

A punto de comenzar el verano traemos en este quinto Boletín Informativo un tema de máxima importancia: el estrés laboral. A continuación unos apuntes sobre nuestra presencia en actos públicos, y un monográfico muy interesante de cara a los próximos meses: los riesgos de la radiación solar

Estrés Laboral y su Gestión

Si bien las definiciones de estrés son múltiples, una de las más reconocidas es la que dice que

el estrés es la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresora

Es un estado que se caracteriza por altos niveles de **excitación** y **angustia**, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación, y donde se suele dar una respuesta fisiológica del organismo ante dicha situación que se percibe como una amenaza. Los trabajadores experimentan estrés cuando las exigencias de su trabajo superan su capacidad para hacerles frente.

El estrés no es bueno ni malo en sí mismo, es adaptativo bajo ciertas circunstancias, nos es necesario para responder ante diversas situaciones. Lo que se ha de hacer es controlarlo, para

que no afecte negativamente.

Casi cuatro de cada diez trabajadores creen que el estrés no se aborda correctamente en sus lugares de trabajo.

Es por ello que el contexto psicosocial y de organización de la empresa tenga repercusiones significativas en la salud y bienestar de los trabajadores, ya que las personas con estrés pueden desarrollar trastornos de salud física y mental

El estrés además supone un impacto para la propia empresa, con efectos inmediatos como son: disminución del rendimiento general de los trabajadores, disminución de la productividad, incremento del absentismo laboral, conflictos en las relaciones interpersonales, aumento de quejas internas (clientes/ usuarios) y externas, mayor insatisfacción laboral, incremento de accidentes e incidentes, etc.

Las manifestaciones más habituales del estrés son:

FISIOLÓGICAS

Hipertensión arterial
Problemas digestivos
Trastornos endocrinos
Insomnio
Elevación del ritmo cardiaco
Aumento de niveles de azúcar (sangre y orina)
Dificultad para respirar
Asma
Otros

COGNITIVAS

Incapacidad para tomar decisiones
Incapacidad para concentrarse
Olvidos frecuentes
Hipersensibilidad a la crítica
Bloqueos mentales
Otros

CONDUCTUALES

Predisposición a accidentes
Consumo de drogas
Explosiones emocionales
Comer en exceso o no comer
Excitabilidad
Temblores
Conductas impulsivas
Beber y fumar en exceso
Incapacidad para descansar
Otros

ORGANIZACIONALES

Absentismo
Relaciones laborales pobres
Reducción productividad
Altas tasas de accidentes
Insatisfacción
Antagonismo con el trabajo
Conflictos interpersonales
Aumento de las quejas interna y externas
Otros

Prevenir el estrés es necesario para conseguir un entorno de trabajo saludable

¿Qué puede hacer la empresa?

Evaluación de riesgos psicosociales
Fomentar la claridad y la transparencia organizativa
Controlar la carga de trabajo y prever la misma
Comunicación en el trabajo: vertical y horizontal
Instrumentos de comunicación interna: contacto directo, tableros de anuncio, intranet, buzones, etc
Formación de mandos y trabajadores. Gestión estrés
Fomentar conciliación de la vida laboral y familiar
Fomentar el trabajo en Equipo
Elaboración Procedimientos de trabajo

¿Qué puede hacer el trabajador?

Conocer que es el estrés, aprendizaje y formación
Interpretar adecuadamente y objetivamente las situaciones
Fijar prioridades y objetivos
Practicar técnicas de Relajación y respiración
Entrenamiento en pensamiento positivo
Adoptar un enfoque de resolución de problema
Tolerar la incertidumbre o la ambigüedad
Conocer técnicas para gestionar y canalizar el estrés
Aplicar métodos para gestionar y el estrés

Disponemos del curso de **ESTRÉS LABORAL** que necesita. Solicite presupuesto
Nuestra profesionalidad e implicación en los proyectos es nuestro mejor aval

Participación en EVENTOS

Encuentro de Prevención de Riesgos Laborales: el pasado 6 de abril de 2015 se celebró en el Monasterio de la Santa Espina – Castromonte (Valladolid) un encuentro dedicado al *Sector Agrario de Castilla y León*.

El evento fue organizado por la Junta de Castilla y León y contó con la participación activa de la **Sociedad de Prevención de Fraternidad Muprespa**, junto con un elenco de ponentes de diferentes ámbitos, tanto de la Administración



Pública como de organizaciones y empresas del sector privado.

