

Dia Mundial de la Seguretat i la Salut en el Treball 2016

El tema de l'edició 2016 del Dia Mundial de la Seguretat i Salut en el Treball és "*Estrès en el treball: un repte col·lectiu*".

El Dia Mundial de la Seguretat i la Salut en el Treball, que es celebra anualment el 28 d'abril, i té com a funció conscienciar, promoure la prevenció dels accidents del treball i les malalties professionals a tot el món i a tots els nivells professionals (treballadors/es, empresaris/es, administracions), és una fita important marcada per l'OIT (Organització Internacional del Treball).

Aquest any s'està duent a terme una campanya de sensibilització destinada a centrar l'atenció internacional sobre la magnitud del problema i sobre com la creació i la promoció d'una cultura de la seguretat i la salut, pot ajudar a reduir el nombre de morts i lesions relacionades amb el treball.

Es tracta d'una campanya de sensibilització amb l'objectiu de centrar l'atenció a nivell internacional sobre les noves tendències en l'àmbit de la seguretat i la salut en el treball i sobre la magnitud de les lesions, malalties i morts relacionades amb el treball.

Amb la celebració del Dia Mundial de la Seguretat i la Salut en el Treball, l'OIT promou la creació d'una cultura de prevenció en matèria de seguretat i salut per als mandants de l'OIT i totes les parts implicades en aquest camp. A moltes parts del món, les autoritats nacionals, els sindicats, les organitzacions de treballadors/es i els professionals del sector de seguretat i salut organitzen activitats per celebrar aquesta data.

A Espanya les polítiques de retallades han influït també en els riscos psicosocials, aquest calaix de sastre on hi cap tot, però veiem que hi ha molt per fer per aconseguir la salut laboral integral en el treball en totes les seves diferents situacions.

Què ens pot suposar l'estrès en la nostra salut? Uns petits detalls faran que llegim i parem atenció "per si de cas" ens passa o veiem això en els nostres treballs. El concepte d'estrès laboral es defineix com "*la resposta fisiològica, psicològica i de comportament d'un individu que intenta adaptar-se i ajustar-se a pressions internes i externes*". L'estrès laboral apareix quan es presenta un desajust entre la persona, el lloc de treball i la pròpia organització.

En tota situació d'estrès, hi ha una sèrie de característiques comunes:

- a.- Es genera un canvi o una situació nova.
- b.- Hi sol haver falta d'informació.
- c.- Incertesa: no es pot predir el que està per ocórrer.
- d.- Ambigüitat: com més ambigua sigui la situació, més poder estressant generarà.

Tu ets la clau

MALLORCA
Jaume Ferran,58
07004 Palma
Tel.971901600
Fax.971903535
mallorca@stei.cat

LLEVANT
Juan de la Cierva,2
7500 Manacor
Tel. 971845505
Fax.971843707
levant@stei.cat

INCA
Avda.General
Luque,223
Quarter General Luque
07300 Inca
Tel. 971881859
Fax 971881810
inca@stei.cat

MENORCA
Ses Gerrerries, 26
Ciutadella
Tel.971482919
Fax:971484199
menorca@stei.cat

PITIÛSES
Madrid,7, 1r.-4ª
07800 Eivissa
Tel.971303912
Fax:971398252
eivissa@stei.cat

www.stei.cat

Escola de Formació en Mitjans Didàctics
Marià Canals,13
07005 Palma
Tel.971910060
Fax:971910061
escola.mitjans@stei.cat

- i.- La imminència del canvi pot generar encara més estrès.
- f.- En general, es tenen poques habilitats per manejar les noves situacions.
- g.- Es produeixen alteracions de les condicions biològiques de l'organisme que ens obliguen a treballar més intensament per tornar a l'estat d'equilibri.
- h.- Durada de la situació d'estrès: com més temps duri una situació nova, més gran és el desgast de l'organisme.

L'estrès laboral produeix una sèrie de conseqüències i efectes negatius:

- 1.- A nivell del sistema de resposta fisiològica: taquicàrdia, augment de la tensió arterial, sudoració, alteracions del ritme respiratori, augment de la tensió muscular, sensació de nus a la gola, etc.
- 2.- A nivell del sistema cognitiu: sensació de preocupació, indecisió, baix nivell de concentració, desorientació, mal humor, hipersensibilitat a la crítica, sentiments de falta de control, etc.
- 3.- A nivell del sistema motor: parlar ràpid, tremolors, quequeig, veu entretallada, imprecisió, explosions emocionals, consum de drogues legals com tabac i alcohol, excés de gana, falta de gana, conductes impulsives, rialles nervioses, badalls, etc.

L'estrès també genera una sèrie de trastorns associats, que encara que no siguin causes desencadenants de vegades es constitueix en factor col·laborador:

- Trastorns respiratoris: asma, hiperventilació, taquipnea, etc.
- Trastorns cardiovasculars: malaltia coronària, hipertensió arterial, alteracions del ritme cardíac, etc.
- Trastorns immunològics: desenvolupament de malalties infeccioses.
- Trastorns endocrins: hipertiroidisme, hipotiroïdisme, síndrome de Cushing, etc.
- Trastorns dermatològics: pruíja, sudoració excessiva, dermatitis atípica, caiguda del cabell, urticària crònica, rubor facial, etc.
- Diabetis: sol agreujar la malaltia.
- Dolors crònics i cefalees contínues.
- Trastorns sexuals: impotència, ejaculació precoç, vaginisme, alteracions de la libido, etc.
- Trastorns psicopatològics: ansietat, pors, fòbies, depressió, conductes additives, insomni, alteracions alimentàries, trastorns de la personalitat, etc.

Tu ets la clau

MALLORCA
Jaume Ferran,58
07004 Palma
Tel.971901600
Fax.971903535
mallorca@stei.cat

LLEVANT
Juan de la Cierva,2
7500 Manacor
Tel. 971845505
Fax.971843707
levant@stei.cat

INCA
Avda.General
Luque,223
Quarter General Luque
07300 Inca
Tel. 971881859
Fax 971881810
inca@stei.cat

MENORCA
Ses Gerrerries, 26
Ciutadella
Tel.971482919
Fax:971484199
menorca@stei.cat

PITIÛSES
Madrid,7,1r.-4ª
07800 Eivissa
Tel.971303912
Fax:971398252
eivissa@stei.cat

www.stei.cat

Escola de Formació en Mitjans Didàctics
Marià Canals,13
07005 Palma
Tel.971910060
Fax:971910061
escola.mitjans@stei.cat



Per prevenir l'estrès el millor és una dieta sana, dormir, exercici, diferenciar l'àmbit laboral i el familiar, no dur treball o preocupacions a casa i viceversa, organitzar racionalment la feina, afrontar els problemes immediatament, millorar l'autoestima i la comunicació,

PERÒ NO HEM OBLIDAR EXIGIR QÜESTIONARIS PER OBTENIR LA INFORMACIÓ QUAN HI HA SITUACIONS NEGATIVES EN EL TREBALL, AIXÍ COM DEMANDAR AJUDA QUAN JA ES PATEIX PER MINIMITZAR ELS SEUS EFECTES EN NOSALTRES I EN EL NOSTRE ENTORN FAMILIAR.

¡LLUITA PELS TEUS DRETS LABORALS, PERQUÈ NO TENS SET VIDES COM UN GAT!

CONFEDERACIÓ INTERSINDICAL

Tu ets la clau

MALLORCA
Jaume Ferran,58
07004 Palma
Tel.971901600
Fax.971903535
mallorca@stei.cat

LLEVANT
Juan de la Cierva,2
7500 Manacor
Tel. 971845505
Fax.971843707
llevant@stei.cat

INCA
Avda.General
Luque,223
Quarter General Luque
07300 Inca
Tel. 971881859
Fax 971881810
inca@stei.cat

MENORCA
Ses Gerrerries, 26
Ciutadella
Tel.971482919
Fax:971484199
menorca@stei.cat

PITIÛSES
Madrid,7,1r.-4ª
07800 Eivissa
Tel.971303912
Fax:971398252
eivissa@stei.cat

www.stei.cat

**Escola de Formació en
Mitjans Didàctics**
Marià Canals,13
07005 Palma
Tel.971910060
Fax:971910061
escola.mitjans@stei.cat