

# infoSALUD



## Boletín de Salud Laboral

Sección Sindical CC.OO. Caja San Fernando

Nº 1 – Junio 2006

### Puntos de Interés

- Si crees que tienes algún problema de Salud derivado de tu puesto de trabajo, no lo dudes: Ponte en contacto con nosotros/as.
- Recuerda que puedes optimizar tu puesto de trabajo, simplemente moviendo alguno de los elementos del escritorio.
- El equipo de Salud Laboral de CC.OO. está a tu disposición.

### Editorial—Empezamos una nueva andadura

Desde el equipo de Salud Laboral de CC.OO. queremos estar siempre lo más cerca posible del trabajador/a, informándote de todas aquellas cuestiones relacionadas con la Salud y su puesto de trabajo. Queremos así mismo informar de todos los detalles y de la organización de la Salud Laboral y de la Prevención de Riesgos Laborales, en el seno de nuestra empresa.

Con este fin nace hoy esta publicación, “Info Salud”, que queremos que sea ese vehículo de información y dialogo abierto a todos los Trabajadores y Trabajadoras de esta Entidad.

La Salud Laboral es esa gran desconocida en el ámbito del trabajo y no merece menos importancia que otros temas de la empresa.



Juntos/as Podemos.....

Si crees que tienes algún problema derivado de la actividad diaria, ponte en contacto con el equipo de Salud Laboral porque....

### En este número:

Editorial	1
Conceptos Básicos de Salud Laboral	1
La salud en la Red	2
Salud y Legislación	2
La Salud en Nuestra empresa	3
Ergonomía	3-4

### Conceptos Básicos de Salud Laboral

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es: “el estado de completo bienestar físico, psíquico, y social.”, y no solamente la ausencia de enfermedad. Entonces, podemos decir que la salud consiste en algo más que el simple hecho de que no nos duela nada, o tengamos una determinada enfermedad.

Aunque, se trata de una definición un tanto utópica, debemos acercarnos a ese completo bienestar.

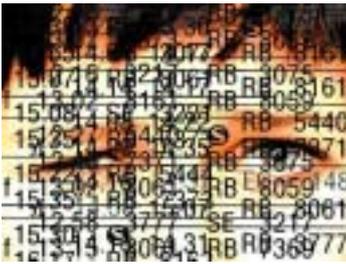
***Entonces, ¿hay una salud dentro del trabajo y otra fuera ?***

Quando hablamos de Salud Laboral, no significa que exista una salud en el trabajo y otra fuera de él, sino que sólo tenemos una salud, y es por ello que debemos cuidarla. Y es que la salud, también depende de las condiciones del trabajo, y además en gran medida, ya que éste constituye una parte importante de nuestra vida. Así pues, podemos decir que mejorando las condiciones de trabajo, mejoramos nuestra salud.

Estar al dia@dia.net te interesa”

Si quieres recibir las noticias diarias del sector de forma gratuita, suscribete: <http://www.comfia.info>

**Visítanos en [www.comfia.net/cajasanfernando](http://www.comfia.net/cajasanfernando)**



## La Salud en la Red

Reproducimos algunas páginas de Internet dedicadas en exclusiva al tema de Prevención de Riesgos, donde puedes encontrar información exhaustiva sobre cualquier cosa que te interese en esta materia.

<http://www.istas.ccoo.es/>

Página del ISTAS - Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud. Página web de referencia en nuestro país en Materia de Salud en el Trabajo.

