

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- PUESTA EN MARCHA
- 3.- PARTICIPANTES
- 4.- DINAMIZADORAS
- 5.- ACTUACIONES
- 6.- PROYECCION
- 7.- ANEXOS
- 8.- BIBLIOGRAFIA

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

## **1. -INTRODUCCIÓN**

De nuestra experiencia laboral anterior a la Junta de Andalucía en relación a la Vigilancia de la salud laboral *observamos la falta y/ o inexistencia* de una conciencia, de una cultura preventiva en la sociedad que nos rodea, por lo que entendemos como una necesidad la concienciación y sensibilización con respecto a la Prevención de Riesgos Laborales en general y a la Vigilancia de la Salud en particular, lo cual nos ha movido a llevar a cabo esta iniciativa.

La Vigilancia de la salud de las personas trabajadoras requiere un concepto de la salud de las mismas desde una visión holística y amplia que abarque más allá del mero examen de salud o como popularmente se nos identifica, el reconocimiento médico.

La declaración de Luxemburgo elaborada por la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) establece el concepto de promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT) como "aunar el esfuerzo de empresarios, trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo."

Es innegable que nuestro trabajo ocupa gran parte de nuestro tiempo, lo cual incide directamente en nuestra salud. La PSLT tiene como objetivos mejorar la salud y potenciar la calidad de vida , es una concepción tanto ecológica como social que pretende implicar a las empresas y personas trabajadoras, haciendo que estas personas participen de modo activo en su salud. Aplicando la estrategia adecuada, la PSLT persigue la prevención de los riesgos profesionales (incluyendo enfermedades relacionadas con el trabajo, accidentes, lesiones, enfermedades profesionales y estrés) y a aumentar la capacidad individual de la población trabajadora para mantener su salud y calidad de vida.

El Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención establece como actividad sanitaria de los servicios de prevención el impulsar programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, en coordinación con el Sistema Nacional de Salud.

Así mismo,la normativa que nos regula en la Junta de Andalucía , el Decreto 304/2011, de 11 de octubre, por el que se regula la estructura organizativa de prevención de riesgos laborales para el personal al servicio de la Administración de la Junta de Andalucía, establece como uno de los objetivos de la Prevención de Riesgos Laborales la promoción e incentivación de las buenas prácticas y hábitos de salud y seguridad laboral.

También queda recogido en nuestra Estrategia Andaluza de Seguridad y Salud en el Trabajo ( 2017-2022, prorrogada a 2023) como uno de los principales retos a abordar el de la Promoción de hábitos saludables en los lugares de trabajo por la capacidad de generar grandes

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

beneficios para la salud de las personas trabajadoras . El estado de salud está indiscutiblemente influenciado por factores del entorno laboral , familiar y social, por lo que no podemos obviar ninguna de estas áreas al abordar la salud de las personas.

La visibilización de estas actuaciones en promoción de la salud ,también van en consonancia con la filosofía de la Estrategia Andaluza de Seguridad y Salud en el Trabajo de sensibilizar y fomentar la cultura preventiva, pues hemos constatado que, al igual que en la sociedad en general, también en nuestra Administración hay una necesidad de esta sensibilización, además, las acciones puntuales que se han llevado a cabo de formación e información a través de jornadas y cursos han sido muy bien acogidas por la población trabajadora y algunas de ellas muy demandas por lo que creemos que es necesario aprovechar ese interés con el objetivo de afianzar la cultura preventiva en nuestra Administración.

## **2.- PUESTA EN MARCHA**

Desde las áreas de Vigilancia de la salud de los distintos centros de Prevención de la Junta de Andalucía, y con la reciente incorporación y ampliación de sus activos se han implementado distintas actividades a fin de procurar la mejora de la salud de nuestros trabajadores y con ello un gran impulso a las actividades de promoción de la salud. Como ya hemos comentado esas actividades han sido muy bien recibidas por la población trabajadora y en cierto modo se ha creado una demanda a la cual debemos responder.

Como eje central de estas actividades surgió la Comunidad de prácticas (Cop) **Junta\_Sana**, la cual llevó a cabo diversas actuaciones, entre ellas una de la que surge la comunidad actual, **La Visibilización de las actividades de Vigilancia de la salud.**

De nuestra pertenencia el año pasado a la Cop, Junta\_Sana, concluimos la necesidad de una nueva comunidad con la que desarrollar esta idea diferenciando el proyecto de la comunidad anterior ,ya que, a pesar de tener aspectos comunes con dicha comunidad, nuestra visión tiene un carácter más divulgativo de la promoción y vigilancia de la salud.

Esta iniciativa, así como otras que han derivado de la Cop Junta\_Sana, van dirigidas a todas las personas trabajadoras de la Junta de Andalucía, de manera que, las personas que han declinado la realización del examen de salud laboral, también puedan ser partícipes de las actividades de Vigilancia de la salud. Es una forma de llegar así a todas las personas trabajadoras.

La nueva Cop tiene como fin, además de la PSLT a través de actividades simples, la puesta en valor de la Vigilancia de la salud a fin de que nuestros trabajadores nos reconozcan como un servicio propiamente de Vigilancia de la salud y no sólo como el mero reconocimiento médico o examen de salud como dijimos al principio. Y aunque el objetivo fundamental de esta comunidad son los hábitos saludables, también, queremos ser un poco, una publicidad de la Vigilancia de la salud laboral en nuestra Administración.

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

El año anterior , durante nuestra pertenencia a la Cop Junta Sana ya llevamos a cabo una campaña de promoción de la salud a través de la Intranet de la Delegación Territorial de Sevilla de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo.

La actuación principal de la Cop de **Visibilización de las actividades de Vigilancia de la salud** es la campaña de promoción de la salud “Doce meses para cuidarte”.

Esta campaña está concebida como un elemento visual, con conceptos muy básicos, más bien a modo recordatorio, que aparecen como un anuncio en la página de inicio , con el fin de llamar la atención de las personas trabajadoras sobre distintos factores que influyen en nuestra salud y que están en nuestro entorno tanto laboral como personal.

La información aparece a modo de anuncio en la intranet, pero tiene un enlace en el cual, las personas que lo deseen pueden ampliar información sobre el tema del mes. Esta información también está concebida para una lectura sencilla y llevadera.

Durante la pasada campaña vimos el potencial de llevar este contenido a otras provincias y delegaciones, dando así visibilidad a los Centros de Prevención de Riesgos Laborales y en concreto a las unidades de Vigilancia de la Salud.

Para ello nos reunimos con nuestro Jefe de DPTO Vigilancia de la Salud, Nicolás R. Núñez De La Torre, y el , y les expusimos la idea de nuestra comunidad, obteniendo su aprobación. Contactamos así con el el programa “la colaboración expandida” del IAAP para poner en marcha este proyecto y creando la comunidad de prácticas **VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**.

Por fin iniciamos la andadura de nuestra comunidad. Tan pronto reunimos un grupo de compañeras interesadas comenzamos la labor, no es un grupo numeroso, pero ha resultado un grupo muy cohesionado lo que se ha traducido en un trabajo fluido.

Para conseguir una difusión de esta actividad, la nueva Cop necesitaba integrantes de otras provincias con los que compartir el nuevo proyecto a fin de conseguir su publicación también en sus respectivos espacios informáticos y dar difusión al proyecto en el resto de nuestra comunidad.

Ya conocíamos compañeras de otras provincias interesadas en esta iniciativa, por lo que reunir el grupo no fue demasiado difícil. En principio estamos trabajando esta iniciativa en Sevilla, Huelva y Córdoba y aunque actualmente solo se publica en Sevilla, eso si, este año hemos conseguido expandirnos a la web del empleado publico y a la consejeria de educacion que tiene su propia intranet distinta al resto de la Junta de Andalucía ( Seneca) , en algunos organismos que no hemos podido publicar en su intranet hemos conseguido que los tecnicos en prevenecion disfundan mails a todos los trabajadores con nuestros materiales esperamos poder ampliarla a otras provincias en campañas sucesivas...

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

### **3.- PARTICIPANTES**

**Ana Maria Flores Macías** (Enfermera del trabajo Huelva)  
**Araceli Rodríguez Hinojosa** (Enfermera Sevilla)  
**Carmen María Carrasco Dávila** (Enfermera del trabajo Córdoba)  
**Helena M.<sup>a</sup> Hidalgo Román** (Enfermera del trabajo Córdoba)  
**M.<sup>a</sup> Carmen Hernández Gallardo** (Enfermera del trabajo Córdoba)  
**Lorena Espadero Márquez** (Enfermera del trabajo Sevilla)  
**Rosario Ramírez Castro** (Médica del trabajo Sevilla)

### **4.- DINAMIZADORAS**

**Pilar Márquez Aragúndez** (Enfermera del trabajo Sevilla)  
**Yolanda Puntas Robleda** (Enfermera del trabajo Sevilla)

### **5.- ACTUACIONES**

Nuestra comunidad comenzó a trabajar conscientes de nuestras limitaciones informáticas, por lo que esa fue nuestra primera solicitud al IAAP.

En cuanto al trabajo, como hemos comentado ya, una ventaja de ser un grupo pequeño fue la operatividad del mismo, pese a pertenecer a distintas provincias.

En la primera reunión, Momento Cero de nuestra comunidad, sentamos las bases de nuestra campaña.

La campaña es un instrumento visual que tiene para nosotros un doble objetivo:

- el de poner en valor la salud de las personas trabajadoras y
- el de hacer visible la Vigilancia de la salud laboral en nuestra Administración.

En relación a la salud, la campaña trata de incidir en nociones muy básicas a observar sobre las áreas que hemos considerado básicas de la salud en general y de la salud laboral en particular destacando aquellos temas que mas importantes consideramos en relación a los riesgos laborales a los que está sometida nuestra población laboral.

El mensaje, a modo de anuncio, ha de ser claro, exponer un tema de salud concreto, y que con solo una imagen suscite el interés suficiente para que la persona que lo observe tome

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

conciencia sobre el mismo. Cada mes trataremos un tema distinto emulando iniciativas similares que se han llevado a cabo en la televisión o en otros organismos.

Debajo de la imagen aparece un enlace, el cual nos lleva a una breve presentación, que en la misma línea, dará unas nociones básicas, que mas que información adicional, sirva como un refuerzo para que nuestros hábitos diarios sean saludables.

También ha de ser una herramienta muy visual, que no resulte pesada de leer ni farragosa en contenidos, de modo que transmita o afiance la información que muestra de manera sencilla, para aumentar la probabilidad de que la persona que entre en el enlace lea toda la información, no desista a mitad de la misma y que el mes siguiente le suscite la misma curiosidad y no dude en gastar unos minutos de su tiempo en asomarse a la nueva presentación.

Se hizo hincapié también en que dichas herramientas han de observar tanto en los textos como en las imágenes empleadas un lenguaje inclusivo y no sexista. A la hora de escoger las imágenes observar siempre un equilibrio que respete estos principios. En la elección de las imágenes intentamos consensuar un estilo para dar uniformidad a la campaña, observando con mucho cuidado el coger imágenes libres para no ocasionar conflictos de derechos de autor. Este es otro punto , que como comentaremos mas adelante tenemos en proyecto tratar de mejorar con la inestimable ayuda del IAAP y su colaboración expandida.

La elección de los temas fue otra de las primeras tareas. Hay unos temas que consideramos básicos en promoción de la salud y por tanto eran indiscutibles y entorno a los mismos hubo un rápido consenso: alimentación, ejercicio físico, deshabituación tabáquica, sueño saludable....Otros temas de marcado interés y muy demandados en nuestro entorno como la tensión arterial o la espalda, y dado el contexto en el que nos movemos temas más específicos

para nuestro entorno como manejo del estrés, entorno laboral y factores psicosociales, cuidado de la vista.....

Algunos de los temas ya fueron tratados,pues mientras hicimos posible esta comunidad, la campaña seguía funcionando y desde el departamento informática requieren de una cierta antelación para la publicación en la intranet.

Así que, al comienzo de esta comunidad, concretamos los temas que restaban para finalizar el año y los distribuimos entre las personas integrantes de la comunidad.

Establecimos un calendario de meses e intentamos hacer coincidir la temática del mes con otras actuaciones relacionadas con el mismo que estaban siendo llevadas a cabo en Promoción de la salud, por ejemplo, en el mes de mayo se publicó el tema de la Hipertensión haciéndolo coincidir con las actuaciones de la campaña de Hipertensión ( proyecto de promocion de la salud de una comunidad de practicas de dos compañeros ) : DESTENSIONATE

Los temas elaborados se enviarían a todas las personas integrantes de esta comunidad antes de la reunión por correo electrónico para, el día de la reunión, poner en común nuestras impresiones y mejorar y/o corregir aquellos aspectos que lo requieran.

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

El consenso de los temas a tratar fue el siguiente:

- 1.- ENERO : CUIDADO DE LA VOZ (PILAR Y YOLANDA)
- 2.- FEBRERO: ACTITUD POSITIVA (PILAR Y YOLANDA)
- 3.- MARZO: SUEÑO (PILAR Y YOLANDA)
- 4.- ABRIL: ADICCIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO (PILAR Y YOLANDA)
- 5.- MAYO: HIPERTENSIÓN (PILAR Y YOLANDA)
- 6.- JUNIO: TABACO ( ARACELI Y ANA MARÍA)
- 7.- JULIO: PROTEGETE EN VERANO ( CARMEN Y ELENA)
- 8.- AGOSTO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE (ELENA Y MAMEN)
- 9.- SEPTIEMBRE: ACTIVA EL CUERPO Y DESCANSA LA VISTA ( LORENA Y ROSARIO)
- 10.- OCTUBRE: UNA EMPRESA VACUNADA ES UNA EMPRESA SANA ( ARACELI Y ANA MARÍA)
- 11.- NOVIEMBRE: SALUD VISUAL ( LORENA Y ROSARIO)
- 12.- DICIEMBRE: MENTE SANA ( MAMEN Y CARMEN)

Las reuniones se tienen que realizar con la suficiente antelación de manera que, de lugar a todos los pasos anteriores y el departamento de informática lo recepcione el mes antes de su publicación.

También debemos acabar la campaña con la suficiente antelación de manera que de lugar a poner en marcha la siguiente campaña y tener preparados los primeros meses teniendo en cuenta el periodo navideño que supone un parón de muchas actividades y la antelación ya comentada al departamento de informática es especialmente importante.

En cuanto al segundo objetivo de nuestra comunidad, el hacer visible las actuaciones de Vigilancia de la salud, hemos incluido este año una imagen corporativa de la delegación Territorial y del Centro de Prevención que aparecen de forma bien visible en las imágenes de la campaña.

La difusión de la campaña ha sido más difícil de lo esperado. De la relación que mantenemos con los técnicos en prevención de los organismos para los que trabajamos, hemos conseguido extender la campaña a Educación, Economía, con el SAE está a la espera de corregir algunos aspectos.....

En la Web del empleado público también aparece la campaña, aunque no es todo lo visible que deseábamos, seguimos trabajando este punto con la dirección General a fin de conseguir

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
**LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

un sitio visible y una imagen identificativa para la Prevención de riesgos laborales en la Junta de Andalucía en general y de la Vigilancia en particular.

## **6.- PROYECCIÓN**

Hemos trabajado duro en esta campaña, y sobre todo en la difusión de la misma. Esta es una iniciativa que puede tener una larga trayectoria en nuestra Administración pero como toda andadura requiere un esfuerzo.

Somos conscientes de algunas carencias de nuestra campaña y de algunos puntos de mejora que necesita, por ello cerramos esta Cop con nuevos retos de cara a la próxima campaña.

Para que esta campaña tenga un recorrido largo tenemos claro que necesitamos trabajar la imagen , para ello una de nuestras peticiones al IAAP como hemos comentado ha sido trabajar con ellos de manera específica este aspecto. Entendemos que sería útil tener una imagen propia que , ademas de dar uniformidad a la campaña y dar una apariencia mas institucional, nos identifique a falta de otro elemento distintivo.

Otro tema que tenemos pendiente son las competencias informáticas que también solicitamos al IAAP y estamos a la espera del próximo curso de herramientas informáticas que nos han propuesto para mejorar nuestros conocimientos.

Así como también tenemos presente, que para seguir suscitando interés en la campaña debemos cambiar la perspectiva con frecuencia e introducir otros elementos como imágenes con movimiento, preguntas interactivas.....

Otro de los retos importantes es el de ampliar la difusión, creemos que una imagen más identitaria nos ayudaría a ello, pero un punto fundamental es la implicación de los responsables de los distintos organismos para poder llegar a una difusión más amplia.

Uno de los puntos pendientes es conseguir la difusión al menos en las provincias que estamos participando en la Cop, y una vez afianzada la campaña podamos expandirlo al resto de nuestra Administración.

Agradecer una vez más a Elisa y Jose Ignacio su inestimable ayuda e implicación para llevar a cabo nuestro proyecto.



PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD

**7. - ANEXOS**

7.1 IMAGEN DE LA INTRANET

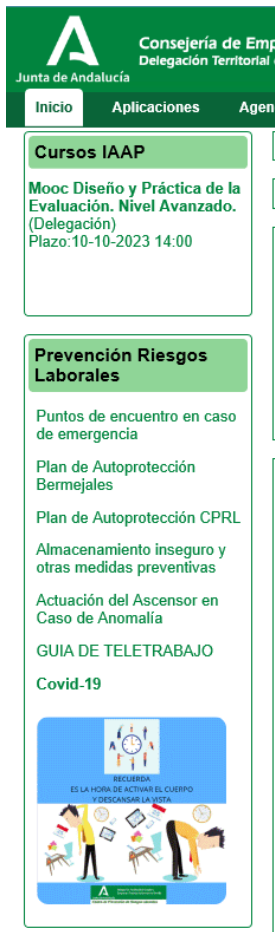


imagen de la web del empleado publico ( no lo encuentro)

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD

7.3 CAMPAÑA UN AÑO PARA CUIDARTE 2023

1.- ENERO : CUIDADO DE LA VOZ



2.- FEBRERO: ACTITUD POSITIVA



3.- MARZO: SUEÑO

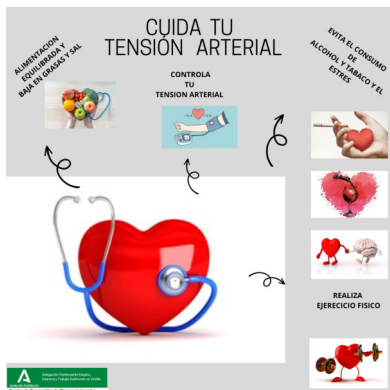


PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD

4.- ABRIL: ADICCIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO



5.- MAYO: HIPERTENSION



6.- JUNIO: TABACO

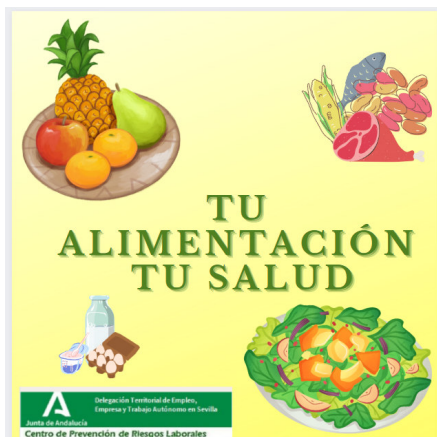


PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD

7.- JULIO: PROTEGETE EN VERANO



8.- AGOSTO: ALIMENTACION SALUDABLE



PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD

9.- SEPTIEMBRE: ACTIVA EL CUERPO Y DESCANSA LA VISTA



10.- OCTUBRE: UNA EMPRESA VACUNADA ES UNA EMPRESA SANA



11.- NOVIEMBRE: SALUD VISUAL

PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD



12.- DICIEMBRE: MENTE SANA



PROGRAMA “EN COMUNIDAD. LA COLABORACIÓN EXPANDIDA”  
LA VISIBILIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VIGILANCIA DE LA SALUD

**8.- BIBLIOGRAFIA**

<https://www.insst.es/documents/94886/581928/Declaraci%C3%B3n+de+Luxemburgo/29425288-11f4-4830-84df-b533da2c9f14>

<https://www.insst.es/materias/transversales/promocion-de-la-salud>

Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención.

Decreto 304/2011, de 11 de octubre, por el que se regula la estructura organizativa de prevención de riesgos laborales para el personal al servicio de la Administración de la Junta de Andalucía.

# ¿COMO CUIDAMOS NUESTRA VOZ?

APRENDE A USAR TU VOZ

NO GRITES

RESPIRA CORRECTAMENTE

DESCANSA TU VOZ  
DURANTE Y DESPUES DEL TRABAJO

BEBE AGUA DE VEZ EN CUANDO

EVITA IRRITANTES COMO BEBIDAS FRIAS ,  
ALCOHOL Y TABACO





La voz humana es un instrumento maravilloso y es también importante en muchos casos a nivel laboral, por ello te ayudamos con la voz profesional y el cuidado de la voz. Es nuestro medio más eficaz para la comunicación. Utilizamos la voz en muchas áreas en nuestra vida social, en el ocio y también en el ámbito laboral. Cada persona tiene su propia voz, que la hace única, es parte de su identidad, lo que la identifica. Los usuarios de voz en un entorno laboral, como los cantantes profesionales, suelen ser muy conscientes de ello, de su calidad vocal; mientras que el resto de nosotros, los que no usamos la voz para ganarnos la vida, tendemos a ignorar los cambios de calidad de la voz hasta que se vuelve difícil continuar con nuestras actividades diarias o puestos de trabajo.

