

NUEVA EDICIÓN DE PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS PSICOSOCIALES Y ERGONOMÍCOS

Con motivo del día internacional de la seguridad y salud del pasado año realizamos la campaña "Peligro: Enfermo Trabajando". Desde USO llevamos percibiendo desde 2007 un aumento en los datos de enfermedad profesional y accidente de trabajo sin baja, tendencia que es muy significativa y preocupante. Pero además **ahora el número de trabajadores y trabajadoras que están expuestos a Riesgos Psicosociales y Ergonómicos es más alto que nunca.**

Cada día vemos empresas donde se producen drásticos recortes de plantilla, con el único fin de aumentar el beneficio empresarial. Así, ocurre que **los trabajadores y las trabajadoras se encuentran desbordados debido a una carga de trabajo excesiva y a la falta de organización de las tareas.** Esto añadido a la cantidad de empresas en las que se están dando retrasos en las nóminas e impagos, está teniendo **efectos psicológicamente devastadores en la salud** de trabajadores y trabajadoras.

Además, esta carga excesiva de trabajo supone un esfuerzo físico extra, que puede producir **graves daños por sobreesfuerzos en el sistema músculo-esquelético.** Se sobrecargan los músculos, las articulaciones duelen, se alargan las jornadas y se produce el agotamiento físico, que puede acabar con lesiones musculares y óseas, problemas degenerativos en articulaciones... Por todo ello debemos permanecer alerta ante la aparición de los riesgos ergonómicos.

Lo más preocupante de todo es que **estos problemas se acentúan tanto con la actitud de las mutuas, que en muchos casos no reconocen el origen laboral de estas patologías,** como con las medidas que está tomando el gobierno, especialmente **la Reforma Laboral,** y la situación de indefensión que crea. Y la última vuelta de tuerca, los **recortes en Incapacidad Temporal para los empleados públicos.** El miedo a ser despedidos en la actual situación de crisis y precariedad, conlleva que cada vez mas trabajadores y trabajadoras acudan a su puesto de trabajo enfermos.

Para combatir estos abusos y defender nuestro derecho a la salud, **la labor de los Delegados y Delegadas de Prevención es más importante que nunca.** Desde la Secretaria Confederal de Salud Laboral y Medio Ambiente de USO, queremos facilitaros las herramientas necesarias para llevar a cabo vuestra labor. Para ello acabamos de editar **dos dípticos de preguntas frecuentes, uno sobre riesgos ergonómicos y otro riesgos psicosociales** que esperamos sean de ayuda.

Os dejamos el enlace donde se encuentran colgados, animándoos a que los consultéis y difundáis.

http://www.uso.es/index.php?option=com_content&task=view&id=14015&Itemid=330

PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS ERGONOMÍCOS

¿Cómo podemos prevenirlos?
 Es conveniente que el ordenador y el teclado se encuentren en línea para no tener que hacer giro de cuello de más de 30°. La altura superior del asiento debe estar a la altura de los ojos y a una distancia lateral de 10 cm, y 10 cm, y asegurarse de que el escritorio tiene suficiente espacio para apoyar las muñecas entre el teclado y el borde de la mesa. La altura del asiento debe ser ajustable, con el fin de que los pies apoyen en el suelo, así se evitan problemas circulatorios en los miembros inferiores. La altura regulable sirve para que cuando las manos se apoyen sobre el teclado, el ángulo de articulación del codo sea de 90-120°.

Hacer pausas, al menos de 5 minutos/hora, facilitar la comunicación entre operadores y acudir a las tareas de un ritmo constante.

