



28 de febrero.

Día Mundial de las Enfermedades Raras

El 28 de febrero de 2014 es un día único para millones de personas únicas en todo el mundo.

Las enfermedades raras son aquellas que tienen una **baja incidencia** en la población. Para ser considerada como rara, cada enfermedad específica sólo puede afectar a un número limitado de personas. Concretamente, cuando afecta a **menos de 5 de cada 10.000 habitantes**



Cada año, la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) celebra en coordinación con la Organización Europea de Enfermedades Raras (EURORDIS) una Campaña de Sensibilización en torno al Día Mundial de las Enfermedades Raras (28 de febrero). Este año, la Campaña tiene como tema mundial **"El cuidado"**.

Concretamente, en España, el Día Mundial 2014 tiene como objetivo concienciar de la importancia de cuidar nuestra educación para lograr una **verdadera integración e inclusión desde los primeros años de vida**.

Para lograrlo, desde FEDER se ha planteado un programa de Campaña que tendrá tres ejes principales:

- **Plantear propuestas y soluciones**
- **Involucrar a todas las partes implicadas**
- **Movilizar a todo el colectivo de asociaciones de enfermedades poco frecuentes en España**

La Campaña tiene como objetivo concienciar sobre las patologías poco frecuentes y atraer la atención sobre las grandes situaciones de falta de equidad e injusticias que viven las familias.

Desde hace 3 años, FEDER viene reivindicando este mensaje en las diferentes campañas realizadas. De esta forma, y para lograr que el mensaje llegue más lejos, FEDER coordina e impulsa en España una Red de Solidaridad formada por asociaciones, empresas, fundaciones, sociedades científicas y entidades que trasladan el mensaje a través de numerosas



EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

vías de comunicación. En total, más de 300 entidades participan en nuestro país en el Día Mundial de las Enfermedades Raras organizando alrededor de más de 120 actividades por toda España.

Todo ello, trae como resultado que el mes de febrero sea en toda España el mes de las enfermedades raras. Un mes donde las enfermedades poco frecuentes se sitúan en las agendas de los medios de comunicación. No se trata solamente de hacer ruido trasladando el problema, sino que se busca **plantear alternativas para conseguir soluciones.**

Por todo ello, y con el objetivo de seguir trabajando en busca de esas soluciones, FEDER



organiza un año más la Campaña de Sensibilización por el Día Mundial de las Enfermedades Raras. Una campaña **de todos y para todos** que aglutinará todos los esfuerzos de más de una década de trabajo en enfermedades poco frecuentes. Una Campaña que pretende

un año más, ser **el epicentro del cambio del futuro de las personas con patologías poco frecuentes.**

Objetivos de la Campaña

- Sensibilizar, informar y formar sobre la problemática de las enfermedades poco frecuentes a la sociedad española.
- Posicionar a las enfermedades raras en la agenda de la Administración y de los Medios de Comunicación.
- Trasladar la importancia de la unión, la cohesión y la movilización para hacer posible el cambio social en enfermedades poco frecuentes.
- Vincular la esperanza y el trabajo que día a día hace la Federación como el primer paso para frenar esas situaciones de falta de equidad.

Son muchas las enfermedades raras y requieren que se las tenga en cuenta en todas las políticas de salud.

Que en cada una de ellas sean pocas las personas afectadas no es excusa para que no se avance en el descubrimiento de su etiología y se busquen tratamientos adecuados para curar o, cuando menos, aliviar los múltiples padecimientos a los que se ven expuestas.

AUNQUE SEA UNO SOLO, MERECE SER TENIDO EN CUENTA.



Comité de Seguridad y Salud

1ª Reunión de CSS del año 2014 en Coritel.

El pasado 23 de Enero se celebró el Comité de Seguridad y Salud, pasamos a contaros los temas más relevantes que se trataron.



Índice accidentabilidad: El índice de accidentabilidad a Diciembre de 2013 es mayor que el de la media de Consultoras, la mayor parte de los accidentes con baja son in itinere....así que tener cuidado con los desplazamientos en coche.

"Año de nieves, año de bienes" ...pero eso si con cuidado con el coche.

Obras en el Parking Edf2 La Finca: Durante el puente de Diciembre se ha procedido a lijar y pintar el suelo del parking del edificio 2 de La Finca.

Recordar la importancia de ir andando por los itinerarios ideados para ello.

