

EL GUARDIÁN DEL BIENESTAR LABORAL

Rosa María Cuellar Gutierrez
José Othón Zamudio Lara

EL GUARDIÁN DEL BIENESTAR LABORAL

**Rosa María Cuellar Gutierrez
José Othón Zamudio Lara**

El guardián del bienestar laboral. **Autores:** Rasa María Cuellar Gutierrez y José Othón Zamudio Lara— Veracruz, México. 2025.

24 P. 21 cm.

Primera edición.

D. R. © copyright 2025. Rosa María Cuellar Gutierrez y José Othón Zamudio Lara.

ISBN: 979-13-87837-24-2

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE20253363>



Edición y corrección: **Astra ediciones.**

Ilustrador: Elias Ramos Hernández.

La presente obra fue dictaminada bajo el sistema de doble ciego y cuenta con el aval de los dictámenes de pares académicos.

Este libro especializado fue realizado con recursos del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores con reconocimiento de Candidato a SNII 2024-2027 y recursos propios.



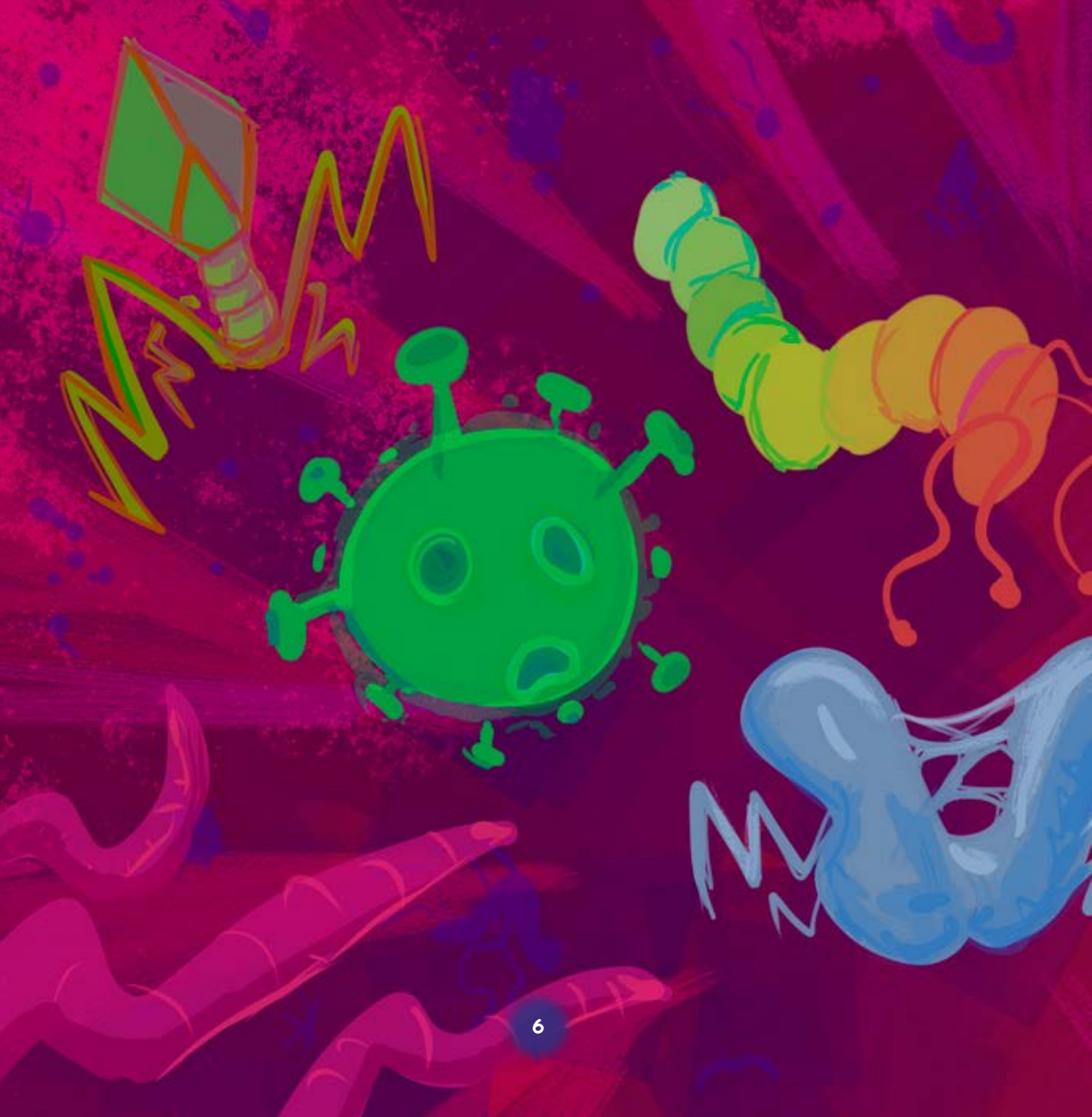
Todos los contenidos de esta publicación, se comparten bajo la licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional ([CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)). Esto implica que no está autorizado el uso comercial de la obra original ni de las eventuales obras derivadas, las cuales deberán distribuirse bajo la misma licencia que rige la obra original. No obstante, se permite a terceros compartir el contenido siempre y cuando se reconozca debidamente la autoría y la publicación original en esta editorial.

