

Los desconocidos riesgos del uso del smartphone

Los principales riesgos ergonómicos son su uso con una sola mano, que puede agarrotar el pulgar, y aguantarlo entre la cabeza y el hombro mientras se habla, que puede provocar contracturas en el cuello. Las soluciones son usarlo con dos manos y usar manos libres, con altavoz o con auriculares, lo que también previene otros riesgos, como veremos.

Los riesgos asociados a la conducción de vehículos son evidentes. Si en un principio se recomendaba el uso de manos libres, actualmente se recomienda que las empresas prohíban las llamadas mientras se conduce, en los dos sentidos, del conductor a la empresa y de la empresa al conductor. Salvo emergencias, cuyos niveles debe reflejar la empresa en la planificación preventiva. El motivo es que la atención al tráfico también baja hablando con dispositivos de manos libres.

Pero hay más riesgos viales, en concreto para los peatones. ¿Quién no ha visto andar a personas que sólo tienen ojos para la pantalla del móvil? Y cruzar calles, con y sin semáforo. La recomendación es simplemente NO hacerlo. Usar el móvil mientras se anda cambia el modo de andar, en concreto, las personas estudiadas se desviaron más de la línea recta y aumentaron el movimiento de la cabeza, lo cual puede afectar negativamente el equilibrio. Más de la mitad (53%) de los usuarios adultos de móviles han tropezado o chocado al andar mirando el teléfono móvil.

Los riesgos psicosociales principales son la tecnofatiga, o agotamiento mental ante el desbordamiento de la información que proporcionan, y la tecnoadicción o adicción a su uso. Sin olvidar que contribuyen al aislamiento con las personas cercanas (existe otro estudio que afirma además que cuanto más las personas usen Facebook durante un período, peor se sentirán después). La recomendación consiste en reconocer que existen estos riesgos y aprender a gestionarlos.

El 31 de mayo de 2011 la Agencia Internacional de Investigación contra el Cáncer (IARC), filial de la Organización Mundial de la Salud (OMS o WHO), publicó un estudio que clasifica las radiaciones emitidas por los móviles como Posiblemente cancerígeno para los seres humanos. Es el nivel 3 de los cinco niveles de la OMS.

Elisabeth Cardis, una de las máximas autoridades mundiales sobre los efectos de las radiaciones de los teléfonos móviles sobre la salud manifestó: "No sabemos si hay riesgo o no. Lo que sabemos es que puede haberlo. A la espera de nuevos estudios, la OMS recomienda el uso de manos libres, con altavoz o con auriculares. La efectividad de esta medida es clara, basta con alejarlo unos centímetros para que el nivel de exposición del cerebro a las radiaciones se vuelva casi nulo.

A falta de auriculares y para respetar la privacidad de la conversación, podemos coger el móvil de forma que tres o cuatro dedos lo envuelvan y sean éstos los que se apoyen en el pómulo, en lugar de apoyar directamente el móvil en la oreja. Una ventaja añadida será que evitaremos esa molesta sensación de tener la oreja caliente después de una llamada de pocos minutos.

Descubrimos un nuevo riesgo, y su prevención, en el uso de smartphones, tablets y ordenadores: su retroiluminación LED: El ojo humano no está preparado para mirar directamente a la luz sino para ver con luz, y algunos tipos de iluminación por LED presentes en las pantallas de los nuevos dispositivos móviles podrían dañar la retina humana. La recomendación, como en las pantallas de rayos catódicos (CTR) de los antiguos ordenadores, es situar un filtro protector.

Conclusión:

Los grandes avances siempre conllevan ventajas e inconvenientes. Hasta pasados unos años no se podrá sopesar cuáles tienen más calado. Mientras tanto, más vale prevenir.



