



Índice de Noticias

- 1.- El estrés continuado afecta al 42% de la población
- 2.- 6 señales de que su cuerpo le pide más agua (aunque no tenga sed)
- 3.- Madrid creará Nutrición como nueva categoría sanitaria
- 4.- Una hora de ejercicio a la semana puede prevenir la depresión
- 5.- Salud Laboral, mucho más que planes de prevención
- 6.- El estrés provoca el 30% de las bajas laborales en España
- 7.- La C. Madrid comprará un millón de vacunas contra la gripe
- 8.- Un estudio revela que saltarse el desayuno es un factor de riesgo cardiovascular
- 9.- La Comunidad destina más de 1,3 millones a reducir la siniestralidad laboral
- 10.- I Congreso Prevenir cierra sus puertas tras cosechar un éxito de participación
- 11.- Cómo aliviar la tortícolis
- 12.- Resumen Micronews- ASPA

El estrés continuado afecta al 42% de la población

Los menores de 45 años presentan un mayor grado de estrés y por ocupación, los estudiantes son quienes lo sienten de manera frecuente o continua.

Un 42 % de la población española siente **estrés con frecuencia o continuamente**, según el VII Estudio CinfSalud "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés", que eleva al 96 % de la ciudadanía la que ha tenido síntomas de estrés en el último año.

El estudio, en el que han participado 3.000 personas y tiene el aval de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), **refleja que el estrés frecuente lo sufren un 48,7 % de las mujeres frente a un 31,5 % de hombres.**

Por edades, los menores de 45 años presentan un mayor grado de estrés y por ocupación, los **estudiantes** son quienes lo sienten de manera frecuente o continua (55,6 %), seguidos de quienes buscan su primer empleo (50,7 %), y de los trabajadores tanto por cuenta ajena como propia (41,4 % en ambos casos).

En cuanto a las causas del estrés, **el informe refleja que el exceso de actividad o la falta de tiempo** (50,9 %) y los **problemas de cansancio y sueño** (46,2 %) son las más frecuentes, aunque también tienen "gran importancia" los **problemas laborales** (43,2 %) y la enfermedad propia o de un familiar (41,4 %).

Para evitar o aliviar el estrés las medidas a las que más a menudo se recurre **son conversar con los amigos o con la familia (43,9 %), aceptar la causa del estrés e intentar que no les afecte tanto (40,0 %) y practicar deporte (38,1 %)**, mientras que solo el 4,4 % recurrir a ayuda profesional.

Por sexos, las mujeres son quienes más acuden a los apoyos sociales del entorno y los hombres los que priorizan el ejercicio físico.

Con respecto a los síntomas, la investigación de CinfSalud añade que los más frecuentes del estrés son la irritabilidad (46,8 %), la **ansiedad** (39,5 %) y el insomnio (38,0 %), seguidos de los dolores de cabeza y musculares (32,2 %) y la fatiga física (29,9 %).

Pero además, **más de la mitad (53,5 %) de los españoles que sufren estrés de manera frecuente o crónica** declara que ha sufrido algún perjuicio grave por culpa de este.

Y así el 53,3 % ha desarrollado una enfermedad física o **problemas emocionales como ansiedad o depresión, un 38,6 % ha tenido dificultades de concentración y rendimiento, el 4,6 % ha perdido a sus amigos**, el 4,3 % ha renunciado a su empleo, al 1,7 % le ha llevado al divorcio o la separación y al 1,5 % le ha provocado el despido laboral.

El VII Estudio CinfSalud indica asimismo que el 41,7 % de quienes en el último año han sentido estrés en algún momento lo combatieron con algún producto: **el 29,4 % optó por infusiones, complementos o productos similares, de ellos un 23 % lo hizo por su cuenta, y otro 19,5 % tomó algún fármaco, el 31,1 % automedicados.**

FUENTE: Heraldo.es

Seis señales de que su cuerpo le pide más agua (aunque no tenga sed)



Podría parecer que no tienen nada que ver con la falta de H₂O, pero son sus primeros síntomas

¿Podríamos identificar una deshidratación a partir de síntomas que no tienen aparentemente nada que ver con el hecho de beber agua?