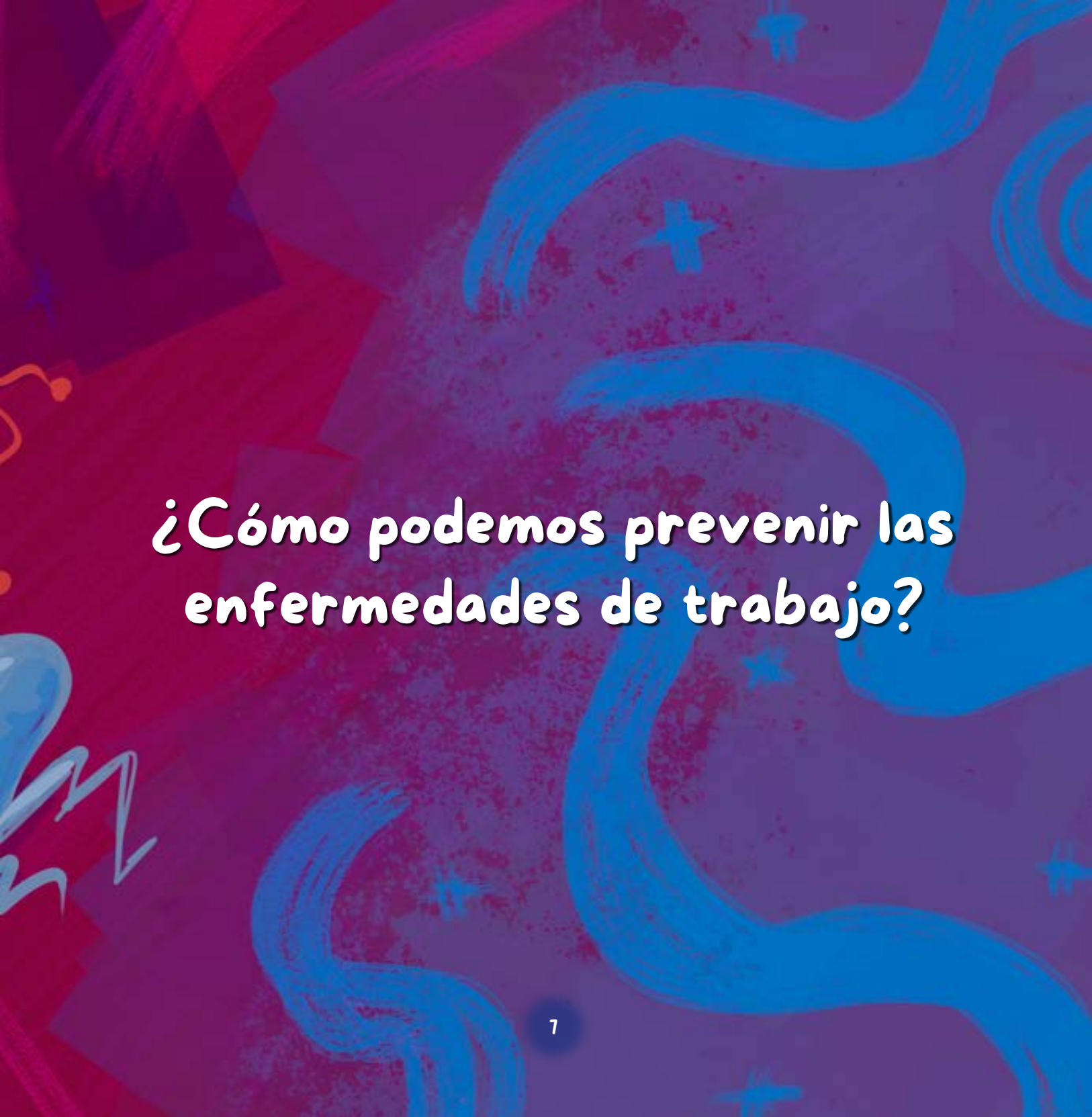
HECHO EN MÉXICO | MADE IN MEXICO

INTRODUCCIÓN

El guardián del bienestar laboral no era un héroe común ni llevaba capa. Su poder no era la fuerza, sino el conocimiento, conocía cada riesgo, postura inadecuada y sustancia peligrosa que rondaba el ambiente laboral. Su misión era clara: prevenir enfermedades, promover hábitos saludables y garantizar que cada persona regresara a casa con salud, dignidad y energía.

Este cuento narra su historia, una aventura en la que la medicina del trabajo es una disciplina, pero también una herramienta de justicia y transformación en los lugares donde vivimos gran parte de nuestras vidas, nuestros trabajos.



The background is a vibrant, abstract composition. It features thick, expressive brushstrokes in shades of red and blue. Interspersed among these strokes are several small, white, four-pointed stars. The overall effect is dynamic and artistic.

¿Cómo podemos prevenir las enfermedades de trabajo?

En la Ciudad de México, donde los motores rugían y las fábricas no dormían, vivía un médico singular, el médico Othón, experto en medicina del trabajo.

Su labor no era salvar vidas en salas de urgencias, sino prevenir que se perdieran en el lugar menos pensado: el trabajo.

A su lado, trabajaba Ts'aak, una joven aprendiz, curiosa y comprometida con la salud de los trabajadores. Juntos recorrían empresas, fábricas y talleres para identificar riesgos laborales, prevenir accidentes de trabajo y diagnosticar enfermedades profesionales antes de que fuera tarde.





Una mañana, el médico Othón le mostró a Ts'aak una carpeta con un reporte alarmante:

"En México, más de 400 mil accidentes de trabajo se registran cada año. De estos, una gran parte resultan en lesiones traumáticas como fracturas, esguinces y amputaciones. La incidencia y prevalencia de estas lesiones varía según la industria, siendo las más afectadas la construcción, el transporte y la manufactura."



—¿Y cómo los protegemos, doctor Othón? —
preguntó Ts'aak, preocupada.

—Con conocimiento y prevención. Mira esta tabla
de enfermedades de trabajo reconocidas por la
Ley Federal del Trabajo en el artículo 153 — dijo el
doctor, mostrándole una lista.