Desgraciadamente, muchos de nosotros no apreciamos la importancia de una voz sana hasta que llegamos a padecer una patología.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Los principios del uso de la voz sana se aplican a todo el mundo, es decir, tanto a profesionales de la voz como al resto de nosotros. Pero dado que son los profesionales los que dedican su vida a la voz, nos centraremos en esta entrada en algunos de los problemas que afectan precisamente a este colectivo. No obstante, son las mismas patologías que pueden aparecer en cualquier hablante, pero que pueden tardar más tiempo en manifestarse o ser menos reconocidas...



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

En general, una voz sana es una voz que no demanda esfuerzo, ni debe provocar dolor, o cambio significativo en la calidad. Por ello, el reconocimiento temprano de los cambios en la voz es importante para un oportuno diagnóstico y mejores posibilidades de recuperación de la voz



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Son considerados profesionales de la voz los que la utilizan de manera continua y de ella depende en gran medida la eficacia de su trabajo. Para estos profesionales, la voz es su herramienta de trabajo, es el medio por el cual ejercen su profesión y si existe alguna alteración en ella, se transforma en un motivo de preocupación.

Por ejemplo, cantantes, profesores, locutores de radio y televisión, actores, entre muchos otros, son profesionales de la voz.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Mientras algunos profesionales son más estrictos en el cuidado de su voz, como es el caso de los cantantes, por ejemplo, otras profesiones pueden ser más flexibles con el cuidado de la voz, ya que son menos conscientes de ella y pueden convivir con una ronquera aceptable en sus actividades diarias, como pueden ser sacerdotes, abogados, médicos, docentes, vendedores, entre otros. Pero solo cuando esta empeora progresivamente y su voz se debilita es cuando son más propensos a reconocer el problema. Es en este contexto donde la prevención ocupa un lugar fundamental, ya que la prevención de los problemas de la voz es el mejor remedio para una carrera larga y exitosa.

Las técnicas de prevención vocal están incluidas dentro del concepto de higiene vocal. La higiene vocal es en esencia medicina preventiva. Consiste en una serie de normas básicas dirigidas a preservar la salud de la voz y prevenir la aparición de alteraciones o molestias.

La prevención incluye una formación adecuada en cuanto al cuidado del tejido de los pliegues vocales a fin de reconocer uno mismo las señales de los problemas en la voz. Resulta muy útil saber identificar cuáles son esos posibles síntomas vocales para prevenir cualquier indicio de patología y acudir a la consulta con el médico especialista.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Por esta razón se recomienda que, en caso de sentir algún cambio en la voz, cansancio vocal o esfuerzo al producirla, y el síntoma persiste durante más de diez días, se consulte a tiempo al médico especialista. El diagnóstico otorrinolaringológico determinará el tratamiento que se debe realizar y en el caso de ser necesaria la posible terapia vocal, el paciente será remitido al rehabilitador vocal, fonoaudiólogo o logopeda especializado a fin de planear adecuadamente el trabajo para solucionarlo.

Así pues, la voz hablada y cantada es producto de un control correcto de la respiración y de los mecanismos vocales, y no de manejos desmesurados de estos. El manejo y la corrección de los problemas vocales implican un trabajo interdisciplinario donde paciente, profesor de canto, teatro, locución, otorrinolaringólogo, fonoaudiólogo, logopeda y otros especialistas trabajan en conjunto con el fin de restablecer la mejor voz posible tanto para la comunicación cotidiana como para el uso profesional.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## ¿Qué problemas pueden aparecer por el uso de la voz en el trabajo?

El uso mantenido y continuado de la voz puede conllevar la aparición de una patología relacionada. El riesgo ha de ser valorado y gestionado, figurando en la documentación preventiva de la empresa.

Tras una pérdida persistente de las cualidades de la voz puede subyacer una disfonía funcional producida por un trabajo excesivo y mal ejecutado. Disfonía es el nombre que recibe todo trastorno de la voz cuando se altera la calidad de ésta en cualquier grado, exceptuando el total, en cuyo caso se denomina afonía.

Consideramos disfonía crónica a aquella disfonía que se presenta aislada (no en un contexto de infección de vías altas) de más de 3 semanas de evolución.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Las lesiones benignas que afectan la estructura histológica de las cuerdas vocales pueden ser la consecuencia de factores de riesgo, especialmente el abuso y el mal uso vocal que generando fonotrauma inician los cambios histológicos que se irán organizando, generando diferentes lesiones.

Así mismo, la pérdida parcial de la voz puede ser secundaria a una enfermedad subyacente (por ej hipotiroidismo), o tratarse de una lesión más grave, como un tumor cancerígeno, situaciones que debería valorar el médico. Por ejemplo, un paciente que presenta disfonía crónica en un contexto de consumo de tabaco y alcohol, debe derivarse de forma prioritaria al otorrinolaringólogo



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## ¿Cuáles son los síntomas de alerta derivados de un problema de la voz?

La persona que precise de un uso mantenido y continuado de la voz en el trabajo tiene que poder reconocer los síntomas por un uso incorrecta de ella, y debería consultar con su servicio de prevención, si los síntomas se mantienen durante 15 días.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- ¿Tengo una sensación de bulto o inflamación en mi garganta?
- ¿Tengo la sensación de mucosidad en mi garganta y/o la necesidad de estar aclarando frecuentemente mi garganta (toser)?
- ¿Siento la necesidad de realizar un esfuerzo mayor cuando hablo?
- ¿Siento dolor y tensión en el cuello y parte alta del hombro alrededor de mi garganta?
- ¿Mi voz es débil?
- ¿Mi voz es ronca?
- ¿Mi voz empeora durante el día?
- ¿Mi voz se entrecorta cuando hablo?
- ¿Hablo más alto que mis compañeros de trabajo?
- ¿Me siento corto de aire cuando hablo, necesito jadear para tomar aire?
- ¿Tengo acidez y/o quemazón que sube desde el tórax hasta el cuello?



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# Pautas generales de higiene vocal para mantener una voz sana

. Beber de 8 a 10 vasos de agua diarios.

. Limitar el consumo de tabaco, alcohol y cafeína.

. Evitar hablar fuerte.



- . Toser o carraspear para limpiar la laringe puede dañar las cuerdas vocales. Se sugiere sorber pequeñas cantidades de agua para aliviar la inflamación de la garganta.
- . Prestar atención al reflujo gástrico. El reflujo gástrico frecuente o sensación de ácido en boca pueden ser síntomas cuando los ácidos del estómago llegan a la laringe y producen problemas vocales.
- . La utilización de fármacos (con prescripción o sin ella) pueden afectar a las cuerdas vocales
- . Protegerse de irritantes potenciales. Irritantes ambientales como polvo, químicos, tabaco, aire seco, aire acondicionado.
- . Evita el consumo de mentolados o regalices ya que resecan las mucosas y a la larga empeoran el problema.
- . Prestar atención a problemas odontológicos. Las infecciones en la boca pueden afectar el sistema inmune y como consecuencia repercutir en laringe.
- . Prestar atención al estrés (físico y mental). La voz se relaciona con las emociones (la tensión o depresión pueden reflejarse en ella). No grite cuando esté enfadado o ansioso.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- . Prestar atención a los cambios hormonales en cualquier etapa de la vida de la mujer y el hombre, niño o niña, ya que pueden producir problemas vocales.
- . Descansar y dormir suficiente.
- . Dieta equilibrada. Evitar comidas picantes y productos lácteos que puedan llegar a afectar la voz.
- . Voz ronca o soplada puede ser síntoma de un problema vocal.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- . Tomar clases de técnica vocal.
- . Estar atento a los cambios de calidad vocal.
- . Mantener una buena postura.
- . Hablar en tono claro y óptimo. Evitar hablar muy agudo o muy grave, ya que se puede dañar el mecanismo vocal.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿Cómo controlar las condiciones ambientales de trabajo relacionadas con el uso mantenido y continuado de la voz?

1. El recinto de trabajo debe tener unas condiciones acústicas especialmente cuidadas que se caractericen por unos niveles de ruido aéreo especialmente bajos.

Se cuidará que la acústica del recinto, en el que pueden coincidir muchas personas hablando simultáneamente, tenga tratamientos adecuados.

Si en el lugar de trabajo la intensidad del ruido es muy variable, se tiende a ir incrementando el volumen de emisión de la voz, sin que luego se vuelva a la situación previa, y por tanto se acaba hablando muy fuerte. Se deberían evitar los cambios de volumen innecesarios y estar siempre en el volumen justo de emisión de la voz.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

2. Así mismo, las condiciones de humedad y temperatura deben poder ser reguladas de forma que se puedan mantener entre el 30 % y 70 % durante la jornada laboral y durante todo el año.

Advertir que el uso de calefactores de impulsión de aire caliente puede generar corrientes hacia el trabajador.

Esta forma de mejorar el confort térmico reseca notablemente el aire del ambiente, contribuyendo a empeorar las condiciones.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía





3. Tener presente que cualquier contaminante químico y/o biológico, así como las partículas minerales (por ej. tiza) pueden incidir en la aparición de los síntomas relacionados con un problema de la voz. Por ello, la renovación del aire limpio se adecuará para mantener unas buenas condiciones.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## ¿Cómo controlar las condiciones organizativas de trabajo relacionadas con el uso continuado de la voz?

1. Proporcionar formación específica para el uso y cuidado correcto de la voz para prevenir los trastornos asociados.
2. Planificar la jornada laboral, estableciendo pausas y una adecuada rotación de tareas que permitan el descanso de la voz.
3. Potenciar el uso de auriculares y micrófonos inalámbricos con los que se puede mantener relajada la musculatura del cuello.

Evita colocar el auricular del teléfono entre la cabeza y el hombro durante tiempos prolongados. Esta posición, muy común cuando hacemos varias cosas a la vez, produce tensión muscular en el cuello.

4. Utilizar medios técnicos que permitan amplificar la voz para dirigirnos a un auditorio, en el ámbito docente.

Considerar el uso de otros recursos pedagógicos, como medios de apoyo audiovisual o pizarras digitales interactivas, para descansar la voz, así como evitar elevar el volumen de la voz y el daño laríngeo consecuente



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

5. Hablar siempre proyectando la voz hacia el auditorio. Hablar de espaldas al auditorio dirigiendo la voz hacia donde está mirando el público (por ejemplo una pantalla) es probablemente un factor de riesgo de disfonía elevado y de comunicación poco eficaz.

6. Disponer de fuentes u otros sistemas de agua potable cerca de los puestos de trabajo.

7. Asegurar espacios libres de humo del tabaco.

8. Garantizar la vigilancia específica de la salud ante factores de riesgo de sobrecarga vocal de forma periódica y con la incorporación al puesto de trabajo, dirigida a adquirir o mantener un uso adecuado de la voz, así como orientada a la detección precoz de las patologías asociadas, si existe sensibilidad personal, consecuencia de factores individuales de salud.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Recuerde que su voz es su herramienta de trabajo, por ello valore su voz, escuche su voz, invierta en la salud y el cuidado de su voz y asista a revisiones periódicas de su voz con el médico especialista.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# BIBLIOGRAFIA

- . NTP 1148. Voz y trabajo formación para la prevención. INSST. Año 2020
- . NTP 1149. Voz y trabajo procedimiento preventivo. INSST. Año 2020
- . INSST. Voz y Trabajo: Procedimiento preventivo. Madrid: INSST 2020. Notas Técnicas de Prevención. NTP 1.149 [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <http://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
- . NSST. Concienciación de directivos en PRL (I): fundamentos. Madrid: INSST 2013. Notas Técnicas de Prevención. NTP 961 [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/327567/ntp-961w.pdf/3d7c602f-10ed-435b-8229-e4565f7b4dde>
- . INSST. Guía clínica para el abordaje de la disfonía crónica en Medicina Primaria y Medicina del Trabajo. Madrid: INSST: 2017. [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/-/guia-clinica-para-el-abordaje-de-la-disfonia-cronica-en-medicina-primaria-y-medicina-del-trabajo-ano-2017>
- . Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro. [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-22169>.
- .[https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/R6E18104-Folleto-Buenas-pr%C3%A1cticas-para-el-cuidado-de-la-voz\\_Asepeyo.pdf](https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/R6E18104-Folleto-Buenas-pr%C3%A1cticas-para-el-cuidado-de-la-voz_Asepeyo.pdf)



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Nuestra jornada laboral ocupa gran parte de nuestra vida.  
El tema de la jornada laboral es actualmente un tema controvertido en cuanto a su duración, distribución, ubicación, recuperación.....

El clima laboral que consigamos en nuestro puesto de trabajo indudablemente va a afectar al desarrollo de este, pero también a la generación de estrés y ansiedad, a nuestro estado de ánimo, nuestras relaciones personales, y si no lo remediamos, a nuestra vida personal.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

En ocasiones es difícil conseguir o mantener un ambiente de trabajo adecuado, propicio a un ambiente distendido y relajado.

Pero es importante esforzarnos en promover un clima de bienestar, optimismo y entusiasmo en nuestro lugar de trabajo.

Ahí van algunos consejos que pueden servirnos de ayuda:



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

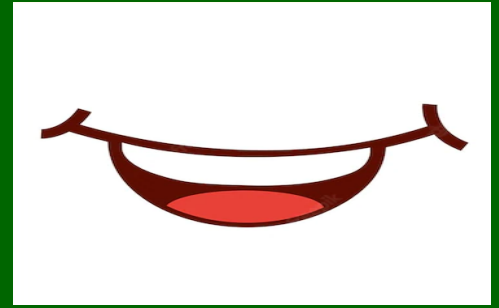
Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía





Sonríe, mejorará tu estado de ánimo y genera en los demás una actitud más positiva. Habla con palabras positivas y ten un trato cordial ¡la positividad puede ser contagiosa!

Evita críticas y reduce las quejas, se consciente de las quejas o críticas que hagas y procura que sean en términos positivos y su finalidad sea constructiva.

Aprende a aceptar las críticas y a responder de manera asertiva. Ponerse a la defensiva y lanzar ataques no es recomendable.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Aprende a manejar el conflicto. Las diferencias de opinión son normales y frecuentes y en ocasiones necesarias, pero no tienen que llevar a un conflicto. Es necesario aprender a exponer los desacuerdos, sin agredir, ni herir a nadie, y siempre con una actitud constructiva y concentrada en

la resolución de problemas



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Promover el trabajo en equipo, es necesario trabajar y fortalecer las relaciones las relaciones interpersonales en el trabajo para hacer la jornada laboral más agradable. Además se estimula la creatividad y se pueden conseguir grandes cosas.



Aprende a separar los problemas, distingue entre los problemas laborales y los personales, céntrate en el lugar y el momento. Así tu trabajo puede servirte de distracción de tus problemas personales y viceversa. Para ello puede serte de ayuda la ATENCION PLENA



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

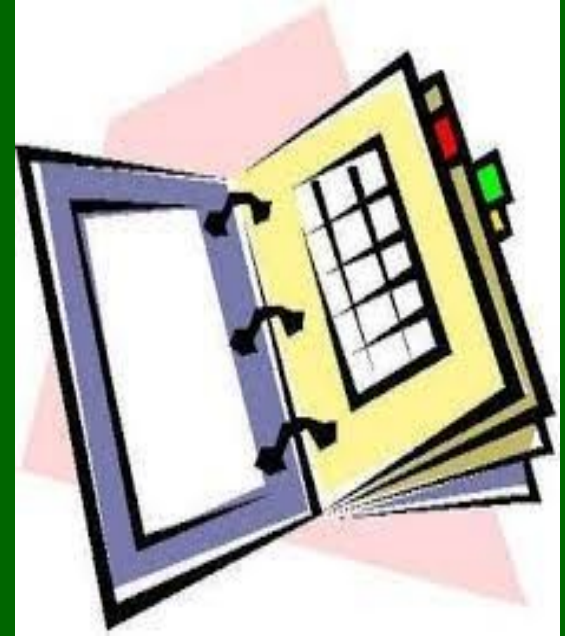
Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Establecer objetivos y prioridades, pero no programes tu trabajo con rigidez para evitar que te ocasione ansiedad. Mantener un orden en tus tareas y tener claras las prioridades ayuda a evitar la sobrecarga y el estres, pero manten una actitud flexible, afróntalos como una oportunidad de explorar nuevos horizontes u oportunidades



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Evita automatismos, entiende el sentido de lo que haces y sé consciente de tus acciones, te ayudará a mantener una actitud proactiva y sentir motivación y satisfacción por tu trabajo contribuyendo a un entorno mas agradable.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Cultiva la automotivación, No siempre existe una gratificación o actitud alentadora por parte del entorno, no obstante, es necesario encontrar la motivación en nosotros mismos para continuar desarrollando un trabajo de calidad.



Puede ayudar el evitar los pensamientos negativos, no hay que tener miedo a cometer errores, si no aprender de ellos y buscar algo nuevo que aprender cada día y establecerse unos objetivos y marcar el ritmo de trabajo de forma autónoma en la medida de lo posible.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

La puntualidad ayuda a no empezar la jornada de forma precipitada,  
y tener una mejor actitud.

El descanso adecuado es fundamental para para afrontar el día con  
ganas y evitar la irritabilidad y la negatividad.

También es necesario incluir pausas a lo largo de nuestra jornada  
para relajarnos y retomar fuerzas.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

**Centro de Prevención de Riesgos Laborales**



Junta de Andalucía



*SUEÑO SALUDABLE*

## hábitos para mejorar el descanso

✓ ESTABLECE UN HORARIO FIJO PARA DORMIR Y PARA DESPERTARTE

✓ EVITA CENAS COPIOSAS, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O ESTIMULANTES COMO LA CAFÉINA

✓ LA HABITACIÓN HA DE SER SILENCIOSA, OSCURA Y CON TEMPERATURA CONFORTABLE

✓ MANTÉN LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS FUERA DE LA HABITACIÓN



El sueño es un complejo proceso biológico que le sirve al cuerpo para repararse, procesar información nueva, y sentirse descansado.

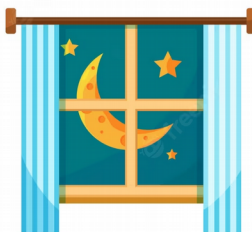
El sueño es un estado de inconsciencia, durante el cual el cuerpo y el cerebro continúan con activos en algunas funciones.



El cerebro pasa por distintas fases durante el sueño durante la cual existen variaciones en los patrones de ondas cerebrales, respiración, ritmo cardíaco y temperatura.

Las distintas fases del sueño ayudan a:

- . Descansar y reponer energía
- . Aprender información, reflexionar y formar recuerdos
- . Descansar el corazón y el sistema vascular
- . Liberar más hormona del crecimiento, que ayuda a los niños a crecer. También aumenta la masa muscular y la reparación de células y tejidos en niños y adultos
- . Liberar hormonas sexuales, que contribuyen a la pubertad y la fertilidad
- . Evita enfermarse o a mejorarse cuando está enfermo, creando más citoquinas (hormonas que ayudan al sistema inmunitario a combatir varias infecciones).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Requerimientos-recomendaciones horarias

Recién nacidos: 16-18 horas al día

Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día

Adolescentes: 9-10 horas al día

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Requerimientos-recomendaciones horarias:

Durante la pubertad, el reloj biológico de los adolescentes cambia y es más probable se acuesten más tarde que los niños y adultos, y tienden a querer dormir más por la mañana. Esto está en conflicto con las tempranas horas de inicio de muchas escuelas secundarias y ayuda a explicar por qué la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente.

Algunas personas piensan que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen, pero no hay evidencia que lo demuestre. Sin embargo, a medida que las personas envejecen tienden a dormir menos o a pasar menos tiempo en el sueño profundo y reparador. Las personas mayores también se despiertan más fácilmente.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Y no sólo la cantidad de horas de sueño que obtiene es lo que importa. La calidad del sueño también es importante.

Las personas cuyo sueño suele interrumpirse o acortarse pueden no pasar suficiente tiempo en las diferentes etapas del sueño.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Consecuencias del déficit de sueño:

No dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante puede provocar.....

. Disminución del rendimiento, la memoria, la concentración, capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente y formar recuerdos y falta de capacidad de realizar las actividades diarias aumentando el riesgo de accidentes.