El organismo es sabio y lanza alertas de todo tipo para que bebamos más agua, incluso cuando no tenemos sed, que debería ser el primer aviso. En torno al 60% del cuerpo de los hombres y el 50% de las mujeres es agua, una molécula que interviene en numerosas reacciones bioquímicas necesarias para el buen funcionamiento del organismo, como la termoregulación, la excreción renal o la **absorción de nutrientes**. Es mucho más que una cuestión de sed: atender a las siguientes señales nos permitirá regular nuestra hidratación a tiempo.

1. Sensación de fatiga, confusión y calambres

Cuando el atleta Jonathan Brownlee perdió el campeonato mundial de triatlón a menos de 200 metros de meta, el mundo vio en directo cómo afecta la deshidratación al cuerpo humano.

Consiguió cruzar gracias al extraordinario esfuerzo de su hermano Alistair, que le sostuvo mientras se tambaleaba desorientado y corría con la mirada perdida. Los deportistas están entrenados para controlar la pérdida de agua durante un esfuerzo físico, pero cualquiera puede sufrir un golpe de calor. Si nos sentimos cansados en reposo, o nos flojean los músculos y sufrimos calambres debemos considerar la posibilidad de que nos falte agua.

2. Estreñimiento

Lo habitual en adultos con una dieta occidental es la evacuación intestinal, como mínimo, tres veces por semana. Una frecuencia inferior indicaría estreñimiento y es momento de aumentar el número de vasos de agua al día, a ser posible mineralizada magnésica, que tiene un ligero efecto laxante. La investigación *Deshidratación leve: ¿factor de riesgo de estreñimiento?*, publicado por el *European Journal of Clinical Nutrition*, advierte que la escasa ingesta de agua o la pérdida excesiva de líquidos y electrolitos en adultos y ancianos -ya sea por la sudoración en verano, vómitos o enfermedad renal- reducen el agua contenida en las heces y por tanto provocan estreñimiento. Si este continúa se puede acudir a tu farmacia para una solución rápida y eficaz para aliviarlo.

3. Piel sin elasticidad

La turgencia cutánea o elasticidad de la piel es un indicador para saber si nos falta agua en el organismo. No importa cuánta crema hidratante nos echemos, la piel sigue siendo un marcador silencioso de la deshidratación, que puede verse agravada por la sudoración excesiva, vómitos o diarrea. La pérdida de líquido del 5% de la masa corporal se considera una deshidratación leve y del 15% es grave. Para comprobar la turgencia cutánea podemos pellizcarnos en la frente, entre las cejas, o en el dorso de la mano, entre el pulgar y el dedo índice. La piel regresará lentamente a su estado habitual o se quedará *pellizcada* si presentamos cierto grado de deshidratación.



-El agua super importante para el organismo -



4. Fallos cognitivos

¿Desgana y pequeñas pérdidas de memoria? Puede que esté bebiendo menos agua de la que debe. Según una investigación británica publicada por *Revista de Nutrición*, la privación de agua puede influir en nuestro cerebro. Los investigadores de la Universidad de Reading observaron que la deshidratación severa causaba déficits cognitivos que afectan a la memoria a corto plazo, al estado de ánimo y a las habilidades visuales. "Este campo de investigación está todavía en pañales y habría que analizar la gran cantidad de variables que relacionan la deshidratación y la sobrehidratación con el aspecto cognitivo. En un futuro deberíamos investigar por qué sucede esa variabilidad y cuáles son las condiciones óptimas para que el estado de hidratación afecte al rendimiento mental", señalan los autores del estudio.



- Siempre hay que beber agua-

5. Infecciones de orina

Eliminamos las bacterias presentes en el tracto urinario a través de la orina y dependiendo de la frecuencia de micción estaremos *limpiando* ese sistema o no. Por eso, ir solo una o dos veces al día al baño a liberar líquidos es demasiado poco. Varios estudios siguen investigando la influencia de la deshidratación en las infecciones de orina e incluso en la formación de dolorosas piedras en el riñón. Los ancianos suelen ser más susceptibles a la deshidratación y, por tanto, se exponen más a este tipo de crecimiento bacteriano en el tracto urinario. En estos casos conviene vigilar que las personas mayores se hidraten frecuentemente.

6. Enfermedades respiratorias

¿Cómo afecta la hidratación a los trastornos bronco-pulmonares, como el asma o la bronquiolitis? Si la primera recomendación de los médicos ante estas enfermedades es beber suficiente agua y mantener el ambiente humidificado, por algo será. Según un análisis clínico elaborado por expertos del Hospital de Dortmund, Alemania, "el sistema bronco-pulmonar facilita el transporte del oxígeno y el intercambio entre los sistemas acuosos interiores del cuerpo y la atmósfera seca del exterior. De ahí la importancia de una suficiente hidratación, aunque todavía queda mucho por investigar para relacionar directamente la deshidratación como factor de riesgo en las enfermedades pulmonares".

