 1993 que establece los límites biológicos máximos permisibles de disolventes orgánicos en el personal ocupacionalmente expuesto
- **Riesgos Biológicos.** Las enfermedades producidas por los virus, bacterias, hongos, parásitos son debidas al contacto de todo tipo de ser vivo o vegetal
- **Riesgos Ergonómicos.** La ergonomía es la ciencia que busca adaptarse de manera integral en el lugar de trabajo y al hombre. Los principales factores de riesgo ergonómicos son: posturas inadecuadas, levantamiento de peso, movimiento repetitivo. Puede causar daños físicos y molestos
- **Riesgos Psicosociales.** Algunos de estos riesgos nos afectan a todas y todos nosotros en algún momento de nuestra vida laboral. Algunos de los más comunes son: estrés, fatiga, monotonía, fatiga laboral.
- **Riesgos Mecánicos.** Este tipo de riesgos se ven reflejados a trabajos en altura, superficies inseguras, un mal uso de las herramientas, equipos defectuosos.
- **Riesgos Ambientales.** Estos factores son los únicos que no podemos controlar. Se manifiestan en la naturaleza: lluvia, tempestad, inundaciones. Debemos ser previsibles y prudentes.

Debemos ser conscientes de los peligros a los que nos exponemos cuando vamos a trabajar. Nos encontramos con 7 tipos de riesgos laborales que debemos tener en cuenta.

## enfermedades y dolencias en la oficina

• Los problemas más comunes de salud en la oficina son:

- Trastornos músculo-esqueléticos, debido a las posturas que hay que adoptar en determinados trabajos de oficina. Destacan los dolores de espalda, muchas veces por estar demasiadas horas sentado, los dolores en mano y muñeca por el uso de ordenadores y ratones (cada vez se habla más del síndrome del túnel carpiano, por ejemplo) y las derivadas de la mala postura en el uso del teléfono móvil.
- Molestias oculares, debido al trabajo continuo con pantallas o a la actividad sin luz natural y con una deficiente iluminación. Las molestias auditivas pueden aparecer, pero son menos frecuentes.
- Enfermedades contagiosas. Muchas oficinas están mal ventiladas y concentran a un gran número de personas, lo que facilita que se propaguen virus y bacterias. Los sistemas de aire acondicionado incorrectamente mantenidos facilitan aún más el proceso, así como los teclados u otros equipamientos compartidos por diversos empleados, si no se limpian adecuadamente.

- Dolencias "emocionales". La ansiedad, tensión, desánimo e incluso depresión, se presentan con excesiva frecuencia entre los trabajadores de oficina, debido al estrés, la inestabilidad en el puesto de trabajo y a problemas con las estructuras de la organización (muchas veces, con el propio jefe).
- Accidentes y dolencias resultado del transporte, tanto los accidentes en el camino al trabajo y a la vuelta del mismo ("in itinere") como cuando se viaja por motivos laborales, destacando también los problemas de salud que generan los viajes en avión (por la falta de oxígeno, los cambios de presión y la falta de espacio para poder adoptar una postura cómoda).
- Riesgos para la salud del trabajo a turnos. Según el Centro Factores Humanos y Trabajo del Instituto Finlandés de Salud Ocupacional, el trabajo a turnos incrementa en un 40% el riesgo de padecer enfermedades coronarias, por ejemplo.

El trabajo típico de oficina propicia la aparición de dolencias y problemas de salud que, aunque no estén catalogadas como enfermedades profesionales ni por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), generan importantes costes a las empresas y malestar a sus empleados.

## vida saludable en la oficina

- Trabajar en una oficina puede parecer inofensivo, pero la verdad es que la costumbre de permanecer sentado en la misma posición durante horas puede desencadenar graves problemas de salud.
- Sin embargo, con una actitud responsable, muchos de estos males pueden evitarse. Por eso, en esta nota te ofrecemos un listado con 7 consejos para cuidar tu salud estando en la oficina.
  - Cuida tu postura. Una manera de cuidar nuestra salud es cuidando la postura para que la espalda no se resienta. Esto se logra colocando los dos pies en el piso y las piernas formando un ángulo recto.
  - Cambia tu laptop por un ordenador de escritorio. Las computadoras portátiles nos obligan a tensionar el cuello, mientras que una computadora de escritorio colaborará con una postura saludable, permitiendo colocar toda la espalda en el respaldo del asiento.
  - Oblígate a caminar. Ir al baño más lejano, subir escaleras y sustituir el chat por charlas presenciales son algunas de las muchas maneras que existen para evitar estar sentado muchas horas al día.
  - Minimiza el uso del teléfono móvil. Usar el celular de manera permanente puede causar una fuerte tensión en el cuello y en

- la espalda. Afortunadamente, existen programas que permiten recibir los mensajes del teléfono en el ordenador, por lo que este problema se arregla de manera sencilla.
- Coloca una almohadilla para tus muñecas. Enfermedades como la tendinitis son muy frecuentes en personas que trabajan con su ordenador de manera constante pero, una simple almohadilla para evitar tensiones en los hombros, brazos y espalda es una buena manera de cuidarte.
- Propón hacer yoga o gimnasia laboral. Empresas como Google, que priorizan el bienestar y la felicidad de sus empleados por sobre muchas cosas, han desarrollado una metodología de trabajo que parece muy saludable. Se trata de, dos o tres veces por semana, contratar un profesional para realizar una hora de gimnasia entre los empleados. De esta forma, no sólo fomentarán el vínculo afectivo sino que también ejercitarán su cuerpo, evitando males causados por el sedentarismo.
- Hacer terapia. Consultar a un especialista de la salud mental es una forma de fomentar tu bienestar. Es que actualmente, son muchos los trabajadores que laboran bajo estrés, lo que según un estudio de la Universidad de California aumenta el riesgo de sufrir enfermedades psiquiátricas.

Cuidar tu postura, cambiar la laptop por un ordenador de escritorio y colocar una almohadilla para tus muñecas son algunas de las formas que existen para evitar problemas de salud trabajando en una oficina.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