UBICACIÓN EN EL TRABAJO CON PVD



¿Cómo podemos intervenir los delegados de prevención para hacer frente a los Riesgos Ergonómicos?
 Es importante permanecer alerta a la presencia de Riesgos Ergonómicos. Entre riesgos, en especial los trastornos músculo-esqueléticos, son cuantiosos habiéndose de tener en cuenta, por ello en cumplimiento de nuestras funciones debemos estar pendientes del absentismo y analizar sus causas, por si de ellas podemos concluir la existencia de problemas ergonómicos. Del mismo modo, es necesario la investigación de los accidentes que se producen por sobreesfuerzos y analizar la situación de los trabajos precarios o manipulación manual de cargas excesivas para intervenir, mediante el asesoramiento que debe hacer para las medidas técnicas necesarias para evitar la manipulación manual de objetos siempre que sea posible. Podemos tener propuestas de cara a reducir la intensidad y carga de trabajo, así como los sistemas de incentivos por productividad. Debemos estar pendientes de las quejas de los trabajadores en cuanto a molestias de cuello, espalda, y en su caso que se adopten las medidas oportunas. Hay que recordar que la empresa debe organizar el trabajo de forma que no dañe a la salud, por ello debemos hacer especial hincapié en medidas como la rotación de puestos en trabajos que los requieren, la redistribución de las tareas o el uso de sistemas de incentivos por productividad. Debemos de que en caso de que se introduzcan nuevos equipos de trabajo, se consulte y que estos cumplan las regulaciones ergonómicas y de información a los trabajadores sobre prevención de riesgos ergonómicos en su puesto de trabajo.



PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS ERGONOMÍCOS



28 DE ABRIL
 DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJADOR ENFERMO



PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS PSICOSOCIALES

BIENESTAR
 Es un síndrome de desgaste emocional y somático que se da sustentado en pequeños esfuerzos sostenidos en los días desde la iniciación del trabajador con tensiones constantes, alterando su bienestar. Cambia su actitud, trabajando a los límites de forma desahogada y obsesiva. Después llega el colapso emocional y cognitivo, con graves consecuencias para la salud.

Identificar preventivamente:

- Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales.
- Prevenir el trabajo en equipo.
- Desarrollar una formación continua y el desarrollo en el trabajo.
- Atender a las dificultades de adaptación al trabajo, durante el periodo de adaptación.
- Analizar una orientación profesional cuando se produce la incorporación al trabajo.
- Desarrollar las tareas y proporcionar recursos en los momentos. Permitir en prácticas programas de formación continua y reciclaje.

MOROSIDAD (ACORDO MOROS)
 Se produce cuando una persona o grupo de personas aparece viciado de forma sistemática y durante un tiempo prolongado sobre otra persona, en el lugar de trabajo produciendo a las víctimas un daño psicológico o físico. A menudo conlleva bajas laborales continuadas y en ocasiones el abandono de la vida laboral.

Origen
 Mala organización del trabajo, la existencia de procesos de comunicación y mala gestión de los flujos de información o información sobre los partes de la empresa. También con algún problema de organización y problemas intergeneracionales. Tras esto, una de las partes actúa de comportamiento hostigador, fundamentalmente la que está por encima en la escala jerárquica, y de ataque a la dignidad de la víctima. Este comportamiento se prolonga por actitudes de rechazo del trabajador que trata de solucionar el problema.

Tras esto pueden producirse medidas desde la empresa para la resolución del conflicto, a veces resolviendo mediante el trabajo del comité de diálogo, etc. Pero derivadas según la solución constante en desmantelamiento del acuerdo origin del conflicto a través de una mayor explotación de la persona afectada, llegando incluso a la baja voluntaria o despedido.

Identificar preventivamente:

- Identificación y estudio de las relaciones sociales en la empresa.
- Articular sistemas de presentación, acogida e integración de las personas recién incorporadas.
- Atender a las dificultades de ajuste del trabajo preparatorio en trabajos con bajas nivel de estrés, alta capacidad de decisión, suficiente autonomía temporal... y los modos de comunicación entre diferentes unidades.

¡¡El acoso moral se puede denunciar. Si lo estás sufriendo debes guardar para posibles juicios los partes de baja (estrés...), así como pruebas escritas del hostigamiento, como mails, actas, etc...!!



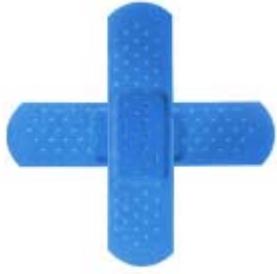
PREGUNTAS FRECUENTES: RIESGOS PSICOSOCIALES



28 DE ABRIL
 DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJADOR ENFERMO



REBELIÓN EN LAS MUTUAS POR LA MORATORIA EN LOS PRESUPUESTOS PARA EL PLAZO DE PERMANENCIA EN LAS MUTUAS DE LAS EMPRESAS.