FUENTE: Elpais.com

Madrid creará Nutrición como nueva categoría sanitaria



La Ley de Profesionalización incorporará el reconocimiento de don nuevas categorías profesionales, además de Podología

La futura **Ley de Profesionalización de la Sanidad madrileña**, que elabora **Sanidad** y que deberá validar la Asamblea de Madrid, no solo contempla como novedad la elección de gerentes por concurso público. La norma también busca dar **reconocimiento a nuevas categorías profesionales**, en concreto las de **Podología**, **Técnico en Prevención de Riesgos Laborales** de nivel superior y **Técnico superior especialista en Dietética y Nutrición**, según confirman fuentes de la Consejería.

La creación de estas tres nuevas categorías de personal estatutario en el Servicio Madrileño de Salud (**Sermas**) responde a la creciente complejidad en la atención sanitaria, que demanda la incorporación de nuevos profesionales capacitados, y especializados y que cuenten con las titulaciones oportunas.

De acuerdo con **César Pascual**, director general de Coordinación de Asistencia Sanitaria de la Comunidad de Madrid, "hay mucha gente capacitada que hasta ahora no veía reconocida su categoría y es de derecho hacerlo". A medio plazo, la iniciativa servirá para "aumentar la bolsa de trabajo" y permitir que los profesionales con las nuevas categorías vayan entrando en sustitución de las bajas que se produzcan.

El pasado mes de julio, la gerente asistencial de Atención Hospitalaria de la Consejería de Sanidad de Madrid, **María Luz de los Mártires**, confirmó que la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid buscaba incorporar la figura del podólogo como personal sanitario, dentro de la referida ley de Profesionalización, tal y como adelantó Redacción Médica.



- Nutrición, nueva categoría
sanitaria C.Madrid-

FUENTE: Redaccion medica



Una hora de ejercicio a la semana puede prevenir la depresión

Un estudio de referencia dirigido por el Instituto Black Dog, en Australia, ha revelado que el ejercicio regular de cualquier intensidad puede prevenir la depresión en el futuro y que sólo una hora puede ayudar. Los resultados muestran que incluso pequeñas cantidades de ejercicio pueden proteger contra la depresión y se ven los beneficios para la salud mental sin importar la edad o el género.

El análisis incluyó a 33.908 adultos noruegos a los que se monitorizó sus niveles de ejercicio y síntomas de depresión y ansiedad durante 11 años. El equipo de investigación internacional encontró que podría haberse evitado el 12 por ciento de los casos de depresión si los participantes realizaban sólo una hora de actividad física cada semana.

"Hemos sabido por algún tiempo que el ejercicio tiene un papel que desempeñar en el tratamiento de los síntomas de la depresión, pero ésta es la primera vez que hemos sido capaces de cuantificar el potencial preventivo de la actividad física en términos de reducir los niveles futuros de depresión", dice el profesor principal Samuel Harvey, del Instituto Black Dog y la Universidad de Nueva Gales del Sur (UNSW, por sus siglas en inglés), en Australia.

"Estos hallazgos son emocionantes porque muestran que incluso cantidades relativamente pequeñas de ejercicio --de una hora por semana-- pueden brindar una protección significativa contra la depresión. Todavía estamos tratando de determinar exactamente por qué el ejercicio puede tener este efecto protector, pero creemos que es a partir del impacto combinado de los diversos beneficios físicos y sociales de la actividad física", apunta

"Estos resultados ponen de relieve el gran potencial de integrar el ejercicio en los planes individuales de salud mental y campañas más amplias de salud pública. Si podemos encontrar maneras de aumentar el nivel de la actividad física en la población, incluso por una pequeña cantidad, entonces es probable que aporten sustanciales beneficios físicos y de salud mental", añade.

Los investigadores utilizaron datos del estudio de salud del condado de Nord-Trøndelag (estudio 'HUNT'), una de las encuestas de salud poblacionales más extensas y completas llevada a cabo entre enero de 1984 y junio de 1997. Se solicitó a una cohorte sana de participantes que informara sobre la frecuencia del ejercicio en el que participó y con qué intensidad: sin cansarse ni sudar, sin aliento y sudoración o agotándose.

