

## CCP PREOCUPADA POR EL ICTUS Y LA DEPRESIÓN COMO PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS CRÓNICO LABORAL, RESPONDIÓ A LAS PREGUNTAS...

### ¿CÓMO DETECTAR Y COMBATIR EL ESTRÉS LABORAL?

En Europa las personas que se declaran estar estresadas viven 7 años menos de media que el resto de la población. El estrés es una de las causas del 10% de las enfermedades derivadas del trabajo.

Son datos aportados en la jornada sobre la Prevención de Riesgos Laborales organizada por Confederación de Cuadros y Profesionales (CCP) el 27 de junio en su sede en Madrid.

El objetivo de la Confederación es defender dentro de las empresas la implantación de buenas prácticas para crear ambientes de trabajo más saludables, gestionando de una forma correcta los equipos con la participación de todos los trabajadores y mejorando las situaciones estresantes, atenuando sus efectos y ofreciendo una atención a los empleados con malestar psicológico.



Los ponentes de la jornada. De dcha a izda. el presidente de la Fundación Casaverde, Alberto Giménez, el responsable de Coordinación Psicosociología y Formación en el Servicio de Prevención de Iberdrola España, Juan José Palacios, el presidente de CCP, Manuel Martínez y el secretario general, Juan Antonio González, el responsable del Servicio de Prevención Mancomunada de Madrid y coordinador médico de España y Portugal del Grupo PSA, Victor Santos y el director de Formación y Consultoría de la empresa Psya, Fernando Toledano.

### EL ICTUS ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN MUJERES MAYORES DE 70 AÑOS Y LA SEGUNDA EN LOS VARONES

Dos de las enfermedades derivadas del estrés crónico de origen laboral es la depresión, que según la Organización Mundial de la Salud para el año 2020 será la principal causa de las bajas laborales que se produzcan a nivel mundial y la segunda en cuanto a incapacidad, y el ictus, que en los últimos 10 años ha aumentado un 20% sólo en España y se prevé que dentro de los próximos 10 años se incremente otro 20% más.

Actualmente es la principal causa de muerte en mujeres mayores de 70 años y la segunda en los varones, según destacó la directora médica del hospital Casaverde de Madrid, Ana M<sup>a</sup> Cordal .

Son datos a los que hay que sumar que cada vez estas enfermedades afectan a una población más joven.



Ana M<sup>a</sup> Cordal durante su intervención



**BIENESTAR = SALUD**

Ante este panorama poco alentador el director de Formación y Consultoría de la empresa Psya, Fernando Toledano (en la fotografía de la izda.), manifestó que cada vez existe más voluntad por parte de las empresas de aplicar medidas en sus centros de trabajo que permitan disminuir los riesgos psicosociales, que no son otra cosa que la posibilidad de enfermar.

Para conseguirlo es necesario modificar o eliminar los factores de riesgo que afectan a la salud mental de los trabajadores y una de estas causas es el trabajo monótono y repetitivo.

A ésta se suman el estrés que puede producirnos el desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa y la preocupación por algo que nos va a pasar en un futuro y no podemos controlar.

Fernando Toledano subrayó que mucho trabajo cansa pero lo que realmente estresa es la incertidumbre y la falta de control sobre lo que nos va a pasar a corto o largo plazo.

**PLANES DE ACTUACIÓN EN EL GRUPO PSA Y EN EL GRUPO IBERDROLA**

Dos ejemplos de empresas que están llevando a cabo actuaciones en este sentido y con éxito son el Grupo PSA y el Grupo Iberdrola, cuyas medidas adoptadas fueron expuestas por los responsables en temas de prevención en riesgos psicosociales de estas compañías, Víctor Santos y Juan José Palacios, en el transcurso de la jornada.

Víctor Santos responsable del Servicio de Prevención Mancomunada de Madrid y coordinador médico de España y Portugal del Grupo PSA, destacó las 10 señales de alarma que deben ponernos en alerta. Éstas son:

1. Fatiga intensa y prolongada
2. Tristeza profunda
3. Pérdida de peso
4. Molestias y dolores repetitivos
5. Pensamientos y actitudes negativas
6. Ansiedad inhabitual
7. Reacciones excesivas o inadecuadas
8. Aislamiento, dificultades de comunicación, absentismo
9. Dificultades para llevar a cabo una tarea cotidiana
10. Hábitos adictivos, inhabituales o excesivos.

Santos informó del programa de Bienestar+ puesto en marcha en el Grupo PSA y que contempla la realización de un cuestionario, desarrollado el año pasado por primera vez, con el objetivo de aplicar buenas prácticas de salud y bienestar en el trabajo que respondan mejor a las necesidades, preocupaciones y expectativas de los empleados.

Los planes de Acción+ contienen la creación de células de vigilancia con diferentes niveles de actuación, individuales y colectivos. El director/gerente junto con el jefe de Servicio, son los que transmiten, de forma mensual, los casos detectados al servicio médico y éste es el que confirma o no el signo latente y activa su seguimiento.



Victor Santos

El responsable de Coordinación de Psicología y Formación en el Servicio de Prevención de Iberdrola España, Juan José Palacios, destacó:

**“El trabajo ocupa gran parte de nuestra vida por lo que es importante desarrollar hábitos que nos permitan disfrutar de un buen ambiente laboral que, a corto y medio plazo, va a repercutir en nuestro nivel de bienestar personal”**

Juan José Palacios, destacó los tres elementos interrelacionados que hay que satisfacer: el bienestar, la seguridad y la salud.

Para potenciar el bienestar personal en el ámbito laboral, informó de las 5 acciones a tener en cuenta:

1. **Potenciamos los hábitos saludables** 2. **Fomentamos el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, familiar y social** 3. **Creamos buenas relaciones sociales y reconocemos el trabajo bien hecho** 4. **Mantene-mos el puesto de trabajo limpio y ordenado** 5. **Gestionamos el tiempo adecuadamente.**

A nivel de empresa y para conseguir un **%Bienestar Laboral** Palacios informó de las intervenciones que se están realizando en Iberdrola. En 1º lugar destacó la **%evaluación Psicosocial**

con medidas correctoras. 2. **Encuesta de Clima Social** 3. **Promoción del bienestar en el ámbito laboral con la formación en liderazgo, divulgación y formación en resiliencia (Mindfulness ámbito laboral)** y 4. **Atención médica preventiva y paliativa con un seguro médico.**

Y, por último, destacó como factores que demuestran el interés de la empresa por el trabajador: la promoción, la formación, los medios de información y la estabilidad en el empleo.



Juan José Palacios

La jornada fue seguida con gran expectación por los miembros de CCP e invitados que asistieron al acto



## REPERCUSIÓN MEDIÁTICA

La jornada sobre Riesgos Laborales celebrada por CCP despertó un gran interés en los medios de comunicación.

Antena3 TV visitó la sede de CCP para cubrir en directo el acto. En las fotografías vemos a la redactora y al cámara de este medio entrevistando a dos de los ponentes.



El presidente y el secretario general de CCP, Manuel Martínez y Juan Antonio González, respectivamente, manifestaron a Antena3 TV su compromiso por buscar las prácticas y conductas más saludables en las distintas empresas para mejorar las situaciones de trabajo estresantes y asegurando una atención a los empleados con malestar psicológico que no pueden afrontar las tensiones impuestas por el trabajo.