RESBALONES Y TROPEZONES: COMO EVITARLOS

- Crear Buenas Prácticas de Orden y Limpieza: la buena limpieza es fundamental. Seguridad y limpieza van de la mano. Si los hábitos de limpieza de sus instalaciones son pobres, el resultado puede ser una mayor incidencia de lesiones de los empleados, más costes de seguro y sanciones administrativas.
- Reducir las superficies resbaladizas o mojadas: las zonas de paso representan una parte significativa de las lesiones por resbalones.
- Evitar la creación de obstáculos en los pasillos y corredores: las lesiones también pueden tener su origen en obstáculos, desorden, materiales y equipos en los pasillos, entradas y escaleras. El mantenimiento adecuado de las áreas de trabajo y de paso es fundamental.
- Crear y mantener una iluminación adecuada: utilice una iluminación adecuada en pasillos, escaleras, rampas, pasillos, sótanos, áreas de construcción y áreas de muelle; mantenga los pasillos mal iluminados libres de obstáculos y obstrucciones; mantenga despejadas las áreas alrededor de los interruptores de luz.
- Usar calzado adecuado: los zapatos que usamos pueden jugar un papel importante en la prevención de caídas.
- Comportamiento individual: esta condición es la más difícil de controlar. Forma parte de la naturaleza humana bajar la guardia durante dos segundos y distraerse con pensamientos aleatorios o hacer múltiples actividades. El apresurarse se traducirá en caminar demasiado rápido, lo que aumenta las posibilidades de un resbalón, tropezón o caída.

Enfermedades que puede provocar el exceso de trabajo

Un estudio encontró que quienes trabajan más horas son más propensos a la depresión, y de hecho ésta no sería la única enfermedad que podría provocar el trabajo. Demasiadas horas en la oficina afectarían tu salud física y mental.

- Horas extra, ¿son muy malas?: Puedes tener más paga, pero las horas extra nos mantienen expuestos al estrés, al sedentarismo y a la comida chatarra, y nos dejan menos tiempo para hacer ejercicio y descansar. Esto simplemente daña la salud en varios aspectos.
- Depresión: Trabajar más de 8 horas elevaría tres veces el riesgo de depresión. Las horas extra provocarían una mayor exposición al estrés, y al mismo tiempo nos mantendrían alejados de la familia y los amigos, lo que provocaría un sentimiento de soledad y abatimiento.
- Abuso de sustancias. Si hay mucho estrés, los trabajadores pueden empezar a fumar o abusar del alcohol u otras sustancias. Este comportamiento sería un sistema de defensa, una manera de combatir el estrés, pero por supuesto provoca más males de los que resuelve.
- Pérdida de memoria: El exceso de cortisol, hormona relacionada con el estrés, dañaría zonas del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje, afectando la capacidad de recordar, adquirir nuevos recuerdos y elevando el riesgo de demencia.
- Estrés, una peligrosa constante: En cantidades adecuadas, el estrés te hará permanecer activo y alerta. El problema es el exceso: Padecerlo en grandes cantidades o por mucho tiempo hace del estrés uno de los principales factores de riesgo en el trabajo.
- Síndrome de desgaste profesional: Este mal, también llamado Síndrome Burnout, es ocasionado por un estrés constante y horarios extremos. En este caso el trabajador empieza a sentir que, sin importar su esfuerzo, el trabajo lo sobrepasa, provocándole frustración y desilusión profundas.
- Fatiga y desilusión: Quienes padecen síndrome burnout se enfrentan a diversos males psicológicos, como depresión y ansiedad, que pueden llevarlos incluso al suicidio; además, se presentarían problemas físicos como fatiga crónica y dolores musculoesqueléticos.
- Problemas para dormir: Trabajar horas extra o hacerlo en un ambiente estresante se relacionaría con una menor calidad de sueño. Puede no sonar muy grave, pero la falta de sueño provocaría daños cognitivos y cerebrales, además de elevar el riesgo de males cardíacos, hipertensión y diabetes.
- Enfermedades cardiovasculares: Trabajar demás elevaría el riesgo de ataque cardíaco un 67%. Al trabajar más, se está más tiempo sentado, se duerme menos y se está más expuesto al estrés, factores todos que elevan el riesgo de infarto y otros males como hipertensión y ataque cerebral.
- Diabetes: Trabajar hasta muy tarde o tener el turno nocturno alterara nuestro 'reloj biológico', elevando el riesgo de obesidad y resistencia a la insulina, principales factores de riesgo de la diabetes tipo dos. Además, este tipo de horarios impiden tener una buena alimentación o hacer ejercicio".
- El gran problema de estar sentado: Pasar más de 8 horas continuas sentado es casi letal, El sedentarismo constante reduce drásticamente la cantidad de calorías quemadas, elevando el **riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y colesterol alto, y estos efectos persistirían aun si haces ejercicio.**

Potenciar la medicina del trabajo en el centro de salud mejorará el diagnóstico de las enfermedades profesionales

Un total de 9.473 enfermedades profesionales se han producido en nuestro país de enero a junio de 2014, 157 más que el mismo periodo del año anterior, de las cuales 4.444 han sido con baja y 5.029 sin baja.

