



Departamento de Prevención de Riesgos Laborales

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

Tlf: 954 413141 FAX: 954 539727

www.csi-csif.es

información: saludlaboral70@csi-f.es

Foro de Prevención nº 2- Febrero- 2012

[Se espera un repunte en las reclamaciones por daños causados por accidentes laborales y enfermedades profesionales.](#)

[Todas las carreras tendrán una materia de riesgos laborales.](#)

[El 70% de patologías laborales en Barcelona son por ansiedad y depresión.](#)

[Trabajar tres horas extra al día dobla el riesgo de depresión.](#)

[El estrés laboral, causado por la crisis económica, aumenta el riesgo cardiovascular.](#)

[La tecnología, nuevo riesgo laboral.](#)

[Más de un tercio de accidentes laborales mortales se produce en carretera.](#)

[El estrés, primera causa de baja laboral en el Reino Unido](#)

[Flexibilizar los horarios mejora la salud de los trabajadores](#)

[Las centrales nucleares mejorarán su seguridad para aplacar la inquietud generada tras Fukushima.](#)

[Juzgados acopian retrasos de diez años en accidentes laborales.](#)

[¿Trabajadores flexibles o esclavos de los smartphones?.](#)

[Los médicos alertan del riesgo de las jornadas abusivas.](#)

[El dolor lumbar es la causa más frecuente de pérdida de horas y días de trabajo.](#)

[Los trastornos del sueño son comunes entre los agentes de policía.](#)

[El estado puede ayudar a las familias a conciliar trabajo y hogar.](#)

[Tráfico lanza una campaña para reducir el número de accidentes que se producen "de casa al trabajo y del trabajo a casa"](#)

[Los europeos manipulamos en el trabajo más de 100.000 sustancias potencialmente neurotóxicas, pero solo 1.000 han sido estudiadas](#)

Artículos y Consejos Preventivos

[Turnos y trabajos de mayores. Algunos aspectos básicos](#)

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:
denunciaprevencion70@csi-f.es

Se espera un repunte en las reclamaciones por daños causados por accidentes laborales y enfermedades profesionales

La crisis económica ha provocado en muchas empresas un cierto abandono en las políticas de prevención de riesgos laborales. Por ello se espera que el número de pleitos por motivos laborales aumente. Los trabajadores cada vez conocen mejor sus derechos laborales lo que unido a una mayor difusión de los derechos en materia laboral a través de la red hace que se esperen un incremento importante de reclamaciones por esta materia en los próximos años. Las indemnizaciones por los incumplimientos en esta materia son sustanciosas y páginas como www.asesoraccidentelaboral.com informan de los derechos de los trabajadores, valoran los daños e indemnizaciones causadas por accidentes y enfermedades profesionales.



Todas las carreras tendrán una materia de riesgos laborales

El sistema de gestión de seguridad se auditará cada 4 años. El coordinador de la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos Laborales en el ámbito universitario y consejero técnico de la Secretaría General de Universidades del Ministerio de Educación, Felipe Batuecas, presentó ayer en el Centro de Estudios Avanzados de la USC el acuerdo estatal para la adaptación de la legislación de prevención de riesgos laborales a las universidades, lo que permitirá desarrollar una política específica en un ámbito que, al menos en lo universitario está «en el inicio».

¿En qué consiste este acuerdo?

Se trata de un documento que con el título Acuerdo del Consejo de Universidades en materia de prevención de riesgos laborales en el ámbito universitario adapta la legislación de prevención de riesgos laborales a las universidades. Acopla la ley general a la universidad española, tanto pública como privada, y fue aprobado por unanimidad por el Consejo de Universidades del 22 de septiembre.

¿Qué novedades aporta?

El Ministerio de Educación ordena a las universidades que se regulen en materia de prevención de riesgos laborales, porque hasta el momento solo se contaba con la ley general, y se abordan aspectos que hay que aplicar en las universidades, como las auditorías de gestión de prevención de riesgos laborales, para lo que se da una moratoria de cinco años, a partir de los que las auditorías se realizarán cada cuatro años.

También establece que habrá asignaturas relacionadas con este ámbito.

Todas las carreras tendrán una materia sobre riesgos laborales adaptada a la titulación. Por ejemplo, en Química podría haber una sobre riesgos químicos y en Periodismo sobre los riesgos que comporta hacer fotocopias, escribir o imprimir. A partir de ahora, se irán incorporando como parte del currículo de la titulación.

¿Y en el ámbito de la investigación?

Los proyectos de investigación deberán contar con un programa de identificación de riesgos laborales, de los que informarán los servicios de prevención. Además, para participar en programas internacionales, deberán incluir un anexo con un plan de prevención de riesgos.

Afirma que la formación volverá a las universidades después de que dependiese del Ministerio de Trabajo.

Las universidades recuperarán las competencias de formación, acreditación y titulación en técnicos superiores y másteres. Tenemos 37 másteres oficiales en prevención de riesgos laborales, lo que significa que son titulaciones que cuentan con precios públicos y verificadas por la Aneca.

Fuente de datos: lavozdegalicia.es



El 70% de patologías laborales en Barcelona son por ansiedad y depresión.

La situación económica suele influir de forma determinante en la salud de los ciudadanos, y así está sucediendo ahora a medida que la crisis penetra en la estructura social de los barceloneses. Dos de cada tres personas que solicitaron ayuda médica en su lugar de trabajo el año pasado en Barcelona, un 70% del total, sufrían un trastorno ansioso depresivo, circunstancia que afectó en mucha mayor medida a las mujeres que a los hombres. Así lo indica el informe de la salud de Barcelona del 2010, que fue presentado por Cristina Iniesta, presidenta de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB).

Aunque el documento no alude a la salud mental de quienes han perdido su trabajo, sí constata un incremento del 8% en la demanda de asistencia psicológica entre los menores de 18 años, y de un 5% en la población adulta.

Aun así, será dentro de unos años cuando se podrá constatar estadísticamente el empeoramiento en el resto de parámetros de salud inducido por el actual deterioro económico, advirtió Carme Borrell, epidemióloga de la ASPB. "Es evidente que la pobreza influye negativamente en la salud", reiteró Borrell.

Aumenta la demanda de ayuda social en los centros que ofrecen ese tipo de apoyo en Barcelona, indica el informe. En el 2010 solicitaron recursos sociales 61.300 ciudadanos, un 36% más que en el 2007. En enero del 2010, un 73% de los barceloneses en situación de paro percibían un subsidio, dato que se había reducido al 66% en diciembre.

Fuente de Datos: elperiodico.com



Trabajar tres horas extra al día dobla el riesgo de depresión

Las personas que dedican al trabajo once horas diarias tienen el doble de posibilidades de sufrir depresión severa que las personas que trabajan las ocho horas preceptivas de la jornada laboral completa.

Un estudio dirigido por Marianna Virtanen, del Finnish Institute of Occupational Health y la University College London, sometió a observación a más de 2000 asalariados británicos durante casi seis años. Los más afectados por depresión resultaron ser aquellos con una jornada laboral superior a las ocho horas, incluso teniendo en cuenta otros factores de riesgo como el estilo de vida, su estado de salud física o el alcoholismo. Los resultados del estudio también arrojan el dato de que trabajar más horas implica un 60% más de riesgo de sufrir un trastorno cardíaco.