Niveles CO₂: Como ya os hemos venido contando, las obras en el edificio

2 para solucionar este problema ya se hicieron, pues bien tras las mediciones se ha podido observar que el 77,86% de los puestos se encuentran por debajo de 1000 ppm de CO₂, es decir aún hay el 22,14% de los puestos que no están dentro de los límites legales, se va proceder a ampliar el tiempo en que las máquinas estén funcionando.

En el edificio 10 ya han empezado las obras, así que en breve podremos tomar nuevas mediciones y comprobar si ya estamos en condiciones óptimas para trabajar.



Los Delegados de Prevención, una vez más, hacemos hincapié en la importancia de que informéis de todos los desperfectos que detectéis en el edificio y parking, para solventarlos lo antes posible y así evitar accidentes.

Madrid pagará a Cruz Roja hasta 9 millones por la extracción de sangre

Desde el 1 de enero, la extracción de sangre dejará de estar en manos públicas. Cruz Roja se encargará en exclusiva de las colectas para la donación. Por ello, cobrará 67 euros por cada bolsa de sangre.

Los trabajadores del Centro de Transfusión de Sangre de la Comunidad de Madrid critican este acuerdo "porque se va a pagar a una entidad privada por hacer un trabajo que pode-





EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

mos hacer perfectamente bien nosotros mismos". Ese acuerdo además supondrá la amortización de 130 puestos de trabajo. La Comunidad de Madrid también cederá gratuitamente todas las unidades móviles para que Cruz Roja pueda encargarse de las extracciones de sangre.



La Comunidad de Madrid ha decidido que sea Cruz Roja quien haga su trabajo, es decir, desde el 1 de enero, esta entidad privada se encarga "de las colectas en la vía pública", un acuerdo, según explica la Consejería de Sanidad para "optimizar las sinergias mejorando la eficiencia con el fin de evitar duplicidades" (porque hasta ahora convivían los Centros de Transfusión de Sangre de Cruz Roja, junto al

de la Comunidad de Madrid).

El objetivo que se ha marcado la Comunidad de Madrid para 2014 es conseguir 219.000 unidades de sangre total, de ellas, 74.000 procederán de las extracciones de Cruz Roja (el 33% del total) a través del nuevo convenio, por el que llegarán a pagar hasta 9.300.000 millones de euros. Así lo ha confirmado a la Cadena Ser, la viceconsejera de Sanidad, Patricia Flores.

Desde que el pasado mes de octubre se hizo público este convenio entre Cruz Roja y la Comunidad de Madrid, los trabajadores se han rebelado. Se oponen de lleno a la "privatización de la donación de sangre", porque gracias a este nuevo sistema "se está regalando a una entidad privada el negocio de la sangre".

Patricia Flores (viceconsejera de sanidad) comunicó a los trabajadores que la Comunidad de Madrid pagará 67 euros por cada bolsa de sangre donada, y hasta a un máximo de 140.000 extracciones, es decir, como mucho, la Consejería de Sanidad pagará a Cruz Roja 9.300.000 millones de euros por sacar la sangre a los madrileños.

Un cambio en el sistema de donación de sangre "peligroso", según denuncian los trabajadores. "Es trabajar por objetivos, cuantas más bolsas saques, más ganas, eso romperá el sistema tan exquisito que teníamos hasta ahora para filtrar a los donantes", explica Félix Ramírez conductor de una de las unidades móviles.

La Comunidad de Madrid sigue negando que haya privatizado la donación de sangre, pero lo cierto es que van a pagar a una entidad privada para que asuma un trabajo que podría hacer el Centro de Transfusiones de Madrid. "Es más, la Consejería ha cedido gratuitamente todo su equipo a Cruz Roja para que haga el trabajo", hablamos de seis autobuses, un minibús, cinco furgonetas y tres turismos.





EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

El acuerdo entre Cruz Roja y el Centro de Transfusión también supone la desaparición de 130 puestos de trabajo (personal del centro de transfusión dedicado a las colectas que ya no tendrán función alguna), "algunos de ellos, son empleados fijos que serán recolocados, el resto se irán a la calle", según nos explicó Silvia Quesada que lleva 22 años procesando sangre para el Centro de Transfusión de Madrid.

Más información sobre este tema en:

[La Marea Blanca llama a donar sangre solo en los hospitales para acabar con el "negocio" de Cruz Roja.](#)

Fuente: <http://gatossindicales.blogspot.com.es/search/label/Sanidad%20P%C3%BAblica>

Prevención de estar por casa... ***Prevención para personas mayores***

La lentitud en los reflejos, menor movilidad y la disminución de la agudeza visual y auditiva, hace que las personas en edades avanzadas sean más susceptibles de sufrir accidentes, y que en caso de no poder evitarlos y ocurrir, tengan mayor gravedad.