SIN PROTECCIÓN FRENTE A LA ANSIEDAD

En la etapa de seguimiento, completaron un cuestionario (la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria) para indicar cualquier ansiedad emergente o depresión. El equipo también explicó las variables que podrían afectar a la asociación entre el ejercicio y la enfermedad mental común. Estos incluyen factores socioeconómicos y demográficos, consumo de sustancias, índice de masa corporal, enfermedad física de aparición reciente y apoyo social percibido

Los resultados mostraron que las personas que informaron de no hacer ejercicio en absoluto en la línea de base tuvieron un 44 por ciento más de posibilidades de desarrollar depresión en comparación con aquellas que estaban haciendo ejercicio de una a dos horas a la semana. Sin embargo, estos beneficios no llevaron a la protección contra la ansiedad, sin ninguna asociación identificada entre el nivel y la intensidad del ejercicio y las posibilidades de desarrollar el trastorno.

"La mayoría de los beneficios de salud mental del ejercicio se realizan en la primera hora que se realiza cada semana", afirma el profesor asociado Harvey. "Con los estilos de vida sedentarios convirtiéndose en la norma en todo el mundo y las tasas de crecimiento de la depresión, estos resultados son particularmente pertinentes, ya que ponen de relieve que incluso pequeños cambios en el estilo de vida pueden cosechar beneficios significativos de salud mental", concluye.



-1 hora de ejercicio a la semana protegen contra la depresión -

Salud Laboral, mucho más que planes de prevención



Mens sana in corpore sano.

El significado que se le da a esta cita latina, que encontramos en las «Sátiras» de Juvenal, se relaciona con tener una mente sana para disfrutar de un cuerpo saludable. Una filosofía de vida que también hacen suya aquellas organizaciones que aplican las mejores prácticas para aumentar los niveles de satisfacción laboral de los empleados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud no solamente como la ausencia de enfermedades, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por tanto, hablar de salud laboral no es hacerlo sólo de posibles afecciones de los trabajadores y prevención de riesgos laborales, sino que este concepto es más amplio y se extiende también al más amplio campo del bienestar y la satisfacción en el trabajo.

Diversos estudios señalan que invertir en acciones que mejoren la salud física y mental de los empleados redundan en el beneficio de la empresa, mientras que no hacerlo multiplica por cuatro el riesgo de perder talento. «La salud laboral tiene muchas acepciones. Puede referirse a la buena comunicación en la empresa, al diálogo, a escuchar activamente, a la transparencia, al respeto, a la diversidad de criterios y opiniones, o a la convivencia con diferentes temperamentos», sostiene Rafael Peiró, gerente de Créetelo. Hablar de salud laboral es hacerlo también de salarios dignos, conciliación, clima laboral, motivación y participación. «Los empleados tienen que desarrollar su trabajo en un ambiente adecuado, donde se sientan valorados, útiles, puesto que la salud laboral está relacionada con la salud emocional», apunta Peiró.



-Bienestar Psicoemocional -

Bienestar psicoemocional

Cuando se habla de salud laboral, lo primero en lo que pensamos es en la ergonomía, espacios de trabajo y, en definitiva, en todo lo que rodea al bienestar físico (políticas sanitarias subvencionadas, reconocimientos médicos, fomento del deporte, etc.). Sin embargo, comprende otros dos ejes, explica Aida Casanova, responsable de Clima Laboral de Adecco: «El bienestar psicoemocional, cuidar de la parte más espiritual del individuo y el bienestar social. El individuo forma parte de un grupo, trabaja en equipo y contribuye con la sociedad».

Los beneficios de invertir en salud laboral son muchos y variados. No sólo están los económicos, también personales, de retención de talento o «engagement». «Lo importante es generar entornos de trabajo donde el empleado pueda crecer y desarrollarse, donde se le haga partícipe de los proyectos y cambios en la organización. Si una empresa sólo invierte en salud de prevención, está dejando de lado un montón de parcelas que también influyen en su bienestar, donde el empleado puede sacar su mejor versión», explica Casanova. Pero se debe tener presente que los resultados de invertir en salud laboral no son inmediatos, afirma esta experta. «Se debe apostar por ello desde la paciencia, ya que se trata de una carrera de fondo y suma cada paso que se da. Deben estar involucrados todos los departamentos con equipos multidisciplinarios. En todo este proceso, el papel del «manager» es fundamental, debe ejercer un liderazgo saludable, que promueva la salud».