Las mutuas pretenden rebelarse contra a la moratoria establecida en los presupuestos 2013 con respecto al periodo obligatorio de permanencia de una empresa o autónomo en su mutua. Las mutuas, que son entidades colaboradoras de la Seguridad Social, puesto que gestionan su dinero, pretenden funcionar en régimen de libre mercado y competencia entre ellas.

La problemática proviene del año 2010, año en el que se estableció de forma excepcional, que una empresa debía permanecer asociada a una mutua durante un periodo mínimo de 3 años. Este periodo de permanencia se estableció por dos razones. En primer lugar el gobierno argumentaba que era necesario mantener cierta estabilidad durante el proceso de fusiones de mutuas que se estaba llevando a cabo. Y en segundo lugar, y muy importante, acabar con las prácticas fraudulentas que las mutuas utilizaban para atraer empresas. Prácticas tales como la concesión de beneficios especiales a determinadas empresas, que suponían devolverles de forma camuflada parte de lo que cotizaban por los trabajadores, algo preocupante tratándose de dinero que debería ir destinado a la Seguridad Social.

Las mutuas, tras un acuerdo de supresión de malas prácticas, acabaron con estos beneficios. El resultado ha sido un gran aumento de los excedentes de las mutuas (los cuales se destinan al sistema de pensiones). Los excedentes de las mutuas aumentaron a 4.702 millones en 2010 y 4.856 millones en 2011, aún tratándose de años de elevado desempleo. Sin embargo, siete años antes los excedentes supusieron solo 719 millones y en 2007, 1.916 millones. **Estas prácticas estaban suponiendo una merma intolerable en los fondos destinados a las pensiones, algo muy grave tratándose de dinero público procedente de las cotizaciones de trabajadores y trabajadoras.**

Desde las mutuas reclaman ahora, además de la libre competencia, que de los excedentes producidos por las cotizaciones, el 70-80% vayan a las luchas de la Seguridad Social y el resto a estímulos para que las empresas reduzcan su siniestralidad. Esto supondría de nuevo devolverles a las empresas gran parte de las cotizaciones sociales, algo difícil de entender dada la situación económica de la Seguridad Social, y que nos preocupa por las posibles prácticas fraudulentas por parte de algunas empresas para maquillar los índices de siniestralidad y obtener beneficios económicos, además de por la tendencia de algunas mutuas a valorar a la baja la gravedad de los accidentes laborales, o incluso a negar la calificación de accidente laboral o enfermedad profesional.

LA REINCORPORACIÓN, TRAS LA VACACIONES NAVIDEÑAS, PUEDE ACARREAR DEPRESIÓN SI SE SUFRE ACOSO

La mayoría de los trabajadores y trabajadoras al reincorporarnos a nuestro puesto de trabajo tras las vacaciones navideñas, podemos sufrir desajustes en el apetito y sueño durante 3 ó 4 días a consecuencia de cambios en los horarios. Para evitarlo, recomiendan que vayamos adaptándonos al horario laboral de forma gradual.

El problema es que para las personas que sufren acoso laboral la vuelta no sólo produce desajustes, sino que supone un suplicio y puede llegar a causar depresión. **Para evitar esto es muy importante que si estamos sufriendo acoso en el trabajo acudamos al sindicato y al psicólogo**, para evitar que el problema se agrave.

LA MEJORA DE LA HIGIENE EN LA EMPRESA INCREMENTA LA PRODUCTIVIDAD

Según un estudio realizado recientemente, los trabajadores valoran la higiene en la empresa por encima de otros factores tales como la salud nutricional, el ejercicio físico, los exámenes y tratamientos médicos, el bienestar emocional y la conciliación entre el trabajo y la vida familiar.

La ausencia de unos protocolos de higiene básicos favorece el contagio de gripes y resfriados entre los empleados y el aumento de superficies contaminadas por virus. Un estudio realizado recientemente por KCP en Francia mostraba que en una oficina hay 400 veces más gérmenes que en la taza de un váter. Por ello, es importante que las empresas tengan en cuenta que adecuados protocolos higiénicos reducen los niveles de enfermedad y con ellos, el absentismo, aumentan la productividad, el compromiso de los trabajadores y la percepción de bienestar.

