

Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2016

El tema de la edición 2016 del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo es "Estrés en el Trabajo: un reto colectivo"

El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que se celebra anualmente el 28 de abril, y tiene como función concienciar, promover la prevención de los accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo y a todos los niveles profesionales, como trabajadores/as, empresarios/as, administraciones, es un hito importante marcado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo). Este año, se lleva a cabo una campaña de sensibilización destinada a centrar la atención internacional sobre la mag-

nitud del problema y sobre cómo la creación y la promoción de una cultura de la seguridad y la salud, puede ayudar a reducir el número de muertes y lesiones relacionadas con el trabajo.

Se trata de una campaña de sensibilización, cuyo objetivo es centrar la atención a nivel internacional sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo.

Con la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, la OIT pretende promover la creación de una cultura de prevención en materia de seguridad y salud. En muchas partes del mundo, las autoridades nacionales, los sindicatos, las organizaciones de trabajadores/as y los profesionales del sector de seguridad y salud organizan actividades para celebrar esta fecha.

En España, las políticas de recortes han influenciado también en los riesgos psicosociales, ese cajón de sastre donde cabe todo, pero donde vemos que hay mucho por hacer para conseguir la salud laboral integral en el trabajo en todas sus diferentes situaciones.

¿Qué nos puede suponer el estrés en nuestra salud?. Unos pequeños detalles harán que podamos identificarlo si lo vemos en nuestro trabajo cotidiano. El concepto de estrés laboral se define como "la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas". El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

En toda situación de estrés existen una serie de características comunes:

- Se genera un cambio o una situación nueva.
- Suele haber falta de información.
- Incertidumbre. No se puede predecir lo que va a ocurrir.
- Ambigüedad: cuanto más ambigua sea la situación, mayor poder estresante generará.
- La inminencia del cambio puede generar todavía más estrés.
- En general, se tienen habilidades para manejar las nuevas situaciones.
- Se producen alteraciones de las condiciones biológicas del organismo que nos obligan a trabajar más intensamente para volver al estado de equilibrio.
- Duración de la situación de estrés. Cuanto más tiempo dure una situación nueva, mayor es el desgaste del organismo.

El estrés laboral produce una serie de

consecuencias y efectos negativos:

- A nivel del sistema de respuesta fisiológica: taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio, aumento de la tensión muscular, sensación de nudo en la garganta, etc.
- A nivel del sistema cognitivo: sensación de preocupación, indecisión, bajo nivel de concentración, desorientación, mal humor, hipersensibilidad a la crítica, sentimientos de falta de control, etc.
- A nivel del sistema motor: hablar rápido, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, imprecisión, explosiones emocionales, consumo de drogas legales como tabaco y alcohol, exceso de apetito, falta de apetito, conductas impulsivas, risas nerviosas, bostezos, etc.

El estrés también genera una serie de trastornos asociados, que aunque no sean causas desencadenantes a veces se constituye en factor colaborador:

Trastornos respiratorios: asma, hiperventilación, taquipnea, etc.

Trastornos cardiovasculares: enfermedad coronaria, hipertensión arterial, alteraciones del ritmo cardíaco, etc.

Trastornos inmunológicos: desarrollo de enfermedades infecciosas.

Trastornos endocrinos: hipertiroidismo, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, etc.

Trastornos dermatológicos: prurito, sudoración excesiva, dermatitis atópica, caída del cabello, urticaria crónica, rubor facial, etc.

Diabetes: suele agravar la enfermedad.

Dolores crónicos y cefaleas continuas.

Trastornos sexuales: impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, alteraciones de la libido, etc.

Trastornos psicopatológicos: ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, alteraciones alimentarias, trastornos de la personalidad, etc.

Para prevenir el estrés lo mejor es una dieta sana, dormir, ejercicio, diferenciar el ámbito laboral y el familiar, no llevarse trabajo o preocupaciones a casa y viceversa, organizar racionalmente el trabajo, afrontar los problemas inmediatamente, mejorar la autoestima y la comunicación,

Pero no debemos olvidar exigir cuestionarios para obtener la información cuando hay situaciones negativas en el trabajo, así como demandar ayuda cuando ya se padece para minimizar sus efectos en nosotros/as y en nuestro entorno familiar.

¡lucha por tus derechos laborales porque no tienes siete vidas como un gato!

Confederación Intersindical



LASALUD
28 DE ABRIL
DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO 2016

BO
RAL

porque
tú no tienes
tantas vidas
como un GATTO

¡lucha!
defiende tus
derechos laborales

el *clarión*

CONFEDERACIÓN
INTERSINDICAL