**Grupo I. Enfermedades
infecciosas y parasitarias**



**Grupo II. Cánceres de
origen laboral**



**Grupo III. Enfermedades del sistema circulatorio,
de la sangre y órganos hematopoyéticos**



**Grupo IV. Trastornos
mentales**



**Grupo V. Enfermedades del
sistema respiratorio**



**Grupo VI. Enfermedades
del sistema digestivo**





Grupo VII. Enfermedades de la piel y tejidos subcutáneos

Grupo VIII. Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo



Grupo IX. Intoxicaciones

Grupo X. Enfermedades del ojo y del oído



Grupo XI. Enfermedades de endocrinología y genitourinarias

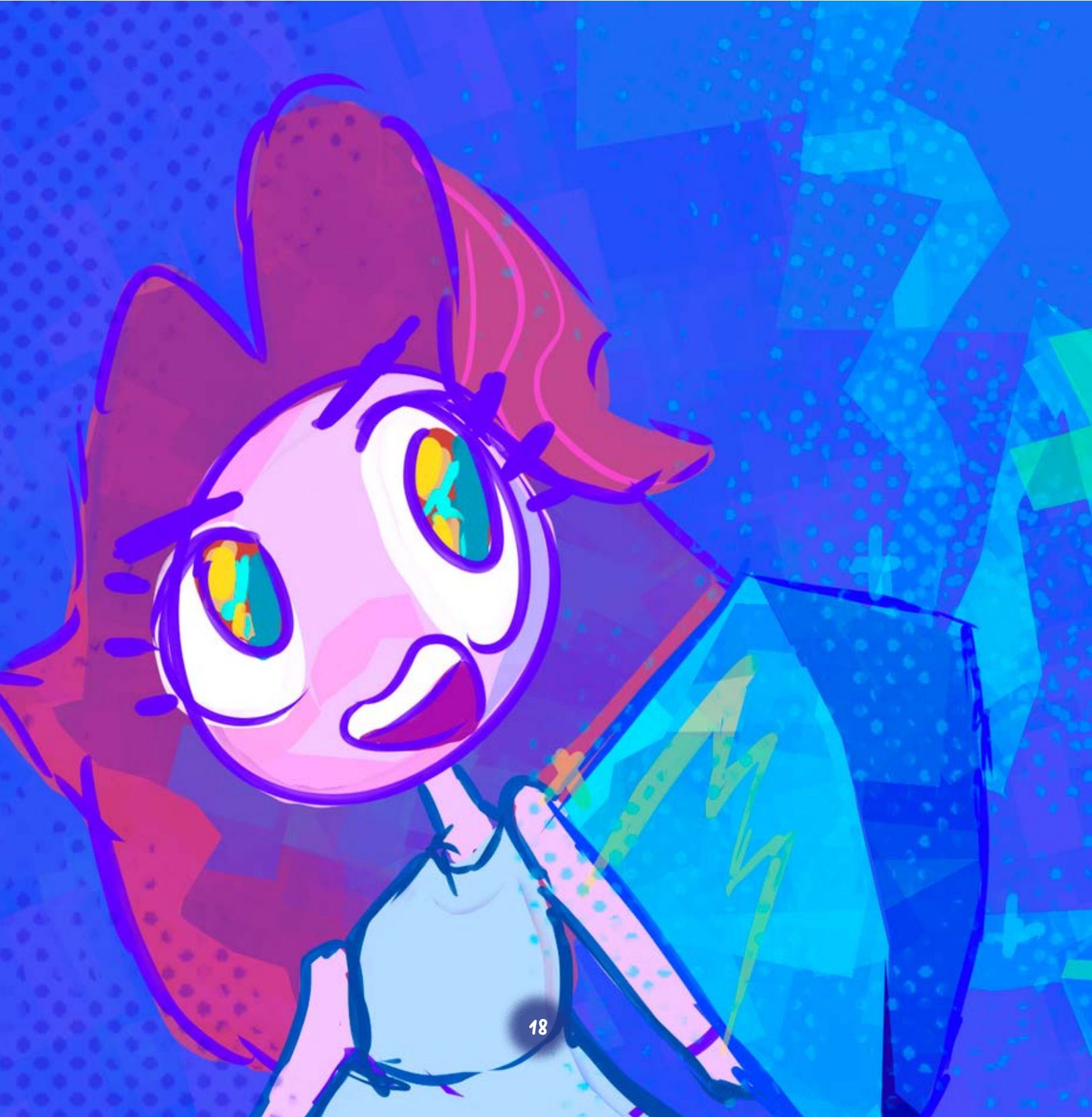


El médico Othón y Ts'aak visitaron una fábrica de pinturas donde varios trabajadores sufrían **dermatitis** por contacto con solventes. Allí, diagnosticaron a don Miguel con **hipoacusia laboral** por no usar protección auditiva. En otro recorrido, una trabajadora del área de limpieza mostraba signos de **intoxicación por cloro** al no tener el equipo adecuado.



—¿Ves, Ts'aak? Cada ambiente laboral es un mundo con sus propios enemigos invisibles. Nuestra misión es curar, prevenir y educar.