¿SE ESTÁN TOMANDO LAS SUFICIENTES MEDIDAS PARA PROTEGER LA SALUD DE LOS TRABAJADORES?

A pesar de la crisis económica y de la caída de población afiliada a la Seguridad Social, que además se nota especialmente en el que es el sector de mayor siniestralidad, es decir, la construcción, **el número de accidentes laborales sigue siendo escandaloso**. Según el último informe de siniestralidad laboral, publicado por el INHST, que abarca de **Noviembre de 2011 a Octubre de 2012 se ha alcanzado** en este periodo **la cifra de 407.756 accidentes** laborales totales para una población afiliada de 14.417.671. Además, el número de fallecimientos en industria y agricultura ronda los 5 por cada 100.000, y en la construcción se superan las 9 muertes por cada 100.000 trabajadores.

Ante estas cifras consideramos que **es necesario que desde la administración se investiguen las causas de este drama social, y se destinen los recursos necesarios para acabar con él**.

Uno de los factores olvidados es la seguridad vial, un reciente informe del INSHT apunta que **los accidentes laborales de tráfico causaron en 2011 el 30% de las muertes por accidente laboral**. Sin embargo, gran parte de las empresas no lo considera como riesgo laboral y solo un 13% de las empresas han implementado planes de seguridad vial. La mayoría de **los accidentes laborales de tráfico se producen a las ocho de la mañana y a las dos de la tarde**. Un adecuado plan de seguridad vial, con **medidas de flexibilidad horaria podría tener un efecto importante en la reducción de la siniestralidad por accidentes laborales de tráfico**.

Por otro lado, desde la Fiscalía se muestran preocupados por la tendencia de los órganos judiciales a sancionar los delitos relacionados con los accidentes laborales en el ámbito administrativo, en lugar del penal. Apuntan, además a una relajación en los niveles de autoexigencia de los empleadores en la materia.

Otro de los principales aspectos negativos que destacan desde la fiscalía, es la **valoración a la baja que realizan las mutuas sobre la gravedad de los accidentes y que repercuten en la investigación de los mismos**, además **mutuas y empresas tienden a minimizar los efectos médicos y de baja de los accidentes**.

Los fiscales consideran que el gran desafío en la lucha contra la siniestralidad laboral está en la **dificultad probatoria existente en la enfermedad profesional**, y la complicación que conlleva su investigación judicial, por la dificultad de asociar en muchos casos la patología con los factores de riesgo.

Por último, denuncian la **falta de medios de la Inspección de Trabajo**, lo que dificulta sus investigaciones, además insisten en la necesidad de órganos judiciales específicos.

Ante todos estos datos, junto con el preocupante **liderazgo de España en Europa en materia de siniestralidad laboral**, desde la USO hacemos un llamamiento a la **Tolerancia 0 con esta lacra social que afecta a cientos de miles de trabajadores**. Deben destinarse los medios necesarios desde la administración (jueces, inspectores,...), y las empresas, teniendo en cuenta la importancia del diálogo social en la lucha contra la siniestralidad laboral. Asimismo **es necesaria una mayor presencia en los medios de comunicación de los accidentes laborales**, como ocurre con los accidentes de tráfico, para recordarnos el gran problema existente, y nuestro **derecho a la protección de la salud en el trabajo**.

noviembre 2011 a octubre 2012	Nº ACCIDENTES DE TRABAJO LEVES	ÍNDICE INCIDENCIA TRABAJO LEVES	Nº ACCIDENTES DE TRABAJO GRAVES	ÍNDICE INCIDENCIA TRABAJO GRAVES	Nº ACCIDENTES DE TRABAJO MORTALES	ÍNDICE INCIDENCIA TRABAJO MORTALES	Nº ACCIDENTES DE TRABAJO TOTALES	ÍNDICE INCIDENCIA TRABAJO TOTALES	POBLACIÓN AFILIADA
Agrario	26.037	2.448	452	42,5	51	4,8	26.540	2.495	1.063.750
Industria	90.129	4.679	783	40,6	106	5,5	91.018	4.725	1.926.243
Construcción	50.705	5.998	704	83,3	78	9,2	51.487	6.091	845.335
Servicios	236.749	2.237	1.737	16,4	215	2,0	238.701	2.256	10.582.343
Total	403.620	2.799	3.676	25,5	450	3,1	407.746	2.828	14.417.671