. Irritabilidad y afectación del comportamiento y dificultad en las relaciones sociales, con más probabilidad de sufrir ansiedad y depresión.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Consecuencias del déficit de sueño:

- .Aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca, problemas renales , diabetes tipo 2 y obesidad.
- .Mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.
- .La privación del sueño aumenta el efecto del alcohol. Una persona con sueño que beba demasiado alcohol resultará más afectada que una persona bien descansada.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

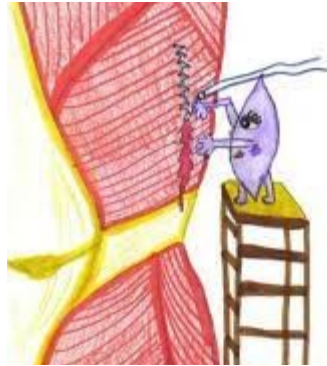


Junta de Andalucía



## Consecuencias del déficit de sueño:

.Altera la producción de hormonas valiosas, como las que contribuyen al crecimiento de los niños, y ayudan a los adultos y a los niños a aumentar la masa muscular, combatir infecciones y reparar células. Las hormonas que se liberan durante el sueño también afectan la manera en que el cuerpo utiliza la energía.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Muchas cosas pueden afectar el sueño, como anemia, mala nutrición o deshidratación, dolor o molestia, efectos secundarios de los medicamentos y patrones de sueño irregulares.

La ansiedad, la depresión, el temor, la preocupación y el estrés también pueden interferir con su capacidad de dormir lo suficiente.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Algunos consejos para mejorar los hábitos de sueño:

- Absorbe la luz del sol de la mañana. Esto aumenta los niveles de la hormona melatonina, lo cual es importante para dormir.
- Establece un horario acostándote y levantándote a la misma hora todas las noches y todas las mañanas, incluidos los fines de semana.
- Evite la cafeína y la nicotina.
- No haga ejercicio muy tarde durante el día.
- Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- Evite comidas y bebidas copiosas antes de ir a dormir.
- Relájese antes de acostarse; por ejemplo, tomando un baño caliente o leyendo un libro.
- Cree un ambiente apropiado para dormir: evite distracciones en la habitación: ruidos, luces brillantes, una cama incómoda, asegúrese de que su habitación sea silenciosa, oscura, relajante y que tenga una temperatura cómoda.

Saque los dispositivos electrónicos, como los televisores, ordenadores y los teléfonos inteligentes de la habitación.

- Visite a su médico si continúa teniendo problemas para dormir, si sospecha que tiene un trastorno del sueño, como insomnio, apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas o narcolepsia.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Si usted trabaja a turnos, puede ser aún más difícil dormir bien. Es probable que usted necesite:

Alguna siesta y aumentar la cantidad de tiempo disponible para dormir

Mantener las luces encendidas en su trabajo

Limitar los cambios de turno para permitir que su cuerpo se ajuste

Consumir cafeína sólo al comienzo de su turno

Remover las fuentes de sonido y luz durante su descanso diurno (por ejemplo, usar cortinas que bloqueen la luz)



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Eres de siesta??

Veamos las ventajas y las desventajas, y la mejor manera de tomar una siesta.

La siesta ofrece varios beneficios para los adultos sanos, tales como:

Relajación

Menor fatiga

Estado de alerta más intenso

Mejora del humor

Mejor desempeño, con un tiempo de reacción más rápido y una memoria más aguda



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Pero, la siesta también pueden tener efectos negativos, tales como:

**Inercia del sueño.** Es posible que te sientas aturdido y desorientado después de despertarte de una siesta.

**Problemas de sueño durante la noche.** En la mayoría de los casos, las siestas cortas generalmente no afectan la calidad del sueño durante la noche. Pero si ya tienes insomnio o mala calidad del sueño a la noche, dormir la siesta podría empeorar estos problemas. Las siestas largas o frecuentes pueden interferir con el sueño nocturno.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Si vas a echar una siesta.....



Haz siestas cortas. Trata de tomar siestas de solo 10 o 20 minutos. Cuanto más larga se la siesta, más aturdimiento sientes después. Sin embargo, los adultos jóvenes podrían tolerar siestas más largas.

Duerme la siesta a primera hora de la tarde. Tomar una siesta después de las 3 de la tarde puede interferir con el sueño nocturno.

Los factores individuales, como tu necesidad de dormir, tus horarios de sueño, tu edad y el uso de medicamentos, también pueden ser importantes para determinar la mejor hora del día para dormir la siesta.

Crea un ambiente de descanso. Duerme en un lugar tranquilo y oscuro, con una temperatura ambiente cómoda y pocas distracciones.

Después de la siesta, date tiempo para despertarte antes de reanudar las actividades, en especial aquellas que requieren una respuesta rápida o aguda.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>  
<https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm>  
<https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/napping/art-20048319?p=1>



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



# ADICCION EN EL LUGAR DE TRABAJO



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

Maria Del Pilar Marquez Aragundez  
Yolanda Puntas Robleda  
Enfermeras del Trabajo del Centro de Prevencion de Reisgos  
Laborales de Sevilla



Junta de Andalucía

El consumo de drogas representa en la actualidad uno de los mayores problemas de salud pública en los países industrializados, que además, lejos de disminuir, se ha ido incrementando en los últimos años. Es un error asumir que el consumo abusivo de drogas afecta a sectores marginales de la sociedad, con alta tasa de desempleo. Todo lo contrario, es un problema que afecta a una gran parte de la población laboral activa, lo que ocasiona graves consecuencias en los lugares de trabajo: problemas de seguridad por accidentes debidos a la falta de atención y concentración en los trabajadores afectados, aumento del absentismo laboral, conflictividad laboral (disputas con jefes y compañeros), etc.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Estamos ante un trastorno que afecta al bienestar de las personas en sus aspectos físico, psicológico y social (OMS).

La presencia de usos inadecuados de sustancias psicoactivas y de diversas adicciones (químicas y no químicas) en el ámbito del trabajo es una realidad indubitable.

Como un ámbito más de la sociedad, el entorno laboral no está exento de esta presencia y sufre sus problemas de formas variadas. Remarcamos el concepto “usos inadecuados”, porque es importante ampliar el foco hacia el estadio en el que se puede realizar una prevención más eficaz.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

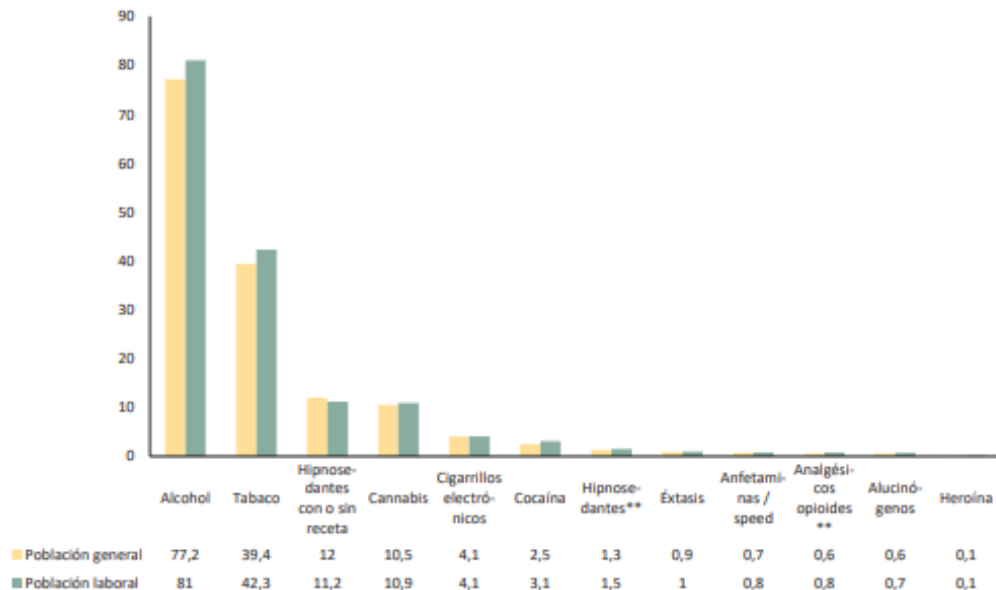
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# Resultados de la encuesta sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas en el Ámbito Laboral donde se destacan consumos superiores en algunas sustancias, frente al resto de la población

Figura 1. Prevalencia del consumo de drogas (últimos 12 meses) en la población general y en la población laboral (%). España 2019/2020.



Población general: Toda la población de 15 a 64 años.

Población laboral: Empleada (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y en paro (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

\* Incluye cocaína en polvo y/o base. \*\* Sin receta.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), desde hace ya casi dos décadas, ha reconocido los problemas que suponen el consumo de drogas y alcohol en cuanto problema de seguridad laboral y elevado coste para la producción, ya que suele tener como consecuencia absentismo, enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo. En 1998 la OIT estimó que las lesiones relacionadas con drogas y alcohol suponían entre un 15 y un 30 % del total de los accidentes relacionados con el trabajo. La accidentalidad laboral es tres veces superior en trabajadores con adicción a drogas y alcohol, un tercio de los accidentes laborales mortales están relacionados con el consumo de sustancias, la tasa de accidentes se duplica o triplica en estos trabajadores y también se triplican las bajas laborales y el absentismo.

La elevada prevalencia del consumo de drogas y/o alcohol entre la población trabajadora convierte estos consumos en un problema de gran magnitud. Estas elevadas prevalencias de consumo observadas en nuestro país son similares a las que presentan el resto de los países industrializados europeos . El Observatorio Español Sobre Drogas lleva a cabo una encuesta bianual desde 1995, la Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

En el período 2007-2008 se incluyó un módulo específico en la población laboral, cuyo objetivo prioritario, en el marco de la Estrategia Nacional sobre Drogas para el período 2009-2016, es ayudar a identificar prioridades para la acción preventiva en el campo de la salud laboral. Se concluyó que, globalmente, la prevalencia de consumo de drogas en la población laboral es similar a la encontrada en la población general, las sustancias más consumidas son las legales (tabaco y alcohol) y la droga ilegal con mayor prevalencia de consumo es el cannabis, seguido de la cocaína en polvo.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

La cocaína es la segunda droga ilegal más consumida en España, con una mayor prevalencia de consumo en hombres. Se observó una prevalencia de consumo más elevada en hombres, entre 16 a 34 años de edad, y más elevada entre parados que entre empleados, en sectores de construcción y hostelería. En las mujeres, las cifras más elevadas se dan en el sector del transporte, almacenamiento y comunicación.

Otra de las conclusiones de la citada encuesta es referente al tipo de jornada laboral:

- La mayor proporción de consumidores, entre los hombres, realizan jornadas reducidas o media jornada.
- En las mujeres trabajadoras, las mayores prevalencias de consumo se observan en aquellas que tienen jornada continua o turnos rotatorios.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), se establece la obligación o deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales (Art. 14.1, LPRL). En el caso de las drogodependencias de los trabajadores, existe mucha controversia, ya que si bien se trata de un problema social y personal que extralimita el ambiente laboral, las consecuencias del consumo y los efectos producidos en los trabajadores afectados (déficit de atención, etc.) pueden representar serios problemas de seguridad para sí mismos, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa. Por este motivo, las empresas muestran cada vez más interés por aplicar los programas preventivos en materia de drogodependencias a los lugares de trabajo, no sólo por política social de empresa hacia sus trabajadores, sino también por responsabilidad social.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Evitar la siniestralidad y mejorar la seguridad es una necesidad básica para la mayoría de las empresas, sobre todo en sectores de servicios con graves consecuencias de fallos de seguridad.

Los controles de drogas en el lugar de trabajo constituyen un fenómeno relativamente nuevo iniciado en las grandes multinacionales y difundido por ellas en casi todos los países. Sin embargo, la polémica rodea a estos controles, considerando conflictos como el derecho a la intimidad, a la responsabilidad social y a la responsabilidad potencial de los empresarios, así como las dificultades en la interpretación de los resultados. En cualquier caso, los controles de drogas en el lugar de trabajo han demostrado una gran utilidad para el control de las drogodependencias en las empresas, siempre que sólo sean una herramienta más de un programa integral de prevención de drogodependencias, encuadrado en el marco de una Política de Prevención de Drogas en la empresa, en la que deben intervenir tanto el empresario, como los agentes sociales (sindicatos, delegados de prevención), así como los profesionales sanitarios de los Servicios de Prevención, garantizando la confidencialidad y el derecho de intimidad del enfermo, así como el “deber de asistencia” de la organización.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## REPERCUSIÓN EN LAS ORGANIZACIONES

Las consecuencias y repercusiones del consumo abusivo de drogas pueden generar responsabilidades personales (para el propio consumidor), sociales (problemas de inseguridad ciudadana, delitos asociados al narcotráfico, etc) y laborales (accidentabilidad, absentismo, etc).

En ocasiones se pueden producir daños a otras personas (daños a terceros), derivados unas veces de accidentes ocasionados por un consumidor con un estado psicofísico alterado, sin intencionalidad, o actos delictivos cometidos con intención de conseguir dinero para el consumo (robos, inseguridad ciudadana, etc.).

En el ámbito laboral las repercusiones del consumo de drogas pueden ser muy graves. La Organización Internacional del Trabajo estima que las lesiones relacionadas con drogas y alcohol suponen entre un 15 y un 30 % del total de los accidentes relacionados con el trabajo. Es decir, más de una cuarta parte del total de accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos de alcohol y/o drogas, causándose lesiones a sí mismos o a otros.

El absentismo laboral entre los trabajadores consumidores de drogas es 2 a 3 veces mayor, y el coste de las bajas por enfermedad que generan también es 3 veces superior respecto al resto de trabajadores.

El consumo abusivo de drogas también se sanciona en el Derecho Laboral. El Estatuto de los Trabajadores contempla el despido disciplinario por este motivo, siempre y cuando sean conductas habituales y tengan repercusión negativa en el trabajo (Art. 54.f)



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

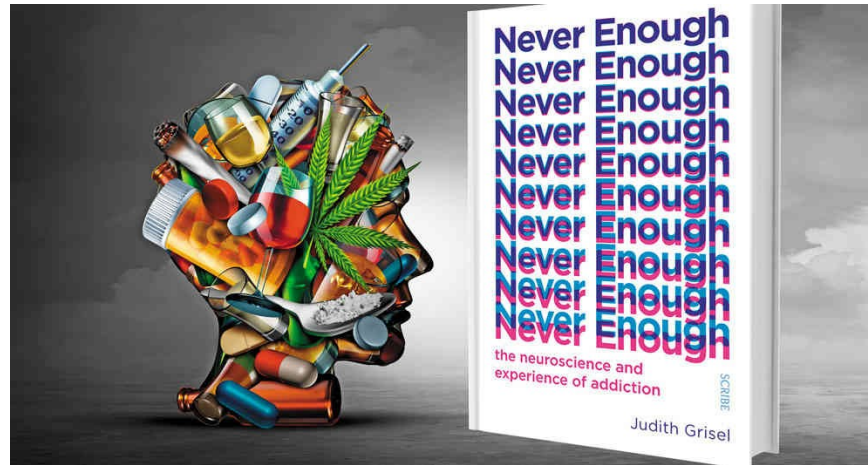
Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

La Estrategia Nacional sobre Drogas para el período 2009-2016 instituye en España el modelo de prevención dentro de los programas de salud laboral, y la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, establece la obligación o deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales (Art. 14.1). En el caso de las drogodependencias de los trabajadores, aunque se trate de un problema social y personal que extralimita el ambiente laboral, se debe contemplar la prevención no sólo del consumo, sino de las consecuencias del consumo, ya que el trabajador adicto pueden ocasionar accidentes muy graves para sí mismo y para otras personas en la empresa, además de múltiples daños colaterales.



Las principales repercusiones que consumo abusivo de drogas pueden generar en las empresas son:

- . Disminución de la productividad
- . Grandes costes a las empresas:
  - . Costes económicos directos consecuencia de programas de prevención y ayuda a los trabajadores (horas de recursos humanos empleados para formación, información y supervisión, coste de pruebas analíticas y tratamiento adecuado de las muestras, costes de laboratorio).
  - . Costes económicos indirectos por:
    - atención sanitaria por enfermedad o accidente.
    - incapacidad temporal u otro tipo de incapacidad (absentismo).
    - rotación de puestos o contratación por sustitución de bajas.
    - caída de la productividad.
    - deterioro de la imagen social y corporativa de la empresa
    - supervisión del trabajo de operarios que no rinden en su puesto.
    - daños a equipos o productos.
    - responsabilidad legal.
    - aumento de la conflictividad interna
    - problemas disciplinarios
    - disminución de la calidad del servicio o producto
- . Repercusiones sobre las condiciones de trabajo:
  - favorecen condiciones de trabajo inseguras para los compañeros: mayor riesgo de accidentes de trabajo (según estimaciones de la Organización Internacional del Trabajo, las drogas causan uno de cada tres accidentes laborales mortales)
  - sobrecarga de trabajo para terceros
  - necesidad de pausas y descansos más prolongados
  - posibles reacciones violenta con los demás trabajadores
  - jubilaciones anticipadas

## LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

Una empresa socialmente responsable no debe permanecer al margen de los problemas que generan las conductas adictivas. Al igual que en la sociedad, en el ámbito laboral las adicciones vienen determinadas por la interacción de diversos elementos y factores que aumentan o disminuyen el riesgo de padecerlas como hemos visto. Por ello, el ámbito laboral se considera un espacio propicio donde actuar sobre las causas y los efectos que generan las conductas adictivas.

Entre los beneficios esperados de estas acciones en el ámbito empresarial están:

- Reducción de la siniestralidad laboral.

- Disminución de los niveles de absentismo.

- Reducción del número de las incapacidades laborales transitorias.

- Reducción de los periodos de incapacidad laboral transitoria.

- Mejora del clima laboral.

- Aumento de la productividad.

- Ahorro de costes derivados de las sustituciones, formación, etc...

- Retención de la excelencia laboral.

Para establecer planes integrales de intervención sobre las adicciones, se recomienda trabajar con entidades expertas, que apoyen a las organizaciones en el abordaje de los mismos desde el ámbito empresarial.

### **Abordaje eficaz**

La forma de abordar el uso inadecuado de alcohol, otras drogas y las conductas con riesgo adictivo, en el ámbito laboral, debe basarse en:

**GENERAR ESPACIOS SALUDABLES Y SEGUROS A TRAVÉS DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD, CENTRADA EN LAS CONDUCTAS ADICTIVAS CON UN ABORDAJE INTEGRAL Y ADAPTADO A LA REALIDAD Y NECESIDADES DE CADA EMPRESA.**

Esto requiere la presencia de técnicos externos para trabajar en equipo con los técnicos internos, de acuerdo con unos criterios rectores



## **Universalidad**

Todo el colectivo laboral merece beneficiarse de la promoción de salud. Desarrollar un programa para un solo sector es discriminatorio y hasta estigmatizador.

## **Participación y consenso**

Con la visión y colaboración de todas las perspectivas se podrá diseñar y desarrollar un plan integral más eficaz y eficiente.

Las personas que conocen la empresa son las que la construyen día a día.

Contar con compañeros en el equipo de diseño reduce suspicacias y resistencias.

Incrementa el interés y sensibilidad para seguir trabajando sobre las adicciones desde la generación de salud.

## **Adaptación a las necesidades particulares**

Cada empresa tiene una realidad distinta en múltiples aspectos. Responder a sus necesidades, adecuándose a sus recursos y capacidades, es ganar en eficacia y eficiencia.



## **Acciones centradas en las personas**

Solo trabajando desde las personas y para las personas las empresas alcanzan la cualidad de saludables, porque lo son cuando favorecen la salud de quienes la integran y del entorno.

### **Confidencialidad.**

Tratar la información con un profundo respeto a la intimidad de la persona, de acuerdo, como mínimo, a la legislación vigente.

### **Estabilidad en el puesto de trabajo.**

Como la propia OIT recomienda, el mantenimiento del puesto de trabajo reduce el miedo facilitando el reconocimiento y la intervención temprana.

### **Voluntariedad.**

La incorporación a los programas de tratamiento ha de ser voluntaria y el no realizarlos no será, en sí mismo, motivo de sanción.

### **Colaboración con la red asistencial.**

A las personas interesadas se les ofrece el repertorio de recursos acreditados de su entorno, y cada una de ellas elige el que considera que es más adecuado.

## **Integración en la política de salud y seguridad**

La integración de las acciones en la política de salud y seguridad de la empresa favorece la continuidad de estas y su actualización.

## **Enfoque de género**

“Las enfermedades no están distribuidas regularmente ya que las mujeres y otros grupos vulnerables experimentan más de las que refieren”. OMS (2010).

Las mujeres suponen un colectivo que cuenta con dificultades extras en las condiciones laborales. Sufren una mayor presencia de riesgos psicosociales, la infravaloración, la doble presencia, el acoso sexual, etc... El género influye en las adicciones, las mujeres suelen acercarse a ellas con expectativas distintas a las de los hombres, eligen distintas sustancias y consumen con otros rituales.

Hemos de tener estas características en cuenta a lo largo de todo el proceso de trabajo, para que este sea efectivo y eficiente.

## **Legislación y normativas vigentes**

Todas las acciones se desarrollan dentro de la legislación vigente.

# ESTRUCTURA DE LAS ACCIONES

La oferta de acciones de Proyecto Hombre es amplia y flexible, diseñadas para implementarlas con calma, pero constancia. En cualquier caso, se pueden realizar acciones aisladas.



## **Análisis y Diseño**

### **Análisis de la empresa**

La colaboración de un equipo de personas representativo de las diferentes sensibilidades y visiones de la empresa es importante en esta fase.

