



EL PICADOR de PREVENCIÓN



Lee, Critica, Divulga...

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número #4

Septiembre 2012

Las siete enfermedades del trabajador "moderno"

Muchos solemos pensar que las personas que pasamos la mayor parte de nuestra jornada laboral frente a un ordenador o trabajando desde la comodidad de nuestro hogar, no estamos expuestos a casi ningún riesgo laboral, pero **¿Es esto cierto?**

A continuación os detallamos las siete enfermedades que de forma directa o indirecta afectan al trabajador del siglo XXI. ¿Sufres alguna?:

1.- Adicción a la cafeína



La adicción a la cafeína es un problema mucho más serio de que lo que podemos pensar. La cafeína no sólo nos mantiene despiertos, sino que incide directamente sobre nuestro nivel de nervios y estrés, aumentando nuestra tensión e incluso está relacionada con problemas cardiacos. Si nada más despertarnos por la mañana lo primero que pensamos es "**necesito un café**" probablemente ya seamos adictos a la cafeína, un indicio que se confirma si a lo largo de una mañana de trabajo tomamos **más de tres tazas de café**.

2.- Trabajar hasta muy tarde

Son muchos los **informáticos** que asumen más trabajo del que pueden entregar trabajando 9 horas al día (que ya son bastantes), por lo que se ven "**obligados**" (ponte en tu sitio, ya es hora) a trabajar sin descanso hasta altas horas de la madrugada. El problema surge cuando el trabajar hasta tarde y no descansar adecuadamente se transforma en **algo rutinario**. La alteración de nuestro ciclo de sueño, el no descansar bien, nos vuelve en persona **irritables y agresivos, y de prolongarse nos convierte en personas menos productivas e incluso con tendencias depresivas**



3.- Tabaquismo



Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la **primera causa de invalidez y muerte prematura** del mundo. En Europa el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes. Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes **tipos de cáncer** y de más del 50% de





EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

las **enfermedades cardiovasculares**. El fumar es directamente responsable de aproximadamente el 90% de las muertes por cáncer de pulmón y aproximadamente el 80-90% de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfisema. En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco, más que por los accidentes de tráfico y el consumo de todas las drogas ilegales juntas. **¿Aún, sigues pensando que te merece la pena?**

4.- Síndrome del túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano afecta a un buen porcentaje de las personas que a diario pasan buena parte de su jornada laboral frente a un ordenador. La causa principal hemos de encontrarla en los movimientos antinaturales que realizamos cuando trabajamos con el ratón. A menos que trabajemos con un **ratón ergonómico** pronto descubriremos como esta posición presiona el nervio mediano, causando a la postre calambres, dolor e incluso atrofia de los músculos. Si comenzamos a sentir molestias es vital **consultar a un especialista** ya que se trata de un problema que no podemos tomarnos a la ligera.



5.- Escozor de ojos



Cuando trabajamos frente a una pantalla **retroiluminada** durante todo el día es normal que sintamos molestias oculares, escozor e incluso dolor de cabeza. Si además dormimos poco y trabajamos hasta tarde, esta sensación tenderá a agudizarse. Afortunadamente solucionarlo es tan sencillo como **cerrar los ojos durante un par de minutos**, intentando desconectar de el ambiente que nos rodea.

6.- Dolor de espalda y cuello

Pasamos la mayor parte del día sentados, en una **posición** que podríamos definir, siendo generosos, como de **forzada**. Si no cuidamos nuestra postura pronto comenzaremos a sentir molestias en cuello y espalda, como consecuencia del agarrotamiento de músculos y nervios. Evitarlo no sólo pasa por adoptar una **buena postura** y adquirir hábitos ergonómicos sino tomarnos también unos minutos diarios para "**estirarnos**", "**despejar nuestros músculos**". Además resulta vital que fuera de nuestro trabajo tengamos hábitos saludables y que practiquemos algún deporte.





EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

7.- Estrés



estres **negativo** que nos produce **noches insomnes, dolores de cabeza continuos, hipertensión arterial, etc...**¿Aún crees que es una tontería?

No existe una única causa que explique el estrés. Una carga de trabajo exagerada, clientes con exigencias poco razonables, fechas de entrega que no se ajustan a la realidad, presiones provenientes de nuestros superiores o de nuestros compañeros de trabajo son sólo algunos de los ejemplos más representativos. Existe un estrés positivo que nos ayuda a mantenernos en un estado de sana actividad, pero en muchas ocasiones puede derivar en un

“La locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes”

Albert Einsten

La prevención llega al Cole...



La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) presenta, junto con el Consorcio Napo, un nuevo proyecto para enseñar a los **niños de primaria los conceptos más básicos de seguridad y salud.**

"Napo para profesores" ofrece a los maestros una serie de materiales educativos, destinados a niños de entre 7 y 11 años y cuyo protagonista, Napo, es un personaje de animación que ayuda a difundir el mensaje de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo de forma sencilla e interesante. Cada unidad didáctica, se ocupa de algún asunto que los escolares pueden encontrar en casa y en la escuela, como las señales de seguridad, los riesgos para la piel y la espalda o la identificación de riesgos y peligros.

