

PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL

BOLETÍN N.3

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL



TU BOLETÍN INFORMATIVO DE PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL:

>>> ¿CÓMO ACTUAR FRENTE A ELLOS?

Hablamos mucho de ergonomía pero, ¿sabemos realmente qué es la ergonomía y por qué tiene tanta importancia en el ámbito laboral?

La ergonomía es la disciplina que se encarga de diseñar el trabajo para acomodar las necesidades de la persona trabajadora al desempeño de sus funciones. Se trata de diseñar el puesto de trabajo, las tareas y las herramientas a utilizar de manera que el trabajador o la trabajadora realice su trabajo con eficiencia y bienestar.

Cuando realizamos un trabajo en el que mantenemos posturas forzadas durante un tiempo prolongado, realizamos movimientos repetitivos o trabajamos en condiciones ambientales que nos producen malestar o incomodidad, se produce un estrés corporal, se tensiona el sistema musculoesquelético y aparecen síntomas como fatiga, cansancio y dolor, llegando a convertirse en muchas ocasiones en trastornos musculoesqueléticos crónicos.

Podemos decir que un **RIESGO ERGONÓMICO** es la posibilidad de sufrir un trastorno musculoesquelético por factores de riesgo provocados por la interacción inadecuada entre la persona y el trabajo que realiza. Son riesgos derivados de la ausencia de una correcta ergonomía laboral.

Si te interesa profundizar en este tema, [sigue leyendo el artículo Los peligros de los riesgos ergonómicos](#) publicado en nuestra web. Te adjuntamos enlace. En él encontrarás información sobre los principales factores de riesgos ergonómicos así como las medidas a tomar para que realizar nuestro trabajo no suponga un riesgo para nuestra salud.

FACUSO <<< **LEER MÁS**


[Facebook](#)

[Telegram](#)

[X](#)
www.facuso.es
ana.aviles@facuso.com

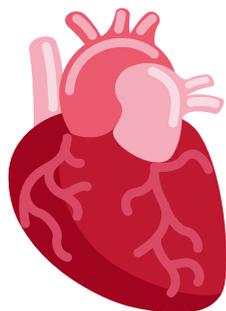
ESTUVIMOS EN ANDALUCÍA

»»» CON LA ACTIVIDAD FORMATIVA SALUD LABORAL Y ACCIÓN SINDICAL: Una protección integral en el trabajo

Estuvimos en Sevilla impartiendo la actividad SALUD LABORAL Y ACCIÓN SINDICAL en el seno de una Jornada formativa dirigida a delegados y delegadas de los diferentes sectores de esta Federación. Contamos con la presencia del Secretario General de FACUSO Andalucía, Enrique Jiménez, quien enfatizó la importancia del área de Prevención y Salud Laboral en nuestra acción sindical.



RECOMENDACIONES PARA SU GESTIÓN EN EL <<< ÁMBITO LABORAL



SALUD CARDIOVASCULAR

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado en su página web una nueva Nota Técnica de Prevención. Es la NTP 1191, en la cual se analiza la importancia de la patología cardiovascular en el ámbito laboral, su relación con las condiciones de trabajo, así como recomendaciones para prevenir su aparición o en su caso empeoramiento.

¡DESCÁRGATE LA NTP 1191!



**FACUSO DEFIENDE EL DERECHO DE
GARANTIZAR LA ADAPTACIÓN DE PUESTOS DE
TRABAJO EN EL HOSPITAL VIRGEN DEL ROCÍO
DE SEVILLA**



Graves irregularidades en la vigilancia de la salud del personal de servicios del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla provoca la suspensión del proceso de acoplamiento de pinches de cocina.

»»» JORNADA SOBRE EXPOSICIÓN A CANCERÍGENOS EN BOMBEROS

El 17 de Mayo pasado se celebró en Palma de Mallorca la Jornada sobre Exposición a cancerígenos para bomberos. Está demostrado científicamente que el cuerpo de bomberos es un colectivo con exposición clara a partículas cancerígenas y mutágenos. Desde la Federación de Atención a la Ciudadanía luchamos para que las Administraciones tomen conciencia de este grave riesgo y aumenten las medidas de protección necesarias para garantizar la salud de estos profesionales.

EN
BALEARES

UNA IMAGEN VALE
MÁS QUE...

»»» ¡ ATIENDE A LAS SEÑALES !
Evitarás accidentes



DEFENDEMOS TUS DERECHOS
En Salud Laboral ¡ importas tú !

CONSEJOS PARA TRABAJAR AL AIRE LIBRE CON <<< ALTAS TEMPERATURAS

CÓMO CUIDARSE EN SALUD

Ante altas temperaturas debemos protegernos para no sufrir un golpe de calor.

Aquí os exponemos algunos consejos prácticos:

- utiliza gorros o sombreros para evitar insolación,
- haz pausas para refrescarte,
- utiliza ropa holgada y fresca,
- evita desplazamientos al sol en las horas de más calor,
- toma una alimentación sana, evitar grasas y comidas pesadas,
- consume líquidos con frecuencia



Y RECUERDA, SI EN TU TRABAJO NO TE PROTEGEN FRENTE A ALTAS TEMPERATURAS; ACUDE A NUESTROS DELEGADOS Y DELEGADAS DE PREVENCIÓN. ELLOS TE PUEDEN AYUDAR.