Una herramienta contrastada nos facilita la obtención y manejo de la información. Su análisis nos permite conocer las necesidades y características del colectivo.

### **Diseño personalizado**

Diseñar acciones personalizadas nos hace ganar en eficacia y eficiencia, adecuando los mensajes, concretando la información, empleando los medios y estrategias más idóneos y generando una formación y protocolos específicos.

### **Prevención**

El desconocimiento de los peligros del uso de drogas no es el único factor de riesgo. Las dificultades para la gestión emocional, el control conductual, la toma de decisiones, la resistencia a la presión del grupo y otras variables similares, facilitan tanto el inicio temprano del uso de sustancias, como una rápida escalada en el uso problemático.



## Acciones de sensibilización e información

Son la acción más visible. Creatividad, priorizando los recursos existentes y de la forma más participativa posible.

Estas acciones difunden la importancia que desde la organización se está concediendo a la prevención y el enfoque desde el que se pretende trabajar.

## Intervención sobre los Factores de Riesgo y Protección

Los enfoques integrales basados en la colectividad son más efectivos que los enfoques individuales. La extrapolación a la prevención de riesgos laborales es fácil: “Antepondremos la protección colectiva a la protección individual”. Tratando de priorizar en aquellos factores sobre los que las acciones van a ser más efectivas.



## **Formación**

Los trabajadores con responsabilidad en los equipos viven situaciones para las que necesitan una formación adecuada. Potenciamos las capacidades personales, ampliamos las habilidades y dotamos de nuevos recursos al personal de la empresa para que sean:

- Generadores de salud

- Gestionen situaciones conflictivas

- Favorezcan la intervención temprana

## **Asesoramiento**

Asesoramiento para alcanzar un acuerdo consensuado y claro que facilite el funcionamiento y éxito de la generación de salud y sus beneficios. El acuerdo y los protocolos han de otorgar tranquilidad y claridad, primando las respuestas colaborativas a las punitivas.

## **Tratamientos**

Cuando la prevención no basta, hay que dar un tratamiento digno, completo y profesional a la persona con problemas. Estas condiciones las aseguran las acreditaciones oficiales, entre las que se encuentran nuestros recursos en los que se personaliza cada plan de intervención y se realiza un acompañamiento familiar, social y laboral.

Nuestra distribución geográfica asegura cercanía, dentro de la provincia de Valencia, a todas las personas que necesiten apoyo para su recuperación.





## BIBLIOGRAFIA

- . Encuesta 2019/2020 Sobre Consumo De Sustancias Psicoactivas En El Ámbito Laboral En España. Observatorio Español De Las Drogas Y Las Adicciones
- . Manual de abordaje del uso inadecuado de alcohol, otras drogas y conductas con riesgo adictivo en el ámbito laboral . Umivale y Proyecto hombre
- . Organización Internacional del Trabajo. (1996). Tratamiento de cuestiones relacionadas con el alcohol y las drogas en el lugar de trabajo. Ginebra (Suiza): Oficina Internacional del Trabajo.
- . Organización Mundial de la Salud. (2010). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte. Ginebra (Suiza): Ediciones de la OMS.
- . Sociedad Española de Toxicomanías (SET)

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Maria Del Pilar Marquez Aragundez  
Yolanda Puntas Robleda  
Enfermeras del Trabajo del Centro de Prevencion de Reisgos  
Laborales de Sevilla



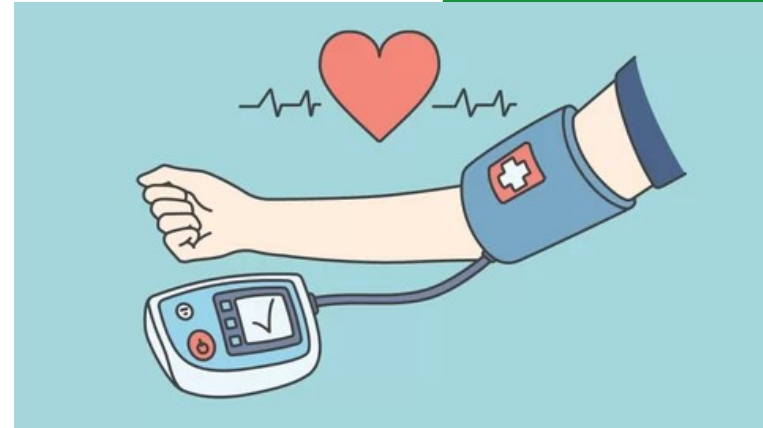
Junta de Andalucía

## ¿ QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La tensión arterial es la presión de la sangre que circula por las arterias. El corazón bombea la sangre hacia la aorta por donde se distribuye hacia otras arterias que se van dividiendo en sucesivas ramas arteriales que llegan a todos los órganos.

La presión arterial se mantiene por la elasticidad de la aorta y de las arterias principales. Esta elasticidad va disminuyendo con el paso de los años, por eso es tan frecuente encontrar cifras altas de presión arterial en personas mayores.

Las consecuencias de la hipertensión arterial pueden ser muy variadas. Son peores cuando coexisten otros procesos: hipercolesterolemia, diabetes, etc. por eso es vital su prevención y cuidado.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL AUMENTO DE PRESIÓN ARTERIAL?



La sintomatología que puede acompañar a la tensión arterial alta es muy variada. Puede ocurrir que no dé ningún síntoma y su descubrimiento sea casual (por revisiones médicas, cirugías, etc.).

En otras ocasiones se descubre a raíz de la presencia de dolores de cabeza frecuentes, hemorragias nasales espontáneas, sensación de inquietud, nerviosismo, etc. y, de forma menos frecuente, por dolor de cabeza intenso, sensación de frialdad y angustia, palpitaciones y temblor.

Cuando estos síntomas ocurren junto a una elevación importante de las cifras de tensión arterial, se llama crisis hipertensiva.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE PRESENTAR HIPERTENSIÓN?

Entre los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.

Por otro lado, existen factores de riesgo no modificables, como los antecedentes familiares de hipertensión, la edad superior a los 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA?

Hipertensión arterial esencial o de causa desconocida: es el tipo de hipertensión arterial más frecuente, alrededor del 90 al 95 por ciento. Suele presentarse por encima de los 50 años y existen con frecuencia antecedentes familiares de hipertensión.

Hipertensión arterial secundaria: es aquella hipertensión de la que se conoce la causa que la provoca.

Dicha causa puede ser muy variada, siendo la más frecuente la vascularrenal, es decir, la producida como consecuencia de una falta de flujo a nivel de los riñones, por arteriosclerosis o por una malformación vascular, que desencadena hipertensión arterial en respuesta a la señal de mala perfusión que recibe el riñón afecto.

Otras causas son la existencia de una coartación de aorta, una enfermedad renal parenquimatosa, endocrinas, etc..



# ¿CUÁL ES EL PRONÓSTICO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

## Agudas:

Una subida brusca e importante de la presión arterial puede producir síntomas muy variados como alteraciones de la visión, dolor torácico o alteraciones neurológicas, encefalopatía, etc.

Solo se habla de crisis hipertensiva cuando hay síntomas acompañantes de la subida de tensión arterial. Sin embargo, el hecho de encontrar unas cifras muy altas en un paciente que no presenta síntomas no es motivo de alarma y ese paciente no debe ir a urgencias. Bastará con que aumente el tratamiento antihipertensivo y lo comente con su médico de familia.

## Crónicas:

Las complicaciones crónicas derivadas de la hipertensión arterial dependen del control que se haya hecho de ésta o de que se asocie a otras enfermedades, principalmente metabólicas.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## **A nivel cardiaco**

Aumenta el grosor de la pared del ventrículo y aparece cierta rigidez que dificulta su llenado, comprometiendo ambas alteraciones la irrigación del músculo miocárdico y favoreciendo, junto a un deterioro de las coronarias, enfermedades isquémicas (por falta de riego) del corazón.

En el riñón se deterioran las arterias que lo riegan, generándose isquemia de sus unidades funcionales (nefronas) que, junto a la hipertensión transmitida a dichas unidades, genera una destrucción progresiva e irreversible. Esta hiperpresión favorecerá un aumento de eliminación de proteínas por la orina, que podrá valorarse como marcador de daño renal.

## **En el sistema nervioso central**

se pueden producir enfermedades derivadas de fenómenos trombóticos (infartos cerebrales de forma episódica o crónica, pudiendo llevar a una situación de demencia) o hemorrágicos (hemorragias cerebrales). Estas enfermedades dan lugar a una gran morbilidad por la repercusión que tienen sobre el paciente.

Finalmente, el daño vascular que genera la hipertensión arterial puede dar lugar a enfermedades derivadas de una mala perfusión que pueden afectar a cualquier territorio (intestino, extremidades, ojos, etc.).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



# ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

La presión arterial elevada suele diagnosticarse en una revisión médica. Hay que hacer varias mediciones y constatar que realmente existen cifras altas de presión arterial. En ocasiones, se descubre al aparecer alguna de sus consecuencias nocivas o complicaciones: problemas de corazón como la insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o lesiones cerebrales.

El estudio de la hipertensión arterial va dirigido a determinar la causa, la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular (hipercolesterolemia, hiperglucemia, etc...) y su repercusión en diferentes órganos.

Se comienza por un interrogatorio médico completo, exploración física y los estudios analíticos. La hipertensión arterial casi siempre es esencial (sin causa aparente), pero puede ser secundaria a otras enfermedades.

Cuando se sospecha que hay una enfermedad causante de aumento de presión arterial es conveniente completar el estudio cardiológico con otros estudios orientados a encontrar dicha causa.

Se dispone también de otras pruebas que evalúan la repercusión que el aumento de presión sanguínea puede producir en los órganos diana (corazón, riñón, cerebro, ojos).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿CÓMO TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

## PASOS CLAVES PARA UNA MEDICIÓN CORRECTA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

### Primer paso: preparar adecuadamente al paciente.

1. El paciente debe encontrarse relajado, sentado en una silla (los pies apoyados sobre el suelo, espalda apoyada) durante más de cinco minutos.
2. El paciente debería evitar tomar cafeína, realizar ejercicio, y fumar durante al menos 30 minutos antes de la medida.
3. Asegurarse de que el paciente tiene la vejiga vacía (haber orinado previamente) .
4. Tanto el paciente como el observador no deberían hablar durante el tiempo que dura la medida.
5. Retirar toda la ropa que cubre el lugar donde se va a colocar el manguito.
6. Las mediciones que se realizan mientras el paciente se encuentre sentado o tumbado en la camilla de exploraciones no cumple estos criterios.

### Segundo paso: usar una técnica de medida correcta de presión arterial.

1. Utilizar un aparato de medición de presión arterial que haya sido validado, y asegurarse de que el aparato ha sido calibrado con periodicidad.
2. El paciente debe apoyar el brazo por ejemplo sobre una mesa.
3. Colocar la parte media del manguito en la parte superior del brazo del paciente a nivel de la aurícula derecha (el punto medio del esternón).
4. Utilizar un tamaño de manguito correcto, de modo que la cámara de aire rodee el 80% del brazo, y apuntar si se usa un manguito más grande o menos pequeño que el normal.
5. Se puede utilizar tanto la parte del diafragma como la campana del fonendoscopio para llevar a cabo una medida auscultatoria.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

**Tercer paso: para el diagnóstico y tratamiento de presión arterial elevada o hipertensión arterial se necesita llevar a cabo mediciones correctas.**

1. En la primera visita apunte la presión arterial en ambos brazos. Utilice el brazo que obtenga las lecturas más elevadas para realizar las siguientes mediciones.
2. Separar las siguientes medidas en intervalos de uno a dos minutos.
3. Para las determinaciones por método auscultatorio, realice una estimación de la PAS mediante la obliteración de la arteria radial. Inflar el manguito de 20 a 30 mmHg encima de este nivel para una determinación auscultatoria del nivel de presión arterial.
4. Para lecturas mediante método auscultatorio, desinflaremos el manguito a una velocidad de 2 mmHg por segundo, y escuchar los sonidos de Korotkoff

**Cuarto paso: Registrar correctamente las mediciones de presión arterial.**

1. Registrar la PAS la PAD. Si se utilizará la técnica auscultatoria, se registra la PAS y PAD con el inicio del primer sonido de Korotkoff y la desaparición de todos los ruidos de Korotkoff (quinto sonido )respectivamente, usando el número par más cercano.
2. Apuntar la hora de la medicación antihipertensiva más cercana que se ha tomado antes de la medida.

**Quinto paso: realizar una media de las lecturas.**

Utilice una media de dos o más lecturas obtenidas en dos o más ocasiones para estimar los niveles de presión arterial del individuo.

**Sexto paso: entregar las lecturas de presión arterial al paciente.**

Entregar dichas mediciones de PAS y PAD tanto verbalmente como por escrito.



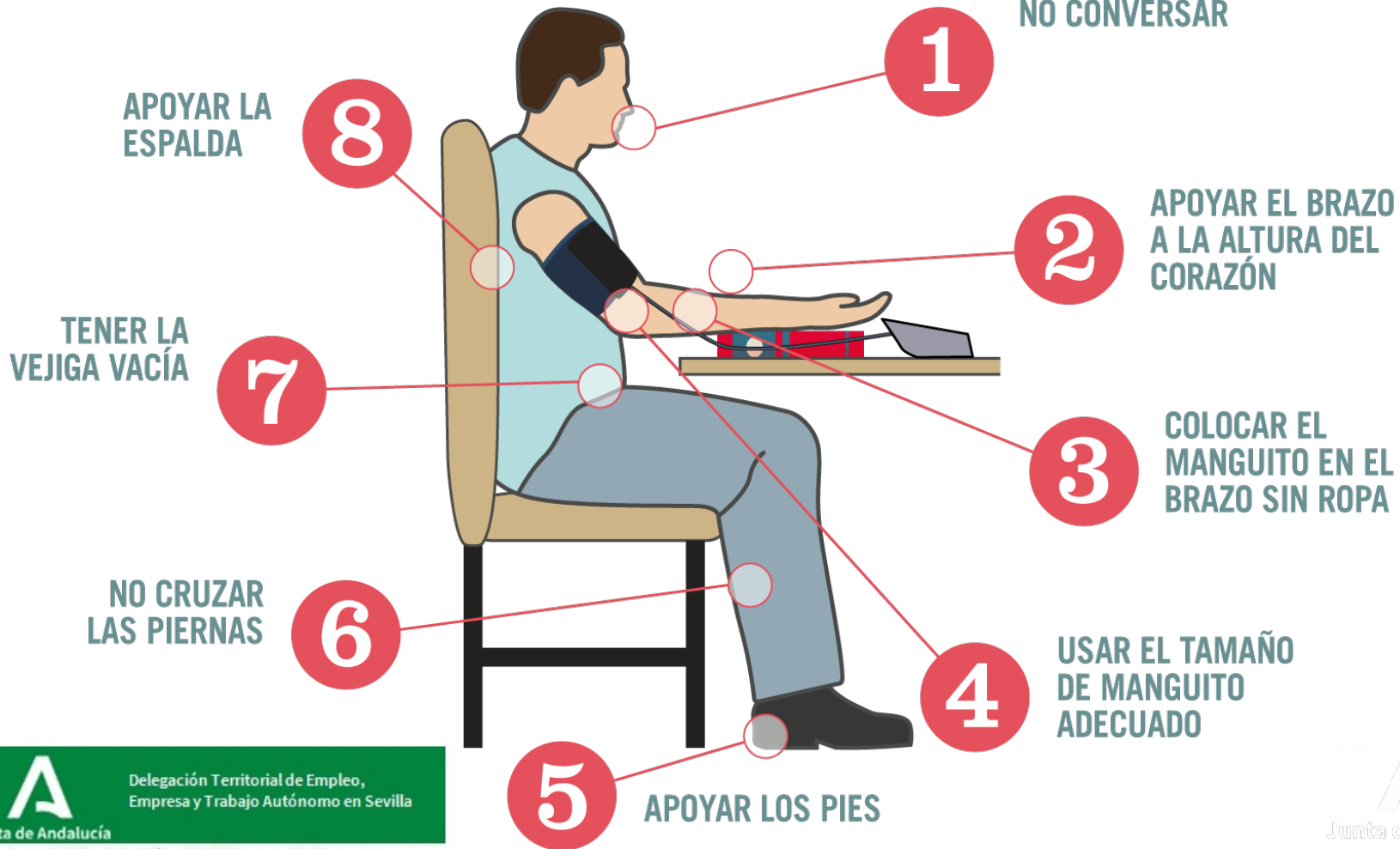
Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



NO CONVERSAR

1

APOYAR LA ESPALDA

8

APOYAR EL BRAZO A LA ALTURA DEL CORAZÓN

2

TENER LA VEJIGA VACÍA

7

COLOCAR EL MANGUITO EN EL BRAZO SIN ROPA

3

NO CRUZAR LAS PIERNAS

6

USAR EL TAMAÑO DE MANGUITO ADECUADO

4

5

APOYAR LOS PIES

# ¿CÓMO SE TRATA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

## TRATAMIENTO CONSERVADOR

¿Cómo modificar el estilo de vida para prevenir la tensión arterial elevada?

La modificación de los hábitos de vida es fundamental. Estas medidas deben agotarse antes de iniciar el tratamiento farmacológico.

Si la hipertensión es grave se ponen en práctica al mismo tiempo que se inicia el tratamiento con fármacos. Las medidas generales son las siguientes:

- . Peso adecuado. La mejor medida es el índice de cintura/talla: para ello se divide el perímetro de cintura por la estatura en cm. Está aumentado cuando es superior a 0,50, en cuyo caso hay que aconsejar al paciente que pierda peso.

- . Caminar a paso rápido, durante un mínimo de 45 minutos, todos los días.

- . El colesterol LDL no debe superar los 115 mg./dl. Si es superior hay que aconsejar una dieta mediterránea: baja en grasas saturadas y con abundante fruta, vegetales, pescado y aceite de oliva.

Alcohol: no ingerir más de 30 g./día. de etanol (no sobrepasando los 300 ml. de vino, 720 ml. de cerveza ó 60 ml. de whisky). Generalmente se aconseja a los hombres que no beban más de dos vasos de vino al día y a las mujeres no más de uno.

- . Inicialmente, dieta estricta sin sal durante dos semanas. Si no se disminuyen las cifras de tensión arterial se puede continuar con una dieta baja en sal (4-5 g./día).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

¿Qué fármacos se utilizan para la hipertensión arterial?

**Diuréticos:** favorecen la pérdida de sodio por la orina y de agua. Efectos secundarios, las anomalías metabólicas.

**Beta-bloqueantes:** acción cardiodepresora y vasodilatadora. Efectos secundarios, anomalías metabólicas. Recomendable vigilar su empleo en pacientes con insuficiencia cardiaca, diabéticos o personas con enfermedades pulmonares.

**Calcio antagonistas:** gran capacidad vasodilatadora, aunque algunos tienen también acción cardiodepresora. Efectos secundarios: dolores de cabeza, edemas en extremidades y sensación de calor.

**IECAs:** actúan sobre un eje hormonal involucrado en el manejo del sodio a nivel renal y la contracción de los vasos periféricos. Reducen la pérdida de proteínas por la orina. Pueden producir anomalías metabólicas e influir negativamente en la función renal.

Antagonistas de los receptores de la angiotensina: bloquean la acción final del eje renina-angiotensina.

**Alfa-beta bloqueantes:** bloquean receptores alfa y beta simpáticos. Acción cardiodepresora y vasodilatadora.

Agonistas centrales alfa adrenérgicos: actúan sobre el sistema nervioso central, disminuyendo el tono simpático con aumento del vagal. Favorecen la vasodilatación periférica.

Bloqueantes alfa 1 adrenérgicos periféricos: acción vasodilatadora periférica arterial y venosa. Pueden producir una caída excesiva de la tensión arterial al ponerse de pie.

**Vasodilatadores:** Suelen producir un aumento del vello y un aumento del pulso.

Respecto a los fármacos hipotensores, se recomienda empezar por diuréticos y betabloqueantes, salvo que existe alguna característica que indique algún otro tratamiento.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



NUESTRO CENTRO DE  
PREVENCION DE  
RIESGOS LABORALES  
CUENTA CON UNA  
CAMPAÑA PREVENCION  
DE HIPERTENSION Y  
ENTRE SUS  
ACTIVIDADES CUENTA  
CON UN TALLER  
PRACTICO QUE  
TENDRA LUGAR EL 17  
DE MAYO



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# BIBLIOGRAFÍA

. <https://medlineplus.gov/spanish/>

. <https://www.cun.es/enfermedadestratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>

. <https://prevencionar.com/2019/05/19/promocion-de-la-salud-como-controlar-la-hipertension-arterial/>

. [https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/what-is-highbloodpressure\\_span.pdf](https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/what-is-highbloodpressure_span.pdf)

[https://www.healthy-heart.org/es/mantenga-su-corazon-sano/presion-arterial/?gclid=CjwKCAiA3KefBhByEiwAi2LDHBGE\\_aW4EUn-jmmRqvhUHnjOxbhTz2KI9unmMTXXm3FjclOwv8eYwxCNbwQAvD\\_BWE](https://www.healthy-heart.org/es/mantenga-su-corazon-sano/presion-arterial/?gclid=CjwKCAiA3KefBhByEiwAi2LDHBGE_aW4EUn-jmmRqvhUHnjOxbhTz2KI9unmMTXXm3FjclOwv8eYwxCNbwQAvD_BWE)



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



*respira libre*  
**respira sin  
humos**

**A** Infragación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla  
Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



El tabaco es una causa de muerte y enfermedad evitable.  
El tabaco es perjudicial , no solo para el fumador , si no también para su entorno mas cercano.

