

"DEPRESIÓN, ESA ENFERMEDAD ESTIGMATIZADA"

Recientemente ha tenido lugar un encuentro organizado por la Sociedad Española de Psiquiatría, la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental y la Sociedad Española de Psiquiatría biológica, en el que las conclusiones que se han podido extraer no dejan a nadie indiferente. Entre el 8% y el 15% de las personas sufrirán depresión a lo largo de su vida, siendo en la actualidad una de las tres primeras causas de discapacidad en mundo. No obstante en 2030, según estimaciones de la Organización Mundial de Salud, se convertirá en la primera causa. España es el país europeo con la tasa más alta de síntomas depresivos en población de edad avanzada, registrándose en el año 2013 un total de 1.868.173 personas afectadas por esta la enfermedad.

Al parecer y según los expertos, el aumento de esta incidencia en nuestro país, y en Europa en general, se debe fundamentalmente a varios factores: el incremento de la edad media en la población, al aumento de consumo de sustancias tóxicas y fármacos y el nivel de estrés que invade a nuestras sociedades. Según datos recogidos de la Agencia Española del medicamento, desde el año 2000 hasta el 2013 las prescripciones de antidepressivos han aumentado en un 200%.

Uno de los principales problemas radica en que la depresión sigue siendo un tabú en muchos círculos. En España, aún hay mucha gente, que considera sospechoso cuando un trabajador se le prescribe una baja laboral por depresión, con lo que se les estigmatiza. Sin embargo, no debemos olvidar que quien prescribe esa baja es un profesional del Sistema Público de Salud, y como tal no van regalando bajas a diestro y siniestro. De hecho algunos estudios señalan que el número de pacientes con depresión diagnosticados por el médico de atención primaria se sitúa entre el 42% y el 72% del total de pacientes deprimidos. Por lo que se produce un infradiagnóstico e infratratamiento de la enfermedad, derivados sobre todo por poco tiempo que se dispone para hacer la entrevista clínica, la elevada presión asistencial existente entre los médicos de atención primaria y especializada, y el enmascaramiento de los síntomas e inexistencia de pruebas complementarias específicas.

Varios estudios revelan que las causas del espectac-

lar aumento del número de personas afectadas por episodios depresivos aún no están claras, pero todo indica que muchas de ellas se deben 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 trabajadoras que están expuestos a unas condiciones de trabajo desfavorables, sobrecarga de trabajo, acoso laboral, mala organización del trabajo, ambiente de trabajo hostil o agresivo etc, con lo que las probabilidades de padecer una depresión o enfermedad mental son mucho mayores.



Al hilo de todo esto, la pasada semana se hicieron públicos los resultados de un proyecto europeo titulado, "Prevención participativa de los Riesgos Psicosociales

Emergentes en Pequeñas y Medianas Empresas", que revelan que la inseguridad laboral, la precariedad de los contratos, la elevada intensificación del trabajo, la competitividad y la tecnificación del puesto de trabajo y las altas exigencias en el trabajo, que implican más cargas con menos salarios, se han convertido en los nuevos riesgos psicosociales "emergentes" en las pequeñas y medianas empresas, una situación que se ha visto agravada por la crisis económica.

Sin embargo, y pese a que desde CCOO desde hace tiempo ya se ha venido alertando de que las nuevas enfermedades se deben en gran medida a las actuales formas de organización del trabajo, es muy difícil relacionar el origen de dicha enfermedad con el trabajo. La propia Agencia Europea para la Seguridad y salud en el trabajo estima que entre un 50% y un 60% de las bajas laborales están relacionadas con el estrés y los riesgos psicosociales.

La principal dificultad con la que se encuentran los trabajadores y trabajadoras, es que a pesar de que en muchas ocasiones no existen dudas de que la enfermedad surge como consecuencia del trabajo, y de hecho hasta los profesionales del Sistema público de Salud así lo corroboran, desde el punto de vista legal es casi imposible demostrar que el origen de dicha enfermedad es laboral. Patologías como el estrés, burnout o síndrome del quemado y la propia depresión, no aparecen en el listado de enfermedades profesionales, por lo tanto son enfermedades que sin una sentencia en firme siempre serán consideradas como patologías de origen común.

CCOO es testigo de la proliferación de este tipo de enfermedades originadas en el trabajo, ya que cada vez son más los trabajadores y trabajadoras que acuden a nuestras asesorías de salud laboral por este motivo. Sin embargo, como decíamos antes, para que dichas patologías sean reconocidas como de origen laboral los trabajadores se ven obligados a acudir a los tribunales. Y eso no es lo peor, lo peor es que cuando los trabajadores acuden al sindicato en busca de ayuda muchas veces ya es demasiado tarde, ya que su salud está tan minada desde el punto de vista psicológico que la única ayuda que buscan es saber cómo pueden abandonar su puesto de trabajo sin salir muy mal parados, y nunca mejor dicho ¡Todo esto tiene que empezar a cambiar!

LA ASESORÍA RESPONDE

Soy delegado de prevención en una empresa consultora en la que casi todos somos usuarios de ordenador. Los compañeros y compañeras me han hecho llegar que durante la jornada laboral algunos tienen síntomas de irritación en los ojos, picazón y dolores de cabeza que se incrementan de una forma progresiva en el transcurso de la misma. A mí me parece que proviene de una falta de luz en el centro de trabajo. ¿Qué puedo hacer?

En primer lugar decirte que como delegado de prevención, tal y como se establece en el artículo 36 de la Ley de prevención de riesgos laborales, los delegados de prevención estáis facultados para recabar del empresario la adopción de medidas de carácter.

Por lo tanto, lo primero que tienes que hacer es solicitar a la empresa la medición de la iluminación. Esta medición tiene que ser llevada a cabo por un técnico de prevención y se hace con un luxómetro, debes saber además que la unidad de medida que se utiliza para medir la luz es el LUX. Como delegado de prevención tienes derecho a acompañar al técnico de prevención que haga la medición de la iluminación.

¿Cómo puedes saber que los niveles de iluminación son correctos?

El real decreto que regula las condiciones de iluminación es el Real Decreto 486/97 de lugares de trabajo, donde en su artículo 8 establece que la iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de

condiciones de visibilidad adecuadas. Y concretamente en su anexo IV establece los niveles de iluminación en función de las exigencias visuales que requiera el trabajo, moderadas (200 Lux), altas (500 LUX), muy altas (1000 LUX), etc. El problema que se suele generar entre empresa y trabajadores es determinar qué tipo de exigencias requiere vuestro puesto.

Por esta razón y debido a que el Real Decreto de lugares de trabajo es más genérico, en vuestro caso nos podemos remitir al Real Decreto de usuarios de pantallas de visualización de datos, es decir, usuarios de ordenador. Este real decreto y más concretamente su Guía Técnica establece una serie de medidas, que no solo van encaminadas a fijar el nivel de iluminación sino que establece otro tipo de factores:

Los puestos de trabajo deben tener una iluminación general, además de evitar los deslumbramientos y tener una adecuada ubicación del puesto y la pantalla respecto a la ventana con el fin de evitar los reflejos. Y por último como decíamos, comprobar el nivel de iluminación, en el que en todo caso, el nivel de iluminación debe ser suficiente para el tipo de tarea que se realice en el puesto (por ejemplo, lectura de documentos). La mayoría de los ordenadores actuales permiten utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que es el mínimo recomendable para la lectura y escritura de impresos y otras tareas habituales de oficina.

Dependiendo de los resultados que se obtengan en la evaluación de la iluminación la empresa estará obligada a tomar las medidas oportunas.



Imagen de medición de luz con un luxómetro.

La medición de iluminación se debe hacer en las condiciones de trabajo más desfavorables, ya que muchas empresas para cumplir con lo que establece la normativa lo hacen en las condiciones más beneficiosas, cuando más luz natural hay.

POR TU SEGURIDAD
CUENTA CON NOSOTROS



PUBLICACIONES

"LOS ÚLTIMOS DATOS"

FUMAR ES MUCHO PEOR DE LO QUE SE PENSABA

"El tabaco es responsable de 5 nuevas enfermedades que previamente no habían sido relacionadas con el consumo de tabaco"

Hasta ahora se pensaba que fumar mataba a medio millón de personas en EE.UU. cada año y que era responsable, directo o indirecto, de 21 enfermedades, incluyendo 12 tipos de cáncer. Pero gracias a este trabajo, que ha seguido a casi un millón de personas durante 10 años (421.378 varones y 532.651 mujeres), además de los peligros ya conocidos del tabaco -cáncer de pulmón, enfermedad cardiovascular, infarto, enfermedad pulmonar crónica...-, los investigadores encontraron que el tabaquismo aumenta significativamente los riesgos de infección, enfermedad renal, enfermedad intestinal causada por el flujo inadecuado de sangre y ciertas enfermedades del corazón y pulmón no atribuidas previamente al tabaco.

Las conclusiones del trabajo son claras. «Una gran parte de la mortalidad entre los fumadores actuales se debió a las asociaciones con enfermedades que no han sido establecidas formalmente como causadas por el tabaquismo. Dichas asociaciones deben investigarse más a fondo y, en su caso, tenerse en cuenta cuando se estudia la carga de muerte asociada al tabaco».

La investigación ha demostrado que las tasas de mortalidad son dos o tres veces más elevadas que las de las personas que nunca han fumado, y que, en promedio, mueren más de una década antes de que los no fumadores. Los fumadores tienen más de 20 veces más probabilidades que los no fumadores de morir de cáncer de pulmón.

Los datos novedosos de este trabajo es que, al analizar las muertes entre los participantes entre 2000-2011, los investigadores encontraron que, en comparación con las personas que nunca habían fumado, los fumadores eran dos veces más propensos a morir por infecciones, por una enfermedad renal, enfermedades respiratorias no previamente vinculadas al tabaco y por enfermedad cardíaca hipertensiva, en el que la hipertensión conduce a la insuficiencia cardíaca. Los fumadores también tenían seis veces más probabilidades de morir por una enfermedad rara causada por el flujo insuficiente de sangre a los intestinos.



"Los fumadores tienen 20 veces más probabilidades que los no fumadores de morir de cáncer de pulmón."



"MANUAL SOBRE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO"

Por su naturaleza, los riesgos psicosociales no se detectan rápidamente, salvo por sus consecuencias, lo que complica su prevención, no obstante, la única estrategia indispensable para su control es anticiparse a ellos.

Sin embargo, a día de hoy los riesgos psicosociales no suelen ser tenidos en cuenta en las evaluaciones de riesgos, entre otras cosas por el desconocimiento de un método fiable y homologado y porque no son objeto de una regulación específica.

Conscientes de esta situación en esta guía se muestran las principales pautas de actuación en este campo, así como los contenidos que consideramos indispensables, básicos y más útiles para afrontar su prevención, especialmente el método ISTAS 21, desarrollado por CCOO.

Para su descarga: <http://goo.gl/gKJFeh>

LEGISLACIÓN Y JURISPRUDENCIA

■ El juzgado de lo Social número 1 de Las Palmas de Gran Canaria ha reconocido el acoso laboral continuado como accidente laboral.

Una jueza ha condenado a Petrocan como autora del 'mobbing' y a la mutua Fremap a pagar la incapacidad permanente absoluta.

El trabajador afectado trabajaba en la compañía Petrocan, empresa que pertenece a Cepsa, habiendo sido despedido en dos ocasiones, aunque ambos casos habían sido declarados nulos, el primero por vulneración de su garantía de indemnidad y el segundo por vulnerar su libertad de expresión. A ello había que añadir que la empresa había obligado a esta persona a realizar unas horas extras que la Sala catalogó de ilícitas. Así, el auto escrito por la jueza entendía que estas tres acciones evidenciaban indicios "más que suficientes" de una situación de acoso laboral hacia el trabajador, que era "incómodo para la empresa". Todo ello a pesar de que otras dos acciones judiciales contra Petrocan habían sido desestimadas, una en virtud de sanción por falta muy grave y otra por reconocimiento del derecho a vacaciones.

A estos desencuentros, que comenzaron por intentar despedir al demandante, siguieron imposiciones que bajo la apariencia de la legalidad tan solo buscaban desarmar moralmente al trabajador, desanimándole y conduciéndole finalmente a su baja por ansiedad, lo que más tarde le derivó en una incapacidad permanente absoluta.

La sentencia ha determinado que esta incapacidad, que inhabilita al trabajador para cualquier tipo de profesión, es derivada de contingencia profesional ante la situación de acoso laboral a la que le sometió la empresa. Así, la magistrada justificó esta decisión basándose en el artículo 115.2.e) de la Ley General de la Seguridad Social donde se califica como accidente de trabajo las enfermedades que no teniendo la consideración legal de enfermedad profesional, contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo. De este modo, los hechos probados de la resolución hacen constar que la patología psiquiátrica tenía su origen directo en la situación de acoso laboral continuado.

NOTICIAS BREVES

Un estudio llevado a cabo por la Asociación Palentina de Ayuda a las Víctimas de Acoso (Pavía), revela que el acoso laboral causa casi un 77% de bajas en las víctimas y el abandono del empleo. El informe referido a la provincia indica que el acoso laboral tiene mayor incidencia en la empresa privada que en el sector público, aunque en este ámbito destaca el importante porcentaje de casos en la sanidad pública, «en todos los niveles, desde atención primaria a hospitalaria». El estudio también revela que las principales afectadas son las mujeres.

El sedentarismo está ya considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el cuarto factor de riesgo cardiovascular más prevalente (detrás de la hipertensión arterial, el tabaquismo y la diabetes). La recomendación general es que las personas que pasan muchas horas seguidas sentadas en el trabajo deben levantarse unos minutos cada 2 horas para permitir una correcta circulación de la sangre.

El sector agrario registró el 15% de los 19.000 accidentes laborales en 2014 en Castilla y León, lo que demuestra que la siniestralidad de este sector está repuntando. Por esto motivo el Programa de visitas con el que cuenta CCOO Castilla y León en colaboración con otros Agentes Sociales este año estará dedicado en parte a las empresas de este sector.

La realización de cursos por "invitación" fuera de horario, es ilegal. La denuncia que ha sido hecha a instancias de CCOO, ha hecho que la Inspección de Trabajo abra expediente por falta grave en grado MAXIMO a una empresa del sector de la banca.

CCOO del País Vasco ha advertido que en 2014 fueron diagnosticados 110 casos de enfermedades provocadas por agentes laborales, que en un principio habían sido clasificadas como enfermedades comunes.

Durante la celebración de la Semana de Humanidades de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao se ha informado que medio millar de profesionales sanitarios sufren accidentes de trabajo con riesgo biológico cada año. Sin embargo, se ha recordado que la cifra de accidentados es mucho mayor que lo que demuestran las estadísticas, debido en algunos casos, a el propio desconocimiento del trabajador accidentado, y en otros por temor o minusvalorar las posibles consecuencias que pueda tener el accidente.