

# BOLETÍN N.4

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL



## EL DERECHO A ACUMULAR EL PERÍODO DE LACTANCIA

### AVANZAMOS EN EL DERECHO A LA CONCILIACIÓN FAMILIAR Y LABORAL

Compatibilizar el trabajo con tener un hijo no es tarea fácil. Compaginar los horarios del bebé con la jornada laboral, la preocupación por el rendimiento en el trabajo, las exigencias laborales y el cansancio físico provocado por la llamada "doble jornada" provocan un nivel de estrés para la persona que perjudica seriamente a su salud física y mental.

El sentimiento de "no llegar" a todo provoca baja autoestima, insatisfacción personal y ansiedad. A esto se le une agotamiento, insomnio y tensión muscular.

Para disminuir ese nivel de estrés es necesario la adopción en nuestro entorno laboral de medidas que faciliten atender el binomio familia-trabajo de forma equilibrada.

El Real Decreto 2/2024, de 21 de mayo universaliza el derecho a acumular en jornadas completas las horas de lactancia, con independencia de que lo recoja o no el convenio colectivo.

Ello supone un avance en el derecho a la conciliación familiar y laboral, pues permite a la persona trabajadora el disfrute del permiso de lactancia ajustándose a sus necesidades.

**PORQUE TU SALUD ESTÁ EN JUEGO,  
DEFENDEMOS TUS DERECHOS DE  
CONCILIACIÓN**



Facebook



Telegram



X

[www.facuso.es](http://www.facuso.es)

[ana.aviles@facuso.com](mailto:ana.aviles@facuso.com)

## ESTRATEGIAS CLAVE PARA PREVENIR ACCIDENTES LABORALES



## TRABAJA DE FORMA SEGURA



Siempre se ha dicho que el mejor accidente es el que no ocurre. Para ello debemos aprender a prevenirlos. Debemos estar preparados y anticiparnos a lo que pueda ocurrir y no hay mejor manera que conocer bien los factores que están presentes en nuestro trabajo y que pueden influir en nuestra salud física y en nuestro bienestar mental. Debemos conocer a qué riesgos estamos expuestos y cómo debemos actuar para controlarlos y así evitar accidentes.

La capacidad de percibir los riesgos depende en gran parte de la formación del personal y de su actitud en el desarrollo de sus tareas. Os exponemos en el artículo ENTORNO DE TRABAJO SEGURO publicado en nuestra web consejos y medidas que podemos adoptar en nuestro trabajo y que reducirán el riesgo de sufrir accidentes.

Si quieres seguir leyendo el artículo, haz doble click



## ALTAS TEMPERATURAS EN LAS ESTACIONES DE ITV EXTREMEÑAS



## FACUSO SOLICITA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS POR ALTAS TEMPERATURAS

Los delegados de prevención de la USO denuncian que el personal trabajador que se encuentra en los talleres y naves de las estaciones de ITV desempeñan sus funciones a temperaturas que llegan a alcanzar los 43,5 °C, con un alto riesgo de sufrir golpe de calor, desmayos, calambres musculares, deshidratación y/o debilitamiento del sistema inmunitario.

La adopción de medidas preventivas para mitigar el calor en los lugares de trabajo es fundamental para garantizar la seguridad y salud del personal trabajador. No podemos esperar a la activación de una alerta naranja o roja para aplicar lo dispuesto en el Real Decreto-Ley 4/2023 de 11 de mayo, relativo a prevención de riesgos laborales en episodios de altas temperaturas. L

La Administración debe proteger a sus empleados y empleadas de las altas temperaturas. Las medidas deben ser PREVENTIVAS, incluyendo las medidas organizativas que, en este caso, son las más eficaces frente a temperaturas difícilmente mitigables.:

- turnos rotatorios
- reducción del tiempo continuado de trabajo
- dotación de líquidos
- adaptación de los horarios de atención al público

**PROTÉGETE DEL CALOR**



Facebook



Telegram



X

[www.facuso.es](http://www.facuso.es)

[ana.aviles@facuso.com](mailto:ana.aviles@facuso.com)

➤➤➤ **CON LA ACTIVIDAD FORMATIVA "Salud Laboral y acción sindical: el derecho a una protección integral en el trabajo"**



A finales de Junio se celebró en Santander una Jornada Formativa dirigida a delegados y delegadas de FACUSO Cantabria. Gracias a todos y a todas por vuestra participación.

Seguimos apostando por la formación en prevención de nuestros delegados y delegadas, y en la utilización de nuevas herramientas que faciliten una buena acción sindical.

**ESTUVIMOS  
EN  
CANTABRIA**

**UNA IMAGEN VALE MÁS QUE...**

**SEGURIDAD VIAL LABORAL** ➤➤➤

Planifica el trabajo antes de conducir. Si durante la conducción sigues trabajando, la probabilidad de distraerte durante la conducción aumenta potencialmente.

**STOP AL ESTRÉS EN EL COCHE**



**CUIDARSE EN SALUD**

◀◀◀ **SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR. ACTÚA CON RAPIDEZ**

Desde la Secretaría de Prevención y Salud Laboral insistimos en la importancia de aumentar la precaución en estos meses estivales en los que las temperaturas suelen ser elevadas.

Un golpe de calor es uno de los daños más graves para la salud de las personas. Se produce como consecuencia de una exposición continuada a altas temperaturas ambientales. Su principal característica es el aumento súbito de la temperatura corporal

Los síntomas que pueden indicar que la persona está sufriendo un golpe de calor son los siguientes: piel caliente y seca, confusión o pérdida de conocimiento, vómitos, falta de aire.

Si alguien de tu alrededor manifiesta estos síntomas, actúa rápido y llama a los servicios de emergencias y sigue las pautas que te indiquen. Suelen ser:

- 1) Traslado de la persona, si es posible, a un lugar fresco
- 2) Enfriar el cuerpo (mojarlo con paños fríos)
- 3) Darle pequeños sorbos de agua para hidratarlo

