

XXIII CONGRESO FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

OBJETIVO: VENCER LA RESISTENCIA A PROMOCIONAR LA SALUD EMOCIONAL E INVERTIR EN **GESTIÓN PREVENTIVA**

EL XXIII CONGRESO Fundación San Prudencio de Seguridad y Salud Laboral evidencia que el 80% de la población trabajadora ha sufrido a la vez trastornos musculoesqueléticos y emocionales

Tratar de igual forma los síntomas de malestar como se hace con los síntomas derivados de los trastornos musculoesqueléticos. Esa fue una de las principales conclusiones que arrojó la 23ª edición del Congreso Seguridad y Salud Laboral, organizado por La Fundación Laboral San Prudencio. La cita, celebrada en el Palacio de Congresos Europa, reunió a más de 500 profesionales de los ámbitos de la seguridad y la salud laboral.

La jornada puso el foco en *El Futuro de la Ley de Prevención de Riesgos; TME y Factores Psicosociales* e hizo hincapié en aspectos cruciales del ámbito laboral, entre ellos la relación que existe entre los Trastornos Músculo Esqueléticos (TME) y la Salud Emocional. Según un estudio reciente elaborado por la propia La Fundación San Prudencio entre alrededor de 1.900 trabajadores/as de Álava, el 84% de la población trabajadora había experimentado simultáneamente problemas físicos y emocionales, mientras que un 70% reconocía haber sufrido un problema psicoemocional de tipo estrés, ansiedad o depresión a lo largo de su vida laboral.

En este escenario, la necesidad de incluir de manera “normal y habitual” un examen sobre los problemas emocionales en las consultas de vigilancia de la salud de los trabajadores y el deseo de “generalizar una cultura en favor de la salud mental”, fueron también reflexiones de interés que aportaron los especialistas convocados para esta XXIII edición, entre los cuales había catedráticos de universidad, profesionales de la Psicología y Medicina, salud laboral, empresas, sindicatos, administraciones públicas, científicos y especialistas en salud emocional.

Todos ellos analizaron durante dos jornadas esta realidad, aportando conclusiones y herramientas para atajar un desafío común que cada vez preocupa a más empresas y trabajadores: la Salud Mental. Cabe recordar que ésta es la segunda causa de baja laboral en Europa y que el año pasado provocó que un 12% de los trabajadores con problemas de este tipo no lo compartieran con nadie de su entorno de trabajo. La deriva de esta problemática se tradujo en absentismo laboral, con Euskadi a la cabeza en el Estado y la consiguiente pérdida de competitividad en el tejido empresarial.

Por esta razón, y asumiendo la relación que existe entre el estrés psicológico y la pro-



Imagen realizada durante el congreso de ayer a Perico Delgado. Foto: Cedida

blemática musculoesquelética, “las empresas deben descubrir la utilidad de promocionar la Salud Emocional y vencer la resistencia a invertir en gestión preventiva, pues el coste económico de su puesta en marcha no es muy elevado”, advirtió el comité de expertos.

Perico Delgado y el estrés mental En esta particular hoja de ruta empresarial también resulta necesaria una política de información y formación a todos los niveles de la empresa, mantener una estrategia adecuada en cada compañía y poner de manifiesto casos reales y datos accesibles para demostrar la convivencia de su puesta en marcha.

La bienvenida del Congreso corrió a cargo de Carlos Arranza, Director del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), y Lourdes Iscar, Directora General de Osalan. A continuación llegó el turno de la ponencia inaugural, que protagonizó el carismático Perico Delgado, exciclista profesional ganador de un Tour de Francia y dos Vuelta a España, que abordó en una animada charla cargada de anécdotas su visión sobre la relación entre la salud mental y el

rendimiento físico. “El tema mental es capital para un deportista a la hora de medir su rendimiento y de conseguir el triunfo”, avanzó el segoviano, que a continuación reconoció al ciclismo como una profesión de “alto riesgo”. Delgado centró su charla en los episodios de estrés que puede sufrir un deportista o un trabajador a lo largo de su vida laboral, y lanzó un alegato en favor de los psicólogos, en su época tan denostados. “Ojalá hubiera podido contar con un profesional cuando perdí mi segundo Tour por un despiste absurdo en la primera etapa... Estoy convencido de que de haber tenido un psicólogo entonces me hubiera ayudado a gestionar aquella frustración y trabajar mejor los miedos e inseguridades que tuve”.

El resto de la jornada se completó con ponencias de gran interés como la del Doctor Eduardo Anitua, Director Científico de BTI Biotechnology Institute, que centró su intervención en el bienestar personal y la necesaria obligación de mantener hábitos de vida saludables como el descanso, el ejercicio físico o la alimentación. “Los médicos no son los responsables de tu salud, lo eres tú y tus hábitos”, animó a los presentes.

A continuación, Jagoba Gómez, Responsable del Servicio de Prevención Mancomunado San Prudencio, puso el foco en el programa *Tu Salud-Zure Osasuna*, impulsado por La Fundación San Prudencio para prevenir y rehabilitar personas con dolores de espalda, lumbar, hombros y caderas, y/o problemas de salud emocional como el estrés, la ansiedad o la depresión. “Necesitamos trabajadores y trabajadoras sanos para tener empresas saludables”, esgrimió.

El siguiente ponente fue Antonio Moreno Ucelay, profesor colaborador de la OIT en Prevención de Riesgos Laborales que puso el acento en la “conveniencia” de actualizar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que acumula una vigencia de 28 años. El profesor vio oportuno implementar una serie de aspectos para su modernización, como la evaluación de los riesgos de los puestos de trabajo, la definición de los nuevos modelos de trabajo como el teletrabajo o el trabajo a distancia, o la gestión de los riesgos psicosociales del trabajador. “Merece la pena corregir y mejorar esos aspectos de indefinición que tenía la Ley entonces”, sentenció.

La falsa empatía ante el dolor crónico

Susanna Rubiol, del Centro de Ergonomía Aplicada (CENEA) y Profesora de la Universidad Ramón Llull, centró su ponencia en las estrategias de salud organizaciones a partir del estrés y los Trastornos Musculoesqueléticos (TME), mientras que Enrique Báez, de OSI Araba, y la psicóloga clínica Rocío Barreira cerraron la jornada con una ponencia que versó sobre toda la casuística que existe alrededor del trabajo con dolor. “No caigamos en la falsa empatía con una persona que padece dolor crónico, porque ni mucho menos vamos a ser capaces de entender lo que realmente está sufriendo; seamos realistas y honestos”, animó Barreira. En el tramo destinado a las Conclusiones, Manuel Velázquez, experto en riesgos psicosociales y presidente del Comité Científico, esgrimió que “las empresas se deben convencer primero a sí mismas y después hacer lo propio con sus trabajadores”, para después añadir que existen razones de peso para que las empresas den ese paso. Insistieron en sus alegatos finales en extender la necesidad de concienciar a la sociedad de la importancia de no disociar los trastornos musculoesqueléticos con los psicoemocionales. ■