



## Departamento de Prevención de Riesgos Laborales

C/Doctor Delgado Roig nº 1, Acc A 41008 Sevilla

Tif: 954 413141 FAX: 954 539727

[www.csi-csif.es](http://www.csi-csif.es)

información: [saludlaboral70@csi-f.es](mailto:saludlaboral70@csi-f.es)

# Foro de Prevención nº 11- Diciembre- 2011

[Flexiseguridad y salud laboral.](#)

[Uno de cada tres accidentes laborales mortales es de tráfico.](#)

[Turnos de noche y diabetes en mujeres trabajadoras.](#)

[Informe sobre el Trabajo en el Mundo 2011 - La OIT dice que el mundo avanza hacia una nueva y más profunda recesión del empleo y advierte sobre un aumento de la tensión social](#)

[El año pasado se registraron más de 10.000 enfermedades causadas por el trabajo en España.](#)

[Se regula la protección por contingencias profesionales a los empleados de hogar.](#)

[La prevención de riesgos laborales en obras de rehabilitación en comunidades de propietarios.](#)

[Sólo 3 de cada 10 trabajadores españoles reciben formación en sus empresas.](#)

[El dolor de espalda es el motivo de consulta más frecuente en Atención Primaria](#)

[Cuando el trabajo es la causa de la baja.](#)

[La Junta acumula seis expedientes por el mal estado de los juzgados.](#)

[El consejo de ministros aprueba la reducción de la edad de jubilación En trabajos penosos, tóxicos o peligrosos.](#)

[Los accidentes laborales descienden más de un 10% en lo que va de año](#)

*Artículos y Consejos Preventivos*

[La Alimentación en los trabajos nocturnos.](#)

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:  
[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

## Flexiseguridad y salud laboral.

Investigadores de países nórdicos han analizado las consecuencias de la inseguridad en el empleo en relación con la autopercepción del nivel de salud, la calidad del sueño y la salud mental, mediante el seguimiento de una cohorte de más de un millar de trabajadores. Sus conclusiones, publicadas en la revista Occupational and Environmental Medicine, indican que la percepción de inseguridad en el empleo afecta negativamente la salud de los trabajadores tanto si son temporales como si tienen contrato fijo. Los autores recomiendan reforzar las políticas de estabilidad en el empleo para favorecer el bienestar de los trabajadores.

Fuente de Datos: porExperiencia



## Uno de cada tres accidentes laborales mortales es de tráfico.

El 35% de los accidentes mortales en el trabajo se debe a un siniestro en la carretera. Aunque los siniestros al volante representan algo más del 10% de todos los accidentes laborales con baja, unos 65.000 de 600.000 en 2010, los siniestros de tráfico constituyen una de las causas principales de mortalidad en el trabajo. "Cada día se producen 179 accidentes laborales de tráfico y cada semana mueren cinco trabajadores por accidente de tráfico", ha asegurado Marta Zimmermann, directora del departamento de Investigación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

En concreto, de los 600.000 accidentes laborales que requirieron baja médica en 2010, 76.000 se produjeron in itinere, es decir, durante el trayecto al trabajo o en el regreso al domicilio, de los que el 71% se debió a un accidente de tráfico. Durante la jornada laboral, el porcentaje de accidentes laborales que responden a un siniestro al volante se reduce al 8,3%.

En cuanto al perfil, los accidentes in itinere se producen más entre mujeres, especialmente en el sector industrial, "probablemente por las mayores distancias entre el centro de trabajo y el domicilio", apunta Marta Zimmermann. En los siniestros en jornada, predominan los hombres jóvenes que se dedican al sector de la construcción.

"El reto para las empresas es incorporar la cultura de la seguridad vial", ha señalado el director de Tráfico, Pere Navarro, que ha instado a los empresarios a que incluyan programas de formación, información y concienciación "para evitar el fallo humano" en los accidentes laborales.

Fuente de Datos: elpais.com



Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

## **Turnos de noche y diabetes en mujeres trabajadoras.**

A medida que aumenta el número de años de trabajo nocturno es mayor la probabilidad de desarrollar diabetes en la edad adulta (tipo 2), según sugiere un estudio reciente sobre más de 69.000 mujeres que se ha dado a conocer en la reunión anual de la Sociedad Americana de Diabetes (American Diabetes Association) y se encuentra pendiente de publicarse. Haber trabajado en turno de noche entre 3 y 9 años provocaba un aumento del riesgo de diabetes del 6%, mientras que haberlo hecho entre 10 y 19 años aumentaba el riesgo un 9%, según los resultados del estudio. La alteración de los ritmos circadianos del trabajo nocturno causaría, según los autores, una desregulación de la glucemia (azúcar en sangre).