Generalmente casi todos los fumadores se hacen antes de los 20 años. En ellos influyen varios factores:

publicidad salvaje

Prueba o experimentación

Enganche y desarrollo de la dependencia a la nicotina

Fidelización del consumo a determinada marca



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



**La nicotina tiene efectos sobre el sistema nervioso y es una sustancia muy adictiva, por ello el consumo de cigarrillos se considera una drogodependencia.**

**La mayoría de los fumadores han desarrollado dependencia a la nicotina que puede ser de diferentes grados**

La nicotina también produce una sensación placentera, al fumar la nicotina solo tarda 7 segundos en llegar al cerebro y allí produce liberación de una sustancia (dopamina) que hace que el fumador se sienta bien.

Cuando el fumador lleva un tiempo sin fumar empieza a tener un leve síndrome de abstinencia, que es una sensación desagradable.

El propio fumador no es consciente que parte del bienestar que nota al fumar es por la supresión de esa sensación desagradable.

Generalmente atribuye esa sensación agradable al propio cigarrillo. Por eso son frecuentes expresiones como «lo bueno que está el cigarrillo» o «qué bueno me sabe». Los efectos de la nicotina explican esa sensación agradable de bienestar que se obtiene al fumar.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# EFECTOS SOBRE LA SALUD

Fumar se relaciona directamente con más de 25 enfermedades

Es la principal causa del 30% de todos los cánceres. Fumar cigarrillos produce cáncer de pulmón, de laringe, de vejiga, entre otros.

También es causa de bronquitis crónica y enfisema, de enfermedad cardiovascular y de cardiopatía coronaria.

Además en la mujer hay más riesgo de padecer menopausia precoz y osteoporosis y en caso de embarazo, también se perjudica al feto.

El tabaquismo pasivo, es la consecuencia directa para las personas no fumadoras que respiran el humo contaminado por tabaco, es perjudicial para la salud porque:

- Aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular y cancer,
- empeora la enfermedad coronaria, el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (enfisema ,bronquitis crónica)
- En niños aumenta el riesgo de infección respiratoria, bronquitis y otitis
- Produce disminución de peso es recién nacidos de madres no fumadores que conviven con fumadores
- LA EXPOSICIÓN DURANTE UNA HORA AL AIRE CONTAMINADO POR TABACO EQUIVALE A FUMARSE 3 CIGARRILLOS

El tabaquismo actual o previo es un factor de riesgo para una peor evolución, una evolución mas severa de la infección por covid-19,y un covid 19 mas sintomático



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## ADEMÁS:

- RESPIRAS MEJOR, TE CANSAS MENOS,TE RESFRÍAS MENOS
- RECUPERAS EL OLFATO Y EL GUSTO
- TU ALIENTO Y TUS DIENTES ESTÁN MAS LIMPIOS
- LA PIEL ESTÁ MAS TERSA Y BRILLANTE
- TU ROPA TU CASA Y TU OLERÉIS MEJOR
- TE AHORRAS UN DINERITO
- MEJORAS TU ESPERANZA DE VIDA



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Empezamos???



### PLANIFICA

- ESCRIBE TUS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR
- FIJA UNA FECHA PARA DEJARLO
- REFLEXIONA SOBRE EL HÁBITO (¿fumas al despertarte?, ¿después de comer?....)

### TEN PRESENTE:

- COMUNICÁSELO A TU ENTORNO
- TIRA TODO OBJETO RELACIONADO
- EVITA TENTACIONES
- REPASA LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## ¡LLEGÓ EL DÍA!

- AL DESPERTAR. OBJETIVO DEL DÍA: **HOY NO FUMO**
- RESPIRA PROFUNDAMENTE
- BEBE BASTANTE AGUA Y DESAYUNA ZUMOS DE FRUTAS NATURALES



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿Que hacer ante la abstinencia?



- ANSIEDAD
  - IRRITABILIDAD
  - APETITO EXCESIVO
- DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN
- INSOMNIO
  - DOLOR DE CABEZA
  - ESTREÑIMIENTO
  - DESEO DE FUMAR



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

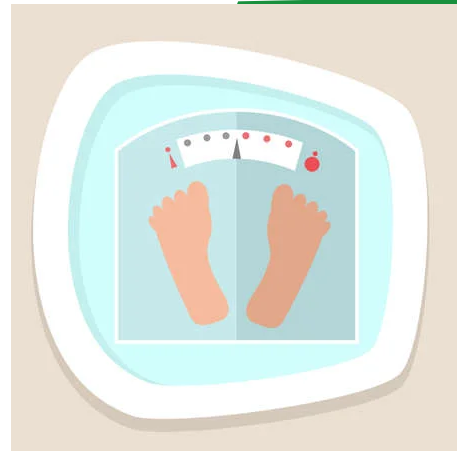
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## ANSIEDAD Y AUMENTO DE PESO:

- BEBER DOS VASOS DE AGUA ANTES DE CADA COMIDA
- PICA FRUTA Y HORTALIZAS
- EVITA LAS COMIDAS PESADAS
- LIMITA GRASAS, FRITOS Y AZUCARES UN TIEMPO
- AUMENTA EL CONSUMO DE FIBRA
- HAZ EJERCICIO TE AYUDARÁ CON LA ANSIEDAD Y A QUEMAR CALORÍAS
- PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## ¿TENTACIONES?

- RELAJATE, RESPIRA PROFUNDAMENTE
- BEBE AGUA O UN ZUMO NATURAL
- PIENSA EN ALGÚN RECUERDO BONITO
- RECUERDA TUS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR
- DATE ÁNIMO
- MIRA EL RELOJ, CONCÉNTRATE
- MASTICA CHICLE SIN AZÚCAR ,FRUTA...
- CADA DÍA QUE LOGRES PASAR SIN FUMAR LO HARÁ MAS FÁCIL

## CAÍDA O RECAÍDA

- EL PRIMER INTENTO PUEDE NO SER EL DEFINITIVO
- LA RECAÍA PUEDE DARSE EN LOS PRIMEROS MESES
- NO ES UN FRACASO, ES PARTE DEL PROCESO



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## TE PUEDE AYUDAR:

- BEBER MUCHA AGUA Y ZUMOS DE FRUTAS
- DESPUÉS DE COMER(LAVAR LOS DIENTES, PASEAR, DISTRACCIÓN)
- EVITA/REDUCE EL CAFÉ Y EL ALCOHOL
- BUSCA UN OBJETO PARA TENER LA MANO OCUPADA
- APUNTA TU ÉXITO
- COMPRA UN A HUCHA
- RENUEVA TU COMPROMISO CADA DÍA **HOY NO FUMO**
- PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD
- EVITA SITUACIONES/ENTORNO DE RIESGO
- DEJAR DE FUMAR TE BENEFICIA,RECUERDA TUS MOTIVOS Y TUS ÉXITOS!



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# TE PUEDE AYUDAR.....

## S'Acabó

Es una aplicación gratuita para teléfonos móviles (sistemas operativos IOS y Android) específicamente diseñada para dejar de fumar. La aplicación ha sido creada por la SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ESPECIALISTAS EN TABAQUISMO(SEDET) .A través de diferentes menús encontrará consejos y ayuda para poder hacer frente a las primeras semanas sin fumar.

## Quit Line

Quit Line es una línea telefónica gratuita que ofrece asistencia a los fumadores que residen en Andalucía y que no pueden participar en los talleres que se organizan en los centros de salud.

A este servicio se accede de forma gratuita a través del Teléfono Gratuito de Información sobre Tabaquismo () o de Salud Responde () y ofrece:

Terapia personalizada por teléfono

Consejos útiles para superar momentos difíciles del proceso de dejar de fumar

Seguimiento periódico.

**La Consejería de Salud y Familias** tiene material dirigido a padres y madres fumadores que esperan un bebé

GUÍA PARA MADRES

GUÍA PARA PADRES

En tu **centro de salud** tiene programas específicos de ayuda para dejar de fumar, ¡acude a ellos!

También tienes ayuda en el **TELÉFONO DE INFORMACIÓN DEL TABACO 900 850 300**



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía





# En verano sigue cuidándote



## PROTÉGETE DEL SOL

usa cremas con pantalla solar, evita las horas centrales de sol, hidrátate, evita comidas copiosas, protege la cabeza y los ojos

presta especial  
atención a.....


niños y  
personas de  
edad

y a los  
enfermos  
crónicos



## respeta las señales de peligrosidad a la hora del baño



 Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla  
Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales

El verano es una época de descanso y ocio muy deseada y necesaria para el descanso de nuestras actividades diarias durante el cual no debemos descuidar nuestra salud.

Teniendo en cuenta algunas precauciones podemos disfrutar mucho de las estaciones de primavera y verano !!



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

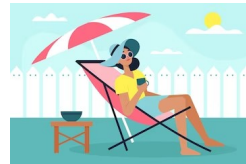
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



La exposición al sol es un de los factores más importantes a considerar, es cierto que no debemos pensar sólo en playa y piscina. La protección solar hay que considerarla todo el año con especial cuidado en determinadas circunstancias de exposición como playas, piscinas, barbacoas, actividades de ciclismo, senderismo ...y todos los deportes donde haya exposición solar.



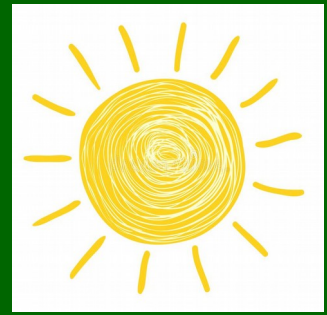
Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## PRECAUCIONES PARA LA EXPOSICIÓN SOLAR:

1. Evita las horas centrales del día
2. Evita exposiciones prolongadas
3. Usa cremas protectoras con pantalla solar
4. Protege tus ojos, usa gafas de sol
5. Cubre la cabeza, utiliza gorras, sombreros
6. Mantén una hidratación adecuada
7. Presta especial atención a niños, ancianos y personas con patologías



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Ojo al golpe de calor!!!



Las temperaturas elevadas propias del verano suponen un especial riesgo para nuestro organismo, que pueden producir desde calambres musculares, estrés y agotamiento por calor hasta golpe de calor.

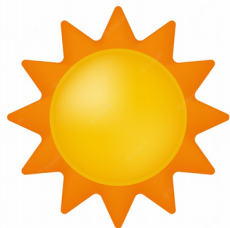


Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



El golpe de calor:

Debemos prestar especial atención a las personas ancianas, personas con enfermedades crónicas y niños y niñas. En la prevención del golpe de calor es importante tener en cuenta algunas medidas:

Evitar la exposición al sol durante las horas centrales del día.

Aumentar la ingesta de líquidos, preferentemente isotónicos.

Reducir el ejercicio y el esfuerzo físico y descansando a ser posible, en zonas a la sombra y ventiladas.

Usar ropa ligera y de colores claros.

Utilizar ventilación en las casas

Refresharse con baños o duchas de agua fresca.



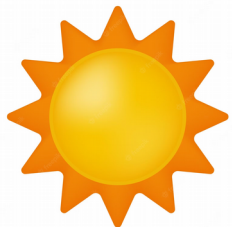
Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Síntomas del golpe de calor:

Sed intensa y sequedad en la boca

Temperatura mayor a 39°C (medida en la axila)

Sudoración excesiva

Sensación de calor sofocante

Piel seca

Agotamiento, cansancio o debilidad

Mareos o desmayo

Vértigo

Calambres musculares

Agitación

Dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos

Dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)

Estado de confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones

En los bebés, además, se puede evidenciar:

La piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.

Irritabilidad (llanto inconsolable).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Actuación ante el golpe de calor

El objetivo prioritario es intentar bajar su temperatura corporal a 37°:

- Tumbarse a la persona a la sombra y en una zona bien ventilada.
- Quitar o aflojar la ropa.
- Aplicar toallas, compresas o paños fríos sobre cuello, ingles, axilas y cabeza.
- Si la persona está consciente, ofrecerle agua para que beba poco a poco.
- Llamar a emergencias para trasladar a la persona a urgencias.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## Alimentación y verano:

Hay que prestar mucha atención a la conservación y preparación de los alimentos en verano ya que las altas temperaturas facilitan las intoxicaciones alimentarias.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Toma nota de algunos consejos!!!



- NO romper la cadena de frío de los alimentos.
- No volver a congelar alimentos una vez descongelados, y descongelar siempre dentro del frigorífico
- Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente.
- Planificar la compra y adquirir los productos perecederos frescos o congelados al final.
- Seguir las instrucciones de conservación de los alimentos envasados antes de su consumo.
- NO adquiera alimentos perecederos en venta ambulante, especialmente huevos
- No adquiera alimentos que no tengan garantías de salud(etiquetado, control sanitario...) ojo con los alimentos “artesanales” o “caseros”...
- Si consume de mayonesa casera y salsas o cremas, elaboradas con huevo fresco, consúmalas inmediatamente y deseche los restos.
- Evitar las aperturas frecuentes del frigorífico.
- Mantener una higiene estricta en la conservación y preparación de alimentos.
- Observar el color y olor de los alimentos antes de prepararlos, cualquier cambio constituye una señal de alarma.
- Limitar la exposición a temperatura ambiente de los productos sensibles, colocándolos de nuevo en el frigorífico inmediatamente después de su uso.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

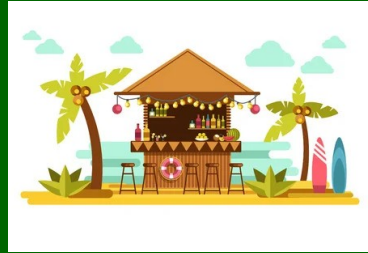
Lave y desinfecte adecuadamente frutas, verduras y hortalizas antes de su consumo.

-Mantenga los productos químicos e insecticidas separados y alejados de los alimentos.

-Cuando se preparen comidas para consumir en la playa o el campo se deberán elaborar con la mínima antelación posible y cuidar el correcto transporte en la nevera. Se colocarán en la parte más baja los alimentos que se consumirán al final de la comida y aquellos de consumo más rápido o uso frecuente, como líquidos y refrescos, en la parte alta de la nevera donde se colocan las placas generadoras de frío.

-En dichas comidas evite alimentos con huevos, salsas o cremas y deseche los restos que hayan sobrado.

-Lleve siempre agua envasada.



En los establecimientos de temporada como chiringuitos, terrazas-bar, camping, etc. consuma productos que le ofrezcan garantía sanitaria y en su caso adecuadamente refrigerados y manipulados con útiles limpios.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Bibliografía:

-PLAN ANDALUZ PARA LA PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LAS TEMPERATURAS EXCESIVAS SOBRE LA SALUD 2020

- [/www.veranoysaludandalucia.es/2022/alimentacion/](http://www.veranoysaludandalucia.es/2022/alimentacion/)

-<https://hospitalveugenia.com/blog/consejos-de-salud/golpe-de-calor-sintomas-ola-de-calor-sevilla>

-<https://cinfasalud.cinfa.com/p/golpe-de-calor/>

-<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>

- Imágenes freepik



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



# TU ALIMENTACIÓN TU SALUD



 Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla  
Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales

ía



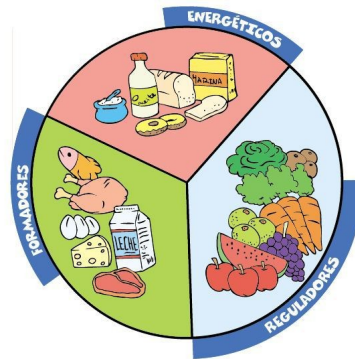
Mediante la alimentación obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Además tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. La actividad en nuestro día a día y la buena alimentación son las principales medidas preventivas para enfermedades no transmisibles, como la diabetes, problemas cardiovasculares, cáncer, etc.



Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

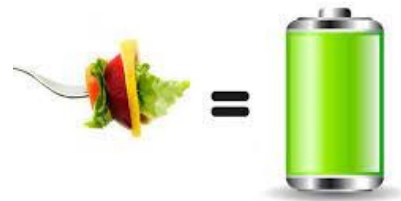
Según la función que cumplan podemos dividirlos en:

- Energéticos
- Estructurales
- Funcionales y reguladores



# ALIMENTOS ENERGÉTICOS

- Los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan en mayor o menor medida energía o, lo que es lo mismo, calorías



- Esta energía se usa para mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo (metabolismo basal), para el movimiento y para el crecimiento (por lo que tiene gran importancia en la infancia y adolescencia)







Hay dos fuentes de energía principales, los carbohidratos y las grasas. Cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), patatas y legumbres contienen hidratos de carbono. Los cereales y las legumbres son además buena fuente de proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Alimentos grasos (aceites, mantequilla, margarina, nata...). Las grasas y los alimentos ricos en ellas se han de consumir con moderación. Nos aportan ácidos grasos esenciales y son vehículo de las vitaminas A, D y E. Además, el aceite de oliva y los de semillas (girasol, maíz, soja) y las grasas que contienen los frutos secos, nos AYUDAN a que nuestro sistema circulatorio se mantenga en perfectas condiciones.



El exceso de estos alimentos, provoca mucha energía en nuestro organismo, que si no consumimos, se utiliza para generar grasa que es una forma muy eficiente de almacenar energía para cuando sea necesaria o tengamos época de escasez. Esto puede acarrear problemas de salud como diabetes, hipertensión, dolor de cabeza o dolor de espalda. Y también a nivel emocional o funcional, causando falta de apetito, falta de motivación, etc.



# ALIMENTOS PLÁSTICOS O ESTRUCTURALES

- Los alimentos constructores son aquellos ricos en proteínas, como huevos, carnes y pollo, que tienen la función de construir nuevos tejidos en el organismo, especialmente cuando se trata de masa muscular y de cicatrización de heridas.





- Leche y sus derivados lácteos, así como otras alternativas como la bebida de soja y similares, contribuyen a mantener y desarrollar nuestros huesos. Aportan además proteínas, calcio y vitaminas.
- Pescados, huevos y carnes Son fuente de proteínas, cantidades variables de grasa (no es lo mismo un filete de pechuga de pollo que un trozo de cordero...), minerales como el hierro y vitaminas. La grasa que abunda en los pescados (omega 3) es distinta a la de los otros alimentos y nos AYUDA a proteger nuestros vasos sanguíneos y corazón.
- Legumbres, frutos secos y cereales Si los combinas con acierto, obtendrás una ración de proteínas tan completa como la que puedas conseguir con pescados, huevos o carnes. Por ejemplo: legumbres con cereales (garbanzos con arroz) o cereales y frutos secos (ensalada de pasta con nueces, etc).

Junta de Andalucía



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

# ALIMENTOS FUNCIONALES Y REGULADORES

- Estos alimentos tienen acción antioxidante y la capacidad de regular los procesos metabólicos, además, hacen que tu cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de los alimentos: los constructores y los energéticos, son fundamentalmente vitaminas y minerales.

- Se trata principalmente de alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras y hortalizas que aportan vitaminas minerales agua y fibra, ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y facilitan el proceso digestivo. Incorporarlos a nuestros hábitos de alimentación favorece la visión, ayuda a mantener el cuerpo y la piel hidratada, y el cabello nutrido y brillante





- Frutas y Hortalizas, contienen mucha agua y son fuente de fibra, vitaminas (C, beta-caroteno, ácido fólico y otras del grupo B), minerales como el magnesio y el potasio, sobre todo si las tomas frescas y al natural. Las frutas son dulces porque contienen una cierta cantidad de azúcares, sobre todo fructosa, lo que las diferencia de las hortalizas.

Las aceitunas, el coco y el aguacate, son también frutas, pero contienen grasas en una cantidad notable con respecto al resto de las frutas.



# HIDRATACIÓN

El agua es el componente principal del cuerpo humano. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como la regulación de la tensión arterial, la temperatura corporal, la hidratación y la digestión entre otras.

La hidratación es esencial para la salud y el bienestar.

La mayor parte del agua del cuerpo se encuentra en el interior de las células (aproximadamente dos terceras partes), y el resto circula por el espacio extracelular o espacio entre las células (espacio intersticial) y el plasma sanguíneo.

La cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de excreción y estimulan el consumo (sed)



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

Es importante mantener una hidratación óptima para el correcto funcionamiento de las células, el cerebro, el corazón, los riñones, el aparato digestivo, los músculos y articulaciones, la regulación de la temperatura y la barrera defensiva de la piel.

La ingesta de agua proviene de muchas fuentes.  
Aproximadamente 20-30% proviene de alimentos sólidos y 70-80% de bebidas y agua potable.