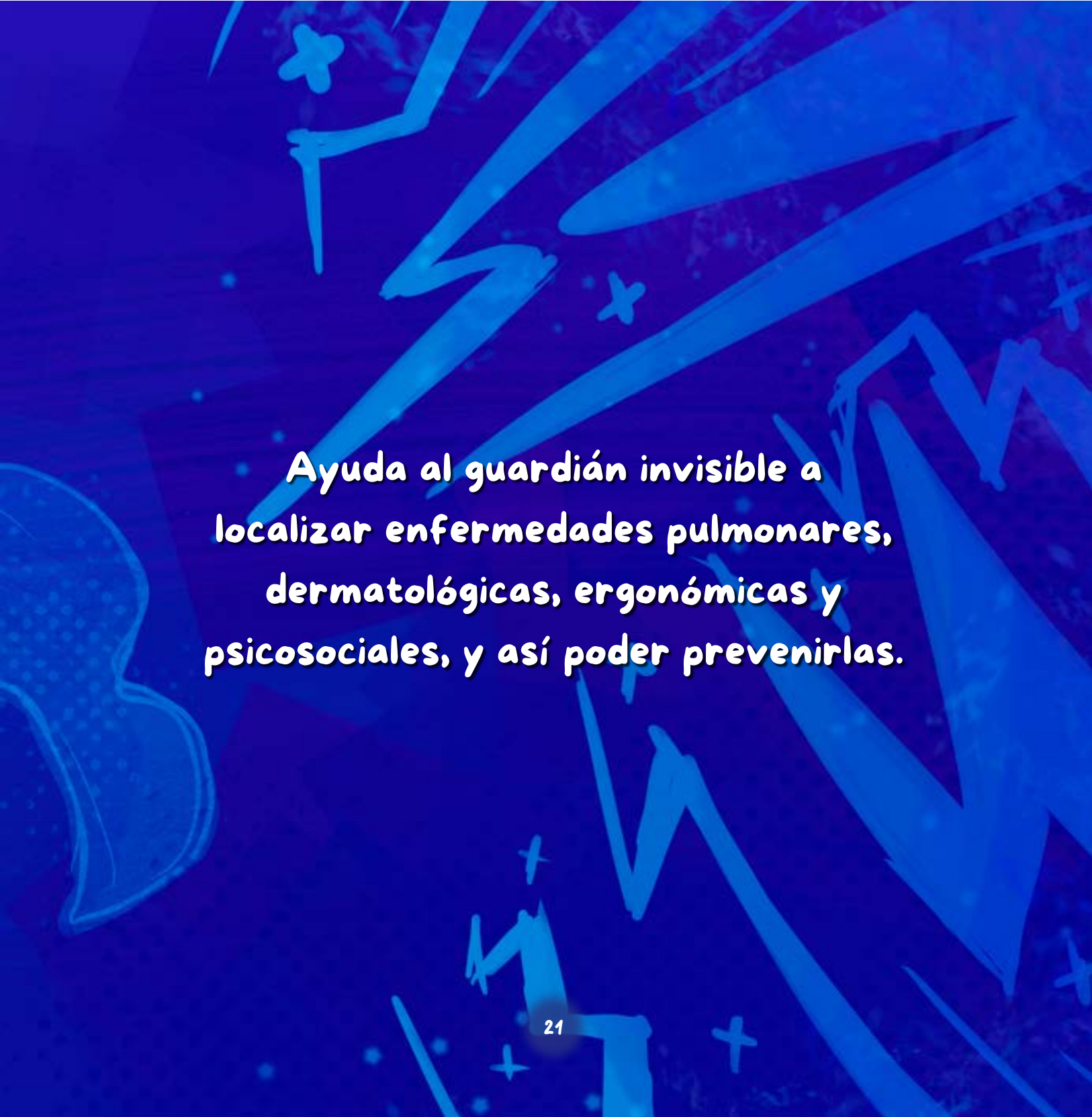


Desde entonces, Ts'aak creó una campaña llamada "**Escudo Laboral**", donde compartía historias reales de trabajadores afectados por **enfermedades pulmonares, dermatológicas, ergonómicas y psicosociales**, y así poder prevenirlas. El mensaje era claro: "ningún empleo vale más que la salud".

Con el tiempo, Ts'aak se convirtió en una gran médico del trabajo. Pero siempre recordaba las palabras del médico Othón:

"Un trabajador sano es un país que avanza y nuestra labor es ser sus guardianes invisibles".





**Ayuda al guardián invisible a
localizar enfermedades pulmonares,
dermatológicas, ergonómicas y
psicosociales, y así poder prevenirlas.**

Para conocer más de la medicina del trabajo puedes consultar la siguiente normativa:

**Ley Federal del Trabajo. (2025). Consultada en
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>**

El guardián del bienestar laboral.
Se terminó de imprimir en agosto del 2025
en los talleres de Astra Ediciones
Av. Acueducto No. 829
Colonia Santa Margarita, C. P. 45140
Zapopan, Jalisco, México.
33 38 34 82 36
E-mail: edicion@astraeditorial.com.mx
www.astraeditorialshop.com



Este libro nos lleva de la mano a conocer la tabla de enfermedades reconocidas en el artículo 153 de la Ley Federal de Trabajo para conocer los riesgos y prevenirlos, siendo esto la clave para construir entornos laborales seguros y saludables.

Con conocimiento y prevención como aliados, se pueden detectar a tiempo las amenazas a la salud física y mental de los trabajadores, permitiendo implementar medidas efectivas de protección. El guardián del bienestar laboral nos recuerda que estar informados salva vidas y fortalece la productividad y la dignidad en el trabajo.

ISBN: 979-13-87837-24-2



9 791387 183724 2



Consulta y descarga