España está a la cabeza de Europa en cuanto a horas trabajadas y la duración de su jornada laboral solo se ha reducido un 13% en los últimos 60 años, cuando la media europea es del 25%. Según el Institut National de la Statistique et des Études Économiques -INSEE-, en 2007 cada español pasaba en su lugar de trabajo 1.775 horas anuales, frente a las 1.607 de Reino Unido, las 1.559 de Francia o las 1.432 de Alemania. Otro estudio, recogido en este caso por la publicación online PLOS ONE, también reseñó que la mayor parte de los empleados sometidos a una jornada laboral más larga de lo estipulado son en su mayoría hombres, casados y en posiciones laborales superiores a los de los trabajadores cuya jornada laboral se ve respetada.

El estudio de Virtanen también reseña que los integrantes de este perfil en riesgo tienden a beber más alcohol de lo recomendado. La probabilidad de encontrar un trabajador que haya atravesado un episodio de depresión severa en los últimos seis años es un 2,5 mayor entre el colectivo de trabajadores de once horas, incluso cuando ninguno de los integrantes de la muestra habían sufrido otro tipo de trastorno de salud mental con anterioridad.

La autora del estudio declaró que "aunque trabajar por encima de la jornada estipulada pueda implicar beneficios para el individuo y la sociedad, es importante reconocer que trabajar una cantidad excesiva de horas está asociado a un mayor riesgo de sufrir depresión severa". Paul Farmer, jefe ejecutivo de la institución benéfica para la salud mental Mind, opina que "obligar a las personas a trabajar en exceso es una falsa economía, ya que no solo son trabajadores cansados, infelices y menos productivos. Manejar indebidamente su exposición a sufrir problemas mentales puede resultar costoso para el negocio. Que el empleado sufra de depresión asociada al trabajo no debe concebirse como un signo de debilidad, sino de que quizás hay algo que no funciona en su entorno de trabajo".

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión será el trastorno más frecuente en los países desarrollados en el año 2030.

Fuente de datos: www.elconfidencial.com



Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

denunciaprevencion70@csi-f.es

El estrés laboral, causado por la crisis económica, aumenta el riesgo cardiovascular

La Fundación Española del Corazón (FEC) alerta de que el estrés laboral aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, pues los tiempos actuales de crisis económica favorecen la aparición de este factor de riesgo cardiovascular, cada vez más común en nuestra sociedad. Y es que la recesión económica de nuestro país, prevista por el Fondo Monetario Internacional (FMI) para los dos próximos años, aumenta el nerviosismo de aquellos que sufren por mantener su puesto de trabajo, de los que se han quedado desempleados e intentan encontrar un nuevo empleo o de las personas que se ven ahogadas por las deudas.

Varios estudios de la literatura médica han apuntado la asociación existente entre el estrés psicológico y la incidencia de la enfermedad cardiovascular, catalogando el estrés como un nuevo factor de riesgo cardiovascular, comparable a otros clásicos como son la obesidad, el sedentarismo, la diabetes o la hipertensión, entre otros.

Según el estudio "Psychological Distress as a Risk Factor for Cardiovascular Events: Pathophysiological and Behavioral Mechanisms" publicado en Journal of American College of Cardiology, realizado por el departamento de epidemiología y salud pública del University College de Londres, existe relación entre enfermedad cardiovascular y estrés mental, pues tras analizar el estrés psicológico en 6.576 mujeres y hombres sanos mediante cuestionarios específicos, se demostró que existían cambios conductuales adaptativos inducidos por el estrés, de tal manera que las personas que sufrían más estrés mostraban hábitos de vida menos saludables, destacando el sedentarismo, el hábito tabáquico y el consumo de alcohol, siendo así más propensas a desarrollar una enfermedad cardiovascular, pues la suma de varios factores de riesgo aumenta las posibilidades de padecer algún tipo de enfermedad cardiovascular.

Fuente: de datos: www.equiposytalento.com



La tecnología, nuevo riesgo laboral

El ordenamiento jurídico español conserva, en la especialidad laboral, términos muy sugerentes. Es el caso de las llamadas profesiones penosas o insalubres (minería, metalurgia, serrerías, etcétera): las que, debido a la peligrosidad que comportan y a sus elevados índices de siniestralidad, tienen una edad de jubilación anterior a la del resto de trabajadores. Son, sin duda, ocupaciones muy expuestas a lesiones, lo cual no quita que al otro lado del espectro, en el del trabajo aparentemente más inofensivo (el que transcurre en las oficinas), no haya riesgos para la salud.

Los hay. Y en los últimos años se han multiplicado. El motivo, el uso intensivo de toda clase de aparatos electrónicos. Las primeras señales se vieron hace unos 10 o 15 años, tras la irrupción masiva de los ordenadores personales. El uso del ratón sacó a la



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

CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA

Foro de Prevención

palestra el síndrome del túnel carpiano, recuerda el doctor Ángel Villamor, especialista en traumatología deportiva (pilotos y futbolistas, sobre todo). "Es una lesión que antes se veía en personas mayores, especialmente en mujeres que empezaban a cambiar hormonalmente con la menopausia", apunta el también director del iQtra del Hospital USP San José. Ocurre como consecuencia del estrangulamiento del nervio mediano, que recoge la sensibilidad del dedo pulgar, el índice y el anular. Los síntomas: "Se empieza a notar dolor en la palma de la mano cuando se lleva mucho tiempo en el ordenador y, si persiste, se pueden tener dolores en la cama de madrugada", resalta.

Los ratones originales eran muy gruesos, así que bastó con hacerlos más finos para solucionar parte del problema. Aunque aún hoy, asegura Villamor, se operan muñecas por ese motivo. Otra dolencia derivada del uso del ratón es el codo de tenista. Técnicamente se producen "rasgamientos en los extensores de la muñeca", como consecuencia de mantener la posición sostenida de la muñeca levantada hacia arriba. Algo que no se ha conseguido corregir con los ratones más modernos.

Pero los nuevos tiempos traen consigo más complicaciones. Teclar en los smartphones, especialmente en los que no tienen teclado táctil, es también una fuente de problemas. A quienes abusan de dicho dispositivo "se les sobrecarga la articulación de la base del primer metacarpiano de las manos", indica Villamor. Es decir, la base del pulgar. Lo que algunos médicos están empezando a llamar pulgar de Blackberry. De prolongarse esta dolencia, se puede producir una artrosis (desgaste del cartílago), la conocida como rizartrrosis, que en los libros de medicina se denominaba artrosis de las costureras, apunta Villamor. "Al principio se nota un dolor en el pulgar cuando se hacen grandes esfuerzos con las manos, pero si no se trata, puede acabar en molestias incluso al agarrar un vaso", dice el doctor.

Otra dolencia muy común, que se empezó a detectar con la generalización de los ordenadores y ha vuelto con fuerza tras la irrupción de los portátiles, son los daños cervicales. "Al poder trabajar en cualquier sitio, falla mucho la ergonomía", sostiene Alicia de la Cuerda, directora de prevención de riesgos laborales de HM Hospitales. "Hay más problemas en las cervicales porque la pantalla de los portátiles no está a la altura de los ojos, pero también tendinitis en dedos, muñecas y hombros por adoptar posiciones incorrectas", añade.

Las largas exposiciones a la pantalla del ordenador, elemento imprescindible en el día a día de millones de españoles, provoca lo que se denomina estrés visual. Se traduce en que los ojos se resecan mucho, para lo que se recomienda aplicarse lágrima artificial. "Es más frecuente para quienes necesitan graduación y no la usan, porque relaja los músculos del ojo y hace que trabajen menos de lo que debería", explica Nabil Ragai, jefe del servicio de Oftalmología del Hospital USP San José. Si se trabaja muy cerca de la pantalla (se recomienda una separación mínima de 50 centímetros), se puede desarrollar vista cansada. Asimismo, la incidencia de la pantalla está detrás de muchos casos de blefaritis, una inflamación del párpado que se acentúa además por el estrés visual.

