

BOLETÍN N.5

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL



EL AUMENTO DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y ERGONÓMICOS EN EL ENTORNO LABORAL DIGITAL >>>

La digitalización ha supuesto toda una revolución en el mundo laboral: el uso de nuevas tecnologías, cambios organizativos, nuevas funciones, nuevos medios de comunicación,...

El ritmo de trabajo se ha incrementado de forma exponencial como consecuencia de la inmediatez en las interconexiones y comunicaciones digitales. Ello provoca un esfuerzo adaptativo del personal trabajador que puede afectar seriamente a su salud, si no se adoptan las medidas preventivas oportunas.

La falta de formación en el manejo de las nuevas tecnologías junto con la presión ejercida por conseguir, en el menor tiempo posible, objetivos cada vez más inalcanzables aumentan el estrés laboral, el cual, perjudica seriamente a la salud de las personas. Aumenta, en muchas ocasiones, la agresividad en las relaciones en el trabajo y la baja autoestima de la persona.

A los riesgos psicosociales debemos sumar el aumento de los riesgos ergonómicos como consecuencia del elevado número de horas que pasamos ante un ordenador o pantalla. Su principal consecuencia, los llamados trastornos musculoesqueléticos y la fatiga visual. Malas posturas, movimientos repetitivos o un mal diseño del puesto de trabajo son las causas principales de dolencias como dolores en cuello y espalda, síndrome del túnel carpiano, etc...

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo está llevando a cabo la campaña " Trabajos seguros y saludables en la era digital ". Os adjuntamos enlace

LA DIGITALIZACIÓN EN EL TRABAJO: NUEVOS RIESGOS

PINCHA
AQUÍ



Facebook



Telegram



X

www.facuso.es

ana.aviles@facuso.com

GAS RADÓN: EL RIESGO SILENCIOSO

>>> LUGARES DE TRABAJO EXPUESTOS AL GAS RADÓN

El gas Radón es un gas radiactivo ionizante de origen natural. Es incoloro, inodoro e insípido, de ahí la dificultad de identificar y reconocer su existencia. Por sí mismo no es dañino pero al emigrar a la atmósfera se dispersa y suelta partículas con un componente energético alto que son radiactivas. De ahí su toxicidad.

Al aire libre se diluye fácilmente y deja de ser peligroso pero en sótanos, subterráneos y locales cerrados su concentración es mayor.

Es soluble en el agua, por lo que podemos encontrarlo en aguas subterráneas y es móvil, lo que permite que atraviese grietas e instalaciones. Su inhalación supone un alto riesgo para la salud de las personas, siendo la 2ª causa de cáncer de pulmón para los fumadores y la 1ª causa, para los no fumadores. De ahí la importancia de detectar la existencia de gas Radón en lugares de trabajo como túneles, bodegas, alcantarillados, obras en sótanos o en bajo rasante.

La única manera de prevenir el riesgo de exposición al gas Radón es mediante la medición periódica para evaluar la concentración anual promedio. EXIGE LA REALIZACIÓN DE MEDICIONES para adoptar, si fuera necesario, las medidas de protección necesarias.



Si quieres seguir leyendo el artículo, haz doble click



TU SALUD ESTÁ EN JUEGO

FAC-USO ALERTA SOBRE EL AUMENTO DE LA SINIESTRALIDAD LABORAL EN EL SECTOR PÚBLICO Y SANITARIO >>>

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado el Informe Anual de Accidentes de Trabajo en España - Datos 2023. 647.495 accidentes laborales fueron registrados el año pasado en España. El 86,3 % de ellos se produjeron durante la jornada laboral. Datos preocupantes que nos deben hacer reflexionar. Está claro que la gestión en prevención falla.

Y falla en el sector público, donde la ausencia de medidas preventivas y de una gestión eficaz en los departamentos de Salud Laboral es evidente.

Y aunque el sector de la construcción es el sector más afectado por los accidentes de trabajo, es relevante el dato de que el 31,2 % de los accidentes en jornada laboral fueron consecuencia de **sobreesfuerzos físicos**. Uno de los sectores que más sufren estos riesgos es el sector sanitario, cuyo personal enfrenta sobrecargas de trabajo, manipulación manual de cargas y turnos extenuantes, situación que han sido denunciada de forma recurrente por esta Federación.

Desde la Federación de Atención a la Ciudadanía **DEFENDEMOS TU DERECHO A TRABAJAR SIN RIESGO A SUFRIR ACCIDENTES.**

INFORME ANUAL DEL INSST DE ACCIDENTES DE TRABAJO EN ESPAÑA

PROTEGERNOS ES UNA TAREA DIARIA



Facebook



Telegram



X

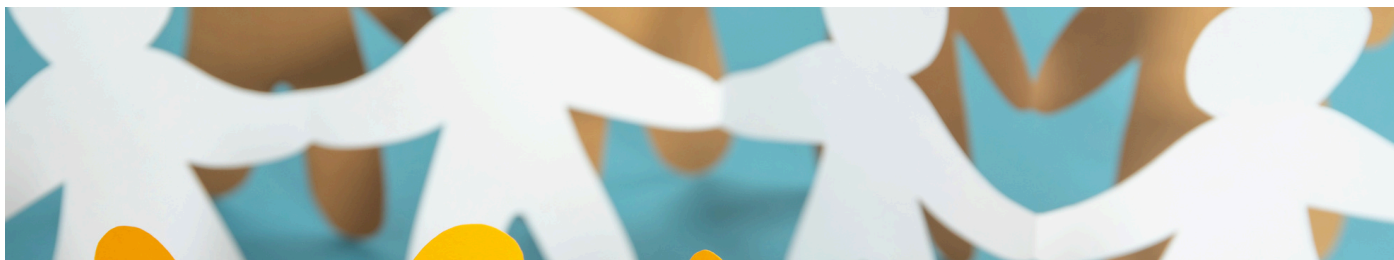
www.facuso.es

ana.aviles@facuso.com

➤➤➤ AYUDEMOS A TOMAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE PREVENIR PARA PROTEGER

Crear cultura preventiva es educar en actitudes responsables y conductas encaminadas a proteger a los trabajadores y trabajadoras en su entorno laboral. Crear conciencia colectiva de la importancia de trabajar de forma segura y saludable. ¡ Es un trabajo de todos !

**CREA
CULTURA
PREVENTIVA**



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE...

SOBRECARGA...¡ PELIGRO ! ➤➤➤

¿ Cómo manejar una cantidad excesiva de trabajo a realizar en un tiempo determinado ? PIDE AYUDA, PRIORIZA TAREAS, GESTIONA TU TIEMPO.

¡ NO AL ESTRÉS LABORAL !



CUIDARSE EN SALUD

◀◀◀ UN COMPORTAMIENTO SEGURO EVITA ACCIDENTES

- Tener prisa
- Frustración
- Exceso de confianza en el trabajo
- Cansancio físico y mental
- Distracciones, ...



Son situaciones y circunstancias que aumentan la probabilidad de tener un accidente laboral. **Prevenir es cuidarnos en salud.** Presta atención a los siguientes consejos:

- Descansa lo suficiente entre jornada y jornada
- Toma alimentación sana y saludable
- Concéntrate en la tarea, evita distracciones
- Usa correctamente tu equipo de trabajo. Fórmate para ello
- Mantén la limpieza y el orden en el lugar de trabajo
- Conoce los riesgos a los que estás expuestos. Conocer ayuda a prevenir.