La **Sociedad de Prevención de Fraternidad Muprespa (SPFM)** participó en la mesa temática que abordaba los aspectos relacionados con la *“Coordinación de actividades empresariales en el sector agrario”*. **D. Santiago Narganes Boiza** (Responsable del Área de Seguridad de la SPFM) referenció las dificultades que se encuentran los empresarios de este sector para entender y aplicar las exigencias en esta materia, especialmente a la hora de definir la figura de empresario que se adopta en cada caso según la normativa vigente, imprescindible para conocer las obligaciones que se tienen en materia de coordinación.

Jornada Técnica de Gestión de los Riesgos Psicosociales en el trabajo, celebrada el pasado 15 de abril en el Paseo de Eduardo Dato, dentro del espacio Foro Abierto que organiza la Dirección General de Función Pública, de la Consejería de Presidencia, Justicia y Portavocía del Gobierno.

La Jornada fue inaugurada por Dña. Concepción Guerra Martínez, Directora General de Función Pública, y se estructuró en tres Mesas Redondas:

- **“Buenas prácticas en la gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo”**, con la participación de **ACCIONA ENERGÍA** (D. Eloy Jáuregui Martín, Gerente de Prevención), **EL CORTE INGLÉS** (D. Pablo Romero Blanco, Técnico Superior de Prevención Mancomunado) y el **AYUNTAMIENTO DE MADRID** (Dña. Mercedes Garrido Bernardo, Jefa de la Unidad Técnica de Gestión, Ergonomía y Psicosociología Aplicada).
- **“Actuaciones del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo y de la Inspección Provincial de Trabajo y Seguridad Social de Madrid”**, en relación a la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo, con la intervención de Dña. Carmen Bonet Herranz, Inspectora de Trabajo y Seguridad Social, y D. Jorge López de Ávila, Jefe del Servicio de Intermediación de Riesgos Psicosociales. Se destaca la labor desarrollada por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo en relación al apoyo, asesoramiento y atención a las solicitudes de empresas, trabajadores, organismos públicos... originadas por los riesgos psicosociales. La Inspección de Trabajo expuso la necesidad de elaborar protocolos médicos y técnicos para ordenar y estructurar la actuaciones preventivas de los riesgos psicosociales en las organizaciones.



- **“Actuación de los servicios de prevención ajenos en relación a la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo”**, en la que participó Dña. Ana Del Castillo Garrabaou, Área de Ergonomía y Psicosociología **PREMAP**, su exposición se centró en los procedimientos y metodologías de la evaluación de las situaciones de riesgo psicosocial. Intervino como ponente en la misma mesa, Dña. **M^a Eugenia Sánchez-Rico López**, Responsable del Área de Psicosociología de la **FRATERNIDAD PREVENCIÓN**, que expuso los procedimientos y metodología que sigue la empresa, en la identificación, análisis y realización de evaluaciones de riesgos psicosociales, elaboración de protocolos de actuación para la gestión de conflictos laborales, formación, etc., trabajando siempre desde el conocimiento profundo de la empresa cliente y adaptándonos a sus expectativas y necesidades.

La **SOCIEDAD DE PREVENCIÓN FRATERNIDAD MUPRESPA** presentó como principal objetivo la colaboración estrecha con las organizaciones en la promoción de la salud de los trabajadores, basado en la aplicación y ampliación de herramientas de salud y bienestar que integren diversas técnicas y disciplinas, así como en la adquisición de un compromiso necesario tanto por parte de las organizaciones como de las personas que las integran.

Esta Jornada, dirigida a los profesionales de la PRL de la Comunidad de Madrid, ha contribuido ampliamente a la difusión del conocimiento, buenas prácticas y procesos de mejora en la gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo del Personal Técnico de los Servicio de Prevención

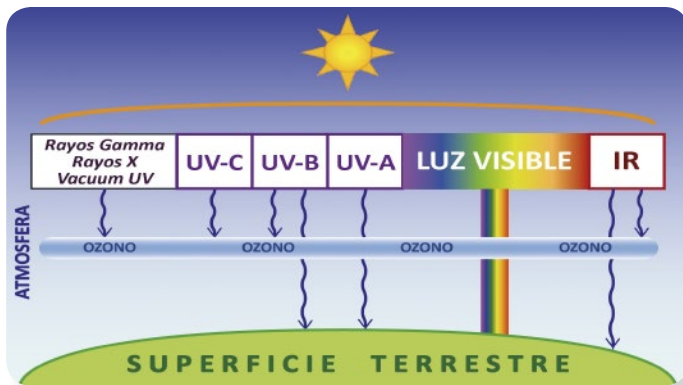
Riesgos de la RADIACIÓN SOLAR

El sol, imprescindible para la vida en la Tierra, puede tener consecuencias dañinas sobre el organismo debido a una radiación excesiva, siendo en verano cuando existe mayor probabilidad de dicho exceso de radiación.

