SARSAL · SOCIEDAD ARAGONESA Y RIOJANA DE SALUD LABORAL

Tu trabajo es parte de tu historia clínica

Cuéntaselo a tu médico

Guía para trabajadoras y trabajadores de Aragón



SARSAL
SOCIEDAD ARAGONESA Y RIOJANA DE SALUD LABORAL

Te han dado esta guía por algo



Tu médico cree que tu enfermedad puede venir de tu trabajo.

Todavía no es seguro. Hay que estudiarlo.

Si tu enfermedad viene del trabajo, **tienes más derechos.**

Por ejemplo: cobras más durante la baja y las medicinas son gratis.

Esta guía te explica qué hacer, paso a paso.

¿Qué es una enfermedad profesional?

Es una enfermedad causada por el trabajo.

Hay una lista oficial de enfermedades profesionales.

Si tu enfermedad no está en la lista pero la causó tu trabajo, también se puede reconocer.

Tu médico puede avisar de su sospecha. Tú no tienes que rellenar nada.

Cuéntale a tu médico tu trabajo

Tu médico sabe de enfermedades.
Tú sabes de tu trabajo.
Para estudiar la relación hacen falta las dos cosas.



¿En qué trabajas?
Tu oficio y tu empresa.

¿Qué haces de verdad?
Tus tareas, no el nombre del puesto.

¿Con qué trabajas?
Productos, polvo, máquinas, animales, herramientas, ruido.

¿Cuánto tiempo?
Horas al día. Años en ese trabajo.

¿Y antes?
Otros trabajos, aunque sean de hace muchos años.

¿Mejoras cuando descansas?
En vacaciones o los fines de semana.

Consejo: haz una foto a la etiqueta de los productos que usas.

¿Puede venir de tu trabajo?

Muchas enfermedades pueden venir del trabajo. Estas son algunas.



Polvo de harina
Asma



Polvo de piedra y cuarzo
Silicosis, una enfermedad del pulmón



Tintes y productos de peluquería
Problemas de piel y asma



Ruido fuerte
Sordera



Movimientos repetidos
Dolor y hormigueo en manos y muñecas



Productos de limpieza y esfuerzos
Problemas de piel y dolor de hombro o codo



Hablar muchas horas
Problemas de voz



Amianto
Cáncer, aunque hayan pasado 30 años

Fíjate en estas señales: empeoras en el trabajo y mejoras en vacaciones. O varios compañeros tienen lo mismo.

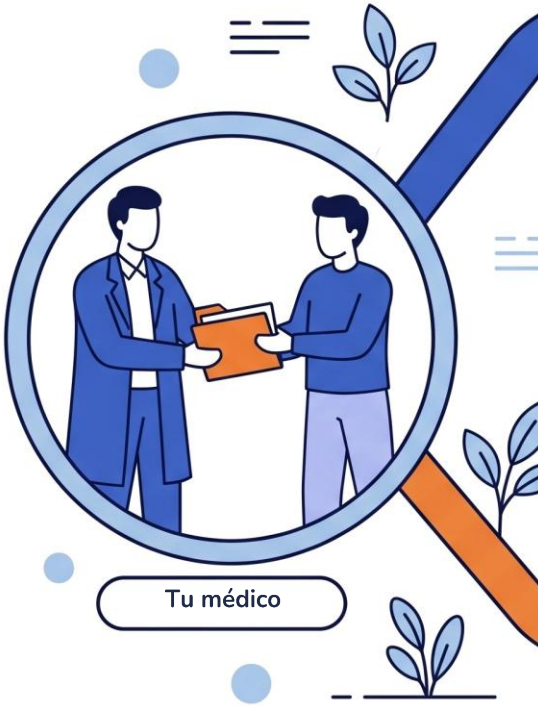
Algunas enfermedades aparecen muchos años después.
También si ya no trabajas o estás jubilado.

El camino, paso a paso

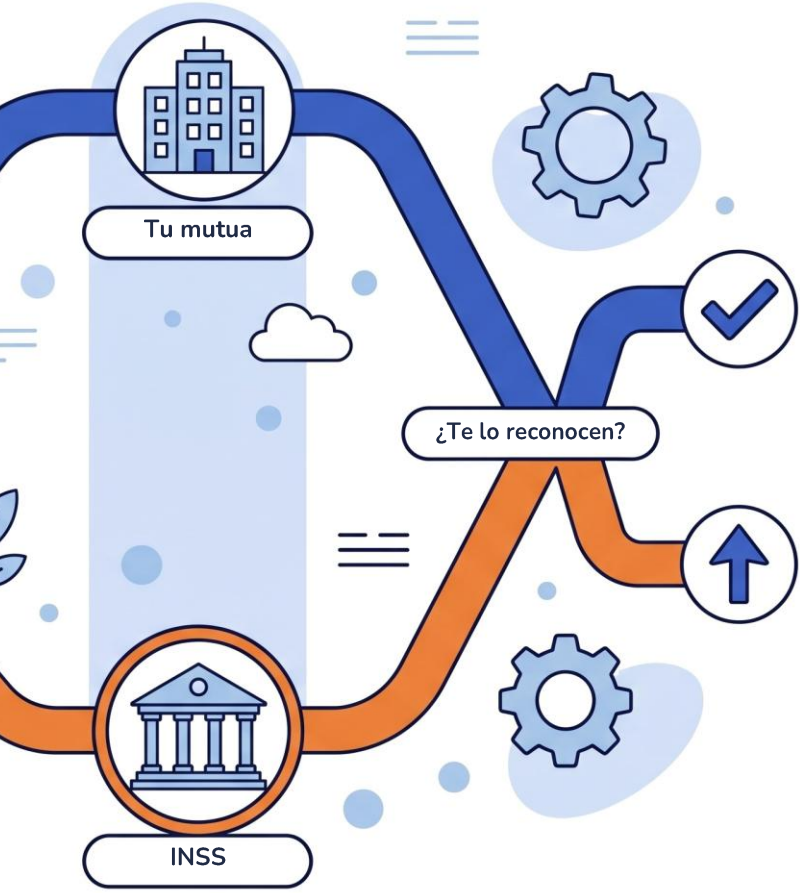
Tu médico
Sospecha que tu enfermedad viene del trabajo.
Te da un informe.

Línea azul · Si trabajas
Ve a tu mutua con el informe. La mutua estudia tu caso.
¿Cuál es tu mutua? Pregúntalo en tu empresa.
Si la mutua dice que no, pasa a la línea naranja.

Línea naranja · Siempre
Ve al INSS (Seguridad Social) con el informe. También si estás en paro o jubilado.
Pide cita en la web o por teléfono.



Lleva siempre una carpeta con tus papeles



SÍ
Tienes los derechos de la página 8

NO
No te rindas. Mira la página 10

¿Estás de baja y te la han dado como enfermedad común?
Pide al INSS que decida si es del trabajo. Se llama determinación de contingencia.

¿Qué ganas si se reconoce?



	Enfermedad común	Enfermedad del trabajo
Días 1 a 3 de baja	No cobras nada, salvo que tu convenio lo mejore	**El primer día cobras tu sueldo. Desde el día siguiente, el 75 %**
Días 4 a 20	60 %	**75 %**
Desde el día 21	75 %	**75 %**
Tiempo cotizado para cobrar la baja	180 días en los últimos 5 años	**No hace falta**
Medicinas	Pagas una parte	**Gratis**
Si te quedan secuelas	Pensión solo si tienes años cotizados	**Pensión o indemnización, sin años cotizados mínimos**
Si tu empresa no cumplió las normas de prevención	Nada	**Todo lo que cobres sube entre un 30 % y un 50 %**

El porcentaje se calcula sobre lo que cotizas, no sobre tu nómina.
Muchos convenios mejoran estas cantidades. **Pregúntalo.**

Tus dudas



¿Me pueden despedir por pedirlo?

No. La ley protege a quien reclama sus derechos. Si te despiden por eso, el despido es nulo y el juez puede obligar a la empresa a readmitirte.

¿Y si ya no puedo hacer mi trabajo?

Tu empresa tiene que buscarte otro puesto sin ese riesgo. Si no hay ninguno, a veces puede despedirte. Esto pasa igual con una enfermedad común. Con una enfermedad del trabajo cobras más y tienes más ayudas. Antes de firmar nada, pide consejo.

¿Se entera mi empresa?

Tu empresa sabrá que se estudia tu caso. No verá tu historia clínica. Tus datos de salud son confidenciales.

¿Cuesta dinero?

No. Pedirlo es gratis. Ir al Juzgado de lo Social tampoco cuesta dinero, y puedes pedir un abogado de oficio.

¿Y si ya estoy jubilado?

También puedes pedirlo. Ve al INSS con el informe de tu médico.

Si te dicen que no





Pide siempre la respuesta por escrito.
¿La mutua dice que no? Pide al INSS que decida.
¿El INSS dice que no? Puedes reclamar.

30 días	45 días	30 días
para reclamar al INSS	sin respuesta: es un no	para ir al Juzgado de lo Social

Son días hábiles: sin contar sábados, domingos ni festivos.
Si se pasa el plazo, pierdes la oportunidad.

Busca ayuda: tu sindicato, un abogado laboralista o un abogado de oficio.

No firmes nada que no entiendas

Mi historia laboral en una página



Rellénala y llévala a tu médico.

Empresa	Desde y hasta (años)	Qué hacía	Con qué trabajaba: productos, polvo, ruido, posturas

Mis síntomas

¿Cuándo empezaron? _____

¿Mejoran cuando descanso? ◯ Sí ◯ No

¿Algún compañero tiene lo mismo? ◯ Sí ◯ No

También puedes descargar esta hoja en **sarsal.es/enfermedades-profesionales/**

No es solo tuyo

Si tu enfermedad se reconoce, se revisa tu puesto de trabajo.
Así se protege a tus compañeros.



Escanéame

Encontrarás vídeos, esta guía en audio, la hoja de la página 11, direcciones y teléfonos.

sarsal.es/enfermedades-profesionales/

SARSAL
SOCIEDAD ARAGONESA Y RIOJANA DE SALUD LABORAL

Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza

Esta guía es informativa. No sustituye la valoración de tu médico ni el consejo de un abogado. Edición 2026.