

# seguridad y salud en el trabajo



Visión CEVECE  
2022 Semana 19

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice, C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



## Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

- El Día Mundial centra la atención internacional en la magnitud del problema de las muertes, las enfermedades y las lesiones relacionadas con el trabajo y en el modo en que la promoción y la creación de una cultura de la seguridad y la salud puede ayudar a evitar estas tragedias.
- De acuerdo con cifras de la OIT, 278 millones de trabajadores y trabajadoras mueren cada año por accidentes del trabajo y enfermedades profesionales (de los cuales 2.4 millones están relacionados con enfermedades) y 374 millones de trabajadores/as sufren accidentes del trabajo no mortales.
- De igual forma se estima que los trabajadores/as jóvenes registran índices de lesiones profesionales notablemente superiores a las de los y las trabajadoras adultas.
- En 2020 el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) registró alrededor de 260,332 accidentes de trabajo en todo el país, con un total de trabajadores/as activos/as de 19,629,202, con una Tasa Incidencia de Accidentes de Trabajo (por cada 100 trabajadores/as) de 1.3. En tanto que para el Estado de México se registraron 32,593 accidentes de trabajo, con un total de trabajadores/as activos/as de 2,363,378, con una Tasa Incidencia de Accidentes de Trabajo (por cada 100 trabajadores/as) de 1.4, ligeramente superior a la nacional.
- La OIT en 2019 publicó un informe global en el que abordó los cambios en las modalidades de empleo, la tecnología, demografía, globalización, cambio climático y otros impulsores que afectan a la dinámica de la

seguridad y salud, y a la naturaleza de las profesiones afines, sin olvidar los riesgos y las variaciones reconocidas y recurrentes que persisten en los países en desarrollo y en los países desarrollados.

- Derivado de la emergencia sanitaria por la COVID-19 y las medidas de distanciamiento social, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social emitió una Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante la COVID-19; la guía incluye material de difusión, recomendaciones sobre hábitos de higiene necesarios para evitar contagios y sugerencia de filtros de ingreso de clientes y trabajadores; así como el resguardo en casa, en caso de presentar enfermedades respiratorias y aislamiento cuando haya un contagio confirmado.
- La Secretaría del Trabajo y Previsión Social emitió el informe "Seguridad y Salud en el Trabajo en México: Avances, retos y desafíos", del que se desprende que las trabajadoras y trabajadores están expuestos a una gran cantidad de peligros, de índole física, química, biológica y psicológica, que pueden constituir un riesgo para su salud; las cargas pesadas de trabajo físico o las condiciones de trabajo ergonómicamente perjudiciales, pueden llevar a lesiones y trastornos musculoesqueléticos.
- Así también el Programa Sectorial de Trabajo y Previsión Social 2020-2024 refiere en el objetivo prioritario 4 "Dignificar el trabajo y estimular la productividad mediante la vigilancia al cumplimiento de la normativa laboral".

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) celebró el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo el 28 de abril, con el fin de promover la prevención de los accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo.

## cuestiones de organización

- El puesto de trabajo. Incluye la naturaleza de las tareas, carga de trabajo, medio ambiente de trabajo, el diseño de los indicadores y controles, y la formación necesaria para desempeñar las tareas.
- La persona. Incluye sus competencias, capacidades, personalidad, actitud y percepción de los riesgos. Las características individuales influyen en el comportamiento de maneras complejas. Algunas características (como la personalidad) son fijas, mientras que otras (como las competencias y las actitudes) pueden cambiar o mejorarse.
- La organización. Incluye los modelos de trabajo, cultura del lugar de trabajo, recursos, comunicaciones y liderazgo, entre otros. Estos factores a menudo se pasan por alto durante el diseño de los puestos de trabajo, pero inciden notablemente en el comportamiento individual o de grupo.
- Trabajo por turnos y fatiga. Los horarios de trabajo irregulares y las formas de trabajo que incluyen turnos de noche y madrugada pueden provocar trastornos en el reloj biológico interno, dificultades para conciliar el sueño y fatiga.
- Vigilancia de la salud. La vigilancia de la salud es un sistema para detectar señales tempranas de problemas de salud provocados por sustancias u otros peligros en el trabajo. Incluye el mantenimiento de expedientes médicos de

las y los trabajadores, y puede comportar autochequeos rutinarios, cuestionarios o exámenes médicos que documenten si es necesario que la o el empleador (o persona que trabaja por cuenta propia) adopte medidas correctivas.