Es importante que los mayores se esfuercen en tener una buena forma física y un buen estado de salud, incorporando en su vida prácticas saludables como hacer ejercicio adecuado y adaptado a su edad.

Nosotros podemos ayudar a nuestros mayores, conociendo también estas medidas y ayudándoles a aplicarlas en su día a día.

A continuación se detallan algunas recomendaciones generales para intentar evitar o prevenir los posibles accidentes:



EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

- En el domicilio instale y utilice elementos que puedan ayudar a la movilidad de los mayores en casa y evitar los que puedan producir accidentes.

Algunos ejemplos: pasamanos o barandillas en escaleras, iluminación adecuada (también durante la noche), suelo y escaleras libres de obstáculos, procurar utilizar zapatos cómodos, ajustados y con suela de goma, especial cuidado con las alfombras, en el baño es recomendable la utilización de plato de ducha y no bañera, agarraderos apropiados para facilitar su uso, no olvide utilizar alfombras o material antideslizante en el suelo de la bañera/ducha y en el suelo a la salida del baño...

- Deben prestar especial atención a los elementos de fuego y electricidad.

Especial cuidado en la cocina y con estufas eléctricas y de gas.

- Asegurar el suficiente suministro de medicamentos y Utilizarlos correctamente.

Además de asegurar un suficiente suministro, también se debe prestar atención si se toman ellos mismos la medicación, ya que pueden producirse olvidos en las dosis. Podemos ayudar buscando con ellos métodos que eviten esto, como el uso de pastilleros diarios, o semanales; anotaciones en sitios fácilmente visibles, etc..



- Es aconsejable disponer de un pequeño botiquín de primeros auxilios en casa.

Mantener próximo al teléfono y de manera fácilmente visible el número de teléfono para todas las emergencias 1-1-2.

- Ante cualquier tipo de emergencia, es imprescindible mantener la calma.
- Pensar siempre antes de llevar a cabo cualquier acción.
- Como norma general, llame siempre al teléfono de emergencias 1-1-2 y facilite cuantos datos le sean solicitados por el operador.
- El teléfono móvil se ha convertido en un apreciable instrumento de ayuda.

SABIAS QUÉ... ?

RADIO ME es un dispositivo que permite que las **personas mayores** puedan estar en contacto con sus amigos y familiares a través de un programa muy similar a las aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp o Line. Estamos ante **un aparato que funciona tan solamente con dos botones** que facilitan mucho su utilización, un botón permite enviar mensajes y el otro botón permite escuchar los mensajes recibidos; así de sencillo. Para que esto sea posible, los mensajes se redactan mediante **dictados de voz** del usuario, y los mensajes recibidos son reproducidos de la misma manera.



Dietas Milagrosas ¿De Verdad?...

Hace un par de semanas se hizo público que la **Ordre National des Médecins de Francia**, entidad equivalente a la Organización Médica Colegial de España, había revocado definitivamente la autorización a Dukan para presentarse como médico en el territorio de su competencia.



El colegio de médicos ya había denunciado la violación del código deontológico de la profesión por convertir la medicina en un negocio.

Para quien no sepa de quién estamos hablando, recapitulemos: El **método Dukan** se basa en un programa selectivo que pone el foco en la ingesta de proteínas, restringe el consumo de otros nutrientes esenciales y organiza por etapas el itinerario que va desde una situación de sobrepeso hasta un peso óptimo.

Pierre Dukan se convirtió en médico a los 23 años, en la biografía oficial de su web cuenta que comenzó a ejercer la neurología, su especialidad médica al inicio de su carrera, en una clínica pequeña de Montparnasse (París). Por las tardes ejercía de médico de familia, y fue entonces cuando una de sus consultas le cambiaría la vida. "Uno de mis pacientes era obeso, jovial, cultivado", relata en su biografía. "Un día me preguntó cómo podía perder peso. Le dije que no sabía nada de nutrición". Ante la insistencia del paciente, y su deseo de no renunciar a la carne, Dukan le prescribió un régimen basado "en el consumo de carne con menos grasa posible y mucha agua". El paciente, según su testimonio, adelgazó cinco kilos en cinco días. A partir de ese día, dice Dukan, abandonó la neurología y decidió dedicarse a la nutrición. Con diferentes pacientes de su consulta, a lo largo de 20 años, fue haciendo pruebas hasta elaborar un método que ha convencido a millones de personas en todo el mundo.

