

## La vuelta al curre...



Son las 7 de la mañana, suena el despertador y te preguntas: ¿Ya es la hora?, ¡no puede ser!. Hace nada estabas deseando que llegaran tus merecidas vacaciones, y en un visto y no visto, tienes otra vez, once meses por delante de duro trabajo.

Esta es la sensación que en mayor o menor medida tenemos casi todos y todas el primer día en el que nos reincorporamos a nuestro trabajo tras haber disfrutado del periodo vacacional, y es que por muy bueno que sea nuestro trabajo u ocupación, a la mayoría nos cuesta reincorporarnos tras el "parón" estival. De hecho, la vuelta a la realidad tras un periodo de descanso, puede aparejar lo que se ha dado en llamar "depresión post-vacacional", un estado de ánimo pasajero que afecta a uno de cada tres españoles, pero que si persiste durante más de una semana -como le sucede a un 7% de los trabajadores- puede ser el anuncio de que algo no esta yendo bien.

Aunque la depresión post-vacacional no es una enfermedad, sino un proceso emocional normal, más o menos negativo en cuanto que se relaciona con la satisfacción personal que cada uno obtenemos del trabajo, los efectos negativos que pueden llegar a producir unas condiciones laborales desfavorables de manera continuada, sí que pueden llegar a mitigar la salud del trabajador, y si no se previenen con la suficiente antelación pueden llegar a resultar daños irreparables. En algunas ocasiones incluso, muchos de los trabajadores que se encuentran ante este tipo de situaciones hacen uso de manera indiscriminada de determinadas sustancias para mitigarlos (ansiolíticos, alcohol u otros fármacos...) que pueden llegar a derivar en problemas mu-

**La depresión post-vacacional es un estado de ánimo más o menos negativo que depende de la satisfacción que se obtiene del trabajo.**

cho mayores, como son, mayor probabilidad de sufrir un accidente de trabajo e incluso derivar en una dependencia de los mismos.

Y es que según los últimos datos aportados por las Agencia Europea para la Seguridad y salud en el trabajo, se estima que entre un 50% y un 60% de las bajas laborales están relacionadas con el estrés y los riesgos psicosociales. Se calcula que en nuestro país la depresión será la segunda causa de incapacidad laboral en el año 2020, sólo superada por los problemas coronarios. Tristeza, falta de concentración, trastornos del sueño, ansiedad, agitación, falta de apetito, desaparición del deseo sexual o sentimiento de culpabilidad son algunos de esos síntomas. Varios estudios revelan que las causas del espectacular aumento del número de personas afectadas por episodios depresivos aún no están claras, pero todo indica que se debe al estrés diario. Los trabajadores tienen que hacer todo más rápido, les queda menos tiempo libre, no desconectan de los problemas, y la competitividad es mucho mayor. Por otro lado quienes más riesgo tienen de padecer este tipo de enfermedades, son aquellos trabajadores y trabajado-

ras que están expuestos a unas condiciones de trabajo desfavorables, ya que si al desencanto relacionado con el regreso al trabajo, se unen otros factores, como encontrarse con el síndrome de burnout (estar quemado), sobrecarga de trabajo, o ser víctimas de acoso laboral; las probabilidades de padecer una depresión o enfermedad mental son mucho mayores, y no por el hecho de volver de vacaciones, sino por su incorporación a un medio hostil, agresivo, no solidario ni satisfactorio. Y es que en la mayoría de las ocasiones la exposición a este tipo de riesgos son resultado de una mala organización del trabajo y no de un problema individual, de personalidad o que responda a circunstancias per-

sonales o familiares.

Desde CCOO desde hace tiempo, se ha venido alertando de las nuevas enfermedades que las actuales formas de organización del trabajo están generando, y que si bien están íntimamente relacionadas con el trabajo, "otros" se empeñan en achacarlo a "problemas personales" a "personalidades depresivas o melancólicas, incapaces de adaptarse a los cambios de trabajo". Sin embargo, los trabajos de campo muestran que las personas más afectadas son en la mayor parte de los casos, los más comprometidos profesionalmente, empleados modelo, encargados de diversas responsabilidades, que dedican todo el tiempo que sea necesario al trabajo, por encima de su vida privada, que no tienen inconveniente en trabajar toda la noche, los fines de semana y paradójicamente hasta duran-

te las vacaciones. Por otro lado, y aprovechando que estamos hablando de "síndromes" no debemos olvidarnos de que también la falta de empleo e inactividad laboral

que corre en estos tiempos, ha originado un nuevo término médico conocido como el "síndrome del desempleado", caracterizado por ansiedad, angustia, depresión, hipertensión y diversas dolencias psicosomáticas. Y es que la falta de trabajo, además de repercutir en el terreno económico, también afecta a la salud. Existen indicios de que los trastornos mentales y físicos relacionados con el desempleo empeoran con el tiempo, a medida que pasan los meses, después del despido.