- Estrés laboral. La presión es parte del trabajo y nos mantiene motivados y productivos, pero cuando es excesiva o dura demasiado tiempo, puede provocar estrés, que socava el rendimiento, entrafía costes para la y el empleador y puede perjudicar tanto la salud física como mental de todos los/as trabajadores/as y la Dirección.
- Drogas y alcohol. El consumo excesivo de alcohol, drogas u otras sustancias puede afectar a la salud, al desempeño laboral y a la seguridad. La o el patrón debe garantizar la salud, la seguridad y el bienestar de sus trabajadores/as en el lugar de trabajo. Éstos/as también tienen el deber de cuidar, de manera razonable, de sí mismos, y de aquellos/as otros/as que puedan verse afectados/as por sus acciones mientras trabajan.
- Violencia y acoso en el trabajo. La violencia relacionada con el trabajo no es sólo física, incluye la violencia sexual y otras acciones de acoso e intimidación, como por ejemplo el abuso verbal y las amenazas.

Ergonomía y factores humanos. En todos los aspectos del trabajo participan personas. Por esta razón, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) reconoce el importante papel que pueden desempeñar la ergonomía y los factores humanos a la hora de evitar accidentes del trabajo y enfermedades profesionales.

# las y los trabajadores

- La o el empleador debería facilitar a las y los trabajadores la información, instrucción y formación adecuadas para que puedan trabajar en condiciones de seguridad, y tomar medidas para protegerse de los peligros. No sólo es un deber legal, sino que también contribuye al éxito de la empresa.
- Las responsabilidades de la y el empleador incluyen:
  - Suministrar información que sea fácil de entender (habitualmente en la lengua materna de las y los trabajadores) para que puedan saber a qué peligros y riesgos se enfrentan, conocer las medidas que se aplican para controlar los riesgos, y saber cómo seguir cualquier procedimiento de emergencia.
  - Proporcionar instrucciones claras para que todas y todos los trabajadores sepan qué se espera que hagan.
  - Proporcionar formación adecuada en materia de seguridad y salud pertinente y efectiva. La formación debería impartirse durante las horas de trabajo y ser gratuita.
  - Prever un nivel apropiado de supervisión, una medida que reviste especial importancia para las y los trabajadores nuevos, las y los poco experimentados y las y los jóvenes.
- Cuando lleve a cabo la evaluación general de los riesgos, la y el empleador debería tener en cuenta a las mujeres en edad fértil, incluidas las mujeres embarazadas, y las que han dado a luz recientemente (por ejemplo, que han dado a luz en los últimos seis meses o que están en período de lactancia). Debería tener en cuenta los riesgos que puedan derivarse de cualquier proceso, condición de trabajo o agente físico, biológico o químico. Algunos de los riesgos más habituales son:
  - Levantamiento o traslado de cargas pesadas.
  - Permanecer de pie o sentada durante largos períodos de tiempo.
  - Exposición a enfermedades infecciosas.
  - Exposición al plomo.
  - Estrés laboral.
  - Puestos de trabajo y las posturas.
  - Exposición a material radioactivo.
  - Horas de trabajo prolongadas.
  - Exposición a productos químicos tóxicos.

Las y los trabajadores necesitan saber cómo trabajar con seguridad y sin riesgos para la salud.