-Ambientes saludables entorno
laboral-

El papel del jefe

Un estudio reciente de Future for Work Institute muestra cómo la razón principal de abandono de la empresa de los empleados son el desarrollo profesional y el jefe. De las 609 personas que dejaron su trabajo de forma voluntaria, el 64% declara que su supervisor directo le trataba injustamente, mientras que el 66% dice que no se sentía escuchado, lo que nos habla del impacto que el comportamiento de los líderes puede tener en el desarrollo profesional de sus colaboradores.

Belén Varela, experta en organizaciones positivas, mantiene que «las empresas son cada vez más conscientes del impacto de la salud laboral en sus resultados, no solo por las campañas que lo promueven o los estudios que lo demuestran, sino porque cualquier directivo con experiencia lo puede observar en su entorno. Las empresas creen, cada vez más, en la necesidad de crear ambientes saludables y tratan de promoverlo. Ahora bien, no siempre es fácil cambiar los estilos de liderazgo. Al igual que un líder insano representa una empresa tóxica, un líder saludable contagia salud».

Para generar un buen clima laboral, Varela cree más en las acciones individuales, es decir aquéllas que se dirigen a singularizar el talento, a «conocer los recursos de cada persona, sus fortalezas y habilidades, y establecer con ella objetivos retadores y concordantes con su vida».

Entre los motivos que pueden enrarecer la salud laboral del empleado, esta especialista apunta la falta de adecuación de los recursos de la persona a las demandas de su puesto (por exceso de carga o por déficit de desafíos) y las relaciones de mala calidad. «Una sola relación difícil puede hacer añicos el bienestar de todo un departamento o un área de la organización».

FUENTE: larazon.es

El estrés provoca el 30% de las bajas laborales en España



Un informe señala que los empleados felices y satisfechos enferman dos veces menos

El estrés provoca el **30% de las bajas laborales en España**, según afirmó el **secretario de Estado de Empleo, Juan Pablo Riesgo**, durante su intervención en el congreso 'Horizonte 2020: organizaciones más humanas que generan valor', organizado por la fundación más humano.

Durante su intervención, Riesgo aseguró que las **organizaciones tóxicas deben cambiar** y insistió en que hay que aunar esfuerzos para obtener resultados «en beneficio de los trabajadores».

Asimismo, agradeció a la fundación que abordase la «humanización de la empresa y la sociedad», porque **«el Gobierno desde 2011 se enfrenta a un mercado laboral muy complejo»**.

La presidenta de la fundación, **María Sánchez-Arjona**, destacó que **«poner los intereses de las personas en el centro de las organizaciones es lo que realmente humaniza»**.

En esta línea, apostó por **desarrollar un escenario de trabajo basado en la economía del valor compartido**. Además, afirmó que con innovación y gestión se puede trabajar un marco ético.

El informe '**Empresas Humanas y Saludables**' elaborado por la fundación destaca que el **60% de las bajas laborales en Europa son por estrés** y que los empleados felices y satisfechos enferman dos veces menos, por lo que son «nueve veces más leales, un 31% más productivos y un 55% más creativos».



-El estrés provoca 30% bajas laborales en España -

FUENTE: El diario Vasco



La C. Madrid comprará un millón de vacunas contra la gripe

La inversión para la campaña 2017-2018 asciende a 4,4 millones de euros

1.155.000 madrileños pertenecientes a los denominados 'grupos de riesgo' serán vacunados en la próxima campaña de prevención de gripe estacional. Con **un presupuesto de 4.351.308 millones de euros**, la Comunidad de Madrid comprará un 10% más de dosis que las adquiridas en la campaña anterior. Así lo ha anunciado el portavoz del Gobierno autonómico, Ángel Garrido, durante la rueda de prensa posterior a la reunión del Consejo de Gobierno.

Los mayores de 60 años, enfermos crónicos, embarazadas, profesionales sanitarios y cuidadores, entre otros colectivos, serán los beneficiarios de esta campaña anual de vacunación antigripal. **600.000 vacunas irán dirigidas a ancianos y las restantes 555.000**, para la población de 6 meses a 64 años. A tal efecto se han habilitado 700 puntos de vacunación como centros de salud, consultorios locales, residencias de mayores y centros municipales de Madrid capital.