Quemaduras, envejecimiento cutáneo (manchas en la piel), lesiones oculares, insolaciones y cáncer de piel (carcinoma y melanoma maligno) son algunas de las consecuencias que la radiación solar puede provocar.

La radiación solar se descompone en distintos tipos, según su longitud de onda, y se clasifican en: rayos Gamma, rayos X, Vacuum UV (ninguna de estas tres llega a la superficie terrestre), radiaciones ultravioletas, radiaciones visibles y rayos infrarrojos.

Las radiaciones ultravioletas (UV), que son las que nos interesa conocer por sus efectos perjudiciales, pueden ser UV-A, UV-B y UV-C.



La única forma de evitar completamente los daños del sol es impedir la exposición

PROTECTORES SOLARES:

Nuestra piel es en esta época muy vulnerable. Los efectos negativos de la exposición prolongada al sol son acumulativos.

Las cremas de protección solar contienen sustancias que actúan como filtros solares, reduciendo la cantidad de rayos que penetran en la piel.

La capacidad de filtro de las cremas de protección solar, se expresa con el denominado Factor de Protección Solar (FPS): que expresa cuantas veces más se puede estar expuesto al sol para producir el mismo enrojecimiento o eritema que si no se hubiera utilizado la crema de

Rayos UV-A: son los más penetrantes en la piel, producen el bronceado, envejecimiento prematuro, irritación, arrugas, manchas o pérdida de elasticidad, afecciones oculares, quemaduras y cáncer de piel

Rayos UV-B: producen un efecto calorífico y bronceado. Es más perjudicial que la radiación UV-A. Son filtrados en parte por la capa de ozono

Rayos UV-C: tienen mayor capacidad de producir quemaduras. Son muy peligrosos para la salud. No llegan a la Tierra, son filtrados por atmósfera y ozono

Son especialmente peligrosas las exposiciones en niños y jóvenes

Se recomiendan las siguientes medidas de protección:

Evitar exponerse al sol en las horas centrales del día, así como durante tiempos prolongados

Disminuir las partes del cuerpo expuestas directamente

Cubrir la cabeza con sombreros o gorras

Utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta

Beber agua o líquidos sin alcohol para evitar la deshidratación

Utilizar protección solar con un factor elevado y adecuados a la edad, tipo de piel y zona del cuerpo

Alguna medicación puede aumentar la sensibilidad a la radiación ultravioleta. Conozca su medicación

Utilizar protección solar aunque esté nublado

Proteger los labios con protector labial

protección solar (si el primer día podemos estar 10 minutos, utilizando una crema de FPS de 5 podremos estar 50 minutos). Cuanto más alto es el FPS, más alta es la protección a los rayos solares.

Recuerde que ni siquiera los productos de protección solar muy eficaces y que protegen frente a ambas radiaciones, UV-B y UV-A, pueden garantizar una protección total frente a los riesgos que la radiación ultravioleta (UV) entraña para la salud.

Fuentes: Ministerio de Sanidad y Asociación Española Contra el Cáncer

Oferta FORMATIVA

Con el fin de dar cobertura a las necesidades formativas que pueda tener, ponemos a su disposición una amplia **OFERTA FORMATIVA** basada en las exigencias normativas y en los riesgos más habituales de cada actividad u oficio

Estos son los próximos cursos que se van a realizar en la provincia de **MADRID**:

*Calle JUAN DE VERA (MADRID): Operario
Mantenimiento (23-Jun);
Primeros Auxilios - Básico (24-Jun);
Carretillas Elevadoras (02-Jul)
y Personal Hostelería (16-Jul)*

Puede ponerse en contacto con nosotros si desea ampliar información sobre esta Oferta Formativa (horarios, lugares de celebración, contenidos, etc)

También podemos adaptarnos y ofrecerle un curso a la medida de sus necesidades



amplíe información en el teléfono:

91 360 71 71

CONTACTE con NOSOTROS

Nos tiene a su disposición en:

Calle Juan de Vera, 4 -28045- Madrid

Polvoranca, 41 2º, Polígono Industrial Urtinsa II -28923- Alcorcón

Monte Blanco, 24, 1º P.I. La Estación -28944- Fuenlabrada

Av. Pintor Antonio López, 6 Local 3 -28320- Pinto

Avda. de Tenerife, 20 2º -28700- S. Sebastian de los Reyes

Calle Trópico, 6 PI Las Monjas -28850- Torrejón de Ardoz

Calle del Viento, 10 1º -28760- Tres Cantos

App Fraternidad Prevención

*Tu reconoci-
miento médico
directamente a
tu móvil o tablet*

Y mucho más...

Descárguela en:



Si desea suscribirse a este boletín, o si desea no recibirlo más, comuníquelo en el siguiente correo electrónico:
accionpreventiva@spfm.es