Fuente de Datos: porExperiencia



## **Informe sobre el Trabajo en el Mundo 2011 - La OIT dice que el mundo avanza hacia una nueva y más profunda recesión del empleo y advierte sobre un aumento de la tensión social.**

En un análisis sombrío publicado en vísperas de la cumbre de los líderes del G20, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) dice que la economía mundial se encuentra al borde de una nueva y más profunda recesión del empleo, que retrasará aún más la recuperación económica a nivel global y que puede generar más tensión social en un gran número de países.

Hemos llegado al momento de la verdad. Las posibilidades de evitar una doble caída del empleo son limitadas y debemos aprovecharlas, afirmó Raymond Torres, Director del Instituto Internacional de Estudios Laborales de la OIT, que publicó el informe.

El nuevo Informe sobre el Trabajo en el Mundo 2011: Los mercados al servicio del empleo (en inglés) sostiene que el estancamiento de la recuperación económica comienza a afectar drásticamente a los mercados laborales. Si se mantienen las tendencias actuales, serán necesarios al menos cinco años para que el empleo regrese a los niveles anteriores a la crisis en las economías avanzadas, un año después de lo previsto en el informe del año pasado.

El informe señala que el mercado laboral ya se encuentra dentro del límite habitual de seis meses que lleva para que una desaceleración económica impacte sobre el empleo, y dice que será necesario crear 80 millones de puestos de trabajo durante los próximos dos años para regresar a las tasas de empleo que existían antes de la crisis. Sin embargo, la reciente desaceleración del crecimiento sugiere que es probable que la economía mundial genere sólo la mitad de ese número de puestos de trabajo.



C/Doctor Delgado Roig nº 1, Acc A 41008  
Sevilla  
Tif: 954 413141 FAX: 954 539727

**CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA**

# Foro de Prevención

El informe también presenta un nuevo índice de tensión social, que refleja los niveles de descontento social a raíz de la falta de empleos y el enojo de la gente que siente que el peso de la crisis no está siendo distribuido de manera equitativa. El informe señala que en más de 45 de los 119 países analizados, la tensión social está aumentando. Este es el caso principalmente en las economías avanzadas, en particular en Estados Unidos, la región árabe y, en menor medida, Asia. Por el contrario, existe una estabilización o un menor riesgo social en África Subsahariana y América Latina.

El estudio muestra que cerca de dos terceras partes de las economías avanzadas y la mitad de las economías emergentes y en desarrollo, para las cuales existen datos recientes, están atravesando nuevamente una desaceleración del empleo. Esto se suma a una situación laboral que ya de por sí era precaria, con el desempleo mundial por encima de los 200 millones a nivel mundial, es decir, la cifra más alta jamás registrada.

El informe cita tres razones por las cuales la actual desaceleración económica puede tener un impacto particularmente graves sobre el panorama laboral: primero, en comparación con el comienzo de la crisis, las empresas están en una posición más débil para retener a sus trabajadores; segundo, a medida que aumenta la presión para adoptar medidas de austeridad fiscal, los gobiernos están menos dispuestos a mantener o adoptar nuevos programas de apoyo al empleo y al ingreso; tercero, dado la falta de coordinación política a nivel internacional, los países han quedado en posición de actuar de manera aislada.

Cerca de 80 millones de nuevos puestos de trabajo serán necesarios durante los próximos dos años para regresar a las tasas de empleo anteriores a la crisis (27 millones en las economías avanzadas; el resto, en países emergentes y en desarrollo).

De los 118 países para los cuales existen datos, 69 registraron un aumento en el porcentaje de personas que manifiestan un empeoramiento de su nivel de vida en 2010 comparado con 2006.

En la mitad de los 99 países analizados, las personas entrevistadas dijeron que no tenían confianza en sus gobiernos nacionales.

En 2010, más de 50 por ciento de los habitantes de los países desarrollados declararon que no estaban satisfechos con la oferta de trabajos decentes (en países como Eslovenia, España, Grecia, Italia y Portugal, más del 70 por ciento de las personas entrevistadas se manifestaron descontentas).