Su primer intento de divulgar sus teorías sobre el adelgazamiento fueron sus libros *La cellulite en question* (1970) y *Adelgazar: el arma absoluta* (1979), pero fue ***No consigo adelgazar, publicado en 2000***, el que le dio notoriedad. En apenas tres años el libro se convirtió en un auténtico best seller, que hoy lleva más de 13 millones de ejemplares vendidos por todo el mundo.



EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

Dukan llegó a proponer una modificación curricular en la enseñanza secundaria en Francia para que los alumnos que demostraran tener un índice de masa corporal adecuado pudieran obtener una bonificación en la prueba de evaluación académica.

Pero a medida que el fenómeno crecía, lo hacían también los problemas para Dukan. En 2010, **Jean-Michel Cohen**, médico nutricionista francés, relacionó la dieta Dukan con **problemas del corazón y el desarrollo de procesos cancerígenos**.



La Asociación Británica de Dietistas incluyó el método Dukan en su lista de "cinco dietas de famosos a evitar" en 2010, 2011 y 2013. La Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria alertó sobre los riesgos físicos que entraña la dieta, como la **insuficiencia renal y el riesgo cardiovascular**. El psiquiatra francés Damien Ringuenet, especialista en trastornos alimentarios del hospital Paul-Brousse de Villejuif, también identificó, después de tratar a varios pacientes que habían seguido la dieta, sus **riesgos para la salud mental**.



En España, el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas consideró, en un informe en 2011, que la dieta del señor Dukan era un **fraude**. Esta es una más de esas dietas, que te prometen adelgazar un montón de kilos en poco tiempo y que jamás los volverás a recuperar, pero la realidad es: Adelgazas de manera rápida pero poniendo en grave peligro tu salud y en el momento que la dejes volverán uno a uno esos kilos que se fueron y encima vendrán acompañados de algún amiguito más.

Si después de Navidades has cogido unos kilitos o quieres ponerte en marcha para ir empezando la operación biquini recuerda, **visita a tu médico** y él te dará las claves para perder kilos y ganar salud y no olvides que al final la pirámide que hemos estudiado desde que éramos pequeños, en la que se basa la **dieta mediterránea**, te asegura el equilibrio perfecto.

LA DIETA MEDITERRÁNEA, ES LA MÁS SANA



Los españoles trabajan 300 horas más al año que los alemanes

España se sitúa por debajo del promedio de la OCDE en horas anuales trabajadas por trabajador, pero registra unas 300 horas más al año que Alemania y Austria, según datos de la OCDE recogidos por el Instituto de Estudios Económicos (IEE).



En concreto, España contabiliza 1.686 horas anuales, mientras que el promedio de la OCDE se sitúa en 1.765 horas. Grecia es el país de la UE con el mayor número de horas anuales, con un total de 2.034 horas, seguido de Polonia (1.929 horas), Estonia (1.889) y Hungría (1.888).

La República Checa (1.800 horas) y Eslovaquia (1.785 horas) también están por encima de la OCDE, mientras que

Italia se queda justo por debajo, con 1.752 horas anuales.

Austria y Portugal bajan al entorno de las 1.690 horas y España contabiliza un total de 1.686 horas trabajadas al año, por debajo del promedio de la OCDE, pero por delante de países como Alemania o Austria.

Finlandia, Reino Unido, Eslovenia, Suecia y Luxemburgo también superan las 1.600 horas al año, mientras que Francia se queda en 1.479 horas. Alemania (1.397 horas) y Austria (1.381 horas) son los países europeos de la OCDE con el menor número de horas trabajadas por el trabajador.

Fuente: 20 minutos

Confirmación de los Partes de Baja

En el Picador del mes de Enero nos hicimos eco de una noticia publicada en el ABC, en el que indicábamos en que a partir de ahora cuando se tiene baja laboral o Incapacidad Laboral no sería necesario ir todas las semanas.

Queríamos aclarar, que a fecha de hoy, **no hay nada publicado en el BOE** por lo que el trámite no ha variado, es decir hay que personarse todas las semanas en el centro de salud y remitir el parte de baja a la Empresa.



El coche ... Tu peor enemigo?

Habitualmente en nuestro día a día en la Prevención de Riesgos Laborales hablamos de los accidentes que ocurren a los empleados en jornada de trabajo y, a través de este Picador, os hacemos llegar la información.