A raíz del éxito cosechado por las pruebas piloto en cuatro países, los materiales existen ahora en siete idiomas (alemán, danés, esloveno, español, francés, inglés e italiano) y se están promocionando en los 11 Estados miembros de la UE en que se hablan dichas lenguas.



EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

Campana Autobuses Escolares



La Dirección General de Tráfico (DGT) realizará durante la primera semana escolar una campaña especial de control de autocares escolares, un tipo de vehículos relativamente seguro, aunque en lo que va de año 22 personas han resultado heridos en accidentes relacionados con ellos, en muchos casos debido a atropellos al subir o bajar del autobús por despistes del menor, el conductor o los padres.

Se comprobará:

- Cinturones de Seguridad (para vehículos matriculados después del 2007)
- Autorizaciones y documentación del vehículo
- Condiciones técnicas y elementos de seguridad del vehículo
- Permiso de conducción del conductor así como el control de los tiempos de conducción y de descanso.

El uso de cinturones de seguridad reduciría las lesiones mortales en un 90 por ciento en caso de choque frontal o vuelco, de acuerdo a diversos estudios, sólo dos de cada cinco autocares que realizan transporte escolar (38%) llevan instalados cinturones de seguridad, según la Federación Española Empresarial del Transporte de Viajeros (Asintra).

En caso de accidente, llevar correctamente abrochado el cinturón evita la proyección del pasajero (adulto o niño) y reduce los impactos en el pecho, abdomen y piernas, por lo que la Unión Europea emitió una Directiva Comunitaria, que España ha transpuesto a su ordenamiento jurídico, que establece que desde octubre de 2007, se deniega la matriculación a cualquier autobús que no lleve instalados los sistemas de retención.

Evidentemente, tenemos que tener en cuenta que si en lugar del autobús usamos el transporte privado, los consejos son los mismos.

“AMARRATE A LA VIDA, USA EL CINTURON DE SEGURIDAD”





EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

Comité de Seguridad y Salud

3º Reunión de CSS del año 2012 en Coritel.

El pasado 19 de Julio se celebró el Comité de Seguridad y Salud, pasamos a contaros los temas más relevantes que se trataron.



Índice accidentabilidad: aunque el objetivo de “0 accidentes”, aún está un poco lejos. Con respecto al año pasado seguimos mejorando, siendo la mayor parte de accidentes in-itínere. Así que, muchach@s... cuidadín con el coche y la moto...que ahora empieza el mal tiempo y las lluvias.

Plan de Movilidad: Se ha comenzado la instauración del plan de movilidad en Málaga (oficina piloto), las medidas que se están llevando a cabo son: Mailer con encuesta a los empleados (enviado en Junio), ha contestado un 35% de la plantilla de la oficina. Se ha mandado recordatorio en Julio y en verano se ha empezado a la corrección de las encuestas.



Os invitamos y animamos a participar en estas encuestas ya que dependiendo de los resultados, se verán las mejores opciones de mejora en la movilidad. En cuanto se empiece la campaña en la oficina de Madrid, os informaremos.

✓ Mejoras en el lugar de trabajo – La Finca.

Vestuarios: El baño de minusválidos de la planta 0 zona B edificio 2 se ha reconvertido en el vestuario de las señoras de cafetería y el de la planta 2 zona A en el vestuario de las señoras de limpieza. Estos baños se han señalizado con un cartel en el que pone “almacén de limpieza” pero esto no es así. En estos baños se cambian diariamente nuestras compañeras, hemos solicitado que se les habilite unos vestuarios que cumplan con la legislación (taquillas, llaves, bancos,..) y evidentemente que no tengan una taza de WC al cual podemos acceder todos, estamos a la espera de la contestación por parte de la empresa, pero os rogamos encarecidamente que **no uséis estos aseos ya que ante todo es un tema de solidaridad con nuestras compañeras.**





EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012



Plazas de Parking -Minusválidos: Se nos ha informado de las plazas asignadas en la Finca, y están dentro de lo que marca la legislación vigente. Por favor si estás en esta situación y necesitas una plaza o tienes alguna queja/sugerencia, no dudes en ponerte en contacto con nosotros para gestionarlo con la mayor celeridad. **Recordamos que dichas plazas no tienen coste alguno para sus usuarios**, pues están subvencionadas por la empresa.

Temperatura: Os hemos ido informando en anteriores boletines de la instalación de paneles informativos para el cumplir con el decreto para el ahorro energético. A final no será instalado ya que según la normativa no es obligatorio.



Por favor, no más correos inútiles

Un estudio elaborado por la Universidad de Lovaina (Bélgica) concluye que el exceso de correos electrónicos que se gestiona en las empresas está relacionado con un incremento de **estrés** de los trabajadores, así como con la pérdida de productividad de las compañías.