Según advierte el OSHA (Occupational Safety and Health Administration) de EE UU, el "síndrome ocular del ordenador" es un trastorno que está en rápido aumento. Contar con una luz adecuada en el puesto de trabajo, apartar la mirada de la pantalla cada poco

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:
denunciaprevencion70@csi-f.es

tiempo y evitar el aire acondicionado, que contribuye a reseca los ojos, son medidas que ayudan a prevenir esta dolencia visual.

Fuente de datos: www.cincodias.com



Más de un tercio de accidentes laborales mortales se produce en carretera

El 35% de los accidentes mortales en el trabajo se debe a un siniestro en la carretera, según el departamento de Investigación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

De los 600.000 accidentes laborales con baja médica que se produjeron en España en 2010, 76.000 tuvieron lugar in itinere, es decir, durante el trayecto al trabajo o en el regreso al domicilio.

Este tipo de accidentes se producen más entre mujeres, especialmente en el sector industrial



El estrés, primera causa de baja laboral en el Reino Unido

El estrés es la causa más común de las bajas por enfermedad a largo plazo en el Reino Unido, tanto para los trabajadores manuales como los no manuales, según un estudio del Chartered Institute of Personnel and Development.

Se trata de la primera vez que el estrés aparece como primera causa de baja en dicho estudio, que se elabora desde hace doce años mediante más de 500 cuestionarios online rellenos por empleados de todos los sectores.

Según este trabajo, la proporción de trabajadores no manuales que causan baja por estrés se sitúa en el 33%, frente al 24% registrado el año pasado. En cuanto a los trabajadores manuales, el estrés afecta a un 20%, al nivel de problemas médicos agudos y por encima de las lesiones musculares.

La mitad de los trabajadores de empresas que planean despidos en los próximos meses sufren estrés, mientras que en las que no se prevén reestructuraciones de plantilla solo lo sufre un 32% de los trabajadores.



Flexibilizar los horarios mejora la salud de los trabajadores

La posibilidad de llevar a cabo la jornada laboral en horarios flexibles incide positivamente en la salud y el bienestar de los trabajadores, según un estudio publicado en el Journal of Health and Social Behavior.

De acuerdo con dicho trabajo, realizado por el Departamento de Sociología de la Universidad de Minnesota mediante el análisis de 600 empleados de una empresa de servicios que adoptó una iniciativa de horarios flexibles para sus trabajadores, el hecho de pasar de considerar como productividad el tiempo que se está en la oficina a poner el énfasis en los resultados reales propicia un ambiente de trabajo que promueve el comportamiento saludable y el bienestar.

Según el estudio, los ritmos institucionalizados en torno al comienzo y el fin del día y la semana de trabajo constituyen jaulas de tiempo que se dan por establecidas e inmutables. Se trata, según los investigadores, de andamios invisibles que confinan la experiencia humana dentro y fuera del empleo, continuó el artículo en la revista oficial de la Asociación Sociológica de Estados Unidos.



Las centrales nucleares mejorarán su seguridad para aplacar la inquietud generada tras Fukushima.

La seguridad de las centrales nucleares en España está por encima de los requisitos nacionales e internacionales establecidos. Pese a eso, los test de esfuerzo a los que se sometieron todas estas instalaciones tras el accidente de Fukushima recomiendan reforzar la seguridad. De acuerdo con el informe presentado ayer en el Consejo de Seguridad Nuclear, entre 2012 y 2016 se acometerán reformas que incluyen la construcción de edificios sísmicos de emergencia en las centrales y un Centro de Apoyo en Emergencia, con base en Madrid.

Las inspecciones realizadas en los últimos meses muestran que las centrales nucleares en España tienen "márgenes adicionales de seguridad" según Carmen Martínez Ten, presidenta del Consejo de Seguridad Nuclear (CSN).

Sin embargo, para sosegar la inquietud ocasionada tras Fukushima, los resultados de estas pruebas de esfuerzo obligarán a dar una vuelta más de tuerca a los requerimientos mínimos de seguridad exigidos a las centrales, con actuaciones concretas que se desarrollarán entre 2012 y 2016.

Estos requerimientos de mejora de la seguridad, que según Martínez "van más allá de lo exigido por Bruselas", incluyen alargar la autonomía de las plantas en caso de pérdida total de energía eléctrica, desde las 4-8 horas actuales hasta más de 24 horas, edificar nuevos edificios de seguridad dentro del emplazamiento de la central (conocidos como Centro Alternativo de Gestión de Emergencias, de diseño sísmico y protección contra las radiaciones) o rediseñar los planes de seguridad de las centrales más allá de sus bases originales de diseño.

Para garantizar la coordinación y eficacia en una situación de emergencia, la revisión de la seguridad incluirá escenarios como "el impacto de un avión, o fuegos y explosiones malintencionadas de gran tamaño", dijo la presidenta del CSN.

La directora técnica de seguridad del CSN, Isabel Mellado, detalló cómo las actuaciones de refuerzo tendrán lugar a tres niveles: agresiones externas (terremoto, inundación, clima extremo), pérdida de funciones básicas de seguridad y finalmente, accidente severo. En cuanto a la actividad sísmica, la seguridad se situará, según Mellado "varias veces por encima de los requisitos".

Ante un movimiento sísmico, la actual base de diseño de las centrales está preparada para resistir una aceleración horizontal máxima de 0,3g (la normativa para edificios es de 0,04g) y vertical de 0,2g. "Si no resiste este valor, se reforzará", apuntó Mellado. Respondiendo a un comentario que señalaba que en el terremoto de Lorca se registraron 0,36g, Mellado argumentó que "en el entorno de las centrales nucleares no hay fallas cercanas. No es razonable esperar ni siquiera un 0,1g".

Otras medidas adicionales de seguridad en que todas las centrales tendrán que empezar a trabajar a partir de 2012 incluyen la instalación de métodos para inyectar agua a la vasija del reactor, la instalación de quemadores de H2 auto catalíticos (para quemar el gas ante una posible acumulación) o de venteo filtrado.

Juan Carlos Lentijo, director de Protección Radiológica del CSN, destacó la construcción de un "nuevo centro de gestión de emergencias", con base en Madrid y capaz de responder a una emergencia en menos de 24 horas. Pese a su confianza en los recursos técnicos y humanos actuales, Lentijo señaló que "hay un margen para la homogeneización de los recursos de seguridad de las centrales".

Fuente de Datos: SINC



Juzgados acopian retrasos de diez años en accidentes laborales.

Según el Periodico Mediterraneo la mora que acumulan las causas judiciales en Castellón por la carga de trabajo y falta de medios en los juzgados también afecta a expedientes de accidentes laborales, algunos de los cuales llevan en curso hace casi una década.

De este modo lo ha expuesto el fiscal jefe de Castellón, Javier Carceller, quien dio parte de que, en la provincia de Castellón, a fecha de noviembre de este 2011, se contabilizan en trámite 115 expedientes en el juzgado por accidentes en el trabajo, de los que 46 están pendientes de juicio oral, dos pendientes de sentencia y 67 en fase de instrucción. "El sistema procesal es obsoleto, pues los procedimientos por imprudencias laborales se alargan durante años. Hay aún en Castellón expedientes en trámite por imprudencias que datan del 2002 y 2003", señaló Carceller.

Asimismo, apuntó que en la demarcación castellanense se ha registrado una reducción de los accidentes laborales en los últimos años, "por el descenso de la actividad empresarial y de la construcción". Apuntó que en este año se han abordado por accidentes laborales dos diligencias penales, uno en el que se dirige un delito por homicidio -con un muerto en el sector del metal, en una empresa del Grao de Castellón, ocurrido durante el pasado verano- y seis asuntos incoados.