De hecho un estudio de CCOO revela que en las poblaciones de más de 50.000 habitantes con tasas de desempleo de más de un 10 por ciento, hay un aumento en el consumo de psicofármacos de más del 18 por ciento, respecto de etapas de estabilidad económica. Pero bueno, hablar de este asunto ya sería harina de otro costal...



## EL ASESOR RESPONDE



Entre los inconvenientes del uso de la faja lumbar que citan algunos estudios se encuentran: Acumulación de transpiración, picazón, hinchazón y molestias locales. El trabajador, al creer que la faja lo protege, tiende a no valorar sus propias limitaciones físicas. La presión intra-abdominal, dificulta el retorno venoso y linfático de los miembros inferiores, incrementa la frecuencia cardiaca y la presión arterial y restringe la capacidad respiratoria.

De un tiempo para acá el uso de la faja lumbar durante la realización de ciertos trabajos se ha convertido en un hecho más que habitual. Sin embargo existe cierta controversia en relación a su uso como equipo de protección individual, ya que hay fuentes que afirman que es aconsejable utilizarla porque resulta sumamente indicada para ser empleada en ciertas tareas, y sin embargo hay otros estudios que no la recomiendan al considerar que su uso prolongado aumenta la posibilidad de padecer lesiones de espalda y hernias abdominales. Por esta razón desde la Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Castilla y León se efectuó consulta en relación a este tema, al Centro Nacional de Medios de Protección (CNMP) dependiente del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, y la respuesta ha sido la siguiente:

En primer lugar debe entenderse por "faja de protección lumbar" un dispositivo, con aspecto de faja o cinturón ancho, que se lleva, apretado, sobre la cintura y zona lumbar.

No parece haber evidencia científica<sup>1</sup> acerca de que los cinturones o fajas con soporte lumbar reduzcan los trastornos de la parte baja de la espalda provocados por esfuerzos excesivos derivados del trabajo. Incluso, en determinados casos, parece que su empleo podría dar lugar a efectos indeseables.

Igualmente, el RD 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas, que aborda los riesgos dorsolumbares, aunque no excluye específicamente el uso de protección individual, tampoco la contempla, quizás por que no se considera que

un equipo de estas características sea una solución adecuada, de acuerdo con lo que se ha indicado anteriormente.

Además, según ha dictaminado el Comité 98/37/EC<sup>2</sup>, los soportes lumbares empleados para proteger la espalda cuando se desarrollan tareas susceptibles de provocar daños, se consideran elementos de uso sanitario, por lo que no se califican como equipos de protección individual<sup>3</sup>, en el sentido que establece la Directiva 89/686/CEE sobre la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Por esta razón el CNMP ha concluido que: **las fajas lumbares no ofrecen garantías en cuanto a protección contra los efectos derivados de sobreesfuerzos y tampoco se consideran equipos de protección individual.**

<sup>1</sup> Canadian Centre for Occupational Health & Safety (1997), What is a back belt? Carter JT, Birell LN, eds. (2000), Occupational health guidelines for the management of low back pain at work – principal recommendations - Faculty of Occupational Medicine, Royal College of Physicians, London, 2000.

De Beeck, R.O.; Hermans, V. (2000), Work-related Low Back Disorders - Informe de la Agencia Europea de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Bilbao, 2000  
National Institut of Occupational Safety and Health (2002), Summary of NIOSH Back Belt Studies, March 2002

<sup>2</sup> Cfr. Working Group of Committee 98/37/EC in relation to the Personal Protective Equipment (PPE) Directive 89/686/EEC. European Commission, Useful Facts on PPE(Q.12) - [http://ec.europa.eu/enterprise/newsroom/df\\_getdocument.cfm?doc\\_id=1356](http://ec.europa.eu/enterprise/newsroom/df_getdocument.cfm?doc_id=1356)

<sup>3</sup> Para mayor información, sobre este particular, puede consultar en la dirección de Internet: [http://ec.europa.eu/enterprise/sectors/mechanical/documents/guidance/personal-protective-equipment/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/enterprise/sectors/mechanical/documents/guidance/personal-protective-equipment/index_en.htm) -que corresponde al Organismo de la Unión Europea competente en este asunto.