Según el informe Enfermedades relacionadas con el trabajo. Junio 2014 que elaboramos desde UGT, las enfermedades ocasionadas por el trabajo, que corresponden a la suma de las enfermedades profesionales más las patologías no traumáticas ocasionadas por el trabajo, asciende a un total de 13.401, de las cuales el 29% no están reconocidas en el cuadro de enfermedad profesional como tal, a pesar de que tienen un origen profesional.

Ante estos datos, la Unión General de Trabajadores reitera su denuncia por la clara infradeclaración de enfermedades profesionales en nuestro país, que producen consecuencias nefastas para la población trabajadora al aumentar las posibilidades de empobrecimiento y exclusión social y laboral de las personas. Para paliarlo, el sindicato reclama que el médico disponga de una información más detallada del paciente, con el fin de conocer la profesión del mismo y poder diagnosticar la enfermedad como profesional, y potenciar la especialidad de medicina del trabajo en el centro de salud para mejorar el diagnóstico de las enfermedades de origen laboral.

Además, sigue habiendo una falta de implantación de medidas preventivas en el seno de las empresas, a pesar de que sería un beneficio tanto para ellas como para el trabajador, ya que estos podrían desarrollar su labor de manera más eficiente y sin riesgos para su salud y se evitarían sustituciones en los periodos de sus bajas por enfermedad.

Tenemos que atacar el problema en su origen. Los culpables de la siniestralidad laboral en España están muy definidos. La temporalidad, la precariedad, la subcontratación y, en gran medida, la ausencia de prevención de riesgos laborales en la pequeña y muy pequeña empresa aumentan día a día las cifras de esta lacra social, por lo que resulta indispensable una acción sindical efectiva en todo lo relacionado con la salud laboral y la prevención en las empresas.

Por ello, desde UGT reclamamos aumentar las actuaciones de control del cumplimiento de la normativa de seguridad y salud en el trabajo en todos los sectores y en todas las empresas, con el fin de resaltar la infradeclaración de las enfermedades profesionales; incluir en el cuadro de enfermedades español la lista de enfermedades profesionales de la Organización Internacional del Trabajo; y que el preceptivo informe de los trabajadores ante la contratación de la empresa con la mutua sea vinculante, con el fin de que los criterios de contratación sean de satisfacción de los trabajadores y no de economicidad y fiscalización de las bajas.

Además, resulta imprescindible que las distintas administraciones y empresas implanten de manera real y efectiva políticas y planes de prevención, concienciando sobre la importancia de actuar contra los riesgos psicosociales en la empresa para que vean la prevención como un beneficio y no como un gasto; poner especial atención en los accidentes y enfermedades que no ocasionan baja, que están alcanzando unas cifras muy elevadas; recordar el cumplimiento del principio de precaución, sobre todo para los trabajadores que manipulan productos químicos y biológicos; y promover la creación de un Fondo de Compensación para los trabajadores afectados por el amianto y para sus familias, entre otras cuestiones.

Accidentes con baja, Enero – Agosto

Los datos estadísticos de siniestralidad laboral elaborados por el Instituto Cántabro de Seguridad y Salud en el Trabajo, se agregan en función de la fecha de baja médica en lugar de la fecha de aceptación del parte de accidente por la autoridad laboral. Para la elaboración de cada informe mensual se han tenido en cuenta los accidentes de trabajo con fecha de baja entre el primer y el último día de mes, notificados y aceptados por la autoridad laboral hasta la fecha de extracción de datos del sistema informático.

Este cambio supone que el número de accidentes de un mes variará en función de la fecha en la que se tomen los datos. De este modo, los datos del año en curso podrán sufrir variaciones a medida que se reciban nuevos partes de accidentes de trabajo correspondientes a meses atrasados.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ha intentado acotar la repercusión de este cambio, estimando que puede estar produciendo un descenso en los datos globales de siniestralidad del 6%.