Por lo tanto el exceso de emails y de información en general acarrea **riesgos sociales y psíquicos para los empleados y empobrece a la empresa**, los emails abusivos o los mensajes electrónicos internos contribuyen a la saturación de los trabajadores que, al llegar cada día a la oficina, tienen que gestionar toda esa información.



Este estudio advierte de que el fenómeno de la **"infobesidad"**, término popularizado en 1970 por el escritor estadounidense Alvin Toffler en su novela de "Future Shock", supone una amenaza tanto para la calidad de vida de los trabajadores como para la

viabilidad de las empresas.

¿Alguna vez has sentido esto? ¿encuentras que muchos de los correos, después de traducirlos del inglés, son absurdos y no te interesan? ...nosotros creemos que esta sensación la tenemos muchos de nosotros, por esta razón pedimos a la empresa que por favor nos manden solamente información que nos pueda interesar (subida del salario, aumento de días de vacaciones, reducción de horario,...)



EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

Movilidad en Madrid??... 120Km de atasco



La semana de la movilidad se ha celebrado entre los días 16 y 22 de Septiembre, y es considerada la campaña sobre movilidad sostenible con mayor repercusión del mundo. El lema elegido este año por Bruselas para presidir la Semana Europea de la Movilidad -SEM- 2012 es:

“Participa en los Planes de Movilidad de tu Ciudad: ¡Muévete en la buena dirección!”

Las manifestaciones más explícitas de esta celebración fueron las concentraciones ciclistas que tuvieron lugar en la capital y asimismo en muchas otras ciudades del país. Madrid ha saludado a la SEM 2012 con 120 kilómetros de atascos ¿cuál puede ser la causa?:

- En España hay actualmente más de 28 millones de vehículos automóviles.
- Madrid ha subido el transporte público hasta un 29% en los últimos seis meses.
- Madrid es hoy el área metropolitana europea con mayor número de kilómetros de autovías y autopistas en relación a la población
- La Consejería de Transporte destinará en 2012 más de 65 millones de euros a conservación y mantenimiento de carreteras.

Y aún quieren vendernos que ellos están interesados en que no usemos el coche ...que intenten vendernos otra milonga...

Pero aún así la convocatoria está ahí y nosotros apostamos por ella (aunque las autoridades no), por esta razón os contamos cuál es el objetivo de esta evento según Magrama (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente)

"Promover la implicación de la sociedad civil en el cambio de los hábitos de movilidad urbana hacia otros más sostenibles –invitar a sus ciudadanos a buscar alternativas al vehículo privado– y animar a las autoridades locales europeas a introducir y promocionar medidas de transporte sostenible". El lema elegido para este año –“Participa en los planes de movilidad de tu ciudad: ¡Muévete en la buena dirección!”– pretende poner de manifiesto, según el Magrama, "la utilidad que tiene un Plan de



EL PICADOR de PREVENCIÓN

Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

Movilidad Urbana Sostenible a la hora de dar un enfoque planificado e integrador que tenga también en cuenta todos los modos de transporte de la ciudad y de sus áreas circundantes para avanzar así hacia la movilidad sostenible".

La Semana culmina con la celebración de “¡La ciudad, sin mi coche!”, un evento en el que los municipios y ciudades participantes reservan una o varias zonas para peatones, ciclistas y transporte público durante todo el día.

Si quieres leer la noticia entera, puedes consultarla en:

<http://www.energias-renovables.com/articulo/madrid-da-la-bienvenida-a-la-semana-20120917>

La labor no es sólo de una semana, te animamos a que hagas de nuestra ciudad un entorno saludable, dejando el coche en casa



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





EL PICADOR de PREVENCIÓN



Boletín Extra de la Sección Sindical de CGT de Coritel

Número # 4

Septiembre 2012

HAZARDS CAN OCCUR IN OFFICE ENVIRONMENTS TO AVOID THIS . . . BY AVOIDING THESE

STAY ALERT NEAR MOVING EQUIPMENT

TAKE CARE WHEN USING ELECTRICITY

HAZARDS COME FROM ALL DIRECTIONS

IT HAS THE POWER TO KILL

SOME TOOLS ARE IRREPLACEABLE

USE THE RIGHT PPE FOR THE JOB

THESE LOOK! BETTER ON YOU Than This

DO YOU KNOW YOUR SAFETY SIGNALS INSIDES?

REDUCE THE CHANCE OF EYE INJURY!

BE PREPARED TO EVACUATE SAFELY

WHERE EVER YOU WORK, WHAT EVER YOUR JOB...

FALLS FROM LADDERS CAN BE SERIOUS

GOOD HOUSEKEEPING PROMOTES A SAFE WORKPLACE

ALWAYS LIFT SAFELY.

USE THE RIGHT PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

FOLLOW THE RULES TO STAY SAFE

REDUCE WORKPLACE HAZARDS!

IF IT'S TOO HEAVY, ASK FOR HELP!