En cuanto a la legislación, Carceller recordó que desde diciembre del 2010 el artículo 42 que regula la accidentalidad laboral contempla la responsabilidad de empresario, mandos intermedios, aseguradoras y personas jurídicas. Por parte de la Administración, cuando se produce un accidente, interviene en la investigación tanto la Fiscalía como la Inspección de Trabajo.

Precisamente, el inspector jefe provincial de Trabajo en Castellón, Juan José Camino, resaltó la reciente entrada en vigor de la ley de jurisdicción social y "su desarrollo en 2012" -antes, el trámite se realizaba por la vía contencioso administrativa, salvo los punitivos, que siguen por la penal; y además, fijará baremos para indemnizaciones-. Y avanzó las campañas en Castellón de prevención en el uso de sílice, amianto o riesgos hospitalarios.

Fuente de Datos: Periodico Mediterraneo



¿Trabajadores flexibles o esclavos de los smartphones?. -

En los años sesenta hubo muchas empresas que instalaron un candado en el teléfono de la oficina: el teléfono era un artilugio relativamente nuevo, y su uso (y abuso) no estaba socialmente bien definido. Y ante la desconfianza, cerrojo. Todavía hoy, muchas empresas limitan el acceso a internet desde el puesto de trabajo, y otras, como Volkswagen, acaba de acordar con sus trabajadores en Alemania limitar el acceso a las Blackberry fuera del horario laboral. La medida solo se aplica a empleados que no sean ni directivos ni cuadros intermedios; y no está claro si se bloquea todo el e-mail, o solo significa que la empresa no enviará mensajes. En cualquier caso, la polémica está servida: el móvil, aún más el smartphone (con internet, sea Blackberry, iPhone, Android, o Windows Phone) ¿nos hace trabajadores más flexibles, o nos hace esclavos del trabajo?



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

CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA

Foro de Prevención

"Las nuevas tecnologías están creando nuevas situaciones: todavía no se han consolidado los usos, y por tanto no hay soluciones que se acepten como buenas o malas", valora Genís Roca, socio de la consultora especializada en estrategia digital Roca Salvatella. "Alrededor del hecho digital, el primer debate que se generó en las empresas fue el de la privacidad, si la empresa tenía derecho a leer los e-mails. Ahora se abre el de la disponibilidad".

"No pasa nada si la empresa te manda un mensaje fuera del horario laboral, como tampoco pasa nada si tú mandas un mensaje personal en hora de trabajo. Pero hay que evitar abusos". En el acuerdo interprofesional de Catalunya 2011-14, firmado por patronal y sindicatos, hay un apartado dedicado al uso de las tecnologías de la información: ocupa apenas un folio y no es otra cosa que una argumentación de sentido común. "Al final, estas cosas se regulan a base de uso, no explícitamente, sino por la confianza", dice Tapia.

"Una empresa puede pedir disponibilidad absoluta, pero eso tiene una contraprestación remunerada", apunta Mireia Sabaté, del departamento de Derecho Laboral de Baker & McKenzie. Y ese no es el caso de la mayoría de trabajadores que tienen Blackberry de empresa. "Es verdad que mucha gente, cuando tiene una Blackberry, está permanentemente pendiente aunque la empresa no se lo exija". Así, todas las ventajas de la flexibilidad pueden estar amenazadas por un mal uso: ya sea jefes que mandan correos fuera de horas, o empleados que sufren y los responden como si fueran urgentes. Si se genera estrés, entra en materia la protección de riesgos laborales psicosociales.

Algunas empresas han empezado a redactar sus manuales con las políticas de uso de las nuevas tecnologías: al poner por escrito normas básicas, se evitan conflictos (o pueden sancionarse).

Cerca de doscientos ejemplos están en <http://socialmediagovernance.com/policies.php>. Además del uso de los dispositivos, otro campo en el que está apareciendo normativa es la presencia en las redes sociales, sobre todo en trabajos con visibilidad pública: si mi imagen se asocia con la empresa en la que trabajo, ¿mi Twitter es mío? "La BBC ha prohibido a los presentadores de informativos estar en redes sociales", dice Roca.

El abogado Ramon Arnó, de Sagaris, especializado en entorno digital, apunta algunas reflexiones más: limitar el correo en la Blackberry no impide acceder desde otro dispositivo, como el ordenador en casa. O en otro plano, sobre la privacidad: con un teléfono que incorpora GPS (la mayoría), el empleado está localizable en cualquier momento, incluso fuera de horario laboral. "¿La empresa puede acceder a tus hábitos privados, ¿y si visitas una empresa de la competencia?".

Otra reflexión necesaria es si podemos considerar que el smartphone es un dispositivo solamente de la empresa, o vamos hacia una situación en la que el teléfono es un objeto personal que tiene un doble uso, personal y profesional. "Considerar el teléfono como un medio propiedad de la empresa parece un anacronismo, y la medida de Volkswagen para proteger a sus empleados sería paternalista", dice Genís Roca. Pero entonces aparece el factor clave: quién paga el teléfono o su consumo, ¿el trabajador o la empresa? ¿Cómo

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:
denunciaprevencion70@csi-f.es

puede diferenciarse el uso? Esta es una preocupación latente en el mercado: Blackberry tiene un nuevo servicio, Balance, con el que ofrece separar la información empresarial y la personal en el mismo dispositivo.

Fuente de Datos: lavanguardia.com



Los médicos alertan del riesgo de las jornadas abusivas.

Médicos exhaustos por las interminables jornadas laborales y altas responsabilidades, irremediablemente, tiene que implicar un peor servicio sanitario y un riesgo para la salud. Así lo reconoció el 50% de los médicos británicos consultados ante el empeoramiento de sus condiciones laborales y las consecuencias en el servicio prestado.

El estudio elaborado por la británica Jenny Firth Cozens, y dado a conocer ayer por Eulalia Masachs, especialista en medicina preventiva y salud pública de la Fundación Galatea, durante la jornada organizada por el Consejo General de Colegios Médicos (CGCOM) y el sindicato CESM sobre Jubilación y pensión, resulta incluso dramático al observar algunos de sus efectos.

Irritabilidad

El cúmulo de tareas y la falta de descanso originó que el 40% de los facultativos asegurasen sentirse más irritados con sus pacientes que antes y un 7% admitió incluso haber incurrido en errores graves. Pero eso no fue lo peor. Hubo un 2,4% que reconoció que su equivocación causó la muerte del enfermo. Datos que ponen en evidencia la necesidad de dar solución a un problema que afecta a muchos doctores no solo en España sino en todas las partes del mundo, según citaron los doctores reunidos.

En el encuentro, varios fueron los facultativos que alertaron del abuso de las jornadas interminables y los periodos laborales sin apenas descanso. Además de las bajas retribuciones de las guardias.

El estrés médico se convierte en la principal afección de este colectivo, aunque no entendida como patología sino más como factor de riesgo. De hecho, otro informe, este de la propia Fundación Galatea, concluye que los médicos internos residentes (MIR) triplican los niveles de estrés que tienen el resto de la población en su misma edad. El 30% de los médicos que están realizando la residencia lo padece y afecta mucho más a las mujeres que a los hombres.

Los profesionales de la medicina, entre un 46% y un 80% de una muestra de 5.121 doctores consultados, afirmaron que presentan algún tipo de síntoma relacionado con él: un "fuerte agotamiento emocional". Según explica Masachs, "se trata de una fase previa al momento de la despersonalización, donde el paciente deja de ser muy importante para

el médico y muy anterior al fenómeno que desemboca en el burn-out o quemado, que afecta a la realización profesional".

