

JOSÉ MARTÍNEZ, TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿Subimos andando?, ¿nos damos un paseo? Compromiso con la PRL



SE DICE o achacamos al ritmo de vida que llevamos, que estamos dejando de lado la realización de una actividad física regular.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

Pasamos mucho tiempo del día trabajando; a veces coincide que nuestro trabajo conlleva la realización de tareas que requiere la realización de bastante actividad física y en cambio otros puestos o tareas conllevan poca actividad física. Lo mismo en nuestra vida personal.

Si enfocamos, tanto en lo laboral como en lo personal, la realización de una mayor actividad física regular, nuestra salud saldrá beneficiada. Y ¿qué podemos hacer en este sentido, de manera individual, que favorezca y ayude una mayor actividad física? Seguro que vienen a tu mente acciones o actividades como:

- Limitar el uso de los ascensores como medio de traslado.

- Subir y bajar escaleras.

- Cambiar los hábitos de desplazamiento al lugar del trabajo, dentro del mismo o cualquier otro desplazamiento, favoreciendo el "walking" (andar) y la utilización de medios de locomoción como la bicicleta. Esto es, favorecer desplazamientos activos de la casa al trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.
- Hacer o mantener determinadas reuniones de

pie u otras actividades como hablar por teléfono, clasificar documentos, etc.

- Hacer estiramientos.

- Realización de pausas activas en el entorno laboral.

- Participar y fomentar actividades deportivas.

- Incluir formas de actividad física como parte del tiempo libre como el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, subir escaleras y la danza o baile, entre muchas otras.

Pequeños gestos que sin duda redundarán en un beneficio para nuestra salud. Con carácter general la OMS recomienda en adultos de 18 a 64 años los siguientes niveles de actividad física para gozar de buena salud:

- deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;

- también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;

- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;

- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y

- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los adultos de 65 o más años

- se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y

- como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

Leídas todas estas recomendaciones y ventajas de la realización de actividad física: ¿te animas a dar un paseo?



EL HOSPITAL de Conxo de Santiago de Compostela ha sido una de las sedes del curso de prevención de riesgos laborales para delegados sindicales y delegados de prevención que está impartiendo José Martínez, Técnico Superior en Prevención de Riesgos laborales.

Esta jornada, en la que han estado presentes la Secretaria General de SAE, M^a Dolores Martínez, y la responsable de SAE en Galicia, Paula Armada, ha reunido a los compañeros de prevención de distintos centros gallegos para abordar la acción sindical como una oportunidad de mejora del sistema de gestión de la seguridad y salud, los riesgos laborales y medidas preventivas en actividades sanitarias y la aplicación práctica en relación a riesgos psicosociales

debido a la presencia de conflictos por acoso en el ámbito laboral.

La participación en este curso permite reforzar los conocimientos previos de los asistentes y poner en práctica los conocimientos adquiridos que, sin duda, redundarán en el beneficio de la seguridad y salud de todos los compañeros.

"Desde SAE apostamos firmemente por fomentar una cultura preventiva para la mejora de las condiciones de trabajo existentes y para ello mantenemos nuestro compromiso con la formación continua y actualizada, entendiendo jornadas como la celebrada fundamentales para afrontar de una forma más completa y eficiente aquellas cuestiones que afecten a la seguridad y salud de los trabajadores", explica M^a Dolores Martínez.

GIPUZKOA

Concentración por las OPEs



SAE HA participado en las concentraciones que han tenido lugar en los hospitales de Bidasoa y

Donostia, promovidas por el personal laboral como medida de protesta por la mala gestión que

Osakidetza está llevando a cabo de las OPEs.

El retraso en la resolución de la correspondiente a 2016 y la prisa por desarrollar la de 2020, 2021, 2022 y estabilización provocará, sin lugar a dudas, el solape de los procesos con el perjuicio que conlleva para los profesionales.

Además, a esta situación, hay que sumar el cambio de criterios en la baremación, que genera una importante discriminación entre los trabajadores.

"Desde SAE, además de apoyar estas medidas, estamos llevando a cabo las actuaciones necesarias para que los procesos se desarrollen con garantías para los profesionales y no supongan ningún perjuicio para su baremación, pues en estos procesos los trabajadores se juegan su estabilidad laboral y, desde luego, no es algo con lo que Osakidetza debería estar jugando", explica Idoia Usón, Secretaria Provincial de SAE en Gipuzkoa.