

XXIII CONGRESO FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL



Perico Delgado

EXCICLISTA PROFESIONAL

“Hay que tener un cuerpo sano para tener una mente sana”

Perico Delgado, ciclista profesional, será uno de los ponentes del congreso y hablará sobre la importancia del cuerpo y la mente

✎ Eunat Fernández

VITORIA – Perico Delgado es ciclista profesional con 49 victorias, entre los que destacaron la consecución de un Tour y en dos ocasiones la Vuelta a España. También es comentarista de ciclismo en RTVE.

Centrará su ponencia sobre rendimiento y salud. Algo al estilo de ‘mente sana, cuerpo sano’.

–Exactamente. Centrará mi ponencia precisamente en eso, aunque en la otra dirección: *cuerpo sano, en mente sana*. Si tienes un cuerpo sano, también la mente va a estar más competitiva y vas a poder rendir bien en todo momento. Hablaré, por ello, sobre trastornos musculares que puede tener un deportista y cómo influyen en su rendimiento. También hablaré sobre cómo tratar de cuidar estas lesiones. En el día de hoy

tenemos fisioterapeutas, osteópatas... para que cualquier lesión que pueda tener el deportista por el propio ejercicio tratar de aliviarlo, y esto es una parte súper importante. En mi época había un masajista sin estudios y, hoy en día, hay muchísima gente en el cuidado del deportista.

¿Qué es lo más importante para lograr un buen rendimiento?

–Para tener un buen rendimiento lo más importante es que tu cuerpo esté físicamente sano. Y, muchas veces se dice del deporte de alta competición precisamente, que es insano por los propios esfuerzos que se hacen incluso practicando el deporte con catarro, o con lluvias.

Supongo que lo físico es importante, tan esencial como el cuidar el aspecto mental.

–Sí, por supuesto, **hablaré también sobre esto. La frustración, la sensación del entorno familiar... hay otros componentes que influyen en el rendimiento, y es el aspecto emocional. Puedes pensar que estás para esa carrera e incluso que vas a ganarla y, sin embargo, luego el éxito no llega. Muchas veces creas una frustración y cómo en los últimos tiempos ha aparecido una nueva figura que es el psicólogo. Este profesional trata de tener al corredor en plena competitividad, en su pleno rendimiento. No se trata solo de la salud física sino las nuevas corrientes de cuidar la salud mental.**

¿En qué ayudará a los deportistas profesionales esta jornada?

–En muchísimas cosas. Por ejemplo, yo mismamente, con estas jornadas me doy cuenta del paralelismo del deporte con la vida de la calle, de la gente de su día a día, porque no tienen que rendir a un nivel alto para el deporte, pero sí tienen que estar sanos, tener buenos hábitos, y disciplinas. Todos nos tenemos que cuidar mucho para poder estar en óptimas condiciones y porque se conocen problemáticas de otros con semejanzas similares. ●

–En muchísimas cosas. Por ejemplo, yo mismamente, con estas jornadas me doy cuenta del paralelismo del deporte con la vida de la calle, de la gente de su día a día, porque no tienen que rendir a un nivel alto para el deporte, pero sí tienen que estar sanos, tener buenos hábitos, y disciplinas. Todos nos tenemos que cuidar mucho para poder estar en óptimas condiciones y porque se conocen problemáticas de otros con semejanzas similares. ●

Su ponencia se centrará en la importancia de cuidar el cuerpo en el día a día de todos los ciudadanos, no solo deportistas

Antonio Moreno Ucelay

PROFESOR COLABORADOR DE LA OIT

“La Ley de Prevención de Riesgos Laborales precisa de una actualización”

El experto Antonio Moreno Ucelay hablará sobre la importancia de la ley en prevención de riesgos laborales y sobre su actualización

✎ Eunat Fernández

VITORIA – Antonio Moreno Ucelay, profesor colaborador de la OIT en Prevención de Riesgos Laborales, será uno de los ponentes de este encuentro y ofrece las primeras pinceladas de su intervención en este periódico.

Centrará su ponencia en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Esta Ley fue aprobada en noviembre de 1995, hace 28 años. ¿Ha tenido alguna actualización desde entonces?

–Sí, mi ponencia versará sobre la Ley 31/1995, del 8 de noviem-



bre, de Prevención de Riesgos Laborales y en mi intervención haré algunas reflexiones sobre la necesidad actual de su actualización. Es cierto que, desde su publicación ha tenido algunas modificaciones puntuales, pero, no obstante, a lo largo de estos 28 años precisa de una revisión y actualización en algunos aspectos relevantes.

¿Qué valoración hace de esta Ley y por qué es necesaria?

–Esta ley responde al mandato establecido en el artículo 40.2 de la Constitución Española, que encomienda a los poderes públicos, como uno de los principios rectores de la política social y económica, velar por la seguridad e higiene en el trabajo. Este mandato constitucional conlleva la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud de los trabajadores mediante la prevención de los riesgos derivados de su trabajo y encuentra en la presente ley su pilar fundamental. En la misma se configura el marco general en el que habrán de desarrollarse las distintas acciones preventivas. Así mismo, esta ley traspone a la normativa española la Directiva de la Unión Europea 89/391/CEE, relativa a la aplicación de las medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo, que contiene el marco jurídico general en el que opera la política de prevención comunitaria.

¿En qué está quedando obsoleta y, consecuentemente, en qué debería actualizarse?