La legislación que rige los horarios de los médicos aparece como la principal culpable de toda esta situación. Para resumirlo en pocas palabras, baste citar a la doctora Carmen González, médico de familia de Málaga y quien analizó la diferente normativa laboral a la que tiene que enfrentarse un médico: "No conozco un texto que haya sido elaborado de un modo tan perfecto para conseguir que los médicos no paren de trabajar", señaló ayer en su presentación.

González denuncia que el estatuto marco de los médicos establece jornadas de 12 horas diarias que pueden prolongarse a 24 horas si se trata de un caso excepcional, cuando en el Estatuto de los Trabajadores se especifica que las jornadas no pueden ser superiores a 12 horas sin excepcionalidad. También critica que el estatuto marco infringe los descansos de 15 minutos cada 6 horas de trabajo, como establece el Estatuto de los Trabajadores, y lo condicione a la asistencia del paciente.

Además, alerta de que están cometiendo ciertas infracciones con las horas extraordinarias que en el caso de los médicos no se califican así. "Son jornadas complementarias que son obligatorias hasta 48 horas y jornadas especiales con un máximo de 150 horas voluntarias, pero además su retribución resulta muy inferior a la hora base", añade González.

La doctora también aprovechó para denunciar que ante esta situación de prolongadas jornadas resulta difícil seguir una formación continuada, necesaria en el caso de los médicos, y conciliar la vida familiar.

Fuente de Datos: cincodias.com



El dolor lumbar es la causa más frecuente de pérdida de horas y días de trabajo.

El dolor de espalda es una de las molestias más frecuentes en los países desarrollados. De hecho, entre el 80 y el 90% de las personas sufrirán alguna dolencia asociada a la columna vertebral a lo largo de la vida, el riesgo se incrementa según nos acercamos a la tercera edad.

El dolor lumbar se ha convertido así en la causa más frecuente de pérdida de horas y días de trabajo, y la forma más efectiva de curarlo definitivamente es la cirugía, que hoy por hoy cuenta con técnicas mínimamente invasivas. El sobreesfuerzo a la hora de realizar determinados trabajos, las posturas inadecuadas en nuestro día a día, y el

sedentarismo son algunas de las causas que provocan las dolencias más comunes en esta parte del cuerpo, como la estenosis del canal lumbar o las hernias discales, que a su vez son las causantes de la mitad de los casos de jubilación anticipada por enfermedad en nuestro país.

“En mujeres hay que sumar otro importante factor de riesgo a la hora de sufrir dolencias relacionadas con la columna vertebral, que es la pérdida de masa ósea asociada a la osteoporosis y numerosas fracturas”, apunta el doctor Francisco Villarejo, director de la Unidad de Neurocirugía de Clínica La Luz. Realizar ejercicio frecuente como montar en bicicleta o natación, puede ayudar a prevenir o retrasar estas enfermedades, fortalecer la musculatura y la columna lumbar, así como una correcta higiene postural.

“A partir de los 25 años, los discos que conforman nuestra columna comienzan a envejecer de forma paulatina y a perder elasticidad, proceso que se acelera cuando más nos acercamos a la tercera edad”, indica el doctor Villarejo. “No cargar con peso también ayuda a mejorar nuestra espalda, tan malo es que los niños carguen sus mochilas con libros en su infancia, como que lo hagan los mayores”. Fumar incrementa el riesgo de hernia discal.

Fumador, obeso y sedentario: esta es la radiografía de la persona que tiene mayor riesgo de padecer hernia discal. Una parte importante de las hernias se podrían prevenir de seguir una serie de normas de higiene postural a la hora de levantar o transportar objetos pesados o estar muchas horas en la misma posición. Seguir una serie de consejos básicos reduce este riesgo, como son levantar objetos doblando las rodillas, andar dejando caer el peso en los talones, sentarse de forma adecuada o usar calzado seguro y con una altura media de tacón.

“Dormir sobre un colchón firme, a ser posible boca arriba, y realizar deportes de forma continua son también unas buenas costumbres que ayudan a fortalecer la musculatura de esta zona”, incide el doctor Villarejo. Cuando la solución ha de pasar por el quirófano, la microcirugía es la técnica más efectiva para el tratamiento de hernias discales, con una tasa de éxito del 95%. Para el doctor Villarejo, “esta técnica ha demostrado muy buenos resultados en estos pacientes en los que desaparece por completo el dolor”.

Cuando andar 100 metros se convierte en un triunfo

El camino desde nuestra casa a la tienda más cercana para hacer la compra del día a día puede parecer algo sencillo, pero también puede convertirse en una carrera diaria de obstáculos. Son muchas las personas mayores que deben parar y sentarse a descansar tras dar varios pasos debido a fuertes dolores en la zona lumbar: es lo que se conoce como estenosis del canal lumbar o síndrome del escaparate. Se trata de la dolencia asociada a la columna vertebral más frecuente, y afecta a un 95% de los hombres y a un 80% de las mujeres. La compresión de las vértebras en la zona lumbar provoca no solo dolor en esa área, sino también pesadez, adormecimiento de las extremidades inferiores e incluso pérdida de la sensibilidad en las piernas, de ahí que quienes la sufren se paren muy a menudo.

"Es un problema mecánico y degenerativo que aparece a partir de los 65 años", subraya el doctor Villarejo. "No todas las personas que sufren esta enfermedad han de tratarse, muchos de ellos son asintomáticos, pero en aquellos en los que se revelan los síntomas, necesitan tratamiento urgente para evitar que la patología reduzca considerablemente su calidad de vida". La estenosis del canal lumbar es una importante causa de incapacidad porque impide realizar una vida normal y cuya única solución es la cirugía. "Una vez intervenidos, todavía siguen existiendo casos en los que puede persistir una incapacidad laboral temporal debido a la gravedad, pero son la mayoría los que pueden volver a sus quehaceres diarios", indica el experto. "Pero no solo hemos de fijarnos en aquellos que están en edad productiva, la tercera edad se ha alargado a lo largo de los últimos años y esta población tiene muchos años de vida por delante que deben vivir con la mayor calidad posible". Aunque la rehabilitación es posible, si los síntomas son muy claros la única vía para paliar la enfermedad es la cirugía descompresiva a través de técnicas que separan las vértebras gracias a espaciadores y que hacen que el canal vertebral se pueda abrir progresivamente. La tasa de éxito de estas intervenciones llega al 97% y, aunque se realiza mediante anestesia general, "si el paciente es delicado, como suele ocurrir entre la población más anciana, se puede acudir a anestesia epidural o sedación local y la vuelta a la vida normal se realiza en muy poco tiempo", comenta el doctor Villarejo.

Este tipo de microcirugía permite también realizar un abordaje individualizado a cada paciente. En este tipo de cirugía, se colocan por vía percutánea unas fijaciones interespinosas o espaciadores que, de modo progresivo, permiten la obertura del canal para eliminar la compresión, que es la causa del dolor y el entumecimiento de las extremidades inferiores. Asimismo, este tipo de prótesis también se pueden emplear en caso de hernias discales lumbares muy voluminosas, en discos degenerados y en pacientes con inestabilidad vertebral por discopatías degenerativas, entre otras.

Fuente de Datos: salut.org



Los trastornos del sueño son comunes entre los agentes de policía.

Una encuesta realizada a agentes de policía en Estados Unidos indicó que cerca del 40% tiene un trastorno del sueño, lo cual se asocia con un mayor riesgo de resultados adversos para su salud, seguridad y rendimiento, según un estudio publicado en la revista 'JAMA'.

Los trastornos del sueño, como la apnea obstructiva, el insomnio y los trastornos del trabajo por turnos, afectan a unos 70 millones de estadounidenses. La mayoría de los casos no son diagnosticados, y no reciben tratamiento.

