



Informativo'BS

Informativo de UGT-Grupo Banco Sabadell - Noviembre 2007

Prevenir antes que curar

LA FATIGA POSTURAL

En los últimos años ha aumentado el número de afecciones músculo esquelético.

Es preciso, por tanto, establecer medidas preventivas para evitar un mayor incremento de este tipo de trastornos, así como reducir la actual incidencia, principalmente entre quienes, por el tipo de tarea que realizan, por su condición física o por el tiempo de permanencia ante la pantalla, tengan mayores probabilidades de padecer dolencias músculo-esqueléticas. (TME)

Consejos para mantener una postura idónea

Consejo-1

Para adquirir una postura idónea al trabajar sentado/a delante del ordenador, debes apoyar la espalda totalmente en el respaldo. Nunca debes sentarte en el borde de la silla con la espalda sin apoyar.

Consejo-2

Debes regular no sólo en altura sino también en inclinación del respaldo, si desconoces como hacerlo ponte en contacto con nosotros o con el Servicio de Prevención del Riesgos laborales del Banco.

** Recomendamos que se utilice reposapiés, si no lo tienes, solicítalo.*

Consejo-3

El monitor del ordenador debe situarse a unos 40-60 cm del ojo, como mínimo y este (el ojo) debe estar siempre por encima de la pantalla.

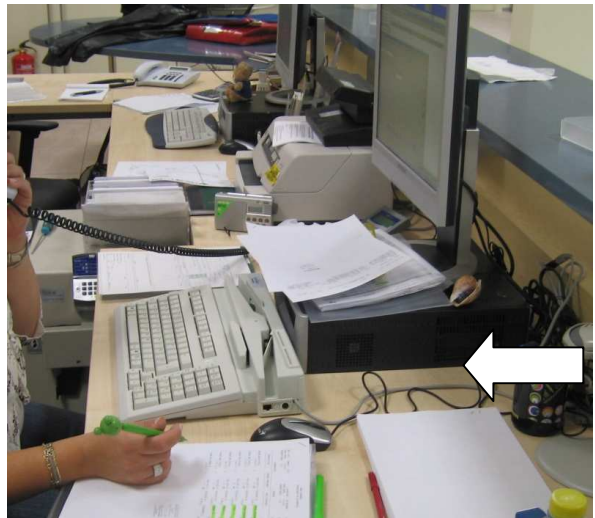
El uso incorrecto de los equipos de PVD pueden tener unos graves efectos sobre la salud como:

- **Fatiga visual:** irritación de ojos, dolor de cabeza
- **Fatiga postural:** dolor en cuello y espalda, brazos
- **Fatiga por movimientos repetidos:** dolores persistentes en cuello y espalda
- **Fatiga mental:** dificultad de concentración, dolor de cabeza

PERO LA REALIDAD ES TOZUDA EN BANCO SABADELL, Y UN CLARO EJEMPLO SON LAS FOTOS QUE AQUÍ PODEIS VER

SI CONSIDERAS QUE TU PUESTO DE TRABAJO ESTA PERJUDICANDO TU SALUD POR ESTAR MAL DISPUESTO, LLAMANOS.

PODEMOS AYUDARTE A MEJORAR TUS CONDICIONES Y EVITAR QUE TU SALUD SE PERJUDIQUE.



La CPU no debe estar encima de la mesa.

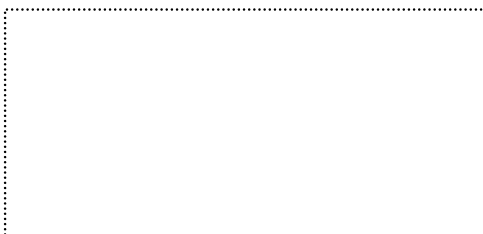
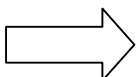
Resta espacio de trabajo y eleva innecesariamente la pantalla, obligando al usuario/a a posturas forzadas.



Distancia MÍNIMA de 10 cm. entre el borde de la mesa y teclado .

De forma tal que se pueda apoyar la muñeca. Es recomendable que el teclado tenga un resalte que permita descansar la articulación.

destinatario



OTRAS NOTICIAS

Esto sí es plena dedicación

"Los directivos de una empresa de publicidad intentan averiguar por qué nadie se percató de que uno de sus empleados estuvo muerto sentado en su mesa, durante cinco días sin que nadie se interesara por él ni le preguntara qué ocurría. George Turklebaum, de 51 años de edad, que trabajaba como revisor en una empresa de Nueva York desde hacía treinta años, sufrió un paro cardíaco en la oficina que compartía con otros veintitrés trabajadores. El lunes por la mañana llevo a trabajar, discretamente, pero nadie notó que no se marchó nunca hasta que el sábado por la mañana el personal de limpieza pregunto qué hacía trabajando en fin de semana. Su jefe, declaró: George siempre era el primero en llegar por la mañana y el último en marcharse por la noche, por lo que a nadie le pareció extraño que estuviera continuamente en su sitio sin moverse y sin decir nada. Era bastante reservado y su trabajo le absorbía.

Un examen post mortem reveló que llevaba muerto cinco días tras sufrir un infarto".

Por favor, de vez en cuando dale una palmadita en la espalda a tu compañero y pregúntale aunque sea por su familia. Si no te contesta y ves que se cae, sospecha.

MORALEJA:

No llegues el primero, no te vayas el último y no trabajes demasiado, porque nadie se va a dar cuenta.

* *NewYork Times.*



El uso de aerosoles y sprays pueden producir asma.

La utilización de aerosoles para la limpieza del hogar y en el trabajo, al menos una vez por semana, está asociado a la aparición de dificultades respiratorias y asma en adultos. Hecho que se agrava si el uso de estos productos en aerosol se incrementa a cuatro o más veces por semana.

Éstos son los principales resultados de un estudio realizado por diferentes equipos de investigadores entre los cuales están el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL) y el Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM Hospital del Mar).

POR ELLO QUE UGT HA SOLICITADO AL BANCO SABADELL, QUE PARA LA LIMPIEZA DE LOS CENTROS DE TRABAJO NO SE UTILICEN ESPRAYS NI AEROSOL

Cambio de puesto durante el embarazo y lactancia

El cambio de puesto en los casos de de mujeres en riesgo laboral durante los embarazos o en periodo de lactancia estará bonificado en un 50% para los empresarios.

Hasta el momento, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales sólo contempla la posibilidad de que las embarazadas soliciten el cambio del puesto de trabajo, pero sin que los empresarios se acojan a beneficios por ello.

La Seguridad Social extiende la medida para los empresarios que acepten los cambios en puestos de trabajo de quienes se encuentren aquejados por alguna enfermedad laboral, siempre y cuando el nuevo destino se adapte al estado del afectado. El objetivo es impedir que "la falta de protección social obligue [al trabajador]" a llegar a la invalidez grave).

UGT de Catalunya instala un desfibrilador en su sede central

La UGT de Cataluña ha instalado un aparato desfibrilador en su sede central de Barcelona, por la que cada día pasan alrededor de 1.500 personas para recibir asesoramiento laboral y en la que trabajan doscientas más, con el que poder actuar de urgencia en el caso de que alguien padezca un ataque cardíaco.

Varias personas que trabajan en el sindicato ya han recibido formación específica para utilizar el desfibrilador, un aparato que administra de forma programada y controlada una descarga o choque eléctrico controlado a un paciente, con la finalidad de interrumpir una arritmia cardíaca.

UGT recuerda que durante el pasado año, solo en Cataluña se produjeron 173 accidentes por infartos y derrames cerebrales, de los que 45 fueron mortales, 53 graves y 75 leves.

Una buena parte de estas muertes podrían haberse evitado si se hubiese empleado material de emergencia adecuado, como los desfibriladores.

UGT de BANCO SABADELL, está estudiando la extensión de la instalación de estos aparatos a oficinas con un importante volumen de empleados y de público.



DESPACHOS DE U.G.T.

Barcelona (93.229.22.06)
Sabadell/SS.CC (93.728.93.79)
Madrid (91.517.81.26)
Oviedo (98.596.80.53)

Visita nuestra web

www.ugtgrupbs.org