POR TU SEGURIDAD  
CUENTA CON NOSOTROS

[www.castillayleon.ccoo.es](http://www.castillayleon.ccoo.es)  
[www.foremcyl.es](http://www.foremcyl.es)



## PUBLICACIONES

## "LOS ÚLTIMOS DATOS"

## AMIANTO: otra injusticia más a añadir a la lista

**La Audiencia de Madrid anula la condena millonaria del amianto contra Uralita y exime a la empresa de indemnizar a los afectados.**

Fundamentándose, única y exclusivamente, en que los hechos juzgados ya han prescrito, la Sección Novena de la Audiencia Provincial de Madrid ha decidido revocar la resolución judicial de primera instancia que condenó a la empresa Uralita a pagar una indemnización de 3,9 millones, que se repartió entre 45 vecinos de Cerdanyola y Ripollet, dos municipios a 15 kilómetros de Barcelona. Según la condena inicial, la compañía no había llevado a cabo todas las medidas de seguridad necesarias para evitar que los vecinos que vivían alrededor de sus fábricas no respiraran las fibras de amianto que se desprendían durante la fabricación de fibrocemento, y por eso habían enfermado gravemente de diversas dolencias respiratorias. La Audiencia Provincial, sin embargo, cree que los hechos habían prescrito y los afectados deben devolver el dinero.

Uralita podrá recuperar los 3,9 millones de euros que abonó a los afectados. La nueva sentencia no señala que sea verdad o mentira que envenenaran el aire de las dos localidades. Lo que estima es "la prescripción de las acciones deducidas" y en consecuencia "desestima la demanda inicial del procedimiento". Las reclamaciones, considera, están prescritas y por tanto, la sentencia anterior no tiene valor.

Desde CCOO se critica que las iniciativas presentadas por los sindicatos durante los últimos años en el Congreso de los Diputados no se han concretado en la aprobación de medidas que faciliten a las víctimas y sus familiares el acceso a sus derechos. En este sentido una de las propuestas del sindicato viene siendo la constitución de un Tribunal Penal Internacional Laboral que enjuicie a estos presuntos crímenes perpetrados contra los trabajadores, además de la dedicación de más recursos a la investigación del cáncer específico del amianto y la creación de un registro nacional e internacional de mesoteliomas. Exigiendo a los gobiernos de la Unión Europea la creación de un fondo de indemnización a las víctimas del amianto.



### "VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo 2011"

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) tiene encomendada, entre sus funciones más relevantes, la de mantener un conocimiento actualizado de las condiciones en que los trabajadores realizan su trabajo en España. Para ello, uno de los instrumentos fundamentales con los que cuenta es la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (ENCT), investigación que viene realizándose periódicamente desde 1987.

El objetivo de esta encuesta es obtener información fiable sobre las condiciones de trabajo de los distintos colectivos de trabajadores, como son: Condiciones de Empleo y Tipo de Trabajo, Ambiente Físico de Trabajo, Condiciones Ambientales y de Seguridad, Carga Física de Trabajo, Diseño del Puesto de Trabajo, Tiempo y Jornada de Trabajo, Factores de Riesgo Psicosocial, Delegado de Prevención, Actividades Preventivas y Daños a la Salud.



Vista parcial de las naves de la antigua empresa Uralita en Cerdanyola del Vallés, Barcelona. / MARCELLÍ SÁENZ

La mayoría de los demandantes cuya petición había prosperado padece placas pleurales, estos endurecimientos sobre los pulmones se ocasionan cuando fibras de amianto se incrustan en ellos y pueden causar desde molestias leves al respirar a la necesidad de usar una bombona de oxígeno, y la muerte.