Graves	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Enero	8	3	3	3	4	7
Febrero	8	7	1	7	1	4
Marzo	8	8	11	9	5	5
Abril	6	3	6	3	5	-
Mayo	6	4	8	7	3	3
Junio	9	3	9	6	1	2
Julio	4	5	4	2	8	3
Agosto	15	6	4	2	5	5
Septiembre	12	3	10	4	7	
Octubre	4	6	6	8	2	
Noviembre	3	7	2	3	1	
Diciembre	4	4	5	2	3	

Leves	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Enero	481	434	391	387	357	332
Febrero	654	439	457	368	355	351
Marzo	671	478	528	377	284	381
Abril	520	351	444	307	368	-
Mayo	551	423	475	402	335	400
Junio	605	475	465	360	334	367
Julio	566	438	394	373	389	372
Agosto	558	356	423	337	336	369
Septiembre	573	384	439	331	315	
Octubre	636	345	403	357	360	
Noviembre	537	351	415	357	348	
Diciembre	447	259	332	235	284	

Mortales	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Enero	1	0	0	0	0	0
Febrero	0	1	0	0	1	1
Marzo	0	3	1	1	0	0
Abril	2	1	0	2	0	-
Mayo	1	2	0	0	0	1
Junio	4	1	2	0	0	2
Julio	1	1	0	3	1	0
Agosto	0	1	0	0	0	1
Septiembre	0	0	0	0	2	
Octubre	0	1	0	0	0	
Noviembre	3	1	1	1	0	
Diciembre	0	0	0	0	1	

Climatización de las oficinas: “La guerra fría”

En verano hay oficinas en las que quien va al baño pierde una batalla. Cuando vuelve se puede encontrar con dos grados menos en la sala. Sucede cuando la contienda del aire acondicionado es todavía una guerra fría, sin enfrentamientos directos. Los calurosos aprovechan para bajar la temperatura cuando el friolero está distraído. O viceversa.

¿Por qué es tan difícil encontrar un término medio? ¿Por qué en invierno, con la calefacción, se genera menos controversia?

En teoría, la temperatura ideal para trabajar y, en general, para vivir confortablemente se sitúa entre los 22 y los 26 grados, tanto en verano como en invierno, esté en el exterior nevando o derritiéndose el asfalto.

Pero quien vaya a una oficina (o a un cine, un tren o un avión) cualquier día como hoy y vea a algunos (normalmente algunas) cubiertos como un tuareg y a otros apaciblemente en manga corta se da cuenta de que no es tan sencillo: o ese margen de diferencia es suficiente para amargar la vida a algunos o hay algo que no cuadra. Entre grado y grado hay, además, una considerable diferencia de gasto energético (entre el 4% y el 6%), con lo que el debate va más allá de la comodidad y la salud, llega también a la sostenibilidad y la economía.

Conclusión: es muy difícil llegar a un consenso. Más allá del sexo, cada persona, en función de sus características personales (peso, edad...), de la actividad que esté desarrollando en cada momento y de la vestimenta que utilice, necesita una temperatura óptima para su comodidad.

Evidentemente, es imposible adaptar las instalaciones a cada individuo. Se deben utilizar temperaturas de compromiso en las que la mayoría de la gente esté a gusto, sabiendo que es imposible contentar a todo el mundo.

El cálculo más utilizado para determinar la temperatura ideal se recoge en la **norma ISO 7730:2006**, que recomienda unas temperaturas para trabajos sedentarios (por ejemplo los de oficinas) entre 23 y 26 grados en verano. En estos espacios es de obligado cumplimiento lo dispuesto el Real Decreto 486/1997 sobre condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo que, para tareas sedentarias, admite un abanico muy amplio, comprendido entre 17 y 27 grados. Que sean admisibles por ley estos rangos no significa que la gente esté a gusto, ya que evidentemente a 17 grados casi todo el mundo tiene frío y a 27, calor.

Atención Consultas de Prevención en Sedes Comarcales OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<i>Semana 40</i>	<i>Santander Laredo</i>	<i>Torrelavega Santoña</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santander</i>	<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 41</i>	<i>San Vicente de la Barquera Laredo</i>	<i>Torrelavega Santander</i>	<i>Los Corrales de Buelna Castro Urdiales</i>	<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 42</i>	<i>Santander Laredo</i>	<i>Torrelavega Santoña</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santander</i>	<i>Reinosa Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 43</i>	<i>San Vicente de la Barquera Laredo</i>	<i>Torrelavega Santander</i>	<i>Los Corrales de Buelna Castro Urdiales</i>	<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 44</i>	<i>Santander Laredo</i>	<i>Torrelavega Santoña</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santander</i>	<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>

*Santander: 09:00 a 14:00 horas
Resto de Sedes: 10:30 a 13:00 horas*