

tú

Prevención

Boletín de Seguridad y Salud Laboral N° 7 (Abril'04) 

el sindicato eres



EDITORIAL

Los monográficos del Boletín "PREVENCIÓN" se estrenan con el presente dedicado a la problemática de la mujer y la prevención de riesgos en el desarrollo del trabajo.

Si nos hemos decidido por la problemática de la mujer en este primer monográfico ha sido fundamentalmente por dos causas: la primera es que la mujer trabajadora al margen del sector laboral en el que desarrolla su labor, es más que seguro que tiene una problemática general como mujer y otra específica del sector, y la segunda causa, es porque estamos convencidos de que las problemáticas generales y específicas de la mujer requieren más atención que la que seguramente damos.

Si es cierto, que en nuestro país desde hace unos años la incorporación de la mujer al mercado de trabajo está siendo muy importante, no es menos cierto que lo ha hecho en función de una importante precariedad laboral, una fuerte diseminación de todo tipo, como concepto empresarial de mano de obra barata, lo cual, ni es justo, ni se corresponde con la realidad, ya que actualmente la mayoría de las mujeres que se incorporan a este mercado de trabajo lo realizan con una notable preparación académica y profesional.

Ocurre con frecuencia, que cuando pensamos en riesgos laborales o en prevención, generalmente de forma inconsciente lo hacemos pensando en la problemática específica de los hombres,

considerando que estos están expuestos a riesgos más frecuentes y peligrosos: minería, construcción, etc, sin tener en cuenta que también la mujer está expuesta a una serie de fuertes peligros para su salud en sectores como el sanitario, de atención, limpieza, etc. Ello conlleva

a que se tiene que prestar más atención a las evaluaciones de riesgos

en los centros de trabajo los aspectos de género, hecho que habrá que reconocer que está infravalorado en todas las evaluaciones.

La mujer así mismo, sufre otra seria de problemáticas relacionadas con su salud, uno de ellos y muy frecuente, la falta de higiene en aseos y vestuarios en los centros de trabajo, hechos que producen problemas añadidos a los que se tienen en el puesto de trabajo.

Esperamos que los contenidos del presente boletín "PREVENCIÓN" les sirva a todas las mujeres de la USO para conocer sobre todo, sus derechos laborales en materia de prevención de riesgos laborales y a partir de ello, ejercerlos.



LAS POSTURAS EN EL TRABAJO

El mantener posturas adecuadas durante el desarrollo del trabajo es fundamental para evitar lesiones y preservar una buena salud. A continuación, una serie de consejos:

TRABAJO SENTADO

SE ACONSEJA

- MANTENER LA ESPALDA RECTA Y APOYADA AL RESPALDO DE LA SILLA
- NIVELAR LA MESA A LA ALTURA DE LOS CODOS
- ADECUAR LA ALTURA DE LA SILLA AL TIPO DE TRABAJO
- CAMBIAR DE POSICIÓN Y ALTERNAR ÉSTA CON OTRAS POSTURAS



TRABAJO A PIE

SE ACONSEJA

- ALTERNAR ESTA POSTURA CON OTRAS QUE FACILITEN EL MOVIMIENTO
- ADAPTAR LA ALTURA DEL PUESTO DE TRABAJO AL TIPO DE ESFUERZO QUE SE REALIZA
- CAMBIAR LA POSICIÓN DE LOS PIES Y REPARTIR EL PESO DE LAS CARGAS
- UTILIZAR UN REPOSAPIÉS PORTÁTIL O FIJO

TRABAJO DE PIE / SENTADO

SE ACONSEJA

- UTILIZAR UNA SILLA PIVOTANTE QUE SEA REGULABLE
- AJUSTAR LA ALTURA DE LA SILLA DE 25 A 35 CM MÁS ABAJO DE LA SUPERFICIE DE TRABAJO
- UTILIZAR UN REPOSAPIÉS ADECUADO

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

- SIÉNTATE EN UNA SILLA, SEPARA LAS PIERNAS, CRUZA LOS BRAZOS Y FLEXIONA TU CUERPO HACIA ABAJO
- APOYA TU CUERPO SOBRE LA MESA