"Los agentes de policía suelen trabajar turnos extendidos y realizar intensas semanas de trabajo, lo cual se asocia con un mayor riesgo de errores, lesiones no intencionadas y

accidentes automovilísticos. De acuerdo a los datos hasta el año 2003, un mayor número de agentes es asesinado debido a efectos adversos no deseados que durante los delitos graves. Se ha planteado la hipótesis de que la fatiga, probablemente debida a la reducción de la duración y calidad del sueño y a los trastornos del sueño no tratados, puede jugar un papel importante en las lesiones no intencionales y las muertes entre los agentes de policía. Hasta la fecha, el efecto de los trastornos del sueño en la salud, la seguridad y el rendimiento de la policía no se habían investigado sistemáticamente", escriben los autores.

El doctor Shantha Rajaratnam, del Hospital Brigham and Women, en Boston, y sus colaboradores, llevaron a cabo un estudio con agentes de la policía en línea e 'in situ' entre julio de 2005 y diciembre de 2007. Un total de 3.693 oficiales en los Estados Unidos y Canadá participaron en la encuesta de detección en línea, y 1.264 funcionarios participaron en la encuesta in situ. La edad promedio de los oficiales fue de 38,5 años, con un promedio de 12,7 años de servicio policial.

Un total de 2.003 de los 4.957 participantes (un 40,4%) mostraron trastornos del sueño. Del total, 1.666 (un 33,6%) dieron positivo en apnea obstructiva del sueño, el trastorno más común, seguido por 281 (un 6,5%) que padecían insomnio de moderado a severo, y 269 (un 5,4%) con trastorno del turno de trabajo.

La detección positiva de cualquier trastorno del sueño se asoció con un mayor riesgo para la salud y la seguridad: 203 (10,7%) agentes que dieron positivo en trastornos del sueño reportaron tener depresión, 399 (un 34,1%) afirmaron padecer agotamiento emocional y 388 (un 20,0%) afirmaron haberse quedado dormidos al volante. Los trastornos del sueño también se asociaron con la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el consumo elevado de cafeína.

Los investigadores también observaron que el 28,5% de los participantes mostraba somnolencia excesiva. De los encuestados, el 45,9% informó haber cabeceado o haberse quedado dormido mientras conducía.

Además, los participantes que dieron positivo en cualquier trastorno del sueño, eran más propensos a cometer errores administrativos, violaciones de la seguridad debido a la fatiga, no controlar la ira hacia un ciudadano o un sospechoso y el absentismo.

"En conclusión, una gran proporción de los agentes de policía de la muestra mostró un trastorno del sueño asociado a consecuencias adversas para la salud, la seguridad y los resultados laborales", concluyen los autores.

Fuente de Datos: ecodiario.eleconomista.es





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

CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA

Foro de Prevención

El estado puede ayudar a las familias a conciliar trabajo y hogar.

Un equipo de investigadores europeos adoptó un método innovador para investigar cómo influyen las políticas públicas en la conciliación de la vida personal y profesional en familias con padres trabajadores. Los resultados del proyecto dan a conocer modelos viables para apoyar el empleo activo de madres y padres.

En el proyecto Workcare («Calidad social y relaciones cambiantes entre trabajo, cuidados y bienestar en Europa») se examinaron, en un macrocontexto, las relaciones entre los cambios estructurales en el mercado laboral, la demografía y las políticas de bienestar y económicas. El análisis microcontextual incluía los cambios en las orientaciones personales con respecto al trabajo y los cuidados. La prioridad de este proyecto financiado con fondos comunitarios se centró en medir la calidad de la sociedad y la calidad de vida por medio de una evaluación de la calidad social.

Al ampliar el ámbito europeo del proyecto, incluyendo los nuevos Estados miembros, los participantes trabajaron para integrar perspectivas de género y cuidados en sus análisis sobre cómo las políticas nacionales y de la Unión Europea ayudan a los padres trabajadores con niños pequeños. La política de la UE tiene por objetivo fomentar un empleo activo y provechoso del máximo número posible de mujeres y hombres. Sin embargo, se plantean varias preguntas: ¿Cuál es la mejor forma de combinar trabajo y cuidados? ¿Cómo pueden beneficiarse madres y padres de las mismas oportunidades? ¿Es posible mantener unos índices elevados de empleo de mujeres y hombres al tiempo que se fomenta la creación de una familia? ¿Cómo se pueden reconciliar objetivos reguladores relacionados con estas cuestiones que se encuentran en aparente conflicto?

El trabajo de investigación consistió en analizar conjuntos de datos de los distintos países europeos para conocer mejor los patrones europeos de trabajo y cuidados, de cuidado de los hijos a nivel nacional y europeo y las políticas de flexibilidad y laborales. También se llevaron a cabo entrevistas detalladas en los países con tradiciones opuestas en cuanto a trabajo y cuidados.

La labor del proyecto permitió obtener indicadores sobre el modo de lograr los objetivos reguladores más importantes, así como recomendaciones para la elaboración de políticas públicas basadas en datos de la UE gracias a las cuales los ciudadanos europeos podrán mejorar su calidad de vida. Los resultados de investigación del proyecto Workcare revelaron que los costes de un modelo de baja familiar ampliado no son ciertamente inferiores a los de un modelo de cuidados familiares ampliado, es decir, una baja prolongada para las madres. Por ello, el modelo de política familiar ampliado es el que tiene más probabilidades de satisfacer los objetivos reguladores europeos, así como las aspiraciones de los padres de combinar el trabajo y el cuidado de los hijos.

Por medio de un innovador enfoque metodológico y teórico que combina el análisis de políticas y la investigación cualitativa y cuantitativa, el proyecto Workcare contribuyó al análisis de las principales cuestiones europeas en este campo y ofreció información actualizada acerca de la repercusión de las políticas sociales sobre el trabajo y los cuidados familiares. Estos resultados pueden servir para continuar examinando cómo

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:
denunciaprevencion70@csi-f.es

afecta la flexibilidad del empleo a la organización del trabajo, los cuidados y el bienestar, así como los efectos de las necesidades contrapuestas de trabajo y cuidados sobre las decisiones de planificación familiar en la UE.

Fuente de Datos: cordis.europa.eu



Tráfico lanza una campaña para reducir el número de accidentes que se producen "de casa al trabajo y del trabajo a casa" ecodiario.eleconomista.es

La Dirección General de Tráfico (DGT) ha lanzado una nueva campaña, que se desarrollará hasta el 30 de enero, para tratar de concienciar a los conductores del elevado número de accidentes que se producen "de casa al trabajo y del trabajo a casa". En 2010, el 70% de todos los accidentes laborales de tráfico tuvieron lugar al ir o volver del trabajo, Boletín Informativo para SPA Asociados a la Federación ASPA con 165 víctimas mortales, según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Con el lema 'La seguridad en el trabajo comienza al salir de casa', la campaña trata de concienciar a los trabajadores de que la protección en el trabajo debe extenderse también a los trayectos de ida y vuelta al trabajo. La campaña incluye dos anuncios en televisión y dos cuñas radiofónicas en las que a través de situaciones cotidianas se llama la atención sobre este tipo de desplazamientos.

El año pasado se produjeron en España más de 65.000 accidentes laborales de tráfico con víctimas, lo que representa el 10% del total de los accidentes laborales con baja. De esos 65.000 accidentes, el 70% fueron accidentes 'in itinere', es decir, se produjeron al ir o volver al trabajo y el otro 30% fueron en misión, accidentes que tienen lugar durante la jornada de trabajo.

Según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, en 2010 se produjeron 759 accidentes laborales mortales, de los cuales 264 fueron por accidente de tráfico (165 al ir o volver del trabajo y 99 tuvieron lugar durante la jornada de trabajo).

El manos libres, solo para conversaciones cortas De cara a lograr que los trayectos de casa al trabajo y viceversa sean más seguros, Tráfico recomienda usar el 'manos libres' solo para conversaciones cortas, nunca para conversaciones largas, ya que según diversos estudios que la DGT maneja tras minuto y medio de hablar por el móvil el conductor no percibe el 40% de las señales, su velocidad media baja un 12%, el ritmo cardiaco se acelera bruscamente durante la llamada y se tarda más en reaccionar.

Asimismo, aconseja evitar ir con prisas. El 70% de los accidentes laborales de tráfico 'in itinere' se producen al ir al trabajo, debido posiblemente, según tráfico, a la mayor velocidad por llegar a tiempo, los horarios rígidos, la productividad ligada al fichaje en una hora exacta, que "generen una situación de estrés que suele conllevar la asunción de mayores situaciones de riesgo".

Por último, Tráfico recomienda evitar los trayectos rutinarios y permanecer atento a las circunstancias puntuales del tráfico para adecuar su conducción a las mismas. El lunes es el día de la semana en que se registran más accidentes de tráfico con motivo del trabajo.

Esta campaña forma parte de las áreas de actuación a desarrollar en la nueva Estrategia de Seguridad Vial 2011-2020, en las que con acciones como esta se tratará de reducir los riesgos de los desplazamientos relacionados con el trabajo e incorporar la cultura de la seguridad vial en las empresas.

El 1 de marzo de 2011, los Ministerios de Trabajo y del Interior firmaron un convenio de colaboración para fomentar la realización de planes de movilidad y seguridad vial en las empresas. En dicho convenio se establecía que las empresas que pusieran en marcha dicho plan podrían beneficiarse de la reducción de las cotizaciones a la Seguridad Social.



Los europeos manipulamos en el trabajo más de 100.000 sustancias potencialmente neurotóxicas, pero solo 1.000 han sido estudiadas

Según los datos manejados por la Sociedad Española de Neurología Sólo se han estudiado alrededor de 1.000 sustancias para conocer su potencial neurotoxicidad y, sin embargo, circulan en el mercado europeo más de 100.000 productos distintos, según los datos manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, con gran frecuencia, se utilizan mezclas de diversas sustancias, que acentúan el desconocimiento de la potencial neurotoxicidad de éstas. En España, la posible exposición a contaminantes químicos viene dada, en gran medida, por la utilización directa de productos químicos en el puesto de trabajo. Se estima que el 17,6% del total de los trabajadores españoles manipula contaminantes químicos, y que el 22% de los trabajadores europeos inhalan humos y vapores, al menos, durante una cuarta parte de su vida laboral. En el ámbito laboral, la inhalación es la vía de absorción de sustancias neurotóxicas más frecuente.

Un neurotóxico es cualquier sustancia capaz de producir un patrón constante de disfunción neuronal, cambios químicos o estructurales en el sistema nervioso. La neurotoxicidad se manifiesta con síntomas y signos que dependen de la dosis, la vía de absorción, la duración de la exposición y las variaciones individuales. Aunque la exposición a sustancias neurotóxicas de corta duración o a dosis bajas pueden causar cefaleas, mareos o a otro tipo de efectos reversibles, a medida que aumenta el tiempo o la dosis de la exposición, se pueden generar alteraciones neurológicas o incluso producir alteraciones morfológicas irreversibles.

La neurotoxicidad por sustancias químicas es un hecho conocido desde hace ya mucho tiempo puesto que, como afectan con mayor frecuencia al Sistema Nervioso Periférico, sus síntomas se presentan en forma de neuropatías periféricas muy identificables tales como hormigueos, calambres, dificultad para respirar, náuseas,... pero la afectación del Sistema Nervioso Central es menos conocida. Aun así, en la última Reunión Anual de la SEN, el Grupo de Estudio de Neurología del Trabajo, presentó una recopilación de los distintos estudios, casos y controles que se han publicado hasta la fecha. "Entre ellos, que la exposición a pesticidas se asocia a un mayor riesgo padecer Parkinson y Alzheimer; que los disolventes pueden ocasionar síntomas neuropsiquiátricos o incluso daño neuronal; también se ha descrito parkinsonismo por alta exposición al manganeso y al plomo; o que la exposición a metales participa en la formación de placas seniles y en

la muerte neuronal; entre otros", señala el Dr. Félix Viñuela Fernández, Coordinador del Grupo de Estudio de Neurología del Trabajo de la SEN. "La mayor parte de las sustancias neurotóxicas tienen efectos generalizados y afectan a los procesos celulares que intervienen en el transporte de membrana y a las reacciones intracelulares, interfiriendo la neurotransmisión. Pero también pueden atravesar la barrera hemato-encefálica, afectando, directamente, al sistema nervioso, con especial afinidad, algunos de ellos, por determinadas regiones", explica.

Teniendo en cuenta éstos aspectos y que en Europa, hoy por hoy, la mortalidad por exposición a sustancias químicas peligrosas es muy superior, en cifras, a la mortalidad por accidentes de trabajo, la SEN quiere recalcar la importancia de que todos los estamentos que configuran la prevención de riesgos laborales se impliquen aún más en su labor. "La seguridad en el trabajo es fundamental para incrementar la competitividad y la productividad empresarial y contribuir a la viabilidad de los sistemas de protección social, ya que se traduce en una reducción del coste de los accidentes, de los incidentes y de las enfermedades, y en una mayor motivación de los trabajadores", concluye el Dr. Félix Viñuela. "Pero es también un quehacer médico constante en cuanto a su prevención, identificación y tratamiento de las posibles consecuencias para la salud de los trabajadores y del medio ambiente".

De acuerdo con los resultados de la última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, las profesiones que destacan por su mayor frecuencia en la manipulación de productos químicos en el puesto de trabajo son: Personal sanitario (39,4%); Mecánicos, reparadores, soldadores (34,5%); Agricultores, ganaderos, pescadores y marineros (30,2%) y Obreros en producción industrial mecanizada (29,8%).

Fuente de datos: noticiasmedicas.es



Artículos y Consejos Preventivos

Turnos y trabajos de mayores. Algunos aspectos básicos

Los motivos que llevan a una empresa a establecer una jornada de 24 horas de producción son muy diversos:

- Necesidades de servicio: sanidad, hostelería, transporte público...
- Necesidades técnicas: industrias del vidrio, de artes gráficas...
- Necesidades económicas: amortización de maquinaria, mejores índices de producción...

Los cambios demográficos hacen que el binomio "trabajo a turnos + trabajadores mayores" cobre una importancia cada vez mayor. Por ello es muy importante que las empresas implanten medidas que tengan en cuenta el progresivo envejecimiento de las plantillas de manera que, por un lado, se eviten los riesgos y, por otro, se potencien las ventajas de los trabajadores experimentados.

Es necesario, por otro lado, planificar, consensuar y poner a prueba medidas que mitiguen el impacto de los turnos sobre los trabajadores mayores. Estas medidas han de basarse tanto en la mejora de las condiciones de trabajo (ambientales, ergonómicas, carga de trabajo, descansos, etc), como en la propia estructuración y organización de los



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

CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA

Foro de Prevención

turnos (tipos de rotación, restricciones, etc.). Un aspecto clave es que resulta imprescindible contar con los trabajadores en todos los diseños que se apliquen:

En primer lugar, incidir en la participación de los implicados tanto en la elaboración de propuestas como en la organización de las condiciones de trabajo hasta donde sea posible: consulta de alternativas, creación de grupos de mejora, etc.

