

### “Sí es tan fiero el Alcohol como lo pintan”

El 15 de noviembre se celebra el día mundial sin alcohol, una jornada instaurada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y cuyo fin es el de concienciar a la sociedad sobre los perjuicios de su consumo y las posibilidades de rehabilitación. Y es que según la propia OMS, los problemas relacionados con el consumo de alcohol contribuyen en un 9% a la morbilidad total de los países desarrollados. El alcohol es el tercer factor de riesgo, después del tabaco y la hipertensión, y ocasiona una de cada 10 muertes prematuras en Europa. La dependencia del alcohol aparece en cuarto lugar entre las enfermedades más importantes después de los trastornos cardiacos, la depresión y los infartos cerebrales.

El dato positivo es que la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas ha detectado una reducción en el abuso de alcohol entre los españoles a pesar de que el consumo problemático todavía es alto, de hecho, la edad media de inicio en el consumo de esta “droga legal” es a los 12,6 años, lo consume un 84% de la población de forma diaria y 1.700.000 personas reconocen que consumen con exceso los fines de semana.

Y en lo que respecta al ámbito laboral, el consumo de alcohol afecta a todos los agentes que participan en él, de hecho, es en este ámbito, donde pueden llegar a existir factores de riesgo que pueden influir, aumentar y/o consolidar procesos de consumo y dependencia.

Por esta razón CC.OO. entiende que la adicción al alcohol es un problema de salud donde no caben las sanciones ni los despidos, y por lo tanto la inter-

vencción debe ser siempre desde una concepción preventiva y asistencial.

Por todo ello y aprovechando la celebración de este día, desde el Departamento de Drogodependencias de la Secretaría de Salud Laboral de CC.OO., queremos aprovechar este espacio para recordar al conjunto de la sociedad, y muy especialmente al sector laboral, la necesidad de tomar conciencia y realizar consumos responsables en relación a esta sustancia.

a que es una sustancia cuya comercialización y consumo son legales, existe una baja percepción del riesgo. Cuestión que debe preocuparnos puesto que este hecho puede llevarnos a realizar actuaciones imprudentes que desencadenen un peligro para nuestra integridad o para terceros.

Por ello, en esta ocasión, en lugar de incidir en demasía en los efectos y perjuicios de los consumos abusivos y/o dependientes, queremos fortalecer la toma de conciencia y responsabilidad como anteriormente se apuntaba.

De esta manera, os proponemos la realización de un ejercicio práctico consistente en llevar a cabo un recuento semanal de los consumos que realizamos, a partir del cuadro y la tabla que se acompañan.

Así podrás comprobar si los consumos que realizas se encuentran o no fuera de los niveles de riesgo. Es importante tener en cuenta que, cantidades semanales superiores a las que se indican a continuación, pueden producirte serios problemas de salud a medio plazo.

#### RECUERDA QUE...

Antes de entrar a trabajar, durante la jornada laboral y/o si vas a conducir no debes consumir alcohol. Cualquier cantidad, por mínima que sea, puede afectar a tu percepción y coordinación.

Si necesitas más información, puedes ponerte en contacto con nosotros en el 983 391 516 o en [mjdelafuente@cleon.ccoo.es](mailto:mjdelafuente@cleon.ccoo.es), o acudir al Gabinete de Salud Laboral de CC.OO. de Valladolid.

	Copa de vino, botellín de cerveza o caña	1 UB
	Un tercio de cerveza	1,5 UB
	Una botella de vino	7 UB
	Copa de coñac, ron, whisky, carajillo y otros destilados	2 UB
	Botella de coñac, ron, whisky y otros destilados	30 UB

UB: Unidad de bebida estándar

Día	Mañana	Comida	Tarde	Cena	Noche	Unidades de Bebida al día
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						
<b>TOTAL</b>						

RECOMENDACIÓN GENERAL  
**35 UB. a la semana**  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD  
**21 UB. a la semana**

RECOMENDACIÓN GENERAL  
**20 UB. a la semana**  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD  
**14 UB. a la semana**

El alcohol es la sustancia que más consumimos en nuestra sociedad y que más problemas ocasiona. Precisamente, debido a esta aceptación social y

### LA ASESORÍA RESPONDE

Soy Delegado de Prevención en una empresa que se dedica al almacenamiento de historiales médicos y hace aproximadamente un año un Técnico del Servicio de Prevención vino a hacer la evaluación de riesgos laborales del centro de trabajo, estuvo haciendo algunas comprobaciones entre las que figuraban la medición de luz y temperatura. Concretamente en la medición de la iluminación los resultados fueron bastante satisfactorios, sin embargo desde hace un par de meses hay varias bombillas fundidas y los compañeros se quejan de que no ven del todo bien. Ante las quejas de mis compañeros le he solicitado a la empresa que cambie las bombillas, y se han negado porque consideran que se sigue viendo bien. Ante esta actitud les he solicitado que se vuelva a hacer una medición de la iluminación, y me han respondido que como aún no ha pasado el año desde que vino el Técnico de Servicio de Prevención tenemos que esperar. Yo no estoy de acuerdo pero no sé como rebatírselo.

La evaluación de riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, y con ella se obtiene la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse. Y ésta debe ser revisada de manera obligatoria siempre que concurren alguno de los siguientes supuestos:

- Con ocasión de la adquisición y puesta en funcionamiento de nuevos equipos de trabajo.
- Siempre que se incorporen al proceso productivo nuevas sustancias o compuestos químicos.
- Siempre que se incorporen nuevas tecnologías a los procesos de producción.
- Con ocasión del acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Cuando cambien las condiciones de trabajo.

▪ Cuando se incorpore un trabajador cuyas características personales o estado biológico conocido lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto,

▪ Cuando se haya producido un accidente de trabajo, con ocasión de los daños para la salud que se hayan producido. Para ello se tendrán en cuenta los resultados de:

-La investigación sobre las causas de los daños para la salud que se hayan producido.

-Las actividades para la reducción de los riesgos (medidas de prevención en el origen, organizativas, de protección colectiva, de protección individual, o de formación e información a los trabajadores).

-Las actividades para el control de los riesgos (control periódico de las condiciones, la organización, los métodos de trabajo y el estado de salud de los trabajadores).

-El análisis de la situación epidemiológica según los datos aportados por el sistema de información sanitaria u otras fuentes disponibles.

▪ Cuando los controles efectuados, incluida la vigilancia de la salud, detecten que las actividades preventivas pueden ser inadecuadas o insuficientes.

▪ Cuando así lo establezca una disposición específica. Sirvan de ejemplo, las evaluaciones periódicas que se exigen en el RD 1316/1989, sobre exposición al ruido.

▪ Con la periodicidad que se acuerde entre la empresa y los representantes de los trabajadores, teniendo en cuenta, en particular, el deterioro por el transcurso del tiempo de los elementos que integran el proceso productivo.

Por lo tanto en el caso que tú expones en ningún caso habría que esperar a que el Técnico del Servicio de Prevención venga, sino que debido a que las condiciones de trabajo se han modificado (existe menos iluminación) se deberá de llevar a cabo la revisión de la iluminación a la mayor brevedad posible.



Cualquier modificación de las condiciones de trabajo requiere la revisión de la evaluación de riesgos laborales.

POR TU SEGURIDAD  
CUENTA CON NOSOTROS

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

[www.todosobrelasbajaslaborales.com](http://www.todosobrelasbajaslaborales.com)



## PUBLICACIONES

## “LOS ÚLTIMOS DATOS”

[www.cancerceroeneltrabajo.ccoo.es](http://www.cancerceroeneltrabajo.ccoo.es)

### CC.OO. de Castilla y León ya ha puesto en marcha la campaña para prevenir el cáncer laboral entre los trabajadores y trabajadoras.

Cerca de un centenar de delegados y delegadas de prevención de CC.OO. se reunieron la pasada semana con el fin de conocer a fondo la campaña que ha iniciado el sindicato a nivel nacional “Cáncer Cero en el trabajo” y que ya se ha puesto en funcionamiento en nuestra Comunidad.

De la mano del Secretario Confederal de Salud Laboral, Pedro Linares pudimos conocer el porqué de esta iniciativa y en que consistirá su desarrollo. Y es que según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud habría un total de 20.000 casos nuevos de cáncer de origen laboral al año, 10.000 muertes por esta misma causa y 150.000 enfermos como consecuencia de la exposición laboral, sin embargo las estadísticas oficiales distan mucho de la realidad, ya que no hay registrado ni un solo muerto por esta causa.

La campaña pretende abarcar diversos frentes, el primero de ellos y fundamental para el sindicato, es llegar a los trabajadores y trabajadoras en los centros de trabajo, para ello se llevarán a cabo jornadas informativas, asambleas y difusión de diverso material, como carteles, trípticos informativos e incluso se ha creado una página web. Por otro lado, además de la acción sindical también se pretende abordar la negociación colectiva, la acción comunitaria, política y legislativa.

El fin último es que los trabajadores y la sociedad en general conozcan las repercusiones que tiene la exposición a agentes cancerígenos en los lugares de trabajo, y se traten de implantar medidas preventivas, como la sustitución o reducción de estos agentes, mayor inspección y control, mejora de la vigilancia de la salud, y cuando el daño ya este hecho, garantizar la atención a los trabajadores enfermos.



### “POR EXPERIENCIA”

Ya ha salido publicado el nº 54 de la revista de salud laboral para delegados/as de CC.OO. que edita trimestralmente ISTAS.

Siguiendo el formato de ediciones anteriores, en el apartado de “Condiciones de trabajo” se incluyen dos artículos, uno de ellos habla sobre la problemática específica que tienen los controladores de la Ora, y en el otro se nos cuenta la experiencia piloto de la ampliación del Método ER-GOPAR en varias empresas.

La sección de “Opinión” se centra en los vacíos que tiene el marco normativo de regulación de las mutuas.

El dossier de la revista esta vez se ha dedicado a la movilidad en el trabajo y la salud laboral, se habla de las desventajas del modelo actual y las propuestas para mejorarlo.

Por otro lado, el apartado de “Acción sindical” recoge dos artículos, uno de ellos aborda la salud reproductiva y el otro se centra en las prácticas preventivas que se están llevando a cabo en las depuradoras.

Por último, a modo de entrevista, conocemos las impresiones del Responsable de los Servicios Jurídicos de CC.OO. de Madrid, Antonio García.



La jornada también dio lugar para conocer las experiencias sindicales con en el uso de agentes cancerígenos en boca de varios delegados y delegadas de prevención.

## NOTICIAS BREVES

CC.OO. de Castilla y León, como acusación particular, ha pedido una pena de dos años de prisión para seis responsables de las empresas Gamesa, Guascor y Ceforpre por poner en peligro la salud de los trabajadores que se encargaban de la reparación de palas en el parque eólico de Angostillos en la localidad palentina de Hornillos de Cerrato. Además se solicita una multa de 8.100 euros para cada uno de los responsables que permitieron la realización de unos trabajos de reparación en los que se utilizaron materiales tóxicos, incluidas sustancias cancerígenas, sin los correspondientes equipos de protección y sin la formación necesaria.

La Asociación Americana de Salud Pública (APHA) ha reconocido la labor de ISTAS concediéndole el “Premio Internacional de Salud y Seguridad en el Trabajo 2011”.

La evaluación europea de estrés laboral en Orange ofrece malos resultados. El 13 % de la plantilla de Orange España está en situación de riesgo alto para su salud psicosocial a causa del estrés y el 31 % en riesgo medio, según recoge el informe de la evaluación europea de estrés laboral, impulsada por el Comité Europeo del Grupo France Telecom, donde CC.OO. es el único sindicato español que representa a todas las filiales del grupo en nuestro país. Una evaluación que ha tenido que superar un largo camino lleno de escollos y que ha exigido un enorme esfuerzo del grupo de trabajo creado en el Comité Europeo del Grupo FT y en el que CC.OO. ha participado activamente.

Cientos de trabajadores se desmayan en las fábricas de una conocida cadena Sueca de ropa en Camboya, lo que ha provocado que la empresa abra una investigación y entreviste a los trabajadores.

Sólo 3 de cada 10 trabajadores españoles reciben formación en sus empresas. El dato positivo es que la prevención de riesgos laborales es una de las más demandadas.

CC.OO. obliga a Radio Televisión Española a demoler los edificios con amianto de Prado del Rey.

El dolor de espalda es el motivo de consulta más frecuente en la Atención Primaria, por detrás de los procesos respiratorios agudos, y el 80% de la población padece o padecerá dolor de espalda a lo largo de su vida, según informaron asistentes al 33 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.

## LEGISLACIÓN Y JURISPRUDENCIA

El 4 de noviembre el Consejo de Ministros ha aprobado el Real Decreto por el que se establece la protección por contingencias profesionales -accidente de trabajo y enfermedad profesional- a los trabajadores del Régimen Especial de la Seguridad Social de los Empleados de Hogar.

El 11 de noviembre el Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto por el que se regula la prestación de servicios sanitarios y de recuperación por las mutuas.

Las mutuas deberán usar preferentemente, en ausencia de recursos propios adecuados, los que tengan disponibles otras mutuas. También podrán firmar convenios con los servicios de salud para atender demandas de salud de la población en general, o para prestar servicios a sus trabajadores protegidos. Se trata de optimizar los medios de que disponen las mutuas para la prestación de la asistencia sanitaria, así como la coordinación con el resto de medios públicos en esta materia, bien de otras mutuas o bien de las Administraciones.

El 11 de noviembre el Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto por el que se reúne en dos reservas todos los excedentes constituidos por las mutuas.

La norma apuesta por la transparencia en la gestión de los presupuestos y de las reservas de las mutuas. Todas las reservas se unifican en dos, las inversiones de las dotaciones de las mismas se regulan, se crean incentivos a la gestión más eficiente, tanto en el ámbito de las mutuas, como en el de las empresas, y se permite a aquellas una gestión más flexible de las sociedades que constituyeron para gestionar servicios de prevención, que pueden refundirse o segregarse definitivamente.

La misma transparencia se prevé en el sentido de hacer más representativas las juntas directivas, de manera que las mutuas tendrán que dar cabida tanto a las organizaciones empresariales representativas como a las organizaciones sindicales.

El 11 de noviembre el Consejo de Ministros ha aprobado la modificación del Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, en lo relativo al tiempo de trabajo de aquellos trabajadores que realizan actividades móviles de transporte por carretera. Este acuerdo responde a una iniciativa conjunta y consensuada de las organizaciones empresariales y sindicales más representativas del sector del transporte.

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