Entre 2000 y 2009, 83 por ciento de los países registraron un incremento de la parte de los beneficios corporativos en el PIB. Sin embargo, durante el mismo período, las inversiones productivas se estancaron a nivel mundial.

En las economías avanzadas, el crecimiento de los beneficios de las empresas no financieras se tradujo en un incremento importante en el pago de dividendos (de 29 por ciento en 2000 a 36 por ciento en 2009) y de inversiones financieras (de 81,2 por ciento del PIB en 1995 a 132,2 por ciento en 2007). La crisis invirtió levemente esta tendencia, que se recuperó en 2010.

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:  
[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

La volatilidad de los precios de los alimentos se duplicó a lo largo del período 2006-2010 en relación con los cinco años anteriores, afectando de esta manera las perspectivas de trabajo decente en los países en desarrollo. Los inversionistas financieros se benefician más de la volatilidad de los precios que los productores de alimentos, en particular los pequeños productores.

El informe llama a que se mantengan y, en algunos casos, se fortalezcan los programas a favor del empleo, y advierte que los esfuerzos por reducir la deuda pública y el déficit con frecuencia se han enfocado de manera desproporcionada en el mercado laboral y las medidas sociales. Por ejemplo, el informe muestra que un aumento del gasto en políticas activas del mercado laboral de sólo 0,5 por ciento del PIB podría incrementar el empleo en entre 0,4 y 0,8 por ciento, dependiendo del país.

El informe también exhorta a apoyar las inversiones en la economía real, a través de la reforma financiera y de medidas que favorezcan las inversiones.

Por último, el informe sostiene que el adagio según el cual la moderación de salarios lleva a la creación de empleos es un mito, e invita a adoptar una estrategia de recuperación integral basada en los ingresos. Esto además ayudaría a estimular las inversiones y al mismo tiempo reduciría las excesivas desigualdades en los ingresos.

Fuente de Datos: ilo.org



**El año pasado se registraron más de 10.000 enfermedades causadas por el trabajo en España.**

En el 2010 se registraron 11.069 patologías no traumáticas, cuyo origen es la actividad laboral, según el último informe elaborado por el observatorio de enfermedades profesionales causadas o agravadas por el trabajo (PANOTRASS). De éstas patologías 10.434 son enfermedades causadas por el trabajo, y 635 son enfermedades agravadas mientras se desarrolla la actividad laboral.

De las enfermedades causadas por el trabajo, las del aparato locomotor son las que más afectan a los trabajadores. Así más 5.800 personas han sufrido esta patología que afecta principalmente a la espalda y la columna vertebral.

Las enfermedades de los sentidos es la segunda causa de baja laboral por enfermedad, afectando a casi 2.200 personas al año, mayoritariamente en daños producidos en los ojos.

Las enfermedades en el sistema central y periférico son la tercera causa de

enfermedades profesionales, superando los 700 casos al año, englobándose aquí los trastornos localizados de los nervios, y las enfermedades agudas del sistema central.

Las enfermedades de la piel son la cuarta causa de baja laboral, sumando 642 casos, mientras que las enfermedades mentales se erigen como la quinta causa, con 191 padecimientos; de los que los más significativos son los desórdenes mentales, afectivos, fóbicos y neuróticos.

Las heridas o lesiones se encuentran en sexto lugar, y las enfermedades del sistema cardiocirculatorio aparecen como la séptima causa de baja laboral, manifestada en enfermedades cardíacas isquémicas, enfermedades en la circulación cerebral, en las venas, o en el sistema circulatorio.

Por el contrario, las patologías que menos sufren los españoles trabajando son las enfermedades del sistema digestivo, de las vías respiratorias, o las enfermedades endocrinas.

Actualmente se conceden más de 42.200 pensiones ocasionadas por enfermedades profesionales, de las cuales 13.320 pertenecen a pensiones de incapacidad permanente.

Fuente de Datos: [noticiasmedicas.es](http://noticiasmedicas.es)



## **Se regula la protección por contingencias profesionales a los empleados de hogar.**

El Consejo de Ministros ha aprobado el Real Decreto por el que se establece la protección por contingencias profesionales -accidente de trabajo y enfermedad profesional- a los trabajadores incluidos en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Empleados de Hogar.

La protección por accidente o enfermedad laboral se aplica a los empleados de hogar desde el 1 de enero de 2011 por la previsión establecida en la Ley General de Presupuestos de 2011 que extendía la protección a este colectivo de empleados de hogar por esta contingencia, este RD ordena la protección que venía aplicándose en virtud de de dicha previsión.

El objetivo de la norma es equiparar la cobertura por accidente o enfermedad laboral de los trabajadores domésticos a la contemplada para los trabajadores del Régimen General, siguiendo las recomendaciones del Pacto de Toledo. Se establece la obligación de cotizar por este concepto, de acuerdo con lo previsto en la tarifa de primas por contingencias profesionales que se aplique a estos trabajadores. Hasta ahora, sólo estaban reguladas protección por contingencias comunes sin tener en cuenta si se trataba de enfermedad o

accidente laboral o no.

Las empleadas de hogar, al igual que el resto de los trabajadores, tienen desde este año derecho al subsidio por Incapacidad Temporal (baja laboral) en los casos de accidente de trabajo o enfermedad profesional, a partir del día siguiente al de la baja, la cuantía diaria del mismo es del 75 por cien de la base reguladora.

El texto del Real Decreto determina el concepto de accidente de trabajo y enfermedad profesional y el alcance de la acción protectora tal y como se define para el Régimen General de la Seguridad Social; se fijan las condiciones de acceso a las prestaciones -con las especialidades precisas- y se señala que su reconocimiento y pago se realizará por la Entidad gestora o en su caso la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social con la que se haya formalizado la cobertura de dichas contingencias.

Fuente de Datos: [prevencionar.com](http://prevencionar.com)



## **La prevención de riesgos laborales en obras de rehabilitación en comunidades de propietarios.**

Los sectores de la construcción y rehabilitación de viviendas han sufrido duramente los embates de la crisis. Pese a que la actividad del segundo se mantiene y tiene una expectativa de crecimiento por los planes desarrollados por las distintas administraciones, el índice de siniestralidad sigue siendo alto. En este sentido, urge implantar una verdadera cultura preventiva, sobre todo en las comunidades de propietarios.

Aunque las obras de rehabilitación en las comunidades de vecinos son intervenciones que, generalmente, están catalogadas como de obra menor y no requieren un Plan de Prevención de Riesgos Laborales, su incidencia en el incremento de los accidentes laborales es clave. No podemos pasar por alto algunas de las razones de esta siniestralidad, como por ejemplo las contrataciones de microempresas cuyo conocimiento de la normativa de PRL es escaso; en este sentido, conviene indicar que en este tipo de obras de rehabilitación normalmente se desconoce que aparecen riesgos emergentes con mayor volumen de peligrosidad que en las obras de nueva construcción que están más consolidadas y planificadas.

La comunidad de propietarios no es diferente a cualquier empresa en lo que a prevención de riesgos laborales se refiere. Esto es, es responsable de hacer todo lo posible para evitar los accidentes de sus empleados en sus instalaciones, aunque se trate de un trabajador contratado a través de una subcontrata.



Las obligaciones de la comunidad en obras con proyectos de ejecución formal (con la existencia de una dirección facultativa, estudio de seguridad y la redacción de un Plan de Seguridad), se circunscriben a su condición de promotor de la obra, estando sujeta también a las responsabilidades derivadas de la normativa de la PRL. En general, la obligación de presentar un proyecto de ejecución para las obras viene determinado por las distintas ordenanzas municipales referentes a la obtención de licencias urbanísticas: obras de gran envergadura (rehabilitación de edificios protegidos, por ejemplo), obras que suponen cambios en la estructura (tanto en pilares, vigas, muros de carga, etc.) y obras de ampliación, modificación, reforma o rehabilitación que produzcan una variación esencial en la composición exterior o en el uso del edificio.

Así pues, es obligación de la comunidad de propietarios facilitar a los contratistas los datos que sean necesarios para el cumplimiento de la comunicación de apertura de centro de trabajo, que es el documento obligatorio que han de presentar todos los contratistas en la Autoridad Laboral. En el caso de la Comunidad de Madrid, se encuentra en las instalaciones del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST). También la comunidad debe designar un técnico coordinador en materia de seguridad y salud durante la elaboración del proyecto de obra, cuando en el mismo intervengan más de un proyectista. Esta figura del coordinador también ha de ser designada durante la ejecución de la obra cuando concurren más de una empresa, o una empresa y trabajadores autónomos o diversos trabajadores autónomos. En resumen, cuando la comunidad de propietarios contrata la ejecución de obras a trabajadores autónomos, tiene la consideración de contratista y, por tanto, asume, entre otras, las obligaciones de éste en cuanto a la elaboración del Plan de Seguridad y Salud

Por último, la comunidad se encargará de velar por la correcta elaboración del estudio básico de seguridad y salud o estudio de seguridad y salud, según proceda, en la fase de redacción del proyecto de obra, así como de informar sobre los riesgos propios del centro de trabajo.

De igual manera que las comunidades de propietarios contratan los servicios de una empresa de mantenimiento e inspección de ascensores, que es obligatoria cada cuatro años, deberían requerir los servicios de un coordinador de seguridad y salud para la ejecución de las obras de rehabilitación. No todas las comunidades lo hacen, arguyendo el alto coste de su contratación. Por eso es importante divulgar que la prevención de riesgos laborales no es un gasto, sino una inversión. Debemos apostar por la seguridad de los trabajadores.

Fuente de Datos: inmodiario.com





## Sólo 3 de cada 10 trabajadores españoles reciben formación en sus empresas. -

Sólo el 32% de los trabajadores recibe algún tipo de formación continua en su empresa, según un estudio realizado por Brainers, la división especializada en formación a medida para empresas del Grupo Constant, que pone de relieve el potencial de la demanda de formación para ocupados.

Con estas cifras, España se sitúa lejos de países como Alemania, donde el 52% de empleados recibe algún formación. Los países nórdicos son los que más aprovechan los recursos destinados a la formación, ya que el 70% de los trabajadores asisten a cursos. "Nuestras empresas apuestan poco por la formación, pero la tendencia se va corrigiendo", explica la directora de Brainers, Gloria Rasero.

La demanda de formación dirigida prioritariamente a ocupados ha crecido un 30% en sólo un año. De hecho, según datos de la Fundación Tripartita, el número de empresas españolas que participa en programas de formación se ha multiplicado por 12 desde el 2004.

Tras analizar los cursos impartidos desde Brainers, la compañía concluye que los idiomas son la primera opción de formación que solicitan los trabajadores, con una de cada tres peticiones. La formación en prevención de riesgos laborales, las habilidades directivas y la ofimática representan el resto de las demandas formativas.

"Los idiomas y la prevención de riesgos son los más demandados, se están introduciendo nuevos cursos acordes con la demanda real de las empresas y la nueva normativa que rige en ellas. Es el caso de los cursos de interpretación de lenguaje de sordos o el curso de manejo del desfibrilador semiautomático", explica Rasero.

Fuente de Datos: yahoo.es



## El dolor de espalda es el motivo de consulta más frecuente en Atención Primaria.

El dolor de espalda es el motivo de consulta más frecuente en la Atención Primaria, por detrás de los procesos respiratorios agudos, según informaron asistentes al 33 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), celebrado en Oviedo hasta el pasado sábado 5 de noviembre. El 80% de la población padece o padecerá dolor de espalda a lo largo de su vida, apuntaron.

Francisco Abal, médico de Atención Primaria (AP), denunció en la mesa "Evolución natural del dolor de espalda" que la actitud desde este servicio ante el dolor de espalda es "muy diversa" y que, en la mayor parte de los casos, está "poco fundamentada". "Los

médicos de AP somos los especialistas que más dolores de espalda recibimos en consulta, por lo tanto, es fundamental que conozcamos y nos formemos bien sobre esta patología", afirmó. No obstante, aclaró que "la gran mayoría de los dolores de espalda son inespecíficos" pero que hay que centrarse en aquellos pacientes con "signos de alarma".

Por lo que se refiere a la duración y la intensidad en el dolor de espalda, señaló que son variables. "En la consulta nos encontramos dos pacientes que acuden por el mismo motivo: un dolor de espalda. Pero, mientras que un paciente necesita ayuda para caminar, el otro se sube a la camilla con agilidad. Por lo tanto, la severidad y las consecuencias pueden ser muy diversas", explicó. El médico recomendó a los pacientes con dolor de espalda que se mantengan activos y desaconsejó el reposo en cama. "También debemos informarle de aquellas terapias no farmacológicas de las que pueden beneficiarse, según las características y el tiempo de evolución del dolor, como la intervención neuroreflejo-terápica o la rehabilitación", indicó.

La intervención neuroreflejo-terápica (NRT) consiste en implantar transitoria y superficialmente material quirúrgico sobre ciertas terminaciones nerviosas de la piel, con el fin de bloquear los mecanismos neurales implicados en el mantenimiento del dolor, la inflamación y la contractura muscular. Se realiza de forma ambulatoria y no requiere anestesia. El material quirúrgico permanece implantado hasta 90 días y después se retira.

"La intervención NRT está indicada específicamente en los casos en los que el dolor de cuello o espalda dura más de 14 días, salvo en los casos de claudicación neurógena por estenosis espinal lumbar, en los que no está indicada", precisó el director del Departamento Científico de la Fundación Kovacs y de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), Francisco Kovacs.

Fuente de Datos: Eroski Consumer



## **Quando el trabajo es la causa de la baja.**

Angustia, insomnio, inapetencia, dolor de cabeza, dependencia de sustancias, irritabilidad... A un 58% de los españoles, el trabajo le afecta a su salud, según Randstad, y un 25% de los trabajadores sufren trastornos relacionados con el estrés, según la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT).

Policías, controladores aéreos, mineros y funcionarios de prisiones son los más proclives a sufrirlo, pero ni el profesor de instituto ni el taxista se libran.

Estrés de despacho

Que una persona que ha ganado un bonus de nueve millones de libras tras dejar el Santander (aunque tuviera que despedir a 15.000 personas en Lloyds) alegue estrés es algo que no entra en la cabeza de muchos. Pero Margarita Olmedo, profesora de la UNED experta en estrés laboral, apunta posibles desencadenantes: "Presiones políticas, expectativas por encima de las capacidades, necesidad de control y dificultad para delegar, agendas imposibles...". Unidos, desembocan en sobrecarga laboral, a la que muchas veces se suma el conflicto de rol si se han de tomar decisiones en contra de los valores.

Para Olmedo, dos tipos de personalidad son más propensas a padecer este estrés: "El tipo A, que gusta del prestigio, impaciente, impulsivo, y el tipo B, tendente a la inestabilidad emocional".

No puedo con mi jefe

Pero quienes fichan todas las mañanas o están tras una ventanilla no son inmunes. En este caso los estresores son otros: "Trabajo rutinario, horario rígido, dificultades para conciliar, problemas para llegar a fin de mes, obstáculos para desarrollar las habilidades creativas o para tomar decisiones respecto a las tareas que ocupan su día a día...", relata Olmedo.

Francisco Estupiñá, de la Clínica de Psicología de la Universidad Complutense, añade otros: "Un jefe hostil, unos compañeros no reforzantes...". Sobre todo en personas "con poca seguridad, que se sienten cuestionadas" o "excesivamente perfeccionistas y rígidas" el cóctel puede ser explosivo. Aunque, como resume Estupiñá: "Lo importante no son las situaciones, sino lo que yo hago ante ellas, si reacciono con un no puedo con la responsabilidad / no puedo con mi jefe o intento buscar soluciones".

La crisis: ¿agravante o atenuante?

"El estrés no es causa de casi nada, pero estropea casi todo", explica el doctor Alfredo Rivelles, de la AEEMT. Así, no hay bajas por estrés laboral propiamente dichas, pero sí por ansiedad, depresión o patologías agravadas por él (dolores de cabeza o espalda, hipertensión, colesterol, diabetes...), hasta tal punto que se calcula que está detrás de un 60% de las bajas laborales.

Pero, ¿se está incrementando este porcentaje con la crisis? Aunque el aumento de la ansiedad por la posibilidad de perder el empleo podría hacer pensar que sí, lo cierto es que hay "menos bajas de corta duración", según Rivelles. Le secunda su colega, el doctor Rafael Casquero, que analiza el fenómeno: "Aunque hay más enfermedades mentales, también hay más miedo a pedir la baja".

Las claves

1. Objetivos. Lo prioritario es conocerse bien, saber lo que se quiere y qué se le pide al trabajo, fijándose unas metas realistas que se puedan lograr con un esfuerzo sostenible.
2. Tiempo. Se debe saber estructurar el tiempo, detectando las tareas más urgentes y sin aplazar, para evitar agobios de última hora.

3. Desconectar. La habilidad para distanciarse del trabajo es muy importante. Al salir de la oficina se deben dejar atrás los problemas de la oficina y pensar en qué viene después.

4. Compartir. Los problemas, compartidos, parecen menos. Es beneficioso buscar apoyos en el entorno para ventilar las preocupaciones laborales, pero sin recrearse en ellas.

5. Ocio. Se ha de recurrir a actividades que interesen, pero sin ver el fin de semana como el paraíso y la semana como el infierno (y los domingos por la tarde como la antesala del horror).

Fuente de Datos: adn.es



### **La Junta acumula seis expedientes por el mal estado de los juzgados.**

Justicia incumple los requerimientos de Inspección de trabajo en Sevilla, Alcalá, Cazalla, Lebrija y Marchena. La denuncia mas antigua se remonta al año 2008.

El responsable de CSIF manifiesta que con la salud no se juega. Los reiterados incumplimientos de la Consejería de Justicia y Gobernación de la Legislación laboral en relación a las malas condiciones en las que se encuentran los juzgados de Sevilla denotan en opinión de CSIF la conducta profundamente irresponsable de la Junta de Andalucía. Hasta el extremo señalo CSIF de que la actitud de la Administración autonómica, de sus responsables en materia de Justicia, "raya la negligencia". Asimismo CSIF expreso sus dudas acerca de la capacidad de la Consejería que dirige Francisco Menacho por mantener en condiciones dignas los edificios. "con la salud no se juega" critico el representante de CSIF.

Fuente de datos: el mundo



### **El consejo de ministros aprueba la reducción de la edad de jubilación En trabajos penosos, tóxicos o peligrosos**

El Consejo de Ministros ha aprobado a propuesta del ministro de Trabajo e Inmigración, Valeriano Gómez, un Real Decreto por el que se regula el régimen jurídico y el procedimiento para establecer coeficientes reductores de la edad de jubilación en el sistema de la Seguridad Social, en el caso de trabajos que por ser excepcionalmente penosos, tóxicos o peligrosos, registren índices elevados de morbilidad o mortalidad. Este desarrollo reglamentario que parte del acuerdo con los agentes sociales considera la jubilación anticipada como situación excepcional, siempre que no sea posible cambiar las

condiciones de penosidad, toxicidad o peligrosidad, o el propio puesto de trabajo. Los trabajadores autónomos podrán acceder a la jubilación anticipada en los mismos supuestos y colectivos que se fijan para los trabajadores asalariados. El procedimiento que aprueba este nuevo texto legal exige estudios previos de siniestralidad, penosidad, peligrosidad y toxicidad de las condiciones del trabajo, de qué forma inciden en las bajas laborales que generan en los trabajadores y los requerimientos físicos exigidos para desarrollar la actividad laboral de que se trate. Además, la norma recoge incentivos para las empresas que adopten medidas que sin ser obligatorias, contribuyan a eliminar o a reducir estas características. La regulación de los coeficientes reductores responde a la exigencia recogida tanto en la Ley 40/2007 de medidas en materia de Seguridad Social como en la Ley 27/2011 sobre actualización adecuación y modernización de la Seguridad Social, norma que contó con el acuerdo de las organizaciones sindicales y patronales.  
Fuente: Consejo de Ministros



## **Los accidentes laborales descienden más de un 10% en lo que va de año**

El número de accidentes laborales registrados en la región de Madrid en lo que va de año se ha reducido un 10,31 por ciento respecto al mismo periodo de 2010, según ha puesto de manifiesto el Gobierno regional a través de un comunicado.

En las cifras acumuladas de este año, por sectores de actividad, el total de accidentes laborales ha descendido en la región tanto en la construcción (-18,73 por ciento), como en la industria (-11 por ciento), servicios (-7,53 por ciento) y agricultura (-2,42 por ciento).

En octubre pasado, en relación con los accidentes mortales, se registraron seis accidentes durante la jornada de trabajo y dos in itinere. Respecto al total de accidentes de trabajo, en el mes de octubre, descendieron en los sectores de la construcción (9,88 por ciento) y la industria (1,51 por ciento).

Además, según los últimos datos aportados por el Ministerio de Trabajo e Inmigración sobre el índice de incidencia de la siniestralidad laboral -septiembre 2010 a agosto 2011-, Madrid se sitúa como la cuarta comunidad española con menor incidencia de la siniestralidad tras Aragón, Valencia y Extremadura.

El Gobierno regional ha añadido que este índice, que recoge el número de accidentes de trabajo registrados por cada 100.000 trabajadores, coloca a Madrid como la región con menor índice de incidencia de accidentes graves y la tercera con un índice más bajo en cuanto a accidentes mortales.

Fuente: lavanguardia.com



## *Artículos y Consejos Preventivos*

**La Alimentación en los trabajos nocturnos.**



C/Doctor Delgado Roig nº 1, Acc A 41008  
Sevilla  
Tif: 954 413141 FAX: 954 539727

**CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA**

# Foro de Prevención

Es verdad que según el horario de trabajo que tenemos, solemos organizar el resto de las actividades cotidianas. La jornada de trabajo nocturna es aquella que se desarrolla entre las 21 hs. de un día y las 6 hs. del día siguiente. Este horario es común en plantas industriales que requieren la continuidad de procesos de producción o en empresas que ofrecen servicios las 24 hs. ( ej. choferes de colectivos, agentes de seguridad, telefonistas, servicios de emergencias, empleados de farmacias, etc.).

Son varias las alteraciones causadas por el trabajo nocturno que afectan a la alimentación y la composición corporal:

-Alteración del ritmo circadiano o ritmos biológicos: Esto último refiere a que los seres vivos tenemos oscilaciones de las variables biológicas a periodos regulares de tiempo, osea nuestro organismo marca regularmente un ritmos (como si fuera un reloj interno) y es afectado por el cambio de luz y temperatura. La perturbación de esta regularidad de horarios de luz y oscuridad es una de las principales causas de los trastornos de sueño y las modificaciones de los hábitos alimentarios.

- Se enlentece el funcionamiento del cuerpo: En horas de la madrugada baja la producción de hormonas, la producción de secreciones gástricas y urinarias, la frecuencia cardíaca y la tensión. El cuerpo esta preparado biológicamente para el descanso durante las horas de oscuridad. En estas horas de disposición mínima para el trabajo, la persona se ve forzada a realizar un esfuerzo adicional.

- Problemas digestivos: generalmente aparece gastritis, diarreas, dispepsia, pirosis, flatulencia debido a la desorganización en las comidas, a los excesos de calorías nocturnos, al aumento del consumo de sustancias estimulantes con cafeína, etc. Los problemas orgánicos empeoran al sumar el estrés por el horario cambiado, ausencia en las comidas familiares y falta de orden y calidad nutricional.

-El aumento de peso y aumento riesgo de obesidad: por modificaciones cualitativas de los alimentos, osea se consumen alimentos de baja densidad nutricional: más grasas, galletitas, viandas con fiambres, alcohol, etc. Además a veces se ve aumento del tamaño de las porciones y esto mas el enlentecimiento del metabolismo nocturno lleva a un incremento en la grasa corporal.

Es importante poder brindar algunos recomendaciones de salud y nutrición a los empleados, ya que este horario de trabajo acompaña al crecimiento industrial de los últimos tiempos.

- Se debe proveer información de estas alteraciones fisiológicas a los empleados para poder prevenirlas con una adecuada alimentación durante el horario laboral.

- Es recomendable que el servicio de viandas nocturnas se encuentre asesorado por personal idóneo, por ejemplo licenciados en nutrición.

- Por las noches comer alimentos livianos, evitando los fiambres y embutidos. Cenas más saludables para realizar en el trabajo son: tartas, ensaladas, o sandwiches de pollo, atún o lomo.

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

- Llevar al lugar de trabajo frutas y lácteos para realizar colaciones según necesidad.
- No superar las 2 a 3 tazas de café. Esto aporta el valor recomendado de cafeína ( 300 mg./día). Preferir líquidos como el agua, jugos light, etc.
- Si es posible, lo ideal es realizar la comida principal ( cena) en familia antes del trabajo.
- y por sobre todas las cosas, busque elegir alimentos saludables, mantener orden en los horarios según sus posibilidades y liberar el estrés con actividades placenteras en su tiempo libre.

Fuente de Datos: [prevencionar.com](http://prevencionar.com)



***Cláusula de Exención de Responsabilidad.***

***La información que se ofrece tiene carácter meramente informativo. CSI-F no se hace responsable de un posible error u omisión en la información ofrecida en este boletín,***

***Aviso Legal***

***En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, si usted no desea recibir este boletín, en cualquier momento pueden ejercitar su derecho de acceso, rectificación, comunicándolo a la siguiente dirección: [saludlaboral70@csi-f.es](mailto:saludlaboral70@csi-f.es)***