El pasado mes de enero, el colapso en las urgencias de los hospitales públicos madrileños llegó a tal punto que la Consejería de **Sanidad se vio obligada a suspender las operaciones quirúrgicas no urgentes**.

Según explicó en su momento el entonces consejero Jesús Sánchez Martos, esta medida fue tomada a consecuencia de la epidemia estacional de gripe, que produjo falta de personal y de camas operativas.

La Comunidad de Madrid realiza este tipo de campañas anuales de vacunación antigripal desde el año 1991 entre mediados de octubre y finales de enero. Según explican desde el Gobierno regional, estas campañas tienen el objetivo de "prevenir la difusión y las complicaciones que pueda generar en la salud, tanto de forma directa como por agravamiento de otras enfermedades de base, principalmente cardiorrespiratorias, renales o metabólicas".

FUENTE: El Mundo



-Campaña Vacunación
contra la Gripe_C.Madrid -

Un estudio revela que saltarse el desayuno es un factor de riesgo cardiovascular



Comer menos del 5 % de las calorías diarias recomendadas duplica las posibilidades de lesiones ateroscleróticas

Saltarse el desayuno compromete la salud de las arterias Atlas TV

Desayunar poco o nada, menos del 5 % de las calorías diarias recomendadas, duplica el riesgo de lesiones ateroscleróticas caracterizadas por la acumulación de grasa en las arterias, independientemente de la presencia de otros factores de **riesgo tradicionales para la enfermedad cardiovascular**, como el tabaco, el colesterol elevado o el sedentarismo. Son los **resultados del estudio PESA**, una investigación que lleva a cabo el **Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC)** en colaboración con el **Banco Santander**. El trabajo, que se publica en la revista científica *The Journal of American College of Cardiology*, no solo confirma el importante papel del desayuno sobre la salud cardiovascular, sino que sugieren que saltarse esta comida podría servir como marcador de hábitos alimenticios y de un estilo de vida poco saludable.

Más de 4.000 personas

En la **investigación se controlan a largo plazo a más de 4.000 personas de edad intermedia gracias al empleo de las técnicas de imagen más innovadoras**. Su finalidad principal es caracterizar la prevalencia y la tasa de progresión de las lesiones ateroscleróticas latentes -llamadas subclínicas porque no han dado ningún síntoma- y estudiar su asociación con factores moleculares y ambientales, incluyendo los **hábitos alimentarios, la actividad física, los biorritmos, las características psicosociales y la exposición** a contaminantes ambientales.



- Saltarse el desayuno factor de riesgo cardiovascular -

FUENTE: lavozdegalicia.es



La Comunidad destina más de 1,3 millones a reducir la siniestralidad laboral

La Comunidad de Madrid destinará 1.341.392,56 euros a subvenciones a la Confederación Empresarial de Madrid (CEIM) y a cuatro asociaciones empresariales integradas en la Confederación para el desarrollo de actuaciones de prevención de riesgos laborales en 2017.

Así está previsto en el V Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales 2017-2020, aprobado en mayo y que es fruto de la colaboración entre Gobierno regional y agentes sociales, precisa en una nota la Administración regional.

Del total, más de 489.000 euros se dedicarán a un convenio con la Asociación de Empresarios del Comercio e Industria del Metal de Madrid (AECIM) y más de 173.000 a otro con la Asociación de Empresarios de las Industrias del Mueble, Carpinterías y Afines de la Comunidad de Madrid (AFAMID).

Más de 485.000 euros se reservarán a otro acuerdo con la Asociación de Empresas de la Construcción de Madrid (AECOM), más de 134.000 se destinarán a otro con la Organización Empresarial de Logística y Transporte y casi 60.000 euros, a otro con la propia CEIM.

Con el convenio, los beneficiarios se comprometen a asesorar a empresas, a elaborar y distribuir documentación técnica, material divulgativo, tecnológico e informático, a realizar acciones de formación preventiva y a promover jornadas de sensibilización.

En el caso de CEIM, las actuaciones a desarrollar consisten en la coordinación de las actuaciones mediante un control de las actividades, tanto técnico como económico, la supervisión de la ejecución y justificación, así como la evaluación del impacto a través de un procedimiento elaborado por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST).

La vigencia de los convenios se prolongará hasta el próximo 31 de enero, aunque el periodo subvencionable incluirá las acciones llevadas a cabo a lo largo de todo el presente ejercicio.

