



confederación sindical
de comisiones obreras



federación de sanidad
y sectores sociosanitarios

Tus derechos, la mejor medicina

Trabajadoras de residencias para mayores

Salamanca, 10 de octubre de 2019

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia aporta prestación a casi un millón de personas en el conjunto del Estado, el reconocimiento efectivo de la totalidad de las prestaciones puede suponer un **1,5% del PIB**.

Los servicios de asistencia en establecimientos residenciales ocupa más de **293.000 trabajadoras, el 86% mujeres**.



RESIDENCIAS PARA MAYORES
**Tus derechos,
la mejor medicina**

[Trabajadora,
automedicarse **no**
es la solución]

¡Venemos cara a la Dependencia

- Población Laboral

Consumo hipnosedantes, último mes:

Año 2008: 5,1% Año 2014: **7,3%**

Medía

7,3%



Media Hombres

4,7%

Media Mujeres

10,3%

- Sector Servicios Sociales

Consumo hipnosedantes, último mes:

Año 2008: 5,7% Año 2014: **8,6%**

Medía

8,6%



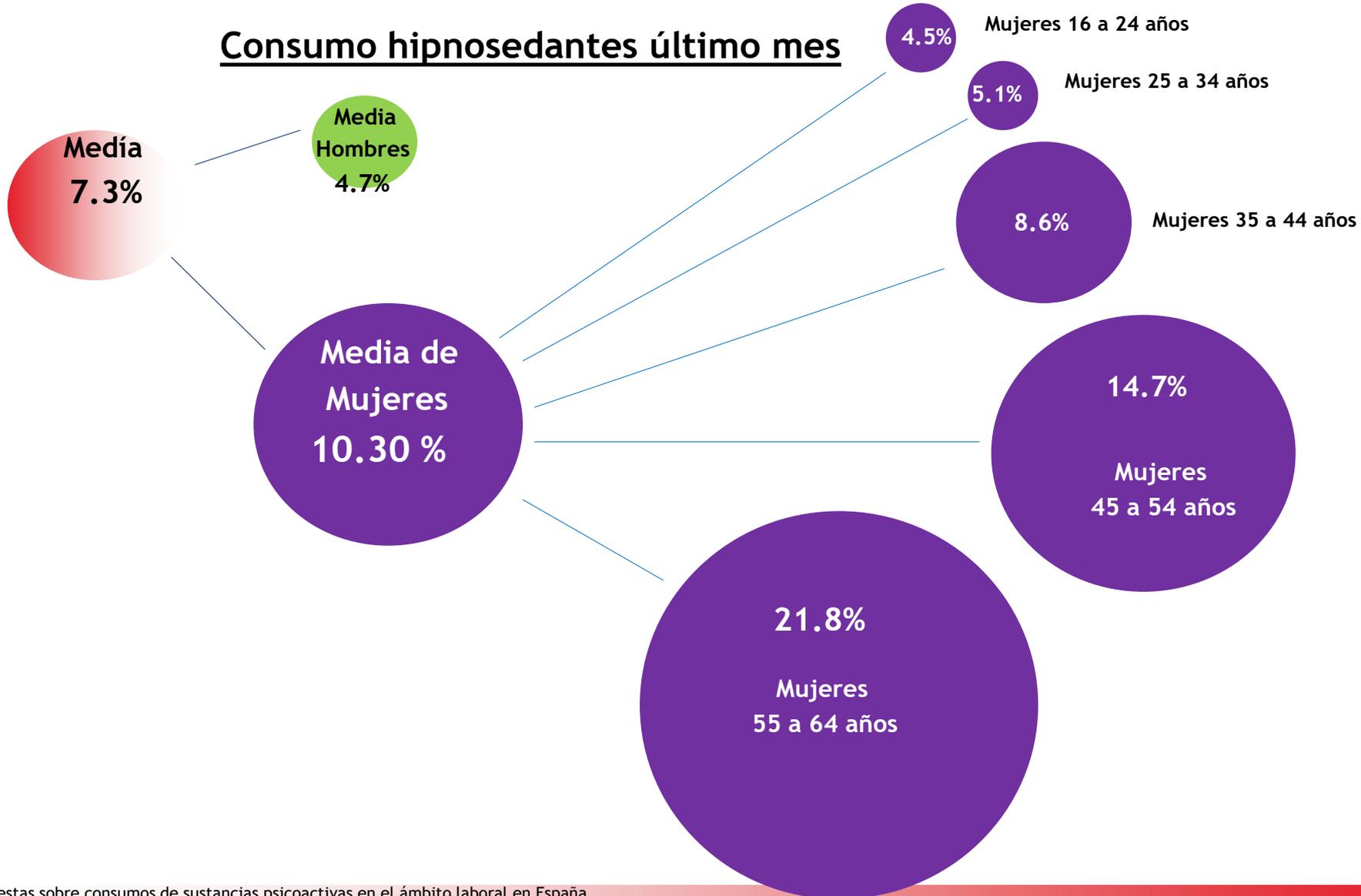
Media Hombres

4,9%

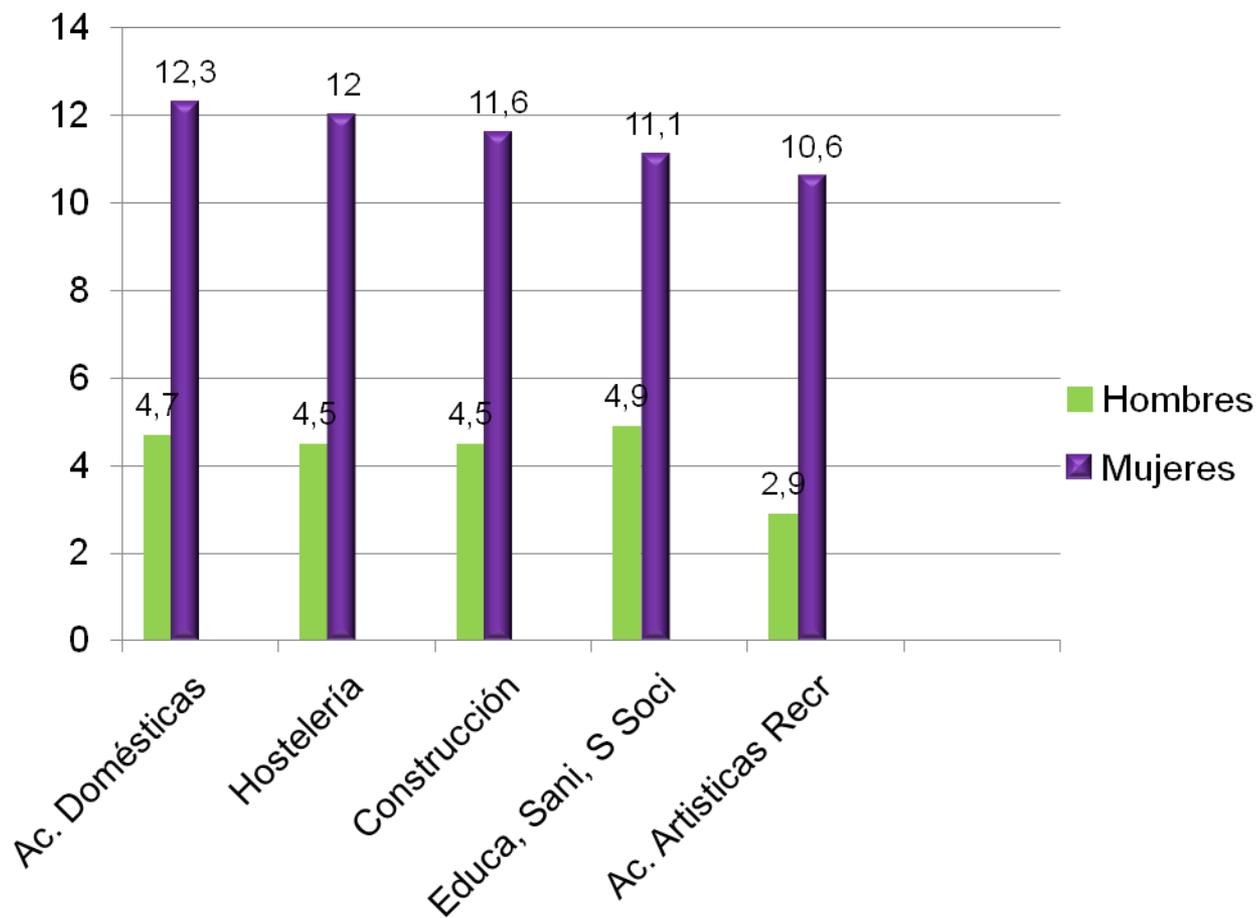
Media Mujeres

11,1%

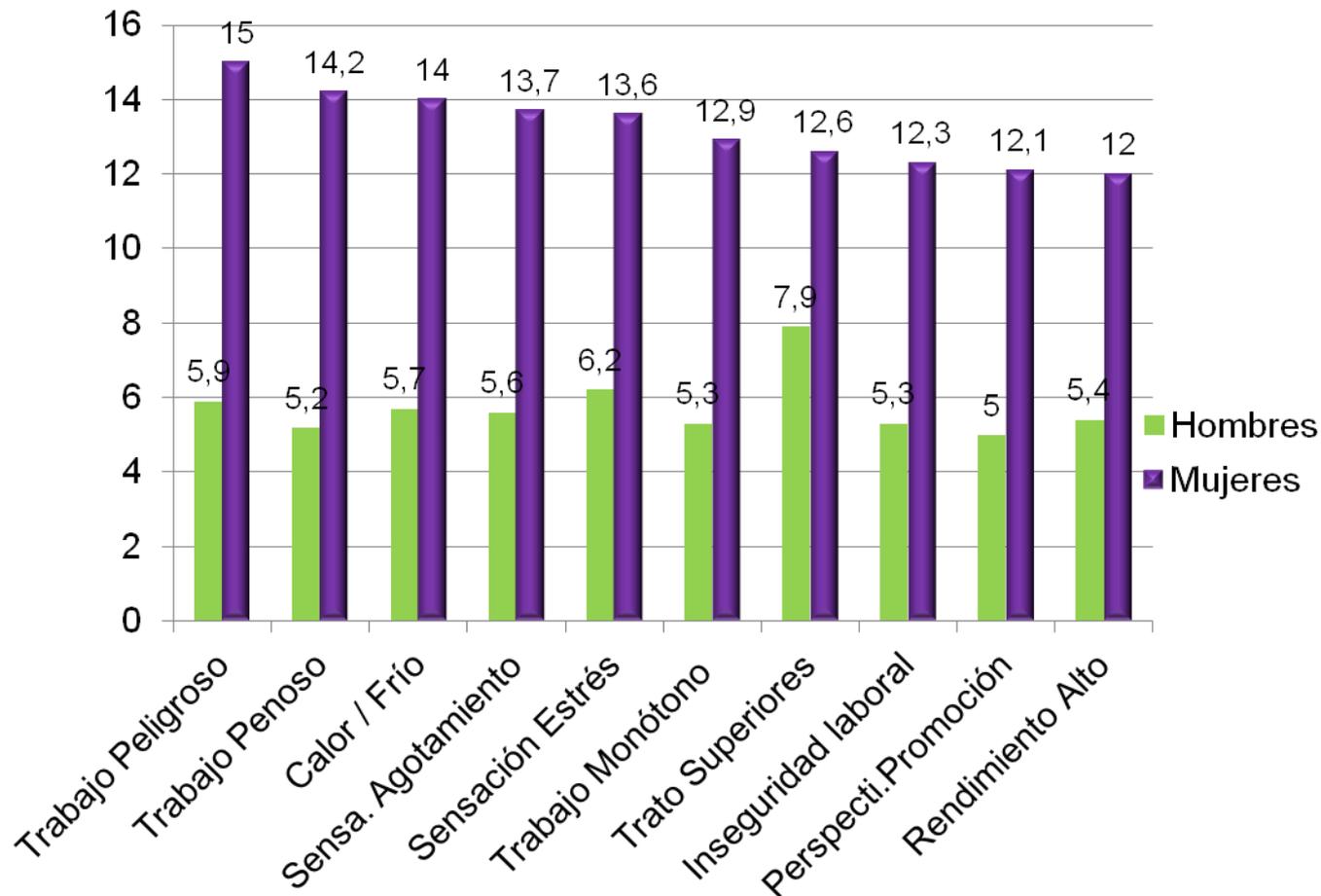
Consumo hipnosedantes último mes



Consumo de hipnosedantes, último mes, por sectores



Consumo de hipnosedantes, último mes, según riesgos



Nos propusimos **analizar** el tema **desde la experiencia y la participación** de las propias **trabajadoras del Sector** para:

- ✓ **Ver las causas del consumo de fármacos**
(Condiciones de trabajo, factores de riesgo,...)
- ✓ **Ver las características de consumo**
- ✓ **Analizar entre todas posibles alternativas**
- ✓ **Aportar información objetiva que actúe como factor de protección frente al consumo**

- **Cómo lo hicimos:**
 - Creamos un Grupo de Trabajo, Federación-Confederación.
 - Realizamos 9 Grupos de Discusión con trabajadoras de residencias.
 - Hicimos más de 20 Entrevistas en profundidad a informantes clave.
 - Diseñamos y ejecutamos materiales para una campaña de información.

Empezando a actuar



9 Grupos de discusión
20 entrevistas en profundidad

- **Cargas de trabajo**
 - **Sobre carga** de trabajo física y psicológica
 - Organización del trabajo **muy rígida**
 - Sobre carga **emocional**, se trabaja con personas
- **Presión de los tiempos**
 - Aumento del **ritmo** de trabajo
 - Jornadas prolongadas con escasos descansos y alta exigencia



“Todo cuenta, 2 minutos suponen mucho”

En uno de los grupos de discusión

- No se fomenta la **cooperación**, si el **aislamiento**
- **Ambiente tenso**; **presión** por parte de **superiores**
- **Mala organización del trabajo**
- **Falta de formación**, o insuficiente o inadecuada
- No hay **ayudas técnicas** y no funcionan bien.
- Los equipos de **protección individual escasean** o no existen.

“Es un trabajo penoso, el estrés y la tensión provocan que el trabajo se haga muy individualizado y genera conflictos”

En uno de los grupos de discusión

La carga + los ritmos + presión por los mandos = ESTRÉS

En el trabajo hemos encontrado una

mayoría de trabajadoras que refieren:

- **Dolor** habitual en varias zonas de su cuerpo
- **Cansancio** permanente cronificado
- **Consumo de fármacos** para paliar el dolor
- Problemas de **estrés y ansiedad**
- Problemas del **sueño**
- Uso de **fármacos** para para **dormir**, para la **ansiedad**
- **Síntomas depresivos** y tratamiento farmacológico cuando procede.

RESIDENCIAS PARA MAYORES
Tus **derechos**,
la mejor **medicina**

[Trabajadora,
automedicarse **no**
es la solución]



El trabajo en las residencias para mayores se caracteriza, según hemos observado , por:

- **Invisibilidad social**
- **Sector totalmente feminizado**
- **Doble presencia trabajo-hogar**
- **Bajos salarios**
- **Bajo reconocimiento profesional**
- **Elevada intensidad de trabajo**
- **Fuerte carga mental**

“Es un Sector invisible , un despropósito de Sector”

Gerocultora en uno de los grupos de discusión

Los problemas de salud: los daños

- Físicos:
 - Musculo- esqueléticos
 - Lumbalgias
 - Túnel carpiano
 - Hernias, etc.
 - Tensión. Estrés
 - Problemas respiratorios, Infecciosos, dermatitis, ...

**Envejecimiento
acelerado**



*“No se que va a pasar con nosotras cuando seamos mayores.
Tenemos fecha de caducidad”*

Trabajadoras en uno de los grupos de discusión

Los problemas de salud, los daños

- Psíquicos
 - **Alteraciones del sueño**
 - Cuando el dolor no deja dormir
 - Cansancio crónico por falta y calidad del sueño
 - **Ansiedad**
 - Sensación de no llegar, no cumplir
 - La “doble jornada”
 - El estrés crónico y permanente
 - Miedo al despido, a no renovar
 - **Agotamiento psicológico**
 - Del trabajo a la vida personal y familiar
 - **Depresión**



De un grupo de discusión

*“Sales tan cansada
que no tienes ganas de nada”*

- Cuando aparece el **cansancio**:
 - Café. Y más ... **café**. Tabaco, mucho tabaco
 - Y vitaminas, y batidos proteicos, y **herboristería**
- Cuando aparece el **dolor**:
 - Pastillas para el dolor, **analgésicos** y relajantes musculares
 - Y **antiinflamatorios**, y, hasta un “fisio”

*“El deterioro físico es menos preocupante en
comparación con el desgaste psicológico”*

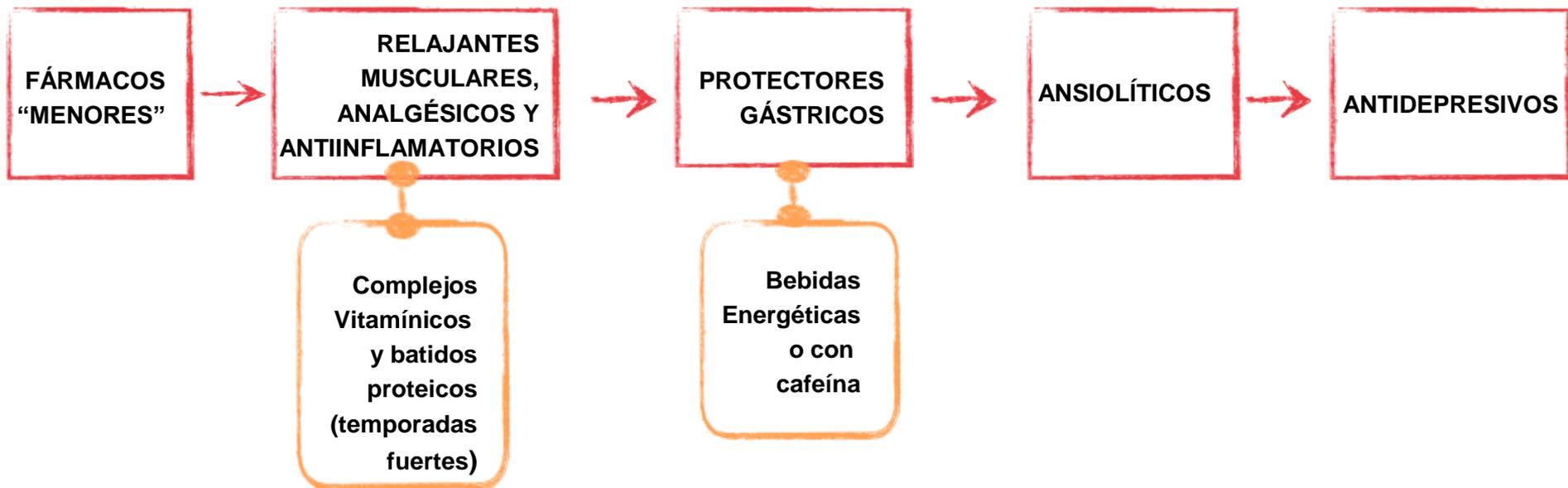
Médica de urgencias

- Como las condiciones de trabajo no varían, los dolores aumentan y se asienta el malestar, solo se tratan los síntomas.
 - **Más fármacos y más fuertes**
 - **Aparecen efectos secundarios: gástricos, hipertensión, ...**
 - **Nuevas medicinas para paliar los efectos secundarios: protector gástrico, pastillas para la tensión**
 - **Y pastillas para dormir**
 - **Y pastillas para la ansiedad**
 - **Y pastillas para la depresión.... y a veces... te enganchas**

Una trabajadora

***“El pan nuestro de cada día...
sin la medicación no podríamos venir a trabajar”***

Cómo se llega a **complicar** el consumo de fármacos Y a veces la **dependencia** de los mismos



- Falta de **evaluación** de riesgos reales
- **Vigilancia de la salud no específica**
- Falta de medidas de **prevención**
- **Formación no ajustada** a las necesidades
- Elementos de trabajo **no ergonómicos**
 - **Ayudas técnicas**, escasas, inútiles, sin mantenimiento
 - **Habitaciones** mal diseñadas para la movilización ...
- **Exposiciones ambientales**
 - **A contagios**, en ocasiones a la desinformación sobre los mismos.
 - **A productos tóxicos**
- **EPIS**. Faltan guantes, mascarillas, batas,...o no se pueden usar por que los ritmos lo impiden o dan mala imagen.

- Asistencia en residencias. Un trabajo con **altas exigencias físicas** y posturales.
- Herramientas sindicales.
 - **2018 Proyecto ISTAS-FSS de CCOO**
Grupos de discusión con trabajadoras del sector
2 jornadas, Córdoba y Zaragoza, exposición materiales.

ASISTENCIA EN RESIDENCIAS

Un trabajo con altas exigencias físicas y posturales

- "Si conoces la situación de riesgo ergonómico y las deficiencias de las instalaciones y de tu puesto de trabajo y sabes cómo evitarlo, se debe solucionar".
- "Las mejores técnicas de organización mejoran nuestras condiciones ergonómicas".



Reporte España, 2007-2018. Diseño y producción: Dar Comunicación.



CCO: ACCIÓN: A2017-0165

Plan de actuación en la mejora de las condiciones de trabajo.

¡¡¡¡¡NO NOS DESANIMEMOS!!!!!!

La prevención es eficaz

- **Existen medidas preventivas** que evitan los trastornos musculoesqueléticos permitiendo la **adaptación del trabajo a la persona.**
- Sin duda las soluciones más eficaces son las que cuentan con la **participación de los y las trabajadoras** y sus representantes legales.



Estas medidas deben ir encaminadas a evitar y mejorar

- Las posturas forzadas.
- Las movilizaciones manuales
- Cualquier otra acción de manipulación manual de cargas (no personas)
- La falta de adaptación y diseño ergonómico .
- Las responsabilidades asumidas y el desgaste emocional .
- La descalificación profesional, las exigencias desproporcionadas

“La mejora de las condiciones de trabajo necesita de nuestra participación solo así, las medidas preventivas serán específicas”

EN RESUMEN

- ✓ *Disponer de medios mecánicos y ayudas menores en las movilizaciones y transferencias.*
- ✓ *Disponer de personal de apoyo en las tareas que conlleven sobreesfuerzos.*
- ✓ *Redistribución del trabajo en las franjas horarias con mayor ritmo de trabajo.*
- ✓ *Reducción del tiempo de manipulación mediante reparto de tareas.*
- ✓ *Establecimiento de pausas acordes con la tarea desarrollada.*

“Si ajustaran la ruta a trabajar con personas- siempre hay incidencias- no llegaríamos con la lengua fuera a la siguiente tarea ¡Se pierde la ruta y encima sin aliento!”

¿ MEDIDA PREVENTIVA ?

- *Contar con suficiente personal gerocultor*
- *Mayor tiempo de aseo para atender a cada usuario*
- *Separar las camas de la pared y colocar barandillas anticaída*
- *Disponer de camas regulables en altura y articuladas*
- *Establecer unas dimensiones mínimos en las distintas dependencias y espacios de la residencia.*
- *Eliminar las barreras arquitectónicas*
- *Distribuir las tareas de ducha en el turno de mañana y tarde*

¿ DESCRIPCIÓN Y SITUACION DE RIESGO QUE MEJORA

- ✓ *Mejoraría movilizaciones, cualquier situación de sobreesfuerzos, ritmo de trabajo, reparto de tareas...*
- ✓ *Mejoraría el poder utilizar los equipos mecánicos que no te da tiempo ni a ir a por ellos.*
- ✓ *Facilitar el aseo de los usuarios encamados, movilizaciones, hacer las camas, etc.*
- ✓ *Facilitar el aseo, las movilizaciones y las transferencias, hacer las camas, etc.*
- ✓ *Facilitaría el uso de los medios mecánicos y ayudas menores. Hay baños tan reducidos que no se puede meter la grúa*
- ✓ *Facilitaría las transferencias y los acompañamientos.*
- ✓ *Repartir tareas más pesadas y con mayor esfuerzo físico y postural. Entre ambos turnos.*

Medidas preventivas

Medidas preventivas

Medios Mecánicos

Cama articulada y regulable en altura
Grúas activas
Grúas pasivas
Grúas de techo
Arneses

Ayudas Menores

sábanas deslizantes
Tabla deslizante
Cinturón ergonómico
Disco giratorio

Mejoras Organizativas

Reducir la intensidad del esfuerzo elevada
Contar con tiempos de recuperación
Reducir la exigencia físicas

Complementarias

Formación y Vigilancia de la salud

Medidas preventivas



¿ Cómo puede ser que la evaluación de riesgos ergonómicos diga que mis riesgos son tolerables ?

No hay que dejar lugar a la confusión

1. La organización del trabajo no puede quedar al margen.
2. Las medidas preventivas son exigible y deben ser eficaces y eficientes.
3. Exigir la baja por enfermedad o accidente de trabajo.
4. PARTICIPACIÓN “Debe ser la base de la estrategia preventiva en la empresa”

“El dolor lo sufro yo, porque yo sufro las condiciones de trabajo”

Sobre los riesgos psicosociales

- Información y sensibilización para la prevención de **riesgos psicosociales** en las residencias para personas mayores
 - 2019 Proyecto ISTAS - FSS de CCOO
- 7 talleres,
5 ciudades: Ciudad Real, Madrid, Bilbao y Barcelona.
140 delegadas y delegados

“Conseguir una organización del trabajo más saludable, justa y democrática, a través de la intervención frente a los riesgos psicosociales”

Los riesgos psicosociales son condiciones de trabajo derivadas de la organización del trabajo para las que se puede demostrar que perjudican la salud de los trabajadores y las trabajadoras. **PSICO** porque nos afectan a través de la psique (conjunto de actos y funciones de la mente) y **SOCIAL** porque su origen son determinadas características de la organización del trabajo.

Sobre lo que habrá que actuar para eliminar, reducir o controlar estas exposiciones.

Origen del riesgo

Organización del trabajo

Prevención

Jornadas, plantillas, contratos, métodos de trabajo, procedimientos de asignación de tareas, de horarios, etc.

Lo que habrá que identificar, localizar y medir en la evaluación de riesgos.

Exposición al riesgo

Factores Psicosociales

Vigilancia de la salud

Exigencias, control, apoyo, doble presencia, etc.

Son los efectos de las exposiciones nocivas.

Daños a la salud

Estrés Enfermedades

A corto plazo estrés, y a largo plazo enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales..., y también del resto de sistemas de nuestro cuerpo.

Intervenir es posible

RETOS:

- RETO 1. Abordar los riesgos psicosociales en todas las empresas
- RETO 2. Conseguir una organización del trabajo más saludable
- RETO 3. Hacer visibles las desigualdades en la exposición a riesgos psicosociales.
- RETO 4. Participar de forma propositiva en todas las fases del proceso preventivo

- Exigir la evaluación de riesgos psicosociales.
En todas las empresas hay organización del trabajo y ser nociva para la salud.
- Sustituir prácticas de gestión laboral precarizadoras por otras más democráticas, justas y saludables (art.15,c,d,h LPPRL)
- Negociar y exigir que se utilice le mismo método en toda la empresa y que se pregunte por su puesto de trabajo, sexo y departamento, y por todas aquellas condiciones de trabajo que puedan hacer visibles las desigualdades (tipo de contrato, turno, etc,.)
- Las experiencias de los trabajadores más la fuerza sindical permiten negociar y acordar el método, la forma de obtener la información y el diseño y seguimiento de las medidas preventivas para conseguir una organización del trabajo más saludable.



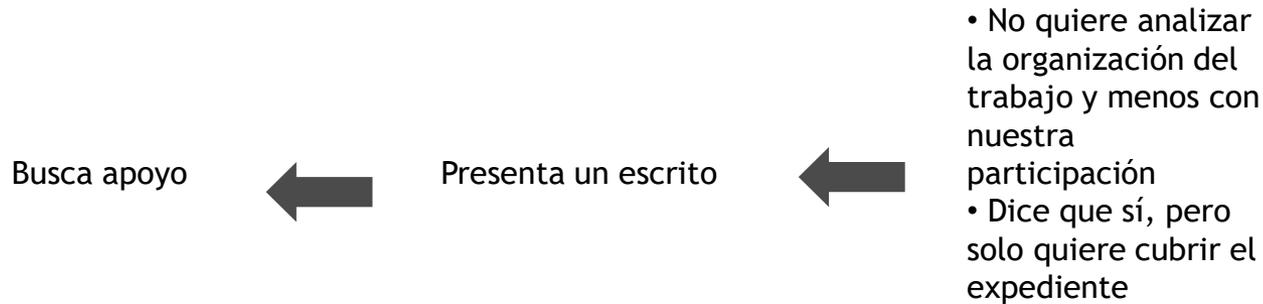
Exigir la prevención

Negocia y acuerda

| | | |
|--|--------|--|
| 1. Metodología | → → | COPSOQ – ISTAS21 ó FSICO- Mejorar sus limitaciones |
| 2. En la fase de obtención de datos | | Adaptación del cuestionario En la campaña de distribución, respuesta y recogida del cuestionario |
| 3. Diseñar e implementas medidas preventivas | | <ul style="list-style-type: none">•Cinco explosiones que afecten a más trabajadores y los puestos de trabajo en una peor situación.•Negociar mejoras de las condiciones de trabajo como medidas preventivas•Hacer seguimiento de las medidas hasta su implementación.•Valorar la eficacia de las medidas preventivas volviendo a evaluar los riesgos. |

Escenario del desacuerdo

¿Cómo actuar cuando la empresa no quiere intervenir conforme establece la ley?



Valorar el activo

1. Valora el apoyo



2. Reúnete



3. Busca apoyo

4. Negocia con la empresa



Sobre los fármacos

- Informar y sensibilizar a las trabajadoras de residencias para mayores:
 - Sobre el consumo abusivo de fármacos
 - Sobre los efectos secundarios
 - Sobre efectos no deseados y las repercusiones en la salud a corto, medio y largo plazo
- Formación y sensibilización de delegadas y trabajadoras
 - Con materiales y campañas
 - Generando conciencia de los riesgos que tienen las medicinas
 - Mejorando las condiciones de trabajo para que sean menos lesivas
 - Conocimiento de los efectos secundarios: *“las medicinas que te las recete el médico”*
 - Con formación
 - Aportando conocimientos a las delegadas para que puedan abordar esta situación
 - Generándolas instrumentos para la prevención del uso no adecuado de fármacos



Sobre salud laboral y prevención de riesgos laborales

- Prevención
- Luchar por unos **ratios adecuados y suficientes para un sector en evolución.**
- **Compromiso** de los **médicos del trabajo con la vigilancia de la salud.**
- Sensibilización del **médicos de atención primaria.**
- Hacer visibles las **inspecciones** para dar a conocer las condiciones de trabajo.
- Reconocimiento de enfermedades profesionales.



<http://sanidad.ccoo.es/noticia:393356-->

CCOO alerta del momento crítico que vive la Dependencia con casi 300 000 personas en lista de espera y gerocultoras que sufren precariedad laboral