## NOTICIAS BREVES

La Agencia Europea de Sustancias Químicas (ECHA, por sus siglas en inglés) ha publicado un informe en el que el que enumera las sustancias cancerígenas, mutágenas y tóxicas para la reproducción, y estima que un 40 por ciento de éstas no han sido registradas. Por esta razón CCOO ha instado Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que tenga en cuenta el reciente informe de la ECHA, e insiste en la necesidad de conocer el estado del proceso de registro de estas sustancias en España y las medidas previstas por el Gobierno para controlar este riesgo para la salud pública.

El Parlamento Europeo abre nuevas vías para la eliminación del amianto. Un descubrimiento de origen italiano podría simplificar los problemas que plantea la eliminación del amianto. Una caja prefabricada de fibrocemento llamada Pre-Box, capaz de albergar hasta 300 toneladas de placas onduladas de fibrocemento que contengan amianto podría ser la solución, ya que se presenta como una alternativa a las bolsas de nylon, poco resistentes a los cambios climáticos y a los daños causados por la sedimentación, que evitaría el riesgo de la dispersión del polvo de amianto.

Investigadores de la Universidad Carlos III han realizado un estudio epidemiológico que muestra que las poblaciones cercanas a las explotaciones mineras presentan un mayor riesgo de mortalidad por cáncer. En ocasiones su exposición a los riesgos es doble: como trabajadores y como vecinos.

El Tribunal Supremo censura el uso de un GPS para investigar la baja de un trabajador.

Un estudio publicado por la revista British Medical Journal confirmaría la asociación entre trabajar en turnos de tarde y noche y un mayor riesgo de accidentes cardiovasculares e ictus. Por su parte un estudio elaborado por la Fundación MAZ de Prevención y Medicina, constata que cuatro de cada diez trabajadores duerme menos de siete horas diarias y un diez por ciento duerme incluso menos de seis horas diarias, cantidad que, según numerosos estudios científicos, "es insuficiente para desempeñar una jornada laboral en óptimas condiciones".

Menos trabajadores pero los mismos accidentes laborales: Cada dos días, muere una persona en un accidente laboral. Es el balance que se extrae del avance de datos del Ministerio de Empleo y Seguridad Social de enero a mayo de 2012.

## LEGISLACIÓN Y JURISPRUDENCIA

El Tribunal Superior de Justicia de Andalucía avala la consideración como accidente laboral de una crisis de ansiedad.

El alto Tribunal ha desestimado el recurso interpuesto por el Instituto Nacional de la Seguridad Social, frente a una sentencia emitida por un Juzgado de lo Social de Córdoba que reconoció la crisis de ansiedad sufrida por un enfermero, como un accidente de trabajo.

El trabajador, tras un desencuentro con el director del centro de salud donde trabajaba, tuvo una crisis de ansiedad para la que precisó tratamiento farmacológico y asistencia médica. Tras dos días de incapacidad temporal por enfermedad común, el empleado solicitó al Instituto Nacional de la Seguridad Social que su baja fuese declarada como derivada de accidente de trabajo.

La denegación de esa solicitud motivó la demanda por parte del trabajador al Juzgado de lo Social quien le dio la razón, y ahora el Tribunal Superior de Justicia de Andalucía ha venido a ratificar la sentencia.

**Resolución de 25 de julio de 2012, de la Secretaría de Estado de Empleo, por la que se publican las cuentas anuales de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales del ejercicio 2011.** (BOE nº 198, 18/08/2012)

**Resolución de 11 de julio de 2012, del Consejo de Seguridad Nuclear, por la que se establecen las bases reguladoras y se convocan, para los años 2012 a 2014, las ayudas para la realización de proyectos de I+D relacionados con la protección radiológica.** (BOE nº 178, 26/07/2012)

**DIRECTIVA 2012/18/UE DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 4 de julio de 2012 relativa al control de los riesgos inherentes a los accidentes graves en los que intervengan sustancias peligrosas y por la que se modifica y ulteriormente deroga la Directiva 96/82/CE.** (Diario Oficial de la Unión Europea, nº 197, 24/07/2012)

**Resolución de 16 de julio de 2012, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, por la que se encomienda al Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo el desarrollo, durante el año 2012, de determinadas actividades de prevención correspondientes al ámbito de la Seguridad Social.** (BOE nº 174, 21/07/2012)

Si quieres aportar alguna opinión o sugerencia, envíanos un correo a: [boicoot@cleon.ccoo.es](mailto:boicoot@cleon.ccoo.es)