–Es natural que una ley que lleva vigente 28 años necesite una actualización de aquellos aspectos que han quedado obsoletos con el paso del tiempo y que requieren ser actualizados, así como para contemplar los nuevos escenarios actuales y los que van a existir a corto y medio plazo, tales como los asociados a las nuevas tecnologías, la robótica, el desarrollo

“En mi opinión, esta ley supuso un profundo cambio de la cultura en materia de seguridad y salud en el trabajo”

“La Ley de Prevención de Riesgos Laborales ha sido un instrumento clave para disminuir los accidentes laborales”

digital, las nuevas formas de organización del trabajo –como el teletrabajo domiciliario o a distancia–, etc. Entre los aspectos que requieren una revisión y actualización para mantener y potenciar la eficacia de la Ley cabría citar, entre otros, los siguientes: auditoría de las empresas; evaluación de riesgos de los puestos de trabajo; nuevos modelos de organización del trabajo (teletrabajo y trabajo a distancia); información y formación de los trabajadores; gestión de los riesgos psicosociales en el trabajo; las nuevas tecnologías, así como el desarrollo de la digitalización y la desconexión digital; integración de la diversidad de género y generacional; adecuación a las pymes y a los empresarios autónomos; coordinación de actividades empresariales. Y sobre estos aspectos, en mi ponencia planteo algunas reflexiones para la consideración de los asistentes al XXIII Congreso de Seguridad y Salud Laboral, organizado por la Fundación San Prudencio, el 9 de noviembre en Vitoria.

¿En qué considera efectiva la Ley de Prevención de Riesgos Laborales?

–En mi opinión, esta ley supuso un antes y un después respecto de los fundamentos y principios básicos existentes en el ámbito de la prevención de riesgos y la salud laboral en España. Hasta su aprobación primaba el concepto de “protección del trabajador” ante los riesgos existentes en su trabajo. Tras su entrada en vigor el concepto cambió al de “prevención de los riesgos” asociados a los puestos de trabajo, sin duda con consecuencias más eficaces y consistentes. Desde mi punto de vista, esta ley supuso un profundo cambio de la cultura en materia de seguridad y salud en el trabajo y conllevó una nueva concienciación y compromiso, tanto de las empresas grandes como de las pymes y los trabajadores autónomos, a la hora de poner en práctica las medidas de prevención de los riesgos laborales, fundamentalmente a través de su evaluación sistemática y la planificación de las acciones y medidas pertinentes para ello. Como conclusión, sinceramente creo que la Ley de Prevención de Riesgos Laborales ha sido un instrumento clave y fundamental para la reducción de los accidentes laborales y las enfermedades profesionales en España. ●



José María Peiró

CATEDRÁTICO EMÉRITO DE PSICOLOGÍA SOCIAL

“Necesitamos la salud de las personas y su bienestar”

José María Peiró explica en este periódico la importancia de cuidar del bienestar y de la salud emocional de todos los trabajadores

✎ Eunat Fernández

VITORIA – José María Peiró es catedrático emérito de Psicología Social y de las Organizaciones de la Universidad de Valencia. Director fundador del Instituto Idocal de esa universidad y del estudio sobre Salud Laboral e IT desarrollado en colaboración con Umivale-Idocal. Asimismo, también es académico de la Academia de Psicología de España.

¿Por qué son importantes este tipo de jornadas?

–Este tipo de eventos son esenciales porque la salud es un elemento crítico para el desarrollo de una sociedad. Es un elemento esencial. Por otra parte, si el trabajo es lo que genera riqueza en un país, entonces también se convierte en un elemento crítico para los ciudadanos. Se está constatando que en los últimos años está empeorando mucho la salud laboral. Por ejemplo, el aumento sobre el

absentismo, la falta de motivación, la pérdida de interés por contribuir en el trabajo... El estrés está detrás de muchos de estos problemas. Sobre todo, si es estrés crónico, es decir, un estrés que dura en el tiempo. Esto indica que el trabajador no está siendo capaz de controlarlo y afrontarlo debidamente. Problemas como los derivados de la digitalización, exceso de la flexibilidad que las empresas requieren, la incertidumbre... son toda una serie de elementos que hacen interesantes e importantes estas jornadas. En definitiva, creo que es importante que los investigadores, académicos, profesionales, los que desarrollan las políticas, puedan tener un espacio como el que organiza La Fundación San Prudencio para el diálogo y la reflexión. Aquí se ofrecerán mensajes y propuestas que serán una llamada de atención a la sociedad. ¿Qué factores pueden poner en riesgo la

salud laboral?

–Son muchos. Por ejemplo, los que he mencionado ahora o los generados por las nuevas tecnologías ya que están configurando distintas maneras de trabajar que puedan crear estrés. También puede poner en riesgo la salud laboral el acoso, el estilo de supervisión y de mando, el estrés, o incluso el miedo a perder el trabajo. Otro fenómeno nuevo es la preocupación que se da por sí las máquinas nos quitarán en el futuro el trabajo. Son un amplio espectro de riesgos, pero que son graves para la salud cuando las personas generan ante eso miedo, ansiedad e indefensión.

¿En qué beneficia cuidar de la salud de los trabajadores?

–Necesitamos la salud de las personas. Si cuidamos la salud, reduciremos los costes del propio servicio de salud lo cual genera que se pueda dar un mejor servicio y mejor demanda. También se forman empresas más saludables. Si la salud va acompañada de estado de bienestar psicológico, social y biológico, eso hace que también la sociedad sea una sociedad con más interés por participar, por contribuir al desarrollo de objetivos y esto beneficia a las propias empresas. ●

La salud laboral se puede poner en riesgo por muchos factores como el miedo a perder el trabajo o por el acoso