USO DE LA VOZ Y PREVENCIÓN DEL RIESGO DE AFONÍA



En profesiones tales como las relacionadas con la docencia, sector del juego... en las que se usa la voz como herramienta de trabajo, los trabajadores y trabajadoras se quejan habitualmente de afonía (técnicamente llamada disfonía). La disfonía puede evitarse, para ello vamos a ver algunos de los factores de riesgo que condicionan la aparición de afonía y como combatirlos.

TABAQUISMO

El humo del tabaco produce una acción irritante continuada sobre las cuerdas vocales y las estructuras adyacentes. Cuando hay una irritación permanente, las cuerdas vocales se llenan de líquido fisiológico y aumentan de grosor, de modo que vibran con más lentitud e irregularidad, produciendo una voz más grave y áspera. Si la irritación se cronifica puede convertirse en un trastorno grave conocido como Edema de Reinke, que en muchos casos requiere intervención. **Es necesario eliminar este hábito** en las profesiones en que se use la voz como herramienta de trabajo.

CAMBIO DE TONO DE VOZ

Es habitual que en el trabajo utilicemos un tono de voz que no corresponde con el nuestro (en tono más alto si estamos enfadados, en tono más bajo si queremos parecer interesantes...) lo cual, si no se hace correctamente, perjudica la laringe e incrementa el sobreesfuerzo.

Todos tenemos un "tono fundamental", en el que nuestra laringe se encuentra cómoda. Sin embargo, las personas que padecen sobreesfuerzo vocal cambian su "tono fundamental" inconscientemente, y sienten que en ese estado están cómodos, aunque la laringe esté sufriendo. Para encontrar nuestro "tono fundamental", **debemos realizar ejercicios de educación vocal en los que se trabaje la resonancia.**

QUEDARSE SIN AIRE ANTES DE ACABAR DE HABLAR

Si nuestras inspiraciones son cortas, el aire no es suficiente para todo el mensaje y recurrimos al aire residual que queda en nuestros pulmones. De esa manera, se tensiona muscularmente toda la zona del cuello y la garganta, oprimiendo y multiplicando el rozamiento de las cuerdas vocales. Cuando esta situación se produce, observamos el cuello con las venas hinchadas y los tendones estirados mientras se está hablando. Para evitar quedarnos sin aire antes de acabar de hablar, debemos ejercitar **la respiración costo-diafragmática.**

TOMAR MEDICAMENTOS

La ingesta diaria de medicamentos produce acidez estomacal, esa acidez sube hasta la laringe irritándola, lo que conlleva mayor riesgo de padecer afonía. Para evitarlo se recomienda tomar **protectores estomacales.**

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD

Las personas más nerviosas suelen tener mayores tensiones musculares. Las tensiones musculares hacen que adoptemos posturas físicas que varían el eje vertical de nuestro cuerpo. La pérdida de éste acorta las tomas de aire lo que provoca que terminemos de hablar con aire residual. Para disminuir las tensiones musculares realizaremos **ejercicios en los que se trabaje la verticalidad de la columna vertebral, la relajación y la respiración.** Además, **para optimizar la producción de voz sin lesionarnos, se pueden realizar ejercicios de resonancia y proyección de la voz.**

TOSER Y CARRASPEAR CUANDO HAY SENSACIÓN DE CUERPO EXTRAÑO

El carraspeo hace vibrar violentamente la garganta, favoreciendo su irritación. **Es recomendable beber agua en lugar de toser y carraspear, ya que produce alivio en la sensación de tener mucosa, sin dañar nuestras cuerdas vocales.**

Para cualquier información adicional sobre los ejercicios de relajación, respiración, resonancia y proyección de la voz, podéis poneros en contacto con la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de USO.