Toma líquidos de forma periódica a lo largo del día,  
Si vas a practicar algún deporte o a trabajar al aire libre  
es necesario ingerir abundantes cantidades de líquidos.  
Aunque la bebida más importante para mantener una  
correcta hidratación es el agua, tenemos muchas más  
opciones: las infusiones, las sopas, los zumos frutas  
naturales las bebidas isotónicas, y los refrescos....ojo con  
estos dos últimos no abusar de ellos por su alto contenido en  
azúcares!!!



## El método del plato de Harvard: ¿en qué consiste?

Es una herramienta muy visual que distribuye de forma equilibrada todos los alimentos.

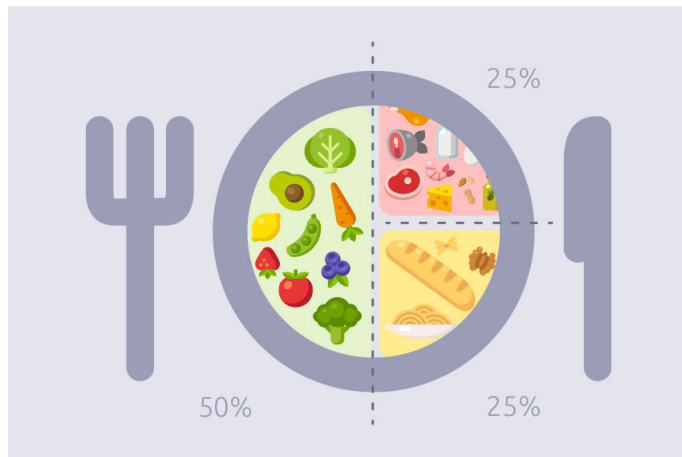
La división en tres partes de un plato único es su característica principal; 50% verduras, hortalizas y frutas, 25% proteínas y 25% hidratos de carbono.



# Nuestro plato!!!!!!!!!!!!!!

$\frac{1}{2}$  plato:

Intenta incorporar color y variedad, y recuerda que las patatas (papas) no cuentan como un vegetal saludable por su efecto negativo en la azúcar en la sangre.



$\frac{1}{4}$  plato:

Pescado, pollo, legumbres (habichuelas/leguminosas), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limita las carnes rojas, y evite carnes procesadas como "bacon" y embuditos .

$\frac{1}{4}$  plato:

Granos integrales e intactos – trigo integral, cebada, granos de trigo, quinoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral – tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Bibliografía:

- <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/metodo-del-plato-de-harvard-asi-es-la-nueva-dieta-saludable>
- <https://maheso.com/la-teoria-metodo-del-plato/> -
- <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
- <https://www.redandaluciasaludable.es/>
- imágenes Freepik





Junta de Andalucía

Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ES LA HORA DE ACTIVAR EL CUERPO Y DESCANSAR LA VISTA



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

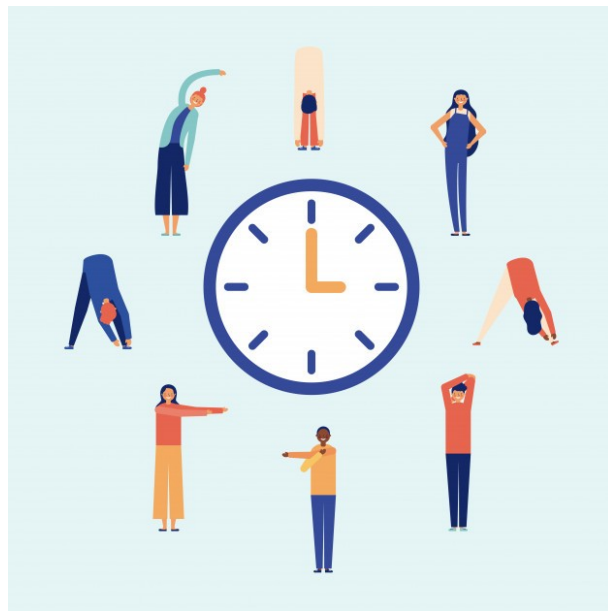
María Del Pilar Marquez Aragundez  
Yolanda Puntas Robleda  
Enfermeras del Trabajo del Centro de Prevención de Riesgos  
Laborales de Sevilla



Junta de Andalucía

OS TRAEMOS UNA PROPUESTA...

PROMOVER PAUSAS ACTIVAS  
EN LOS TRABAJADORES USUARIOS DE PVD DE LA JUNTA DE ANDALUCIA



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# “ ES LA HORA DE ACTIVAR EL CUERPO Y DESCANSAR LA VISTA”

Para que una persona sea lo mas eficiente posible en su trabajo es necesario que tenga espacios para relajarse y despejarse, al menos una pausa activa al día.

Teniendo en cuenta que la fatiga es su denominador común en la mayoría de los trabajadores usuarios de pantalla de visualizacion de datos (dirigido a todo trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización. ,Pantalla alfanumérica o de tipo gráfico, independientemente del método de representación visual utilizado). las medidas preventivas para combatirlos pasan por adoptar acciones encaminadas a evitar su aparición. Para esto, deben organizarse las actividades diarias de forma que se reduzca la duración máxima del trabajo continuado visualizando la pantalla. Hay distintas opciones, como alternar las tareas con pantallas con otras o intercalando pausas cuando tal alternancia no sea viable o no resulte suficiente para disminuir debidamente los riesgos.

Como la mayoría de los trabajadores de la junta de andalucia son usuarios de pantalla de visualizacion de datos hemos pensado usar esas pantallas para programar las pausas durante el trabajo



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas, como su nombre lo indica son "pausas" de no más de diez minutos realizadas durante la jornada laboral.

El descanso podrá desarrollarse en condiciones satisfactorias y debidamente controladas siempre que se disponga del tiempo y la frecuencia necesaria, del espacio idóneo y de suficiente calidad en su contenido, o bien, será deficitario, repercutiendo negativamente en el trabajo y en la propia persona



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



En estos espacios las personas realizan:  
Estiramientos.  
Se levantan.  
Ponen en movimiento el cuerpo.  
Se despejan de la carga diaria.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## ¿Beneficios de la pausa activa?

Aumenta productividad.

Previene enfermedades.

Mejora la relación entre los empleados.

Incrementa el nivel de concentración.

Relaja a la fuerza laboral.

Disminuye las probabilidades de accidentes laborales.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



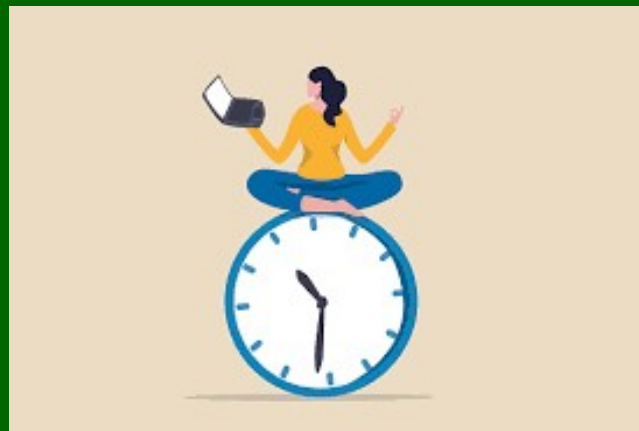
Junta de Andalucía

¿En qué horario se deben hacer las pausas?

El marco general que regula el tiempo de trabajo y de descanso en España es el Estatuto de los Trabajadores , contamos con una normativa específica el RD 488/1997 sobre Pantallas de visualización de datos y su correspondiente Guía Técnica del INSHT, aporta un conjunto de medidas técnicas y organizativas para evitar y minimizar la fatiga física y visual en el uso de tales equipos cotidianos de trabajo.

La carga visual y el correspondiente riesgo de fatiga dependen de múltiples factores:

- . los derivados de las exigencias de la tarea
- . los derivados de las características propias del puesto de trabajo
- . los relativos a las propias características visuales del usuario



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Respecto a la naturaleza de las pausas y de los cambios de actividad, se establece que las pausas planificadas, su duración y frecuencia, dependerá de las exigencias concretas de cada tarea, aunque plantea las siguientes recomendaciones:

- “Las pausas deberán ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga”.
- El tiempo de las pausas no debe ser recuperado aumentando, por ejemplo el ritmo de trabajo durante los periodos de actividad.
- Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas.
- Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir relajar la vista, cambiar de postura, dar algunos pasos, etc.
- A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 ó 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla; no obstante en tareas que requieran de una gran atención conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos. En el extremo contrario, se podría reducir la frecuencia de las pausas, pero sin hacer menos de una cada dos horas de trabajo con la pantalla.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Lo deseable es que, de forma espontánea, cada usuario tome las pausas o respiros necesarios para relajar la vista y aliviar la tensión provocada por el estatismo postural , pero hemos decidido pautar las pausas para asegurarnos de realizarlas

La jornada laboral habitual en nuestro colectivo es en horario de 8:00- 15:00 como el protocolo estableceremos dos pausas de 10 minutos pautadas en la mañana ( para no alterar el buen funcionamiento del servicio):

- . 1ª: a las 11:00 horas
- . 2ª a las 13:00 horas



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## BIBLIOGRAFIA

- . Nota tecnica de prevencion 916 El descanso en el trabajo (I): pausas
- . R.D. Legislativo 1/1995, Estatuto de los Trabajadores
- . Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, modificada por la Ley 54/2003
- . R.D. 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención
- . R.D. 486/1997 Lugares de Trabajo y Guía Técnica del INSHT
- . R.D. 1627/1997 Obras de Construcción
- . R.D. 1215/1997 Equipos de Trabajo y Guía Técnica del INSHT
- . R.D. 487/1997 Manipulación Manual de Cargas y Guía Técnica del INSHT
- . R.D. 488/1997 Pantallas de Visualización y Guía Técnica del INSHT



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

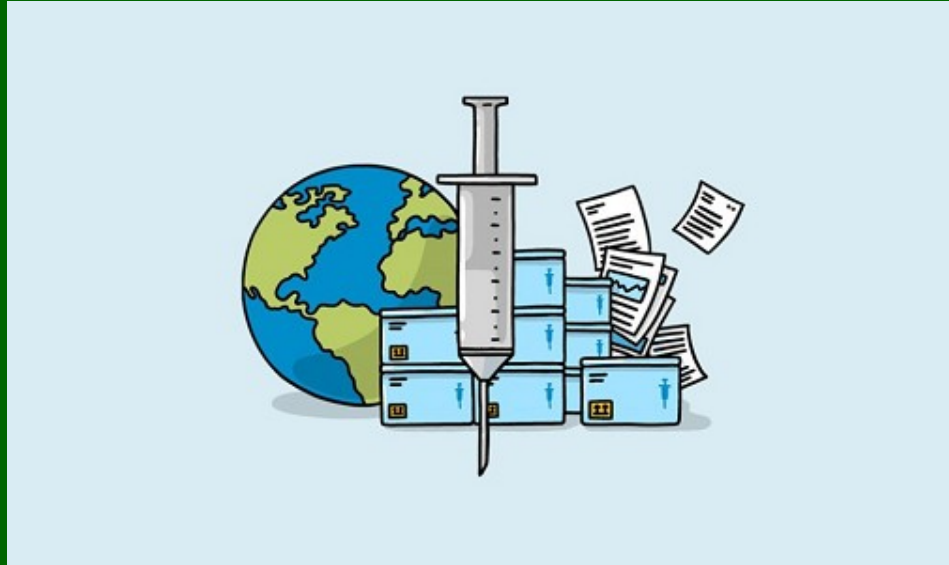
Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# Una empresa vacunada es una empresa más saludable



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales

María Del Pilar Marquez Aragundez  
Yolanda Puntas Robleda  
Enfermeras del Trabajo del Centro de Prevención de Riesgos  
Laborales de Sevilla



Junta de Andalucía



## VACUNACIÓN EN LA EMPRESA

Según establece el Artículo 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, "Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo", lo que pone de manifiesto la existencia de un correlativo deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales.

En el ámbito laboral, la vacunación es una herramienta preventiva que la empresa ha de contemplar desde dos perspectivas diferenciadas. Por un lado, habrá vacunaciones que el empresario estará "obligado" a ofrecer a sus trabajadores. Serán aquellas que protegen al trabajador de enfermedades que constituyen un riesgo laboral específico para el puesto de trabajo que ocupa. Por ejemplo, la vacuna de la hepatitis B en un profesional médico o sanitario.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

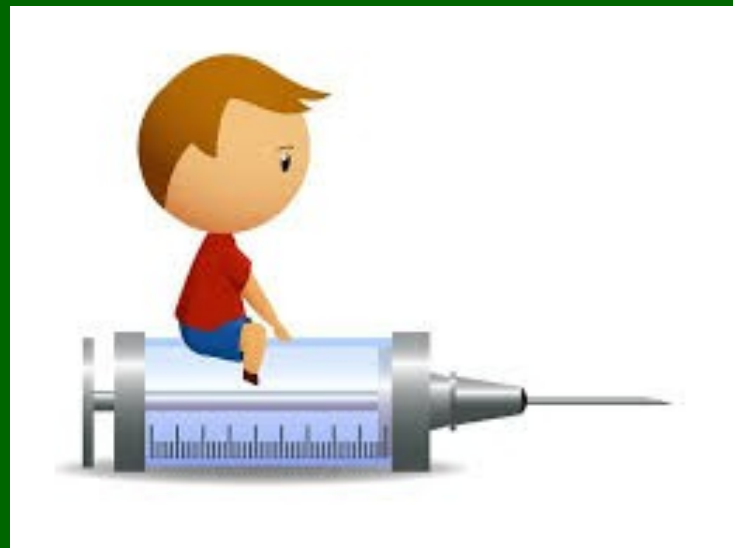
Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Por otro lado, el empresario puede "voluntariamente" ofrecer a sus trabajadores la vacunación contra enfermedades no vinculadas en su origen al trabajo, como podría ser la gripe, por ejemplo. El interés para la empresa en estas vacunas, se enmarcaría en las acciones dirigidas al concepto de "empresa saludable", es decir, dirigidas a lograr que la empresa sea un espacio seguro y saludable, respetuoso con el medio ambiente y favorecedor de la buena salud de sus trabajadores.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Las campañas de vacunación bien dirigidas consiguen reducir la contagiosidad de determinadas enfermedades, protegiendo así a los propios trabajadores, a sus familias, a los clientes de la empresa y a los visitantes frecuentes o esporádicos de la misma. Además, la empresa obtendrá algún rendimiento adicional, como la percepción positiva que el trabajador tendrá, en relación a la preocupación de la empresa por su salud, y la reducción de la tasa de absentismo por enfermedad.

Dentro de las vacunas que la empresa puede ofrecer, si lo estima oportuno, al trabajador en general, independientemente del puesto que ocupe, como campaña preventiva y de promoción de la salud, podrían estar, por ejemplo, las de la GRIPE, tétanos, VPH (papiloma humano), etc.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

La vacunación de los trabajadores en la propia empresa tiene una justificación económica y sociosanitaria, basándose principalmente en las orientaciones que marcan las actuales políticas en materia de Salud Laboral y Prevención de Riesgos Laborales en el lugar del trabajo.

Para facilitar la prevención de determinadas enfermedades a las que pueden estar expuestos los trabajadores se deben organizar programas de vacunación.

Existen determinados riesgos biológicos que pueden ser la causa de enfermedades transmisibles (infecciosas o parasitarias) que son consideradas como enfermedades profesionales según el R.D. 1995/1978 de 12 de mayo (BOE: 25/08/78).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## FUNDAMENTOS PARA LA VACUNACIÓN EN LA EMPRESA

- Proteger a los trabajadores del riesgo de padecer determinadas enfermedades transmisibles.
- Evitar que los trabajadores sean fuentes de contagio de enfermedades transmisibles para otros trabajadores o para la comunidad.
- Prevenir enfermedades infecciosas en trabajadores que estén inmunocomprometidos o padezcan patologías crónicas (cardíacas, pulmonares, renales...), lo que sería un riesgo grave para ellos.
- Evitar absentismo por bajas laborales, como consecuencia de enfermedades adquiridas por trabajadores en el desempeño de sus funciones.
- Evitar muertes que se produzcan como consecuencia de enfermedades infecciosas.
- Evitar enfermedades infecciosas que puedan evolucionar a la cronicidad.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## ¿QUÉ TRABAJADORES SE DEBEN VACUNAR?

- Aquellos que por su profesión estén expuestos a riesgos biológicos.
- Aquellos especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.
- Aquellos que precisen viajar a zonas geográficas que sean endémicas en alguna enfermedades.
- Aquellos que desarrollen su trabajo en lugares donde, debido a la concentración de personas, determinadas enfermedades sean más fácilmente propagables (cuarteles, colegios...).



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# OCUPACIONES CON RIESGO POR EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS Y VACUNAS RECOMENDADAS

Personal sanitario	Hepatitis B, gripe, tuberculosis
Laboratorio	Hepatitis B
Servicios públicos	Hepatitis B, gripe
Residencias deficientes mentales	Hepatitis B, gripe
Veterinarios y cuidadores de animales	Rabia
Manipuladores de alimentos	Hepatitis A
Agricultores y ganaderos	Rabia*, tétanos
(* en contacto con animales potencialmente infectados)	
Eliminación de basuras y residuos	Tétanos, hepatitis B

No hay que olvidar que las vacunas son una medida de protección primaria:  
actúan antes de que nos afecte la infección



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# VACUNAS QUE SE DEBEN APLICAR DE FORMA GENERAL A TODOS LOS TRABAJADORES

a. **GRIPE:** Esta vacunación se justifica por el gran número de horas de trabajo perdidas por esta causa y su incidencia en nuestro medio.

Se deberían vacunar especialmente aquellos trabajadores con un mayor riesgo de patología respiratoria infecciosa o favorecida por el ambiente de trabajo (ambiente pulvígeno, humedad relativa muy baja, temperaturas extremas, ventilación forzada...).

b. **TÉTANOS:** Es importante sobre todo en trabajadores manuales y fundamentalmente en los sectores agropecuarios y construcción, donde se producen heridas y, en general, cualquier lesión por pequeña que ésta sea.

La pauta de vacunación debe comenzar al ingreso del trabajador en la empresa, en el momento del primer reconocimiento. En caso de estar vacunado se deben aplicar dosis de recuerdo cada 10 años. Los responsables de Salud Laboral deben proporcionar una tarjeta donde se indiquen las dosis y fechas de vacunación.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## VACUNAS QUE SE DEBEN APLICAR DE FORMA ESPECÍFICA SEGÚN EL TIPO DE ACTIVIDAD

a. HEPATITIS B: La hepatitis B puede tener consideración de enfermedad profesional y/o accidente de trabajo, por lo que es responsabilidad de la empresa fijar la estructura de organización para prevenirla en su ámbito y establecer las medidas de prevención de ésta, incluyendo un programa de vacunación:

Sanitarios, Fuerzas de Seguridad. empleados de prisiones, acupuntura, manicura, pedicura, retirada de residuos urbanos. Forenses...

b. HEPATITIS A: Se recomienda el uso en trabajadores que deban viajar a zonas endémicas. También estaría indicada en otros colectivos profesionales:

Manipuladores de alimentos. Fuerzas Armadas, personal sanitario. personal de instituciones de deficientes mentales. personal de limpieza y cuidadores de guardería.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

c. RUBEOLA: Se recomienda la vacunación para el personal en contacto con niños (enseñanza, personal sanitario de hospitales pediátricos), siendo previa la comprobación de la no existencia de embarazo.

d. RABIA: Se recomienda la vacunación pre-exposición en empleados de zoológicos en zonas endémicas, personal de laboratorio en contacto con el virus y trabajadores que viajen a zonas donde esta enfermedad sea endémica.

e. VIAJES INTERNACIONALES: Cuando por motivo de la propia empresa ha de viajar a otros países, es necesaria la coordinación con las instituciones sanitarias encargadas de la vacunación internacional, ya que depende de la zona concreta a la que se vaya a desplazar el trabajador y el curso de determinadas epidemias (fiebre amarilla, cólera...) para la selección de la vacuna adecuada



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## CLAVES DE UN PROGRAMA DE VACUNACIÓN

- Conocer el estado de inmunización de todo el personal, prestando especial atención a los nuevos trabajadores
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos de exposición a determinados agentes biológicos, así como de los riesgos y beneficios de la profilaxis de la vacunación recomendada.
- Administrar las vacunas recomendadas
- Administrar vacunas post-exposición, inmunoglobulinas...
- Controlar el riesgo de exposición en relación con el programa de inmunización seguido en cada empresa.
- Establecer normas de restricciones laborales y tratamiento de los trabajadores no inmunizados después de la exposición a enfermedades transmisibles que lo requieran
- Crear un sistema de registro de las vacunas administradas y de cualquier reacción adversa significativa relacionada con la vacunación.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# INCONVENIENTES DE LAS VACUNAS CONTRAINDICACIONES:

Generales:

Enfermedades infecciosas graves.

Particulares:

Alteraciones neurológicas evolutivas, deficiencias inmunitarias, reacciones de hipersensibilidad, embarazos



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## COMPLICACIONES:

### a. Menores:

afecciones locales: dolor, induración afecciones  
generales: fiebre, malestar general...

