

## Medidas asociadas a la prevención de las patologías

- ✓ Adaptación personalizada de los puestos de trabajo según las capacidades y condiciones de salud de los trabajadores.
- ✓ Adecuada organización del tiempo de trabajo, facilitando pausas y descansos, así como horarios estables y regulares.
- ✓ Fomento de la participación de los trabajadores en las tareas asociadas a su puesto de trabajo para garantizar un mayor control y una adecuada organización de la carga y del contenido de trabajo.
- ✓ Promoción de hábitos saludables asociados a la higiene del sueño.
- ✓ Promoción de hábitos saludables asociados a una alimentación saludable.
- ✓ Promoción de la actividad física como un hábito a incluir de forma regular en el día a día.

# Prevenir hoy es asegurar el mañana



## Prevención de Patologías no traumáticas



## ¿Qué son los accidentes no traumáticos?

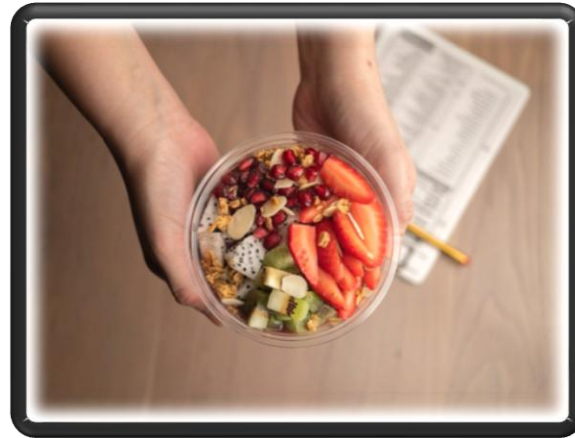
Son los provocados por patologías no traumáticas. Estas enfermedades aparecen de manera progresiva y se ven agravadas en función del tiempo de exposición, de las características personales y del carácter nocivo del agente material al que se está expuesto, sin que la persona trabajadora sufra un traumatismo directo.

### CARACTERÍSTICAS

No están incluidas en el cuadro de enfermedades profesionales aprobado por el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre.

Son producidas, exclusivamente a causa del trabajo habitual, o son enfermedades padecidas anteriormente que se ven agravadas como consecuencia del trabajo.

Para ser tratadas como contingencias profesionales, es necesario demostrar la causalidad de los síntomas y/o su agravamiento a causa del trabajo realizado.



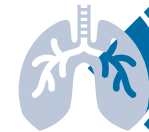
## Principales patologías asociadas a accidentes no traumáticos y sus causas



*Enfermedades del sistema cardiocirculatorio: el estrés laboral prolongado, así como las posturas estáticas que implican inmovilidad prolongada por parte del trabajador, son sus principales causas.*



*Desórdenes mentales como, por ejemplo, la ansiedad, la depresión o el trastorno por estrés postraumático causados por entornos de trabajo caracterizados por una alta demanda y la falta de control sobre el trabajo realizado.*



*Enfermedades del sistema respiratorio asociadas a la exposición a contaminantes y a unas malas condiciones de ventilación.*



*Neoplasias o cánceres asociados a sustancias como el asbesto, el benceno o a radiaciones UV.*



*Enfermedades del sistema digestivo como la gastritis y las úlceras pépticas causadas por el estrés y los horarios irregulares.*



*Enfermedades del sistema genitourinario debidas a la deshidratación y la retención prolongada de la orina por condiciones laborales asociadas a horarios irregulares y con descansos o pausas muy limitados.*