Considerar la población laboral existente en cada empresa y sus condicionantes sociales y familiares (y por supuesto, de edad) a la hora de diseñar la organización del trabajo.

Recoger la opinión de los trabajadores después de cada modificación o mejora para evaluar su impacto y efectividad.

Una de las mejoras más demandadas tiene que ver con el establecimiento de un coeficiente reductor para que los trabajadores que hayan trabajado a turnos puedan jubilarse antes. Esta recomendación tiene una lógica clara desde el momento que se considera el incremento del riesgo de los turnos a medida que avanza la edad, tal y como se ha visto en los resultados del estudio. No obstante, se trata de una recomendación que difícilmente puede ser aplicada unilateralmente por las empresas, sino que depende de otros factores como la negociación colectiva y las políticas sociales y laborales. En cualquier caso, independientemente de la posibilidad de su aplicación, se insiste en la necesidad de aplicar medidas para la reducción del riesgo del trabajo a turnos., en concreto:

- Medidas de adaptación de los puestos a las características de los trabajadores mayores.
- Actuaciones para la mejora de los aspectos organizativos del trabajo, el trabajo a turnos y las condiciones en las que se implantan dichos turnos.

Los trabajadores mayores son un colectivo cada vez más importante en las empresas.

El envejecimiento generalizado de la población, la falta de reemplazos en determinados sectores y las políticas tendentes a retrasar la edad de jubilación, hacen que el colectivo de trabajadores entre 50 y 65 años sea cada vez más numeroso.

Aunque la mayoría de trabajadores mayores pueden desempeñar la práctica totalidad de sus tareas de manera satisfactoria, el proceso natural de envejecimiento hace que ciertas capacidades físicas, sensoriales o cognitivas se vean mermadas: disminución de la capacidad visual y auditiva, reducción de la funcionalidad de los músculos (que afecta a la capacidad de adoptar posturas extremas, realizar repeticiones y aplicar fuerza), pérdida de la agilidad y la capacidad refleja, aumento de la tensión arterial, etc.

No obstante, aunque el diseño ergonómico de los puestos de trabajo es esencial para que el ajuste sea el máximo posible, muchos puestos de trabajo no están concebidos con criterios ergonómicos o de diseño universal. Esto provoca que puedan surgir problemas en la adaptación de un trabajador mayor a las condiciones existentes en su entorno laboral.

Es importante destacar que los problemas ergonómicos no solo afectan a este colectivo sino también a cualquier trabajador y, especialmente a los considerados como "especialmente sensibles": personas con discapacidad, mujeres embarazadas, trabajadores con lesiones temporales, etc. Asimismo, ciertos puestos de trabajo pueden suponer un importante desgaste para las personas, con lo que los trabajadores pueden enfrentarse a un proceso acelerado de envejecimiento o deterioro (por ejemplo, los trabajadores a turnos, el trabajo en tareas pesadas o bajo condiciones ambientales o higiénicas extremas, etc.).

El artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995), establece que los empresarios deberán garantizar de manera específica, la protección de los trabajadores que, por sus características personales sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. Por este motivo, es necesario generar materiales de

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

denunciaprevencion70@csi-f.es

Foro de Prevención

información que les permitan conocer a qué riesgos se van a enfrentar sus trabajadores al hacerse mayores en su puesto de trabajo y cómo desde las empresas se puede promover su salud a través del fomento de actitudes preventivas.

Los trabajadores mayores pueden compensar parcialmente estas dificultades aportando habilidades específicas, que no poseen los trabajadores jóvenes. De esta manera, el desempeño de la carrera laboral puede proporcionar ciertas ventajas a los trabajadores mayores: experiencia, capacidad para resolver problemas complejos, trucos y atajos en ciertas tareas, visión global de la empresa y de su puesto de trabajo, etc. Estos aspectos son muy importantes ya que, bien manejados, pueden suponer una importante baza a la hora de asignar tareas, organizar el trabajo o rediseñar los puestos, de forma que los trabajadores sean capaces de adaptarse satisfactoriamente al trabajo.

Envejecimiento en la industria

El trabajo a turnos presenta importantes riesgos para la salud de los trabajadores. Aunque en este sentido existen diferencias individuales, la evidencia científica parece demostrar que los trabajadores mayores son más susceptibles a los efectos negativos que el trabajo a turnos tiene sobre la salud. En general, los resultados de los estudios demuestran la existencia de dos aspectos fundamentales y determinantes de la capacidad de una persona para trabajar a turnos: la edad y la exposición prolongada a este horario. Prácticamente todos los estudios tienden a coincidir en el establecimiento de una edad crítica (en torno a los 40 años), a partir de la cual el trabajo a turnos puede llegar a ser difícil. Asimismo, la Organización Internacional del Trabajo, OIT, recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario.

Evaluación

La evaluación del trabajo a turnos es esencial para conseguir diseñar un modelo organizativo que se ajuste, tanto a las necesidades de producción de la empresa como a las de los trabajadores. Cada empresa tiene diferentes condicionantes que dependen de su tamaño, el mercado, la ubicación o las características de los trabajadores. Por ello, la evaluación permite clarificar todas esas situaciones y disponer de la información necesaria para valorar las mejores opciones de organización de los turnos.

Evaluación de turnos, criterios básicos

Existen diferentes metodologías para evaluar los turnos de trabajo. En líneas generales la mayoría de ellas proponen la evaluación de los siguientes factores:

- Caracterización del sistema organizativo existente (horarios, rotaciones, número de turnos, etc.).
- Caracterización de la carga física y psicosocial de los diferentes puestos de trabajo.
- Caracterización de los trabajadores: edad, sexo, antigüedad, situación familiar,...
- Valoración de los turnos por parte de los trabajadores (satisfacción).
- Valoración de los problemas relacionados con el trabajo a turnos:
 - Variables asociadas a la falta de sueño (alteraciones del sueño, fatiga,...).
 - Salud física: síntomas digestivos, síntomas cardiovasculares, enfermedades, medicación, hábitos (tabaco, alcohol, cafeína...), alteraciones menstruales, etc.
 - Salud mental: ansiedad, desmotivación, estrés,...
 - Vida social y familiar: interferencia de los turnos con las relaciones de pareja, familiares, sociales, de ocio, etc.
- Propuestas de mejora de la organización de horarios y turnos.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), dentro de su guía

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

denunciaprevencion70@csi-f.es

“Evaluación de las Condiciones de Trabajo en la PYME”, dispone de un cuestionario específico para la evaluación de los turnos, que incluye acciones concretas para cada situación problemática detectada.

Las mejoras en los aspectos organizativos relacionados con el trabajo a turnos.

La mejor recomendación siempre es evitar el trabajo a turnos (especialmente el nocturno y en fines de semana). Sin embargo, esto no es siempre posible. En estos casos es necesario implementar actuaciones y criterios que permitan mejorar las condiciones de los turnos.

Muchas de estas recomendaciones se basan en la flexibilidad y la capacidad de participación de los trabajadores en el diseño organizativo de la empresa. Existen también medidas específicas para trabajadores mayores, como son:

- Limitar o eliminar los turnos de trabajo a partir de cierta edad o número de años trabajados. Incluir planes progresivos personalizados de reducción de la carga del trabajo a turnos.
- Establecer un coeficiente reductor para los que hubieran trabajado a turnos pudieran jubilarse antes.
- Considerar la edad y la antigüedad en la elección de los turnos.
- Evaluaciones específicas (médicas, de riesgos, etc.) a partir de cierta edad.

Legislación básica aplicable:

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención.



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