### b. Mayores:

Reacciones anafilácticas  
Complicaciones respiratorias  
Afectación neurológica



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# VACUNA DE LA GRIPE

La gripe es una enfermedad vírica de elevado poder de difusión causada por el virus influenza (familia Orthomyxoviridae).

Esta enfermedad se inicia bruscamente, con dolores de cabeza, musculares, tos seca, fiebre, debilidad y afectación del tracto respiratorio. El virus se trasmite desde los pacientes infectados, mediante gotitas emitidas al hablar, toser y estornudar. Es una enfermedad muy contagiosa. Su gran capacidad infectiva se debe a los numerosos cambios antigénicos que presenta el virus, de forma que la población no se encuentra inmunizada frente a nuevas variedades que aparecen como consecuencia de esos cambios.

Todos los inviernos se producen brotes de gripe de extensión y afectación variable, que conllevan una gran morbilidad y mortalidad, esta última debido fundamentalmente al gran número de complicaciones que induce la enfermedad en ancianos e individuos con enfermedades crónicas.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

El virus gripal puede provocar cuadros clínicos graves, que pueden ser provocados por el propio virus o por infecciones bacterianas secundarias.

Para su prevención y control, así como para evitar sus complicaciones, la medida más importante y eficaz es la vacunación. Además, hay que considerar que la vacunación individual tiene un efecto beneficioso en toda la población, en el sentido de que disminuye la propagación del virus, protegiendo así, indirectamente, a la población no vacunada.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Vacuna antigripal

Las vacunas que se administrarán son vacunas antigripales inactivadas, constituidas por virus fraccionados inactivos, siguiendo en su composición los criterios establecidos por la O.M.S. para la vacunación contra la gripe en cada temporada. Ninguno de los componentes de la vacuna puede producir la enfermedad.

se administra una dosis única por vía intramuscular o subcutánea profunda en el deltoides.

La vacuna de la gripe estacional está indicada para todo el personal que trabaje en instituciones geriátricas, en centros sociosanitarios o en centros de cuidados de enfermos crónicos y que tiene contacto directo con los residentes.

El periodo recomendado para la vacunación en España es durante los meses de octubre y noviembre.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



## Contraindicaciones de la vacuna antigripal

- . Lactantes.
- . Menores de 6 meses.
- . **NO ADMINISTRAR A PERSONAS ALÉRGICAS AL HUEVO.**  
Hipersensibilidad a los principios activos, a cualquiera de los excipientes, al huevo, a la ovoalbúmina, a las proteínas del pollo, a la neomicina, formaldehído, octoxinol-9, kanamicina, bromuro de cetiltrimetilamonio (CTAB) u otros componentes de la vacuna.
- . Reacción grave a dosis previas de vacuna antigripal.
- . Aunque no hay evidencias de daño fetal, no debe aplicarse a mujeres en el primer trimestre de embarazo, salvo indicación específica.
- . Enfermedades febriles o infecciones agudas, hasta que desaparezcan los síntomas.

## Ventajas de la vacunación

- . Protección eficaz contra exposición al virus de la gripe, tras la vacunación hay protección eficaz entre el 70-90% de los individuos sanos menores de 65 años (hay una menor eficacia en mayores de 65 años).
- . Disminuye la propagación del virus, protegiendo indirectamente a la población no vacunada, como por ejemplo personas que convivan con el trabajador (hijos, padres, parejas, etc.).
- . Disminuir posibilidad de propagación y contagio dentro del colectivo de residentes de Residencias de Mayores y CAMP, que por sus características personales (mayores de 60 años, patologías crónicas, etc.) tienen un mayor riesgo de complicaciones en caso de padecer gripe.
- . Disminuir la carga asistencial de los trabajadores sanitarios al disminuir la morbi-mortalidad de los residentes por este concepto.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Inconvenientes de la vacunación

. Es una vacuna bien tolerada. Los efectos adversos son generalmente poco importantes.

Los más frecuentes son molestias locales menores: dolor local, eritema e induración en el punto de inyección.

. Con menor frecuencia pueden aparecer reacciones sistémicas: fiebre, malestar, mialgias y otros síntomas, que se inician a las 6-12 horas tras la vacunación, y persisten 1-2 días; afectan más a menudo a aquellas personas que no hayan estado expuestas anteriormente a los antígenos del virus de la gripe contenidos en la vacuna.

. Con muy poca frecuencia pueden aparecer reacciones inmediatas (presumiblemente alérgicas), que se manifiestan como angioedema, asma o anafilaxis, probablemente producidas por hipersensibilidad a algún componente de la vacuna.

## Inconvenientes de la no vacunación

Estar expuesto a una enfermedad altamente contagiosa, que ocasiona una gran morbilidad y mortalidad en la población, así además de los problemas de salud que nos ocasionaría la enfermedad a nivel individual, podríamos ser transmisores y contagiar a familiares, contactos y residentes de los centros de trabajo.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿Quiénes pueden vacunarse de la gripe?

➤ GRUPO 1. Personas institucionalizadas

➤ GRUPO 2. Vacunación sistemática por edad

➤ GRUPO 3. Personas con patologías o situaciones de riesgo

➤ GRUPO 4. Personal y estudiantes en prácticas de centros sanitarios y sociosanitarios, residencias

➤ GRUPO 5. Otros grupos profesionales en los que se recomienda la vacunación

➤ GRUPO 6. Cuidadores domiciliarios y convivientes en el hogar con personas mayores de 65 años o de riesgo

## Fechas de apertura escalonada para la vacunación:

- **A partir del 3 octubre 2022:** personas internas en residencias de mayores y centros de discapacidad; mayores de 80 años; profesionales sanitarios y sociosanitarios.
- **A partir del 17 de octubre:** 65-79 años; 6-59 meses; personas entre 60 meses y 64 años con patologías crónicas; grandes dependientes en sus domicilios y cuidadores profesionales; embarazadas.
- **A partir del 24 de octubre:** otros grupos profesionales (fuerzas y cuerpos de seguridad, granjas, instituciones penitenciarias...). Personas de 60 a 64 no incluidas en otros grupos: solo vacuna COVID-19.
- **A partir del 28 de noviembre:** Convivientes domiciliarios de personas mayores de 65 años, de enfermos crónicos y de embarazadas.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿COMO PEDIR CITA PARA LA VACUNA DE LA GRIPE EN ANDALUCIA?

## Se puede pedir cita para vacunas en tu Centro de Salud de varias formas:

---

1. Acudiendo a tu Centro de Salud y pedir cita en el mostrador.
2. Llamada telefónica a Salud Responde: 955 54 50 60.



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## BIBLIOGRAFIA:

- . VACUNACION en el ámbito laboral (REAL DECRETO 664/1997, de 12 de mayo)
- . NTP 384: La inmunización activa: una herramienta de prevención del INSST
- . Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la Exposición a Agentes Biológicos del INSST sobre el RD 664/1997
- . [https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/programasDeVacunacion/riesgo/docs/Entorno\\_Laboral.pdf](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/programasDeVacunacion/riesgo/docs/Entorno_Laboral.pdf)



Delegación Territorial de Empleo,  
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

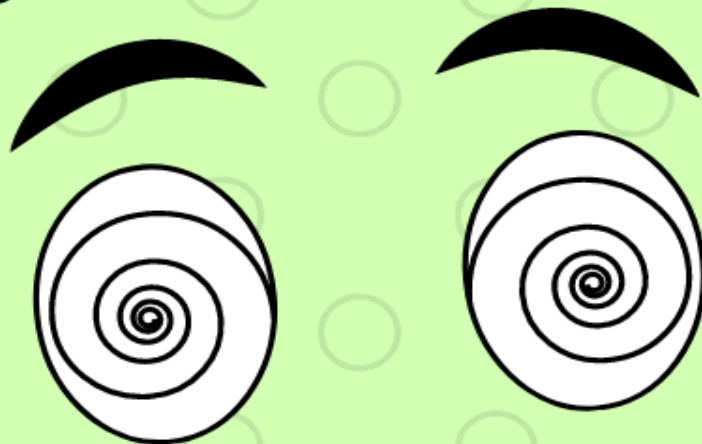
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



**CUIDA TUS OJOS  
DESCONECTA**



# El uso prolongado de pantallas puede causar:

- Sensación de cansancio en la vista.
- Visión borrosa.
- Dificultad para enfocar a distancia.
- Ojos secos.
- Dolores de cabeza.
- Dolor de cuello, espalda y hombro





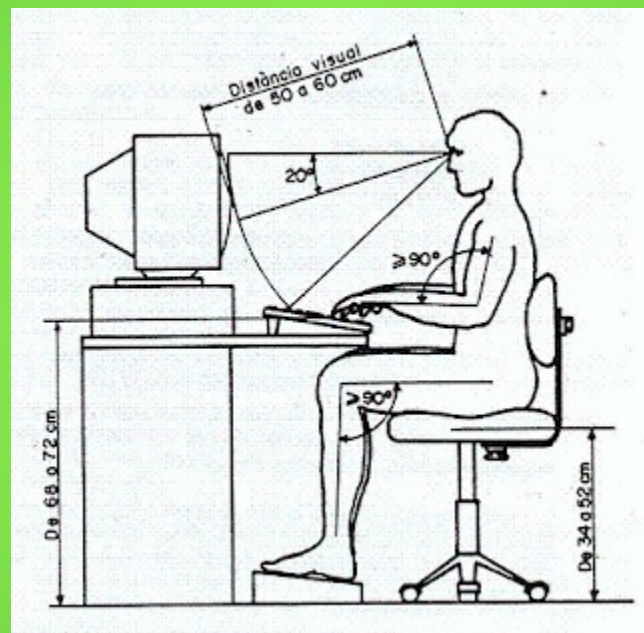
## Recomendaciones de salud ocular

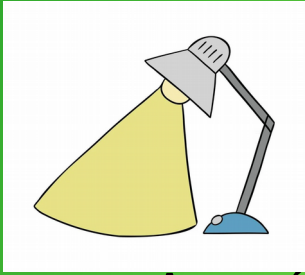
- Acude a una clínica oftalmológica regularmente para que te realicen los exámenes de la vista. Si usas gafas, es posible que necesites usar un par diferente cuando trabajes en el ordenador. Si aún no usas anteojos y tienes una visión 20/20, es posible que te prescriban unos lentes solo para cuando estés trabajando con las pantallas.



- Se recomienda trabajar con pantallas de 25 pulgadas y ubicar las computadoras a una distancia de 50 centímetros de la cara. El borde de la pantalla debe estar a unos 10 o 15 grados por debajo del nivel de los ojos.
- Sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira un objeto lejano al menos a 6 metros (20 pies) de distancia; durante al menos 20 segundos. Así evitas que tus ojos se estén enfocando en cortas distancias durante largos periodos, modificando su distancia de enfoque y permitiendo su descanso.
- Cada 2 horas toma un descanso de
- unos 15 minutos, de esta manera tus
- ojos podrán descansar.







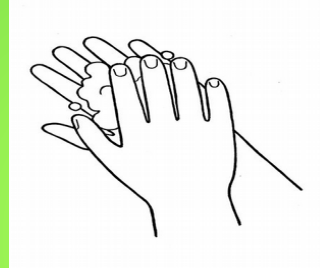
- Asegúrate de que la iluminación de la habitación en la que te encuentras sea lo suficientemente clara. No es recomendable que tu dispositivo sea más brillante que el entorno.
- Si usas lentes de contacto blandos o rígidos, dale un respiro a tus ojos usando gafas ocasionalmente.
- Usa gafas de sol, te ayudarán a proteger tus ojos de los rayos ultravioleta (UV) . Demasiada exposición a los rayos UV aumenta las probabilidades de cataratas y degeneración macular.



- Mantener una alimentación sana, Los nutrientes como los ácidos grasos, el omega 3, la luteína, el zinc y las vitaminas C y E ayudan a prevenir los problemas de visión relacionados con la edad, como la degeneración macular y las cataratas. Para ello es importante incluir en la dieta: Verduras de hoja verde como espinacas, lechuga y col rizada.
- Salmón, atún y otros pescados grasos.
- Huevos, nueces, legumbres y otras fuentes de proteínas no cárnicas.
- Naranjas, mandarinas y demás cítricos (también puedes consumir estos alimentos en zumos).
- Ostras y cerdo.
- Una dieta equilibrada también te ayuda a mantener un peso saludable. Esto reduce las probabilidades de obesidad y enfermedades relacionadas como la diabetes tipo 2, que es la principal causa de ceguera en los adultos.

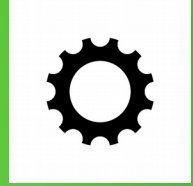


- Mantener una higiene adecuada, no debes tocarlos ni frotarlos con las manos ya que podrías exponerlos a infecciones, al lavar tu cara debes limpiar la zona alrededor de ellos.



- Evitar fumar, te hace más propenso a sufrir de cataratas, daño al nervio óptico y degeneración macular, entre muchos otros problemas médicos.

# Asegurarte de que tus dispositivos estén configurados para la salud ocular siguiendo algunas recomendaciones:



- Aumenta el contraste en las pantallas de tus dispositivos.
- Aumenta el tamaño del texto.
- Cambia el brillo de las pantallas. No debería ser más claro ni más oscuro que lo que te rodea.
- Reduce la temperatura de color de las pantallas. Esto significa que emitirá menos luz azul, este tipo de luz está relacionada con una mayor fatiga visual.
- Aumenta la frecuencia de actualización de los dispositivos. Esto causará menos parpadeos en la pantalla.
- Aprovecha las ventajas de configuración que incluyen muchos dispositivos para un mayor “confort de la vista”  
Muchos de los dispositivos modernos ofrecen un ajuste denominado “confort de la vista”. Esta configuración cambia la luz de la pantalla nítida a una luz más cálida con menos contraste entre la pantalla y la luz circundante. Este ajuste se encuentra normalmente en la configuración de la pantalla o en el menú desplegable de los teléfonos móviles y las tabletas, cerca del control de volumen. Aunque esta funcionalidad no necesariamente protege tus ojos de la luz azul, reduce considerablemente la fatiga ocular al disminuir el contraste.

# Descanso adecuado

Dormir poco hace que los ojos no se recuperen del desgaste diario. Durante la noche se produce una regeneración de las células que revisten la cara anterior del ojo, por lo que es muy importante tener un hábito de descanso saludable:



- Tener un horario regular
- Hacer una cena ligera.
- No realizar actividades mentales antes de acostarnos.
- Evitar excitantes
- Hacer ejercicio físico regular, pero evite hacerlo 2 a 3 horas antes de la hora de acostarse.
- Evite las siestas después de las 3 p.m.
- Manténgase alejado de la cafeína y el alcohol por la noche. Evite la nicotina por completo.
- Haga que su dormitorio sea cómodo, esté oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío.
- Siga una rutina que le ayude a relajarse antes de dormir (por ejemplo, leer o escuchar música).
- No repose en la cama despierto. Si no puede quedarse dormido después de 20 minutos, haga algo tranquilizante hasta que tenga sueño, como leer o escuchar música suave.
- Consulte a un médico si continúa teniendo problemas para dormir.

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Maria Del Pilar Marquez Aragundez  
Yolanda Puntas Robleda  
Enfermeras del Trabajo del Centro de Prevencion de Reisgos Laborales de Sevilla



Junta de Andalucía



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación. Aprender técnicas básicas de relajación es fácil. Además, las técnicas de relajación generalmente son gratuitas o de bajo costo, presentan poco riesgo y pueden realizarse casi en cualquier lugar.





## Los beneficios de las técnicas de relajación

Cuando tienes muchas responsabilidades y tareas o te enfrentas a las exigencias de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en tu vida. Pero eso significa que podrías perderte los beneficios de la relajación para la salud.



Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los siguientes:

Disminución de la frecuencia cardíaca

Disminución de la presión arterial

Disminución de la frecuencia respiratoria

Mejora de la digestión

Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales

Disminución de la actividad de las hormonas del estrés

Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales

Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico

Mejora de la concentración y el estado de ánimo

Mejora de la calidad del sueño

Disminución de la fatiga

Disminución de la ira y la frustración

Aumento de la confianza para lidiar con problemas



Para obtener el mayor beneficio, usa las técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivos, como pensar de manera positiva, buscar el humor, resolver problemas, administrar el tiempo, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y acercarte a familiares y amigos que te brinden apoyo.



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## Tipos de técnicas de relajación

Los profesionales de la salud, como los especialistas en medicina alternativa, los médicos y los psicoterapeutas, pueden enseñarte varias técnicas de relajación. Pero, si lo prefieres, también puedes aprender algunas técnicas de relajación por tu cuenta.

En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa que técnica de relajación elijas. Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.



## **Relajación autógena.**

«Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés.

Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

## **Relajación muscular progresiva.**

En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo.

Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.

En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.



## Visualización.

En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila.

Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.



## Las técnicas de relajación requieren práctica

A medida que aprendas técnicas de relajación, podrás ser más consciente de la tensión muscular y otras sensaciones físicas de estrés. Una vez que sepas cómo se siente la respuesta al estrés, puedes hacer el esfuerzo consciente de practicar una técnica de relajación en el momento en que comiences a sentir los síntomas del estrés. Con esto se puede evitar que el estrés se salga de control.

Recuerda que las técnicas de relajación son habilidades. Al igual que con cualquier habilidad, la capacidad para relajarse mejora con la práctica. Sé paciente contigo mismo. No permitas que tu esfuerzo por practicar técnicas de relajación se convierta en otro factor de estrés.

Si una técnica de relajación no te funciona, prueba con otra técnica. Si ninguno de tus esfuerzos por reducir el estrés parece funcionar, habla con tu médico sobre otras opciones.

Además, ten en cuenta que algunas personas, especialmente aquellas con problemas psicológicos graves y antecedentes de abuso, pueden experimentar sentimientos de incomodidad emocional con algunas técnicas de relajación. Aunque esto es poco común, si sientes malestar emocional durante las técnicas de relajación, deja de hacer lo que estés haciendo y considera hablar con tu médico o proveedor de atención de salud mental.





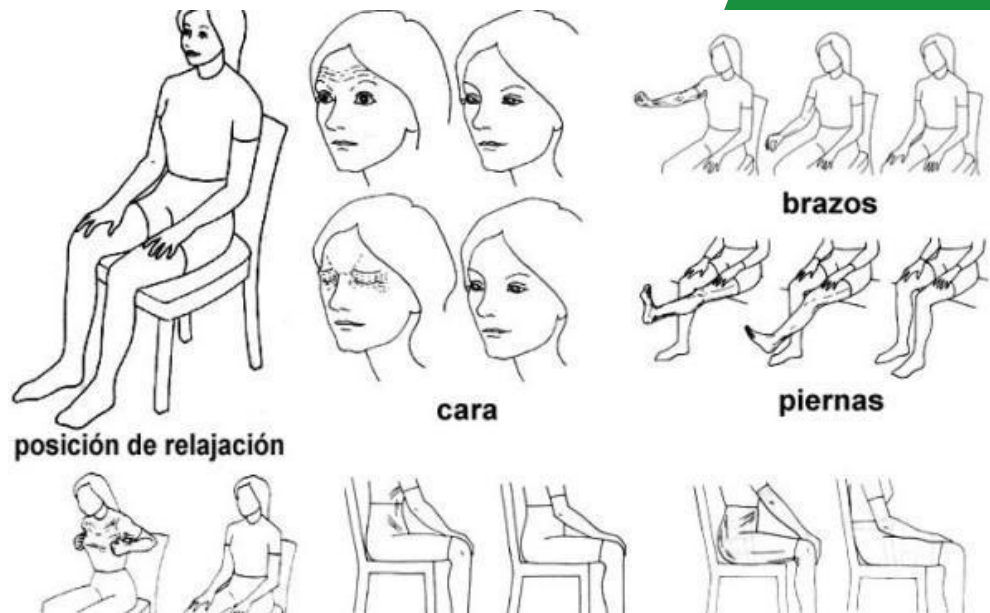
A continuación, te presentamos algunos tipos de técnicas de relajación existen distintos tipos , por lo que podemos elegir la que más nos convenga o satisfaga:



# 1. Relajación muscular progresiva de Jacobson

La técnica de relajación muscular progresiva, desarrollada en los años 30 por el médico estadounidense Edmund Jacobson, es probablemente uno de los tipos de técnicas de relajación más conocidos.

Esta práctica se basa en el principio fisiológico de la tensión-distensión, que postula que cuando tensamos un músculo (unos pocos segundos) y, a continuación, dejamos de tensarlo (distensión), éste estará más relajado que antes de llevar a cabo el ejercicio.



En la relajación muscular progresiva, la persona puede tumbarse (o buscar una posición cómoda) en un lugar tranquilo y agradable. Después, deben seguirse las siguientes fases:

### **Primera fase de tensión y relajación**

En esta primera fase se tensionan y relajan diferentes músculos, sosteniéndolos con fuerza durante 10 o 15 segundos, y centrándose en cómo se relajan a destensar. Puede hacerse siguiendo un orden de grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas).

### **segunda fase**

se repasan mentalmente todos los grupos musculares que se han tensado y destensado, para comprobar si están realmente relajados tras los ejercicios, y si es necesario volver a realizarlos.