El 89,89% de los accidentes ocurridos en el 2013 en **Coritel** son in itinere.

Se denomina accidente in itinere, al accidente ocurrido al trabajador durante el desplazamiento desde su domicilio hasta su lugar de trabajo, y viceversa. A medida que crecen las ciudades aumenta también la distancia que debemos recorrer para llegar al lugar de trabajo y, por consiguiente, el riesgo de accidentes. En nuestro caso además, el hecho de trasladarnos a las oficinas del cliente, hace que estemos en continuo movimiento.

La baja laboral por accidente de tráfico más común es el golpe con alcance trasero que produce esguince cervical o pequeños traumatismos por colisiones urbanas o en atascos producidos por despistes.

Las causas más frecuentes que pueden provocar este tipo de accidentes son las mismas que para cualquier accidente de tránsito:

- Exceso de velocidad.
- Conducir con sueño o bajo los efectos de medicamentos o del alcohol.
- Conducir encontrándose cansado.
- Conducir distraído.
- No guardar la distancia de seguridad adecuada con el vehículo que lo precede en el camino.
- Conducir un vehículo con fallos mecánicas o de mantenimiento.
- No llevar el casco puesto si se conduce motocicleta o si se va de acompañante en la misma.
- No llevar abrochado el cinturón de seguridad si se conduce automóvil.

Alguna de estas, se puede ver agravada debido a las largas jornadas de trabajo, o estrés que pueden influir en el cansancio, conducta o reflejos del conductor, tales como exceso de velocidad por estar estresado, conducir cansado debido a una larga jornada con horas extras, o conducir distraído al no estar centrado en la conducción. Además de tener en cuenta las condiciones meteorológicas que pueden dificultar el tránsito en las vías.

Algunos organismos como el **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)** o la **Dirección General de Tráfico (DGT)** entre otros, dedican mucho tiempo al estudio de estos accidentes y sus causas, para promover medidas que ayuden a acabar o al menos, reducir cada año estos accidentes.



EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

Algunas de las medidas que proponen, pasan por promover el uso del sentido común al volante, optimizar los desplazamientos en coche, estudiar otras alternativas de movilidad que no impliquen hacer uso del vehículo privado y optimizar los itinerarios trabajando en la red de carreteras para hacerlas cada vez más seguras.

También, una medida importante, desde nuestro punto de vista, está **fomentar la cultura de la seguridad vial a las empresas implicando a empresarios y trabajadores.**

Nosotros, desde CGT, seguiremos participando activamente con El Servicio de Prevención en este aspecto, y a través de este Picador **Recordando e Informando** a los empleados, **de la importancia de que TODOS trabajemos juntos** en esto.

Ahora piensa... **¿Que puedes hacer tú?** Tomar **conciencia** y adoptar una **actitud activa**, procurando tomar medidas en tu día a día que puedan evitarte este tipo de accidentes.

1. Al salir del trabajo **DESCONECTA**. La jornada laboral ha terminado. Si hay una llamada urgente contesta desde casa.
2. Salir de casa con **suficiente tiempo** y valorar **diferentes itinerarios**. Adecuar la conducción a las condiciones de la vía (densidad de tráfico y estado meteorológico)
3. Usar el **cinturón** en todos los asientos y cuidar la temperatura: es más recomendable llevar algo más de abrigo siempre que no perjudiquen el movimiento de los brazos.
4. Usar **música relajante** para calmarse.
5. **Conducir relajado** e intentar que el estado de ánimo no influya en el comportamiento al volante.
6. **No conducir bajo efectos del alcohol**. Ojo a las cervezas tras el trabajo. Evitar la conducción después de una comida pesada de negocios.

Una **actitud imprudente** puede costar la vida.

CURIOSO...

Sabes cuál es la última campaña de la DGT?



Fuentes: <http://www.dgt.es/>
<http://www.abc.es/>



EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel.

Número # 11

Febrero 2014

En Clave de Humor...



"Testifying against another doctor would violate my ethics, so I'll have to charge double."



doctor, necesito pildoras para adelgazar...
muy bien
una antes de cada comida y su problema estará resuelto

Recordad que podéis contactar con nosotr@s para cualquier queja, sugerencia, opinión o problema que tengáis relacionado con la Prevención de Riesgos Laborales a través de nuestro correo de CGT, indicando en el Asunto: Prevención

coricgt@gmail.com

