

## 21 de septiembre, "Día de la Bicicleta al Trabajo"

# Movilidad sostenible y segura al trabajo

La mayor parte de los desplazamientos que se generan cada día son por motivo laboral. Una de las principales preocupaciones de cualquier planteamiento alternativo al actual modelo de movilidad motorizada es conseguir un trasvase de los viajes que realizan las y los trabajadores en coches y motos hacia la marcha a pie, la bicicleta y el transporte público, por ser los modos menos

contaminantes y más eficientes, económicos y saludables. Desde la Secretaría Confederal de Medio Ambiente de CCOO hemos perfilado para este año el "Día de la Bicicleta al Trabajo" a celebrar el viernes 21 de septiembre, con idea de que se consolide como "Día al Trabajo en Bicicleta" y se celebre el tercer viernes de septiembre de cada año.

CCOO viene apoyando las iniciativas tanto políticas, como sociales y técnicas que consideran el uso de la bicicleta herramienta imprescindible de cualquier estrategia de transporte sostenible y durante la presente Semana de la Movilidad Europea 2012 se compromete a:

1. Reclamar a las administraciones públicas y a los responsables empresariales que garanticen el acceso seguro y sostenible a los centros de trabajo con modos de desplazamiento sostenibles, y en particular, con bicicletas.

2. Reivindicar un marco legal y financiero que implique a las empresas en la solución de los problemas de desplazamiento, a través de medidas que favorezcan el transporte público y el no motorizado.

3. Fomentar entre sus afiliados el uso de la bicicleta para ir a los centros de trabajo.

4. Impulsar acciones formativas dirigidas a sus cuadros, a fin de conseguir una adecuada cualificación técnica con respecto a los problemas que

genera el actual modelo de transporte y a soluciones seguras y sostenibles para los desplazamientos.

5. Colaborar activamente con las organizaciones ciudadanas que trabajan a favor de la promoción del uso de la bicicleta para emprender actuaciones conjuntas en el ámbito de la movilidad ciclista asociada con los desplazamientos al trabajo.

### MOVILIDAD SOSTENIBLE: EN BICICLETA AL TRABAJO

Todos los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a una movilidad sostenible y segura, incluyendo el uso de la bicicleta como uno de los medios de transporte más eficientes, saludables y económicos.

Tienen también derecho a .....

1. Acceder en bicicleta a su lugar de trabajo.

2. Disponer de itinerarios y espacios seguros para desplazarse por el entorno laboral sin riesgo para su integridad física o la de los peatones.



## Al trabajo en bici

3. La existencia de redes ciclistas, calles de tráfico calmado y, en general, espacios seguros, en el diseño interior de las áreas de actividad económica y en polígonos industriales y de servicios.

4. A la instalación de aparcamientos de bicicletas seguros, accesibles, de un diseño adecuado para su uso y protegidos de las inclemencias meteorológicas, además de lo más cerca posible del puesto de trabajo.

5. A disponer de bicicletas como medio de transporte de empresa para los recorridos laborales.

6. A disponer de espacios habilitados especiales para cambiarse y/o ducharse, taquillas, etc, suficientes para

la higiene personal.

7. A disponer de suficientes talleres de reparación de bicicletas o lugares de autoreparación en las empresas

8. A la existencia de préstamos o regalos de bicicletas a las y los trabajadores por parte de las empresas.

9. A que existan bases de datos para la búsqueda de otros trabajadores y trabajadoras del mismo polígono o empresa que puedan realizar viajes de forma conjunta.

10. A que esté disponible la información necesaria para fomentar el uso de la bicicleta:

- Planos sobre los mejores y más seguros itinerarios.
- Aparcamientos de bicicletas.
- Talleres de reparación.

## Alergias laborales: enfermedades silenciosas

**Estas alergias, principalmente dermatosis y asma, son de las enfermedades laborales más frecuentes. Pueden producirse unos 10.000 casos nuevos al año, mientras que se reconocen como profesionales muy pocas. Muchos casos pueden agravarse hasta llegar a producir una incapacidad laboral total.**

Las alergias de origen laboral más frecuentes se dan en la piel (eczema), los ojos (conjuntivitis alérgica) y las vías respiratorias (rinitis y asma).

No es fácil conocer el número de alergias profesionales debido a la falta de registros fiables. En España se viene reconociendo anualmente como enfermedad profesional entre 100 y 200 casos de alergias. Sin embargo, estas cifras subestiman la realidad. Estamos, por tanto, frente a un problema de ocultación, ya que sólo se reconocen entre el 1 y el 2% de los casos reales que se producen cada año.

Dependiendo del tipo de alergia, dérmica o respiratoria, éstas afectan más a determinadas profesiones. Así, las dermatitis son más frecuentes entre los profesionales de limpieza, peluquería, servicios médicos, de la construcción o del metal. Por el contrario, las rinitis y asma son más frecuentes en el sector de la ali-

mentación, limpieza, la madera, entre otros.

### ¿Cómo se reconocen?

Los síntomas suelen darse primero a nivel local en las partes del organismo expuestas (ojos, piel, nariz, bronquios...) y más tarde pueden extenderse a todo el organismo. Tienden a agravarse si la exposición al agente alérgico continúa. El diagnóstico requerirá siempre un buen conocimiento de la exposición a los posibles agentes sensibilizantes, es decir, el médico deberá conocer la historia laboral del trabajador y sus condiciones de trabajo.

### ¿Cómo se previenen?

La mejor prevención posible es la eliminación de la exposición. Para conocer si los productos con los que se trabaja pueden desencadenar procesos alérgicos hay que atender a las frases de riesgo, o frases R identificables en la etiqueta o en la ficha de datos de seguridad del producto.

## Riesgos laborales derivados de usar ordenadores portátiles

Utilizar ordenadores portátiles para trabajar a menudo conlleva la improvisación de puestos de trabajo (en un hotel, en un medio de transporte ...) que pueden dificultar la adopción de posturas de trabajo correctas.

Algunas recomendaciones para reducir las posturas forzadas y la fatiga visual son:

- Ajustar la altura de la silla de forma que puedas mantener los antebrazos flexionados hasta 90° y apoyados sobre la mesa, sin despegar los hombros. Si no hay mesa apoya el ordenador en un maletín o un objeto similar.
- Mantén la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Coloca el portátil de forma que dispongas de espacio para apoyar las muñecas.
- Haz descansos frecuentes con ejercicios físicos posturales.
- Relaja la vista mirando lugares alejados.
- Procura colocar la pantalla a una distancia superior a 40 cm respecto de los ojos.
- Regula la luz natural con cortinas o persianas y evita situar el equipo de espaldas a la ventana.

Para prevenir los riesgos derivados del transporte del ordenador y evitar sobrecarga musculares: utiliza preferentemente una mochila que reduce la presión sobre los brazos y distribuye las cargas uniformemente sobre el cuerpo. Si cargas el portátil sobre una bolsa tipo bandolera, cambia periódicamente el brazo con el que transportes de modo que el peso se reparta a ambos lados del cuerpo.

### Preguntas y respuestas

**Me han diagnosticado una enfermedad profesional, pero no he causado baja en mi empresa, ¿debe ésta cambiarme de puesto de trabajo?**

El derecho a la recolocación de las y los trabajadores con una capacidad laboral reducida con motivo de una enfermedad se fundamenta en la obligación legal de prevenir los riesgos laborales. Según se establece reglamentariamente las y los empleados que padecen alguna enfermedad profesional que no genere incapacidad y cuya progresión sea posible evitar mediante su traslado a otro puesto de trabajo exento de riesgo, tienen derecho al cambio de puesto.

Así lo especifica el Reglamento de Enfermedades Profesionales aprobado por Orden de 9 de mayo de 1962 (REP), la vigencia de ésta normativa se deriva del artículo 133.2 de la Ley General de Seguridad Social. En este sentido, los médicos, si tras realizar reconocimientos, diagnosticaran síntomas de una enfermedad profesional, deberán informar a la empresa y dictaminar un traslado de puesto de trabajo, especificando si el cambio debe ser temporal o definitivo.

## Oferta formativa de CCOP CLM

El Gabinete regional de Salud Laboral de CCOP CLM imparte cursos de formación en las siguientes materias:

- Prevención de drogodependencias en el ámbito laboral
- Riesgo biológico en el trabajo
- Gestión de las mutuas
- Riesgos psicosociales en el ámbito laboral
- Cáncer cero
- Riesgo químico
- Investigación de accidentes

Si estás interesado contacta con el Gabinete de Salud Laboral 925289753/51

Con la financiación de



Para más información:

castillalamancha.ccoo.es



También puedes ponerte en contacto con el Gabinete de Salud Laboral de CCOP de Castilla-La Mancha. 925289753. Plaza Horno de la Magdalena, 1. Toledo