### **Tercera fase**

Esta última fase es de relajación y la persona debe tomar conciencia del estado de calma tras haber ejecutado los ejercicios. Para facilitar esto, se pueden visualizar a través de la imaginación escenas agradables o distintas sensaciones positivas (imaginarse tumbado en la playa o degustando un buen plato de comida).



## 2. Entrenamiento autógeno de Schultz

Esta técnica de relajación se fundamenta, según Schultz, en un método que consiste en producir una transformación del individuo mediante la realización de determinados ejercicios fisiológicos y racionales, que permiten obtener resultados similares a los logrados a través de estados de auténtica sugestión.

El entrenamiento autógeno consiste en concentrarse en las sensaciones físicas mediante la ejecución de 6 ejercicios que se deben aprender progresivamente.

Con unas sencillas instrucciones (autosugestión), la persona consigue que sus extremidades, y el resto del cuerpo, se relajen a través de sensaciones de calor, peso, etc. De este modo, es el convencimiento interno del propio individuo el que facilita que se logre una sensación de relajación general.



# Entrenamiento autógeno de Schultz

Consiste en 6 ejercicios que hacen que el cuerpo se sienta cálido, pesado y relajado. En cada ejercicio se usa la imaginación y claves verbales para relajar el cuerpo de un modo específico.

## Paso a paso:



1. Comienza con la respiración profunda, toma aire en 4 segundos y bota el aire en 8 segundos.



2. Inhala, cierra los ojos y a medida que exhalas repite 6 veces: “mi brazo derecho se hace cada vez más pesado” v concentrarte



3. Repite 6 veces: “mi brazo derecho pesa cada vez más” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos y piernas)

**PESO**



4. Repite 6 veces: “mi brazo derecho está cálido” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos y piernas)

**CALOR**



5. Repite 6 veces: “mi corazón late tranquila y relajadamente”

**REGULACIÓN DEL CORAZÓN**



6. Repite 6 veces: “mi respiración es cada vez más tranquila”

**REGULACIÓN DE RESPIRACIÓN**



7. Repite 6 veces: “mi estómago está cada vez más cálido”

**REGULACIÓN ABDOMINAL**

8. Repite 6 veces: “mi frente está fría”

**FRENTE FRÍA**

Los ejercicios son los siguientes:

Ejercicios de pesadez (p. ej. sentir que los brazos pesan cada vez más)

Ejercicios de calor (p. ej. sentir corrientes de calor por el cuerpo)

Ejercicio de pulsación (latidos del corazón)

Ejercicio respiratorio (concentrarse en el flujo de aire de la respiración)

Regulación abdominal (fijarse en como se se expande al inspirar)

Ejercicios de la cabeza o la frente



### 3. Relajación condicionada de Paul

La técnica de la relajación condicionada de Paul es un procedimiento en el que también se utiliza la autosugestión como método para relajarse. Consiste en asociar sensaciones relajantes y placenteras con una palabra o un concepto que la persona se dice a sí misma durante el ejercicio.

Para ello, el sujeto debe encontrar un lugar tranquilo y cómodo para poder relajarse, y se le instruye para que centre la atención en su propia respiración, al mismo tiempo que se repite de forma interna y autosugestiva el concepto (p. ej. la palabra “calma”) que se va a asociar a la sensación relajante.

Una variante a este tipo de técnica es la imaginación de escenas relajantes, en las que se guía a la persona y se le pide que imagine determinadas situaciones que le generen sentimientos positivos y sensaciones agradables.

Esta herramienta se utiliza mucho en terapia, y la versión mejorada puede realizarse mediante el uso de realidad virtual y aumentada, dos herramientas que generan situaciones más realistas.



# Relajación condicionada de Paul

Esta es una técnica de relajación que asocia la respiración a las palabras "inspiro" y "me relajo"



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## 4. Relajación pasiva de Schwartz y Haynes

La técnica de relajación pasiva, a diferencia de la relajación muscular progresiva, no utiliza métodos de tensión-distensión muscular. Con este método de relajación, la persona recibe instrucciones verbales que le instan a ir relajando cada grupo muscular de forma progresiva.

Por ejemplo, el clínico podría sugerirle lo siguiente: “estás tranquilamente sentado en el sofá con los ojos cerrados, nota como se relajan tus brazos, cada vez están menos tensos...ahora fíjate en el antebrazo derecho, nota cómo cada vez se relaja más...”.

Este tipo de instrucciones funcionan mejor si el entorno en el que se realiza esta técnica es un sitio tranquilo y agradable, y el clínico que dicta las instrucciones cognitivas utiliza un tono de voz lento y pausado.



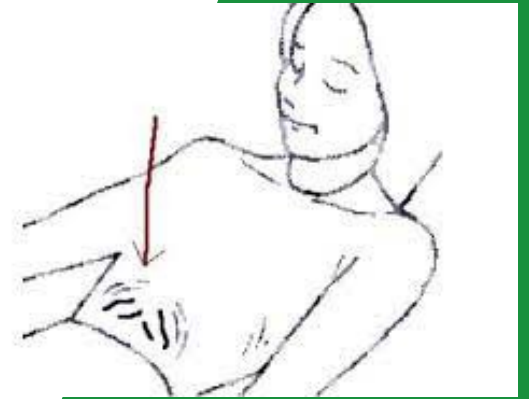


## 5. Relajación diferencial de Bernstein y Borcovek

La técnica de relajación diferencial es considerada como una variante de la relajación muscular progresiva de Jacobson. La diferencia es que con este método se aprende a tensar únicamente los músculos relacionados con una actividad concreta, manteniendo relajados los que no son necesarios para la misma. Por ejemplo, en situaciones cotidianas y específicas (como dormir o estudiar para un examen).

Suele combinar tres tipos de variables dicotómicas, que dan lugar a 8 situaciones con una complejidad cada vez mayor:

- . Posición (sentado/de pie)
- . Actividad (activo/no activo)
- . Lugar (tranquilo/no tranquilo)



## 6. Relajación de Benson

La técnica de Benson es un método que combina la relajación y la meditación trascendental. En primer lugar, la persona debe colocarse en un sitio cómodo y agradable; después, se elige una palabra y se repite continuamente (como un mantra), con un ritmo constante y un tono de voz suave. Este ejercicio puede durar de 5 a 20 minutos, sin llegar a aburrirse o a notar sensación de cansancio



Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

Masajes

Meditación

Taichí

Yoga

Biorretroalimentación

Musicoterapia o terapia de arte

Aromaterapia

Hidroterapia



**vamos a profundizar un poco mas en la meditación**



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# MEDITACION

## ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

El término meditación se utiliza para describir diversas disciplinas meditativas. El objetivo principal de todas ellas es reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona. Se cree que si se logra un estado profundo de relajación, se puede mejorar la salud y el bienestar de una persona.

Las prácticas de meditación modernas tienen su origen en ciertas religiones asiáticas y tradiciones espirituales. Hoy en día, miles de personas de diferentes culturas de todo el mundo meditan, por lo que si usted está planteándose intentarlo, nunca estará solo.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

Cuando se medita, suele estar sentado o tumbado tranquilamente con los ojos cerrados. En ocasiones, puede repetir un sonido o frase (conocido como mantra) para ayudarle a concentrarse. Esta disciplina puede realizarla en cualquier lugar y momento que desee.

Existen dos prácticas de meditación:

- Meditación de “conciencia plena”.
- Meditación trascendental (MT)



## MEDITACIÓN DE “CONCIENCIA PLENA”

En este tipo de meditación, se fomenta el cambiar la forma de pensar, sentir y actuar. El objetivo es intentar sentirse libre de pensamientos y acciones negativas, y en su lugar, fortalecer y aumentar los pensamientos positivos. Para lograr un estado de conciencia plena, aprenderá a concentrarse únicamente en su respiración. Si consigue sentirse inmerso por sí mismo en esta experiencia, sin reaccionar o juzgar sobre lo que ocurre a su alrededor, se cree que podrá ser capaz de repartir sus pensamientos y emociones de forma más equilibrada en su día a día. Como esta técnica combina la práctica de la meditación con yoga, tendrá, a su vez, beneficios y mejoras en la flexibilidad.

## MEDITACIÓN TRASCENDENTAL (MT)

La técnica MT es bastante diferente a la anterior. Durante cada sesión, lo único que tendrá que hacer es repetir un mantra una y otra vez en voz baja o en silencio. Esto se hace para que no se distraiga y para que le ayude a concentrarse y encontrar un estado de relajación total.



## ¿CÓMO FUNCIONA LA MEDITACIÓN?

Existen numerosos estudios que sugieren que la meditación puede tener numerosos beneficios en la salud. Por ejemplo, si ha sufrido una depresión, un tratamiento denominado terapia cognitiva basada en la conciencia plena, le ayudará a prevenir otra depresión. A su vez, hay estudios que señalan que la meditación de conciencia plena ayuda a reducir el estrés, un trastorno de ansiedad o un comportamiento adictivo.

Los científicos y estudiosos que investigan el tema piensan que la meditación funciona de tal forma que afecta la parte del sistema nervioso que controla la “respuesta lucha-huída” (acción involuntaria en la que el cuerpo responde al estrés incrementando el ritmo cardiaco y respiratorio y la cantidad de sudor). Sin embargo, esto no es una evidencia hoy en día, por lo que no podemos afirmar esta teoría definitivamente.



# ¿CUALQUIER PERSONA PUEDE PRACTICAR LA MEDITACIÓN?

Si se encuentra bien de salud, no existe razón alguna por la que no pueda practicar la meditación. Sin embargo, su médico de cabecera le advertirá sobre ciertos tipos de meditación que no podrá practicar en caso de que encuentre dificultad a la hora de realizar actividades de bajo rendimiento físico. Algunas técnicas, como la meditación de conciencia plena, utilizan yoga como parte de la práctica.

Existen escasos informes en los que conste que una persona se ha sentido mal tras practicar meditación, pero si sufre una enfermedad mental, hable con su médico de cabecera para que le aconseje si debe o no practicar la meditación.



# PASOS A SEGUIR

. Busque un lugar tranquilo. La meditación requiere concentración, por lo que debe evitar distracciones; encuentra un lugar adecuado para poder relajarse y que no le molesten.

. Siéntase cómodo. Si va a estar en una posición determinada durante un largo periodo de tiempo, es importante que esté lo más cómodo posible.

. Concentre su atención. Respirar de forma adecuada, o repetir un mantra le ayudará a entrar en estado de meditación.

. Tenga la mente abierta. Si es la primera vez que intenta practicar la meditación y no es capaz de concentrarse, recuerde que requiere práctica.

## La guía para principiantes MEDITACIÓN

### EN 4 PASOS

#### Planifica

Ponte una alarma. Para empezar, cinco minutos son suficientes!

PASO  
1



PASO  
2

#### Ponte cómodo

Adopta una postura cómoda. En el suelo con un cojín, en una silla...

#### Respira

Concéntrate en sentir cómo el aire entra y sale de tus vías aéreas

PASO  
3



PASO  
4

#### Vuelve a empezar

Si te vienen pensamientos a la cabeza, déjalos pasar y vuelve a centrarte en la respiración. Estás meditando!

"El silencio no es ausencia, es presencia"  
*Ana D. Leclerc*



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



# VAMOS A HACER UNA PRUEBA



## 5 pasos para comenzar a MEDITAR

1. Observa tu respiración sin juzgar, analizarla o tratar de cambiarla.
2. Realiza este ejercicio por lo menos por tres minutos.
3. Observa cuál es el diálogo de este momento de tu mente.
4. Si te llama la atención algún pensamiento, di a tu mente "que interesante" y regresa a tu respiración.
5. Imagina que tu respiración es luz que entra a tu cuerpo y sale de ti.



# Beneficios de la **Meditación**

Previene:



Recaídas de depresión  
y trastornos mentales

Ansiedad



Adicción al tabaco

Psoriasis



Obesidad y  
trastornos alimenticios



Dolores de cabeza (tensión)

Dolores crónicos  
(artritis, fibromialgia)



Presión arterial alta y  
enfermedad coronaria

Colesterol alto

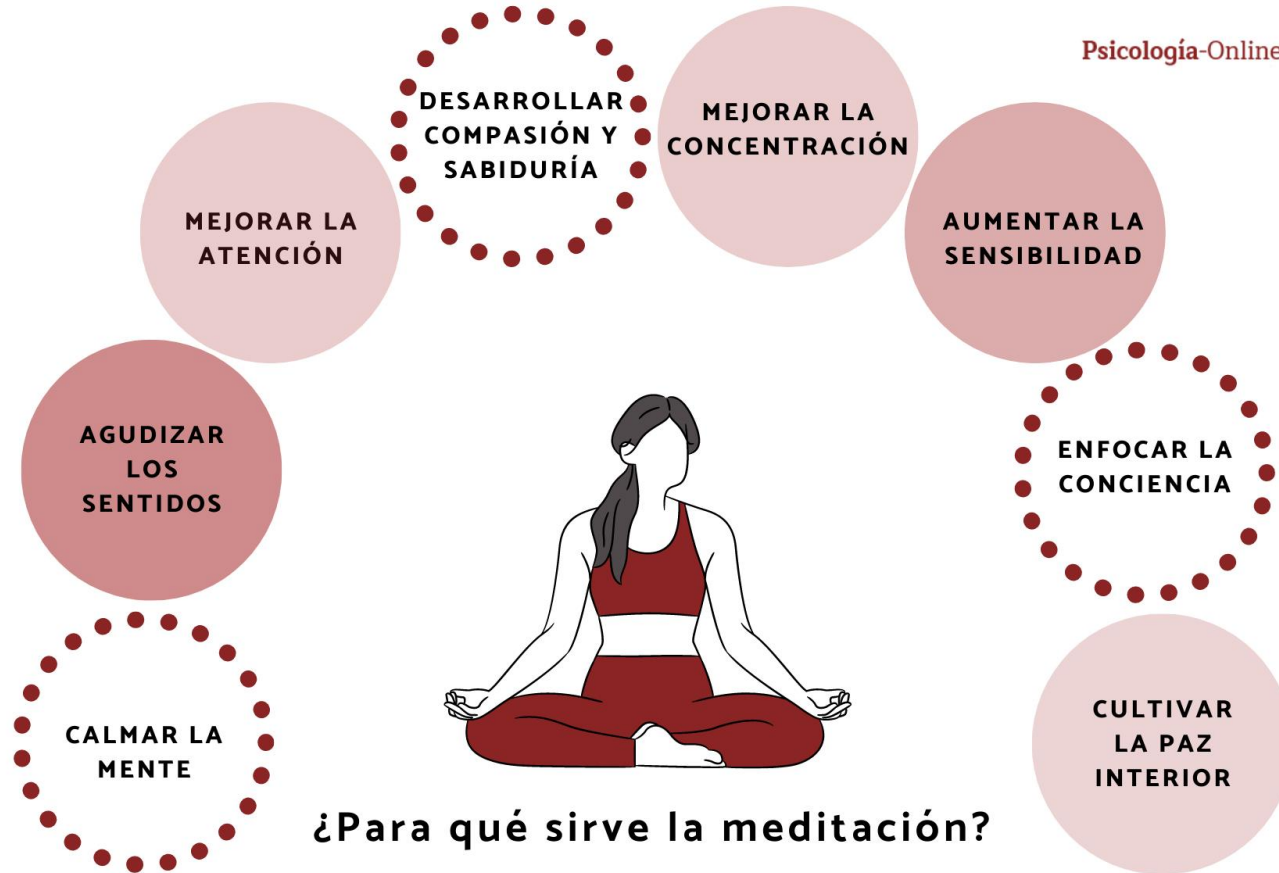


Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



¿Para qué sirve la meditación?

# ¿Meditación o mindfulness?

No son lo mismo, pero se complementan. «Lo uno te lleva a lo otro»



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

# ¿Qué es Mindfulness?

Despertando a la realidad del momento presente. Mindfulness puede definirse sencillamente como la capacidad de:

Prestar atención de manera conciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Vivir en el presente

No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aún cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos. Sin Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo. Sin embargo, y aunque creemos tener control conciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.



Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de mindfulness permite.

Aunque comunmente se asocia mindfulness o sati con el budismo, muchas de las tradiciones religiosas del mundo utilizan mindfulness de manera implícita o explícita, pues es una capacidad básica y humana de conexión con el presente. La asociación con el budismo debe su razón a que fue en el seno de esta tradición que se generaron un corpus amplio de prácticas que permiten refinar y profundizar esta capacidad hasta grados altísimos. La meditación mindfulness o de insight es una de ellas y se practica en una gran cantidad de formas.

## “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.



# Técnicas de respiración y Mindfulness

La corriente yóguica trabaja el pranayama mediante técnicas sencillas para una primera toma de contacto consciente del cuerpo y la respiración y otras mas avanzadas que nos llevan a estados profundos y alterados de consciencia.

Mediante la respiración consciente se obtiene equilibrio físico y mental y armonía interior. Conecta lo consciente con lo inconsciente, es mediadora entre cuerpo y mente .

Uno de los pilares del Mindfulness es la respiración. Si observamos nuestros patrones de conducta y cómo estos interfieren con nuestra respiración encontraremos un punto de encuentro entre nuestra respiración inconsciente – preocupaciones, deseos, luchas– y nuestro poder de ejercer una respiración consciente .

En Mindfulness, para desarrollar la atención sobre la propia mente y sus correspondientes idas y venidas, existe un método arraigado que se basa en acompañar la respiración en su ascenso y su descenso sintiendo, percibiendo y observando tanto las sensaciones corporales como los pensamientos que circulan durante el ejercicio. Esto es la base de la meditación en Mindfulness. En mi programa de Mindfulness siempre empiezo por la concentración de la mente en la respiración. Esta atención en la respiración debe hacerse desde la observación sin juicio ,con amor y con curiosidad .A continuación propongo un ejercicio que puedes hacer por tu cuenta.





# Vamos a practicar un poco....

## EJERCICIO 1

1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.
2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3. Fijemos la atención en el estomago y sintamos como sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.
4. Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que le apartó y devolvámosla al estomago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6. Si nuestra mente se aleja mil veces, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado
7. Practiquemos este ejercicio durante quince días todos los días y en el momento que mas nos convenga, nos agrade o no, y veamos como nos sentimos al incorporar una práctica disciplinada de la meditación en nuestras vidas. Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que “hacer” nada.



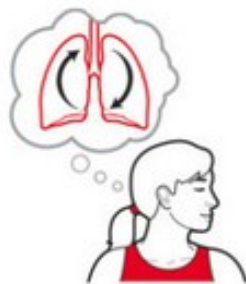
# MEDITACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN

(5 PASOS)



1.

Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.



2.

Fijemos la atención en el estomago y sintamos como sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar. Mantengámonos concentrados en la respiración "estando ahí" con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.



3.

Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que le apartó y devolvámosla al estomago y a la sensación de cómo entra y sale de él. Si nuestra mente se aleja mil veces, nuestra "tarea" será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado

4.



Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que "hacer" nada.

5.

Practicemos este ejercicio durante quince días todos los días y en el momento que mas nos convenga, nos agrade o no, y veamos como nos sentimos al incorporar una práctica disciplinada de la meditación en nuestras vidas.



## Respiración de un minuto

Inhala en  
20 seg

Suspende  
20 seg

Comienza practicándolo  
durante 3 minutos  
y aumenta  
gradualmente  
hasta 3l.



Este pranayama te  
saca de la depresión  
en tan solo 4  
respiraciones.

Exhala en 20 seg



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Junta de Andalucía  
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

## EJERCICIO MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)



**1** Siéntate en una silla o en el suelo sobre un almohadón. En ambos casos lo más importante es que mantengas tu espalda derecha, pero sin tensionarte, manteniendo el resto del cuerpo relajado.

**2** Inhala y exhala profundamente, repite el ciclo 3 veces. Con cada exhalación intenta soltar tensiones y preocupaciones y relajar un poco más tu cuerpo y tu mente.

**3** Ahora lleva toda tu atención a las sensaciones del respirar. Para esto **pon tu atención en la punta de tu nariz** y nota como entra y sale el aire, sólo eso.

**4** Cuando tu mente se vaya corriendo detrás de algún pensamiento, ni bien lo notes y sin juzgarte ni pensar si la idea es buena o mala, simplemente regresa lenta y amorosamente a las sensaciones de la respiración una y otra vez.

**5** Realiza esta práctica por 5 minutos todos los días.



## EJERCICIOS DE MEDITACIÓN

### MINDFULNESS

Nota cada detalle del presente. Por ejemplo, siente el peso de tu cuerpo sobre el asiento.

### SCAN DEL CUERPO

Lleva tu respiración y consciencia a partes específicas de tu cuerpo. Por ejemplo, puedes sentir el movimiento de tu estómago al respirar.

### REPETICIÓN DE MANTRAS

Repite un mantra en tu mente. Por ejemplo, "Yo soy amor", "Yo soy fuerte".

### VISUALIZACIÓN

Visualiza energía positiva y envíala hacia ti y quienes te rodean.



## ENLACES DE INTERES:

<https://www.meditaya.com/>

<https://www.mindfulness-salud.org/>



Junta de Andalucía

Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



Junta de Andalucía

Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,  
Transformación Económica, Industria, Conocimiento y Universidades  
en Sevilla

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía