

# BURNOUT

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido oficialmente al 'burnout', o síndrome del trabajador quemado, en la Clasificación Internacional de Enfermedades, que será oficial en 2022.**

Lo describe como un "síndrome resultante del estrés crónico del trabajo que no ha sido gestionado con éxito". Entre los síntomas que experimentan las y los profesionales que lo sufren están el sentimiento de agotamiento, una reducción del rendimiento laboral

y unos sentimientos negativos relacionados con el trabajo.

En España, el burnout no es una enfermedad profesional, pero hay sentencias que lo reconocen como un accidente de trabajo.

## SINIESTRALIDAD Y PRECARIEDAD UNA RELACIÓN DIRECTA

En un informe, que hemos elaborado desde la Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Madrid se analiza la elevada siniestralidad en nuestra Comunidad, poniendo en evidencia su relación directa con la precarización de las condiciones de trabajo y proponiendo actuaciones para reducirla, con la idea central de que la salud laboral debe ser una prioridad en las empresas y en la agenda política.

Desde CCOO de Madrid establecemos una relación directa entre la siniestralidad con la precariedad en las condiciones del trabajo que lleva a soportar cargas de trabajo excesivas, ritmos extenuantes, rotación excesiva y alta temporalidad que dificultan la práctica preventiva; y a la desregularización de las relaciones laborales y el deterioro del sistema preventivo.

Hay que actuar de forma firme y contundente, la parte empresarial debe corregir sus prácticas, cumplir las leyes y asumir su responsabilidad y deber de protección. Es asimismo, imprescindible derogar la reforma laboral y restituir los derechos arrebatados a trabajadoras y trabajadores. Para CCOO de Madrid, evitar los accidentes y las muertes en el trabajo debe ser una prioridad en las políticas públicas.



### Enfermedades derivadas del trabajo en la comunidad de Madrid y su coste sanitario.

En la Comunidad de Madrid existe un subregistro de enfermedades profesionales, siendo consideradas como enfermedades comunes y derivadas al Servicio Madrileño de Salud. Por eso este estudio, para conocer cuál es la carga de enfermedad que se atribuye al trabajo en la Comunidad de Madrid y el coste que estas enfermedades ocasionan al Servicio Madrileño de Salud.



### Envejecer en el trabajo

Con esta guía se ha pretendido abordar la edad en el trabajo, desde una perspectiva de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud.

Es necesario que las empresas incorporen la gestión de la edad en su práctica preventiva y, cuando sea necesario, se debe tener en cuenta las características específicas de las trabajadoras y trabajadores mayores con el fin de que puedan trabajar en un entorno laboral adecuado a sus necesidades.



# ¡NO TE QUEMES! PREVENCIÓN DEL CALOR EN EL TRABAJO

Llegando a estas fechas, los comentarios y las noticias no dejan de hacer alusión al sofocante calor y tenemos la sensación de que las temperaturas son cada vez más altas. No es una sensación, ¡son datos!

Provocado por el cambio climático cada vez son más largos los veranos y las temperaturas más altas, que se traduce en más olas de calor y con mayor duración. Esto trae como consecuencia, un incremento de los riesgos para el bienestar, la seguridad y la salud de la población trabajadora.

Si bien, hemos asumido que el calor es un factor natural y que no podemos cambiar e integrarlo como otro factor más que puede afectar a las condiciones de salud y seguridad en el trabajo. Desde los servicios de prevención hasta la autoridad laboral, dan por hecho que pasar calor en verano en España es lo normal, decidiendo solo actuar cuando hay un riesgo extremo por estrés térmico.

Pero las altas temperaturas son un problema que afecta a centenares de miles de trabajadoras y trabajadores con efectos sobre su salud.

- Surgen erupciones en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación y agotamiento.
- Los golpes de calor producen muertes de trabajadores todos los veranos.
- Los efectos de la exposición a sustancias tóxicas por las altas temperaturas aumentan la gravedad del daño.
- Las altas temperaturas reducen la capacidad de trabajar, dificultan el

desarrollo de las tareas, crean malestar, reducen la atención, etc. lo que incrementa el riesgo de accidentes de trabajo.

- El desempeño de tareas con exposición a la radiación solar directa, además supone la exposición a un importante factor cancerígeno.

## Para prevenir: un plan de acción

La empresa tiene la responsabilidad de proteger el bienestar, la salud y la seguridad de las trabajadoras y los trabajadores ante todos los riesgos laborales, incluido el calor, por ello debe elaborar con nuestra participación, un plan de acción específico para este riesgo, como parte de su plan de prevención, preparado para los días en que las condiciones ambientales estén más allá de lo que se considera "normal" en cada zona. En olas de calor deben intensificarse las medidas y conductas preventivas y extenderse a todos los ámbitos laborales que puedan verse afectados.

Se debe formar un grupo de trabajo que identifique los puestos de trabajo con posible exposición al calor, contemplando todas las posibles tareas y situaciones de trabajo. Evaluar el riesgo y planificar medidas técnicas, organizativas y de formación, también para activar los primeros auxilios y la atención sanitaria.

## Recuerda que...

Lo que se debe conseguir es que el cuerpo no acumule un exceso de calor, evitando o limitando la entrada de calor del ambiente, la generación de calor interno por la actividad muscular y favoreciendo la pérdida de calor corporal. Para ello, algunos ejemplos de medidas pueden ser:

- Trabajar debajo de sombra natural o con medios (toldos, carpas, pérgolas, paraguas, sombrillas, etc.).
- Planificar descansos que den respuesta no sólo a la fatiga sino también a una posible sobrecarga térmica. Si es necesario incrementar las pausas y descansos para recuperar la temperatura normal. Disponer de sitios frescos para realizar descansos.
- Poner a disposición medios para refrescarse como duchas, que permitan que el periodo de descanso resulte saludable. Suministrar agua y otras bebidas frescas no alcohólicas. Las bebidas estarán cerca y siempre accesibles.
- Adoptar soluciones técnicas que reduzcan el esfuerzo físico: Modificar la organización del trabajo, adaptar los horarios de trabajo, planificar las tareas aplazando las que demanden especial esfuerzo físico para las horas de menos calor o para días posteriores. Ante tareas que conlleven el uso obligatorio de EPI, se adaptará la planificación del trabajo para reducir el esfuerzo físico o la duración de la tarea. No realizar trabajos en solitario.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar. Es fundamental el reconocimiento temprano de los síntomas de las enfermedades por calor.
- Proteger la cabeza con gorra o sombrero. Distribuir cremas de protección solar.
- No trabajar en solitario.

Este boletín lo elaboramos el equipo de la Secretaría de Salud Laboral de CCOO.

Somos un grupo de técnicos y técnicas en prevención de riesgos laborales que trabajamos por y para ti, apoyándote, asesorándote, acompañándote... Si nos necesitas puedes encontrarnos aquí:

Equipo de Asesoramiento en Salud Laboral CCOO de Madrid

📍 C/ Pedro Unanue, 14 | ☎ 91 536 5212 Ext: 5212

✉️ slmadrid@usmr.ccoo.es

www.saludlaboralmadrid.es

V Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid (2017-2020)



O a través del siguiente código



"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como derecho de libertad de expresión"

ACCEDE A LA VERSIÓN DIGITAL EN EL SIGUIENTE ENLACE

<https://indd.adobe.com/view/8ba26f59-f8e6-4de3-82a7-1103090f28ca>