A destacar su biblioteca virtual, con decenas de publicaciones de respetados autores españoles en la materia, disponibles permanentemente on-line



*Recuerda que tú eres el/la más interesado/a en tu propia salud. Busca soluciones a los problemas cotidianos y acude a tus Delegados/as de Salud, ellos podrán orientarte en tus inquietudes.*

## Salud y legislación

### DELEGADOS Y DELEGADAS DE PREVENCIÓN

Son los/las representantes de los trabajadores/as con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

Se eligen por y entre los/las representantes de los trabajadores/as. Su número depende del número de trabajadores y trabajadoras:

De 50 a 100 trabajadores/as	2 Delegados/as de Prevención
De 101 a 500 trabajadores/as	3 Delegados/as de Prevención
De 501 a 1.000 trabajadores/as	4 Delegados/as de Prevención
De 1.001 a 2.000 trabajadores/as	5 Delegados/as de Prevención
De 2.001 a 3.000 trabajadores/as	6 Delegados/as de Prevención
De 3.001 a 4.000 trabajadores/as	7 Delegados/as de Prevención
De 4.001 en adelante	8 Delegados/as de Prevención

### ¿Qué competencias y facultades tienen los/as Delegados/as de Prevención?

- Colaborar con la empresa en la mejora de la prevención.
- Ser consultados por la empresa.
- Acompañar al servicio técnico en las evaluaciones.
- Ser informados por la empresa sobre los daños a la salud.
- Tener acceso a la información y documentación.
- Realizar visitas a los lugares de trabajo para hacer una labor de vigilancia y control.



Estar al día@dia.net te interesa"

Si quieres recibir las noticias diarias del sector de forma gratuita, suscríbete: <http://www.comfia.info>  
Visítanos en [www.comfia.net/cajasanfernando](http://www.comfia.net/cajasanfernando)

## La Salud en nuestra empresa

### Composición del Comité de Seguridad y Salud

Tal como establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales tenemos constituido un Comité Inter-centros de Seguridad y Salud (CISS). Este es un órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos.

Este Comité está formado por 6 Delegados/as de Prevención por una parte, y por 6 representantes de la empresa. Para cualquier consulta los miembros de **CC.OO.** en el CISS son:

**García Moreno, Manuel**  
**Paladini Turullols, Rafael**  
**Rodríguez-Varo Valverde, Francisco**

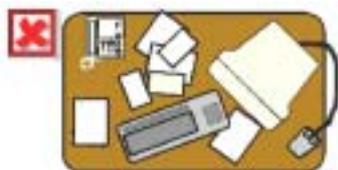
El CISS se reúne cada dos meses y en su seno se debaten todos los temas que afectan a la Salud Laboral.

## Ergonomía

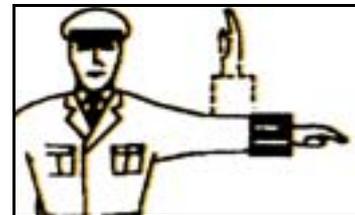
### Acerca de las posturas de trabajo

Los siguientes dibujos ilustran acerca de los problemas posturales más comunes y algunas soluciones posibles de aplicar en puestos de oficina con escritorio tradicional (rectangular). Tómalos sólo como sugerencias que servirán para la mayoría de las situaciones, pero no los asumas como soluciones definitivas. Por ejemplo, no siempre se necesitará usar apoya pies, o posiblemente habrá situaciones en que se requiera configuraciones de escritorio de esquina o con otros diseños.

1.- Arregla tu superficie de trabajo de modo que optimices el uso del espacio disponible. El manejo de tus documentos es sumamente importante. Si necesitas mirar el teclado mientras escribes, lo mejor es ubicar el documento que copias entre el monitor y el teclado. Recuerda que tu ordenador no es la única herramienta que está en constante uso, y que otros elementos - como el teléfono - deben estar accesibles con facilidad, sin necesidad de torcerse o estirarse. Usa el ratón tan cerca del teclado como te sea posible



2.- Evita instalar objetos bajo tu escritorio que dificulten u obstaculicen los movimientos de tus piernas.



***Ergonomía:***  
***La Ergonomía es un enfoque que pone las necesidades y capacidades humanas como el foco del diseño de sistemas tecnológicos. Su propósito es asegurar que las personas y la tecnología trabajan en completa armonía, manteniendo los equipos y las tareas de acuerdo con las características humanas.***

Sigue en página 4

Estar al dia@dia.net te interesa"  
 Si quieres recibir las noticias diarias del sector de forma gratuita, suscríbete: <http://www.comfia.info>  
 Visítanos en [www.comfia.net/cajasanfernando](http://www.comfia.net/cajasanfernando)

## Ergonomía (continuación)

3.- Asegúrate de contar con una distancia confortable entre tus ojos y la pantalla (en general, alrededor de 50 cm) y de contar con algo de espacio entre el borde del teclado y el borde de la superficie de trabajo (habitualmente de unos 20 cm) donde apoyar tus muñecas. Quizás sea necesario separar tu escritorio de la pared (o del escritorio del frente) para tener espacio suficiente para retirar tu pantalla más lejos. Sitúa tu pantalla en frente, de modo que no necesites torcer hacia ningún lado tu cuello o tronco para trabajar con ella. Si tu ordenador ocupa mucho espacio sobre tu escritorio, quítalo, disponiendo de otra mesa accesoria. Si debes atender público en tu escritorio y simultáneamente debes usar un ordenador, entonces necesitas tener **dos** puestos de trabajo. Una forma habitual de satisfacer ambas necesidades es disponer las dos superficies de trabajo en 'L', formando un ángulo recto (90°) entre ambas.



4.- Ajuste general de la silla.

Sentarse con la silla muy baja y lejos del escritorio lleva a asumir una postura reclinada hacia adelante, sin apoyar la zona lumbar en el respaldo de la silla; además, la cabeza se inclina hacia adelante, los pies se tuercen en torno a la base de la silla, dificultando la circulación sanguínea, y los hombros se proyectan adelante.

Mueve tu silla hacia adelante, acercándola al escritorio y apoya tu zona lumbar en el respaldo.

5.- Apoyo de antebrazos.

La gente de estatura baja puede encontrar que al ajustar su silla para lograr un buen apoyo en el suelo, la altura de la superficie de trabajo queda muy elevada. Esto puede conducir a que sus antebrazos tiendan a extenderse hacia adelante (con elevación) y/o hacia los lados. Esto puede terminar produciendo sobrecarga y dolor (lesión) en los hombros.

Ajusta la silla de acuerdo a lo recomendado en el punto 4, anterior. Usa un apoyo pies si al elevar tu silla para ajustar la altura de tus antebrazos resulta que tus pies no logran un buen apoyo en el suelo. Existen modelos de sillas con apoyo-antebrazos de altura regulable que proporcionan un apoyo suplementario para los antebrazos y la parte alta del cuerpo.

6.-Altura del monitor.

Si se ubica el monitor a una altura muy baja, el/la usuario/a tiende a inclinar la cabeza hacia abajo. Como resultado de esto, todo el cuerpo tiende a inclinarse hacia adelante, separándose del apoyo lumbar y llevando a encorvar la columna dorsal.

Las personas expertas que teclean sin mirar el teclado pueden beneficiarse de elevar el monitor de modo que el borde superior de la pantalla se encuentre a la altura del horizonte de la mirada (no más arriba). Si ocupa un soporte para documentos, éste debe estar a la misma altura que el monitor y a la misma distancia focal (ojo-pantalla) para evitar torcer o flexionar el cuello.

Las personas que necesitan mirar el teclado mientras escriben, se beneficiarán de bajar la altura del monitor, para minimizar la distancia entre ambos. El soporte para documentos deberá ubicarse entre la pantalla y el teclado para evitar torcer el cuello.

**Los daños a la salud y seguridad de los/as trabajadores/as son la consecuencia de unas condiciones de trabajo inadecuadas y del fracaso de la acción preventiva.**



Estar al dia@dia.net te interesa"

Si quieres recibir las noticias diarias del sector de forma gratuita, suscríbete: <http://www.comfia.info>

Visítanos en [www.comfia.net/cajasanfernando](http://www.comfia.net/cajasanfernando)