# lugares de trabajo

- Ello se aplica a una amplia gama de lugares de trabajo, no sólo a las fábricas, tiendas y oficinas, sino también a escuelas, hospitales, hoteles y lugares de entretenimiento, entre otros.
- Depende de la legislación nacional, pero suele abarcar las instalaciones o parte de las instalaciones que se ponen a disposición de cualquier persona como lugar de trabajo.
- El término 'lugar de trabajo' puede incluir las partes comunes de edificios compartidos, carreteras y caminos privados en polígonos industriales y parques industriales.
- La y el empleador debe tener en cuenta cuestiones como, por ejemplo, la iluminación, ventilación, temperatura, retretes e instalaciones para asearse.
- También debe tener presentes las necesidades específicas de las personas con discapacidad, como retretes e instalaciones de aseo adaptados y puertas y pasillos anchos.
- Para que exista un lugar de trabajo seguro, la o el empleador debería:
  - Asegurarse de que sus edificios están en buenas condiciones.
  - Mantener el lugar de trabajo y los equipos para que sean seguros y funcionen adecuadamente.
- Corregir las situaciones peligrosas de inmediato o adoptar medidas para proteger a cualquier persona en situación de riesgo.
- Tomar precauciones para impedir que las personas o los materiales caigan de bordes expuestos, por ejemplo, vallas o barandillas.
- Vallar o cubrir los huecos en el suelo, por ejemplo, los fosos de reparación de vehículos que no se utilizan.
- Prever espacio suficiente para que las y los trabajadores puedan moverse por las instalaciones y acceder a las mismas con seguridad, para que las mercancías puedan transportarse dentro y fuera de las instalaciones en condiciones seguras, así como para el acceso de los servicios de emergencia, como coches de bomberos y ambulancias.
- Proporcionar cristales de seguridad, de ser necesario.
- Asegurarse de que los suelos, pasillos y escaleras están despejados, por ejemplo, de cables sueltos.
- Proporcionar buenos desagües para los procesos que conllevan la utilización de agua.
- Asegurarse de que cualquier ventana prevista para utilizarse como tal, pueda abrirse, cerrarse o ajustarse con seguridad.

Los lugares de trabajo deben proporcionar un entorno seguro y saludable y tomar en consideración sus necesidades.

# diseño de los puestos de trabajo

- La o el empleador debería asegurar que los puestos de trabajo se hayan diseñado para ayudar a las y los trabajadores a desempeñar sus tareas con acceso fácil a los controles de los equipos. Así, por ejemplo, si trabajan sentados, los asientos deberían ser adecuados para la tarea que realizan y además tener:
  - Respaldo.
  - Una altura ajustable.
  - Reposapiés si es necesario.
- La o el empleador debe evaluar los riesgos para las y los trabajadores (usuarios) que trabajan en instalaciones pertenecientes a la empresa, y que utilizan regularmente equipos que incluyen pantallas de visualización, por ejemplo, computadoras y portátiles, como una parte importante de su trabajo habitual (diariamente durante períodos continuados de una hora o más).
- Algunas y algunos trabajadores pueden sufrir problemas y dolores posturales, incomodidad o lesiones, por ejemplo, en las manos o los brazos, por el exceso o la mala utilización de los equipos o por el diseño inadecuado de los puestos de trabajo. Si la iluminación es deficiente, también pueden ocurrir casos de dolor de cabeza o escozor en los ojos.
- Lo que la o el empleador debería:
  - Identificar de qué equipo con pantalla de visualización se trata y qué usuarios/operadores están afectados.
  - Evaluar todos los puestos de trabajo y asegurar que cumplen los requisitos mínimos que establece la normativa nacional.
  - Planificar el trabajo para que incluya pausas y cambios de actividad.
  - Proporcionar capacitación e información.
- Si la o el empleador aplica el sistema del hot-desking o escritorio multiusuario (por el que a las y los trabajadores no se les asigna una mesa de despacho específica, sino que utilizan una que se encuentre disponible), los/as trabajadores/as siguen teniendo que comprobar su lugar de trabajo y adaptarlo a sus necesidades. Puede resultar de ayuda elaborar una lista de lo que deben tener en cuenta, que puede colocarse en la mesa o lugar de trabajo.

Un buen diseño del puesto de trabajo puede ayudar a reducir la incidencia de los accidentes o las enfermedades profesionales en el lugar de trabajo.



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:

