



Seguridad Social y Salud Ocupacional en Bolivia

*Una guía para las y los
trabajadores*



Seguridad social y salud ocupacional en Bolivia

Una guía para las y los trabajadores

Autor:

Jesús Marcelo Alvarado Cayami

Edición:

Alexandra Flores y Federico Zelada

Diseño:

Alexandra Flores y Brenda Chiara

*Este documento se basa en la investigación titulada **“Protección Social y Salud Ocupacional de trabajadores de plataformas y economía informal en Bolivia: Hacia un modelo adaptativo inclusivo para trabajadores vulnerables. Prospectivas de futuro de la Seguridad Social en la región iberoamericana”**, elaborado por Jesús Marcelo Alvarado Cayami, Médico Laboral, encargado por la ONG Flora Tristán.*

Se permite la reproducción parcial o total de esta obra citando la fuente. Solicitar autorización al correo electrónico.

Email: direccion@floratristan.org.bo
Cel. WhatsApp. (591) 72720598
www.floratristan.org.bo

600 ejemplares
Diciembre 2025
Cochabamba - Bolivia

	Pág.
<i>Presentación</i>	3
<i>Introducción</i>	5
<i>Marco legal de la Salud Ocupacional en Bolivia</i>	6
<i>Primera Parte: Realidad de la salud ocupacional y propuestas</i>	7
1. Trabajar en Bolivia hoy: Mucho esfuerzo, poca protección	7
2. ¿Qué es la seguridad social y por qué debería importarnos a todos?	8
3. La realidad actual en el acceso a la jubilación y el seguro de salud	9
4. Mujeres, cuidados y desigualdad en Bolivia	10
5. ¿El Sistema Único de Salud es suficiente?	11
6. Y el Sistema Integral de Pensiones no se adapta a la realidad laboral del país	11
7. Ajustemos la Seguridad Social a las necesidades actuales	12
<i>Segunda Parte: Guía práctica para declarar una enfermedad ocupacional en Bolivia.....</i>	13
Paso 1. Solicita atención médica inmediata.....	13
Paso 2. Conserva toda la documentación médica.....	14
Paso 3. Informa a tu empleador y al Sistema de Salud Ocupacional.....	14
Paso 4. Solicita evaluación por Salud Ocupacional.....	15
Paso 5. Integrar el informe de investigación.....	15
Paso 6. Presenta la declaración.....	16
Paso 7. Evaluación por Instituto de Salud Ocupacional - INSO.....	16

“



Flora Tristán (1803-1844) defendió firmemente que es posible, a través de la capacitación y la organización de las y los trabajadores, construir un Sistema de Seguridad Social Solidario y justo. Propuso construir “palacios obreros” donde se atiendan los problemas de salud y pobreza. Así, los trabajadores y sus familias podrían recibir atención médica, educación, y, sobre todo, retirarse a pasar una vejez segura y protegida.

”

Presentación

En Bolivia, miles de personas trabajan todos los días para sostener a sus familias y hacer funcionar la economía del país. Lo hacen en mercados, calles, talleres, transporte, comercio, agricultura, servicios, plataformas digitales y en el trabajo de cuidado. Sin embargo, la mayoría realiza estas actividades sin una protección efectiva frente a los principales riesgos del trabajo y de la vida: enfermedades, accidentes, maternidad, discapacidad o vejez.

Esta cartilla tiene el propósito de informar y movilizar a las y los trabajadores. Presenta datos claros, explica el problema de manera sencilla y busca aportar al debate público sobre la urgente necesidad de transformar el sistema de seguridad social, para que incluya a quienes hoy sostienen el país sin estar protegidos.

Hablar de seguridad social no es hablar solo de leyes o instituciones. Es hablar de la vida cotidiana, del presente y del futuro de millones de familias. Es hablar de salud, de trabajo digno, de igualdad y de justicia social. Es preguntarnos qué tipo de sociedad queremos construir y a quiénes decidimos proteger.

Con esta publicación, buscamos aportar a una mayor conciencia, sensibilidad y compromiso social, promoviendo la participación ciudadana y el ejercicio de derechos para avanzar hacia una seguridad social más justa, solidaria e inclusiva para todas y todos.

*Organización para la Seguridad Social
Flora Tristán*



*Amar es ser dos sin dejar de ser uno,
morir es ser uno sin dejar de ser dos.*

Gracias, muchas gracias por todo y por tanto

*No sé (no se puede saber) cuándo el cáncer que me afecta recrudecerá, pero, lo conseguido hasta aquí –más tiempo de vida– para mí significa más tiempo para insistirles que aporten al **Fondo de Pensiones**, si es que no lo hacen ya; más tiempo para pedirles que defendamos la seguridad social, muy descuidada y dañada en los últimos 15 años; más tiempo para que trabajemos por la cada vez más urgente **reforma del Sistema de Pensiones**; más tiempo para cultivar con ustedes un horizonte político que, basado en la racionalidad y la ciencia, enfrente de raíz la explotación laboral y la pobreza existentes en nuestro país. En definitiva, para mí significa más tiempo para convocarles y pedirles –a tiempo y a destiempo, como aconsejaba San Pablo– que se involucren en estos temas y asuntos que considero esenciales para sacar el país adelante.*

Por ello, porque gracias a su acompañamiento y apoyo he conseguido más tiempo de vida, quedo muy agradecido.

Gustavo Marcelo Rodríguez Cáceres

Fundador de la Organización Flora Tristán, investigador y defensor de la Seguridad Social en Bolivia.

Falleció el 26 de junio de 2023





Introducción

Trabajar en Bolivia implica esfuerzo diario, constancia y sacrificio. Sin embargo, para millones de personas, ese trabajo no se traduce en protección frente a la enfermedad, el accidente, la maternidad, la discapacidad o la vejez. La seguridad social, que debería ser un derecho garantizado, sigue siendo un privilegio al que muchos no pueden acceder.

Esta cartilla aborda, en una primera parte, la realidad de la salud ocupacional y la seguridad social en Bolivia, explicando de manera sencilla cómo el trabajo impacta directamente en la salud, quiénes quedan fuera del sistema y por qué el modelo actual ya no responde a las formas reales de trabajo. También presenta una propuesta concreta de transformación, orientada a la incidencia pública y a la construcción de un sistema más justo e inclusivo.

En una segunda parte, la cartilla ofrece una guía práctica para que las y los trabajadores asegurados conozcan cómo detectar, documentar y declarar una enfermedad ocupacional, ejerciendo sus derechos dentro del sistema de salud y seguridad social.

Este material está dirigido al público en general y busca informar, generar conciencia y fortalecer la participación ciudadana. Porque hablar de seguridad social es hablar de la vida, del trabajo y del futuro que queremos para todas y todos.



*Adoptar una cultura
previsional permitirá afrontar
en mejores condiciones la
vejez, enfermedades o el ser
víctima de algún accidente.*



Marco legal de la Salud Ocupacional en Bolivia

Norma / Institución	Qué reconoce	Limitación principal
Constitución Política del Estado	La salud y la seguridad social son derechos fundamentales .	El derecho no se garantiza para quienes trabajan fuera del empleo formal.
Código de Seguridad Social	Incluye enfermedades ocupacionales y accidentes de trabajo.	Diseñado principalmente para trabajadores asalariados.
Reglamento de Higiene, Seguridad y Medicina del Trabajo	Prevención de riesgos y vigilancia médica laboral.	Aplicación débil y limitada a empresas formales.
Sistema Único de Salud (SUS)	Atención gratuita en salud para la población no asegurada.	No identifica ni registra el origen laboral de las enfermedades.
Ministerio de Salud	Rector del sistema de salud y prevención.	La salud ocupacional no es eje central de las políticas públicas
Ministerio de Trabajo	Fiscaliza condiciones laborales y seguridad.	Baja cobertura y capacidad de control.
Instituto Nacional de Salud Ocupacional (INSO)	Evalúa y califica enfermedades ocupacionales.	Insuficiente cobertura territorial y de recursos.
Cajas de Salud / Gestora Pública	Atención médica y pensiones según aportes.	Sin declaración oportuna, no hay protección a largo plazo.

Realidad de la Seguridad Social. Algunas propuestas para la Salud Ocupacional



Trabajar en Bolivia hoy: Mucho esfuerzo, poca protección

Bolivia es un país de trabajadores/as. La mayoría de su población económicamente activa se gana la vida día a día, muchas veces sin contrato, sin estabilidad y sin respaldo institucional.

Según datos oficiales, cerca del 78% de las personas ocupadas trabaja en el sector informal. Esto significa que casi 8 de cada 10 trabajadores no cuenta con un seguro social que los proteja frente a los riesgos del trabajo y de la vida.

La informalidad no es sinónimo de improductividad. Al contrario, gran parte del comercio urbano, el transporte, la distribución de alimentos, los servicios personales y el cuidado de personas dependen de trabajadores informales y por cuenta propia. A ellos se suman los trabajadores de plataformas digitales, un sector en crecimiento, compuesto principalmente por jóvenes que realizan repartos, transporte o servicios a través de aplicaciones.

Sin embargo, cuando estas personas se enferman, sufren un accidente o envejecen, ni los Seguros de Salud ni el Sistema Integral de Pensiones les dan cobertura. La falta de protección convierte cualquier problema de salud en una crisis económica familiar.

Trabajar no debería significar vivir en riesgo permanente.

¿Qué es la Seguridad Social y por qué debería importarnos a todos?

La seguridad social es el conjunto de mecanismos que protegen a las y los trabajadores frente a contingencias como la enfermedad, los accidentes, la maternidad, la invalidez, el desempleo o la vejez. Incluye el acceso a servicios de salud, subsidios, pensiones y otras prestaciones que permiten sostener la vida cuando la capacidad de generar ingresos se ve afectada.

En Bolivia, la seguridad social es un derecho reconocido en la Constitución Política del Estado. Sin embargo, en la práctica, este derecho se diluye por su acceso limitado tanto al Sistema Integral de Pensiones como a los diferentes seguros de salud.

Cuando la cobertura del seguro de salud funciona mal o excluye a grandes sectores:

- Las familias se endeudan para pagar atención médica.
- Los accidentes laborales empujan a la pobreza.
- Las personas mayores siguen trabajando en condiciones precarias.
- El Estado termina asumiendo costos más altos a largo plazo.

Por eso, la seguridad social no es un asunto individual ni sectorial. Es de interés público que afecta al conjunto de la sociedad.



Seguridad Social en la Constitución Política del Estado

- *La seguridad social es un derecho fundamental (Artículo 45).*
- *Cobertura en enfermedad, maternidad, riesgos laborales, invalidez, vejez y muerte.*
- *El Estado garantiza este derecho con principios de universalidad y equidad (Artículo 48).*



3

La realidad actual en el acceso a la jubilación y al seguro de salud

- Solo el 22% de la población económicamente activa - PEA contribuye a su jubilación.
- Aproximadamente el 65% de la PEA no tiene seguro de salud, solo el 18% está cubierto.

Los grupos más excluidos son:

- Trabajadores por cuenta propia (42,6% de la PEA).
- Vendedores informales.
- Mujeres trabajadoras del hogar.
- Jóvenes en empleos temporales o plataformas digitales.
- Adultos mayores que trabajan sin jubilación.

Los riesgos laborales, especialmente en la economía informal, son invisibles, pero presentes:

- Accidentes de tránsito en repartidores y transportistas.
- Problemas musculoesqueléticos en comerciantes.
- Estrés y problemas de salud mental.

En trabajadores de plataformas digitales:

- Entre 35.000 y 50.000 personas, el 87% sin contrato formal.
- El 72% ha reportado lesiones o accidentes laborales.

Sin protección social, los riesgos afectan la salud de los trabajadores y la estabilidad económica de sus hogares, comprometiendo además su jubilación futura.



La seguridad social reduce la brecha entre ricos y pobres al brindar apoyo en situaciones económicas difíciles.



Mujeres, cuidados y desigualdad en Bolivia

Las mujeres enfrentan una doble desigualdad en el mundo del trabajo. Representan cerca del 60% del empleo informal urbano y asumen, además, la mayor parte del trabajo de cuidados no remunerado.

Este trabajo —cuidar niños, personas mayores, personas enfermas, lavar, cocinar — sostiene la economía y la vida cotidiana, pero no genera derechos ni protección social.

Las consecuencias son claras:

- Menor acceso al seguro de salud y pensión de jubilación.
- Mayor desgaste físico y emocional.
- Mayor riesgo de pobreza en la vejez.

Reconocer el trabajo de las mujeres y garantizar su protección es clave para un sistema de seguridad social justo y sostenible.

Un sector visible afectado son las trabajadoras del hogar.

“

En Bolivia, las trabajadoras del hogar tienen derechos laborales y de salud según la Ley N.º 2450, que exige contrato escrito y acceso a la seguridad social. Esta ley garantiza jornadas, salarios, descansos y acceso al Sistema Único de Salud (SUS). Sin embargo, muchas trabajadoras carecen de contrato y afiliación a cajas de salud, lo que limita la prevención de enfermedades laborales y resalta la necesidad de mejorar la fiscalización y protección de sus derechos.

”

5

¿El Sistema Único de Salud es suficiente?

Bolivia cuenta con el Sistema Único de Salud (SUS), que garantiza atención médica gratuita a la población. Este es un avance importante en términos de acceso. Sin embargo, el SUS no reemplaza a los seguros de salud, a la seguridad social de corto plazo porque no cubre:

- Incapacidad laboral temporal o permanente.
- Enfermedades profesionales reconocidas.
- Accidentes de trabajo con compensación.
- Protección económica durante la vejez.

Además, menos del 15% de los establecimientos de salud implementa programas de vigilancia médica ocupacional. Esto significa que la prevención de riesgos laborales sigue siendo una deuda pendiente.

Atención gratuita de salud no es lo mismo que protección social-laboral integral

6

Y el Sistema Integral de Pensiones no se adapta a la realidad laboral del país...

El sistema de pensiones en Bolivia fue construido para empleos estables, formales y de largo plazo. Hoy, el trabajo es distinto:

- Los ingresos son variables.
- Las personas cambian de ocupación.
- Los trabajos independientes y digital crecen.

Las reglas rígidas de afiliación y aporte excluyen a quienes más necesitan protección. Esto genera desconfianza y desincentiva la participación en el sistema de pensiones.

Sin cambios estructurales, la exclusión continuará.

Ajustemos la Seguridad Social a las necesidades actuales

Proponemos un Modelo Adaptativo de Seguridad Social, pensado para la realidad actual del trabajo en Bolivia. La idea central es simple: la salud ocupacional puede ser la puerta de entrada. El modelo tiene tres niveles complementarios:

- **Salud preventiva.** En los centros de salud se identifican riesgos laborales, se realizan controles básicos y se registra la relación entre trabajo y enfermedad. Ejemplo: Un trabajador/a con dolor crónico de espalda recibe atención y se deja constancia de su esfuerzo físico laboral.
- **Afiliación flexible.** La persona se afilia voluntariamente y realiza micro-aportes según lo que gana, usando su celular o un quiosco digital. Ejemplo: Un repartidor aporta un pequeño monto diario, semanal o mensual desde una aplicación.
- **Gestión integrada.** La información de salud, aportes y trabajo se conecta entre el SUS, la Gestora Pública y el Ministerio de Trabajo, evitando trámites largos y pérdida de derechos.

Otros ejemplos de aportes:

- Trabajador de plataforma (2.000 Bs/mes):
→ aporta 60 Bs (3%), con apoyo estatal.
- Comerciante informal (1.200 Bs/mes):
→ aporta 36 Bs (3%), con apoyo del fondo solidario.

Son montos bajos que permiten prevención, atención médica y protección a largo plazo. Sus beneficios son:

- Mayor cobertura de seguridad social.
- Menos enfermedades laborales no reconocidas.
- Atención médica temprana.
- Más equidad, especialmente para mujeres.
- Un sistema más sostenible y menos costoso.

SEGUNDA PARTE

Guía práctica para declarar una enfermedad ocupacional en Bolivia

Una enfermedad ocupacional es una patología que se desarrolla por exposición continua a riesgos del trabajo, y se diferencia del accidente porque su aparición suele ser lenta y progresiva (por ejemplo: trastornos musculoesqueléticos por esfuerzos repetitivos, problemas respiratorios por polvo o químicos, pérdida auditiva por ruido persistente, etc.).

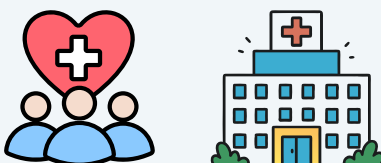
En Bolivia, las enfermedades ocupacionales están reconocidas en el Código de Seguridad Social, que define enfermedades profesionales como estados patológicos causados por agentes nocivos en el trabajo.

Ante esta situación, es importante que trabajadores/as:

- Conozcan y defiendan sus derechos.
- Documenten su enfermedad.
- Presenten una declaración formal ante las instancias correspondientes.
- Logren la certificación y calificación de enfermedad ocupacional que les permita acceder a beneficios de seguridad social.

Paso 1. Solicita atención médica inmediata

- Acude a tu establecimiento de salud habitual ante síntomas persistentes o molestias relacionadas con el trabajo (dolor, fatiga, dificultad respiratoria, etc.).
- El diagnóstico debe vincular tu condición con las actividades laborales: esto significa que tu médico debe describir cómo tu trabajo contribuye a los síntomas.



Paso 2. Conserva toda la documentación médica

- Reúne informes médicos detallados con diagnóstico (nombre de la enfermedad y fecha).
- Guarda los resultados de exámenes relevantes (laboratorio, imágenes, audiometrías, etc.).
- Ten una copia de tus recetas y tratamientos.

Toma en cuenta que una buena documentación médica es la base para un reconocimiento de origen ocupacional.

Paso 3. Informa a tu empleador y al Sistema de Salud Ocupacional

Aunque tú puedas declarar, es recomendable que comuniques formalmente por escrito tu situación a tu empleador y/o al área de seguridad y salud en el trabajo (si existe).

- Incluye copias de tu diagnóstico.
- Describe cómo la enfermedad afecta tu trabajo.
- Solicita apoyo para iniciar la declaración.

Es importante que el o la empleador/a conozca tu condición y pueda colaborar en trámites o levantar registros internos.



Si sospechas que tu enfermedad es ocupacional, pide a tu médico que relacione explícitamente tu diagnóstico con el trabajo. Si el personal de salud se niega a registrar esta relación, puedes solicitar una segunda opinión o acudir a instancias de reclamo en el establecimiento de salud, como la jefatura médica, a la oficina de atención al usuario, o, como última instancia, puedes acudir al Defensor del Pueblo..



Paso 4. Solicita evaluación por Salud Ocupacional

En Bolivia, la entidad especializada en salud ocupacional es el Instituto Nacional de Salud Ocupacional (INSO), que depende del Ministerio de Salud y Deportes. Debes acudir o solicitar a tu empleador que solicite lo siguiente:

- Evaluación médica ocupacional que determine si la enfermedad puede estar relacionada con tu trabajo.
- Control Periódico de Salud Ocupacional, si aplica tu caso.

El INSO cuenta con oficinas de referencia en las ciudades de La Paz, Santa Cruz y Cochabamba. En otros departamentos, el trabajador o trabajadora puede solicitar orientación a través de los servicios departamentales de salud o establecimientos públicos de salud.

Paso 5. Integrar el informe de investigación

La declaración formal de enfermedad ocupacional suele requerir investigación del origen y vinculación con el trabajo. Así, un servicio de seguridad y salud en el trabajo (puede ser internamente en tu empresa o un profesional designado) debe realizar un informe. Este informe debe reconstruir cómo tu tarea y el ambiente laboral contribuyeron a la enfermedad.

Si la empresa tiene comité o delegado de prevención, se debe incluir su participación. La declaración formal debe realizarse lo antes posible tras diagnóstico, idealmente dentro de los 15 a 30 días siguientes.



- *La OIT aboga por sistemas de seguridad social que incluyan a todos, independientemente de su estatus laboral.*
- *Garantizar una cobertura universal es esencial para construir sociedades justas y equitativas.*



Paso 6. Presenta la declaración

- Averigua cual es el procedimiento, según la normativa interna de tu caja o seguro de salud.
- Presenta la documentación ante la instancia administrativa correspondiente la caja, seguro de salud o entidad gestora al que esté afiliado/a, según el tipo de afiliación y normativa vigente.

En la documentación debes incluir:

- Diagnóstico médico.
- Informes de investigación de origen ocupacional.
- Copias de controles o evaluaciones de salud ocupacional previas (si existen).
- Solicitud formal firmada por ti.

Paso 7. Evaluación por Instituto de Salud Ocupacional - INSO

El INSO, como autoridad técnica en salud ocupacional, evalúa y califica el origen ocupacional de la enfermedad, así como el grado de incapacidad si corresponde. Esto puede implicar:

- Exámenes médicos adicionales.
- Revisiones de tu historial de trabajo y exposición.
- Determinación de si tu enfermedad está listada oficialmente como enfermedad ocupacional o si requiere una evaluación caso por caso.

Según el Reglamento de Higiene y Seguridad, la autoridad de salud es quien clasifica una condición como compensable.



Paso 8: Resolución y beneficios

Una vez calificada y certificada la enfermedad ocupacional, se reconoce como enfermedad de trabajo y puedes optar a:

- Prestaciones económicas (incapacidad temporal o permanente).
- Atención médica continua.
- Posibles pensiones o compensaciones según el grado de incapacidad y normativa vigente.

Consejos prácticos

- Documenta cada síntoma y su evolución.
- Asegúrate de que cada visita médica deje registro escrito.
- Solicita que el médico explique la relación con el trabajo cuando estime que el origen es ocupacional.
- Mantén copias de todo: Diagnósticos, exámenes, solicitudes, comunicaciones con tu empleador/a.
- Consulta con un representante sindical, jurídico o defensor. Pueden ayudarte a entender plazos, procedimientos y asegurar que tus derechos no sean vulnerados.
- Conecta tu caso con datos más amplios.
- Si sabes que tu trabajo implica riesgos frecuentes —por ejemplo: fatiga, sobreesfuerzo, exposición a químicos o ruido— puedes usar esta guía y datos de estudios sectoriales para reforzar tu declaración.



Declarar una enfermedad ocupacional en Bolivia requiere un proceso estructurado, documentado y respaldado por evidencia clínica y laboral. A diferencia de un accidente directo, las enfermedades ocupacionales pueden ser más complejas de probar precisamente por su desarrollo gradual. Sin embargo, con la ruta correcta y la documentación adecuada, es posible que obtengas la certificación que te permita acceder a derechos de seguridad social y protección a largo plazo.



¿Todavía no conoces JUBIPLAN, nuestra Calculadora de Pensiones?



Accede a JUBIPLAN en nuestra página web:

www.floratristan.org.bo/jubiplan

O por QR



- Ingresa los datos en el formulario en línea.
- Es importante que cuentes con tu extracto de aportes de la Gestora Pública de Seguridad Social de Largo Plazo, y genera tu informe personalizado gratuito.
- Recuerda que este cálculo debe ser complementado con ASESORÍA PREVISIONAL.
- Consultas en **La Paz** con Federico Zelada - Cel. 67026866, y en **Cochabamba** con Edith Zamora - Cel. 76480819.



www.floratristan.org.bo

Esta publicación cuenta con el apoyo de