Son subvencionables los gastos de personal propio asignados a la ejecución del convenio y gastos indirectos o generales (alquiler de locales, agua, gas, electricidad, teléfono y material de oficina consumido).

En la Comunidad de Madrid se ha reducido casi a la mitad el número de accidentes mortales en jornada laboral en los ocho primeros meses del año con respecto al mismo periodo del año anterior, al pasar de 45 accidentes en 2016 a 23 en 2017, según los últimos datos provisionales recopilados por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST).

La siniestralidad laboral registra un descenso de más de dos puntos, concretamente un 2,33 por ciento en el último año, comparando el periodo enero-agosto 2017 con respecto a los mismos meses del año anterior.

Además, la Comunidad de Madrid cuenta con el índice más bajo de incidencia de accidentes de trabajo (número de accidentes por cada 100.000 trabajadores afiliados) de todas las regiones, un 19 por ciento por debajo de la media nacional, según los últimos datos difundidos por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), referidos al periodo julio 2016-junio 2017.

FUENTE: La vanguardia



Comunidad de Madrid

-Reducción de la
Siniestralidad -

El I Congreso Prevencionar cierra sus puertas tras cosechar un éxito de participación



Madrid se despidió de los +900 asistentes tras dos intensas jornadas de trabajo en torno a la salud laboral

La ciudad de Madrid se despidió del mayor evento del año en materia de Seguridad, Salud y Bienestar, el I Congreso Prevencionar. A lo largo de dos intensas jornadas de trabajo, los más de 900 asistentes han podido compartir experiencias en las más de 60 conferencias que se ofrecieron en el Congreso. El alto nivel ofrecido por los más de 150 conferenciantes hizo las delicias de los asistentes que abarrotaron las salas.

El balance de estas dos jornadas es altamente positivo para la organización, quien destaca, especialmente, la participación e ilusión de los asistentes y los apoyos recibidos por organismos públicos y privados.

En la emotiva ceremonia de clausura se entregaron las distinciones a:
Credencial del Congresista: Naiara Lizarazu Lozano

Artículo más leído en Prevencionar durante el 2017: Javier García Lizama
Comunicaciones:

1ER Puesto: Utilidad de la Telemedicina para mejorar la eficiencia de los reconocimientos médicos

2º Puesto: Desgaste Ocupacional en Profesionales de Enfermería

3ER Puesto: Influencia de un programa de ejercicio físico supervisado sobre la salud y la productividad en mujeres oficinistas de la comunidad de Madrid.

Entre las conclusiones del Congreso caben destacar:

"Tendremos una verdadera cultura preventiva cuando actuemos por convencimiento y no desde la obligatoriedad"

"Cambiar la percepción que se tiene sobre los técnicos de PRL y los SPA no es tarea fácil"

"La PRL se debe relacionar con salud, beneficio e inversión, no con daño, pérdidas y gasto"

"Es fundamental destacar el papel de los delegados y delegadas de prevención"

"La seguridad vial como elemento de concienciación empieza por uno mismo"

"Gestionar adecuadamente las emociones puede ayudarnos a disfrutar de organizaciones mucho más saludables y productivas"

"El asesoramiento en materia preventiva debe ser más integral"

"Cuida de tus empleados para que ellos cuiden de tu negocio"

"La clave es que la Seguridad y la Salud sean un valor de la empresa"

"Creemos firmemente en la integración de las personas con cualquier tipo de discapacidad"

"Invertir en diseño psicosocial significa mejorar la productividad de las empresas"

"La gestión de las obligaciones legales es un desafío para las empresas"

"La coordinación de seguridad y salud es un campo muy poco valorado"

"No todo vale en prevención"

"No se pueden hacer concesiones en materia de cultura de prevención"

"Lo realmente importante es integrar la prevención en la empresa"

"La PRL en Construcción debe subirse al tren de la Innovación"

"La innovación nunca es fácil, pero es necesaria"

"La Cultura del Bienestar junto con la integración de la PRL son factores inseparables"

"Tenemos que adquirir un compromiso serio con la seguridad"

"La integración de la PRL en la empresa es la gran asignatura pendiente"

"Desde la administración tenemos que convertirnos en un apoyo constante del tejido empresarial"

"El comportamiento de los trabajadores es la base de la cultura preventiva"

"La actitud de la dirección es esencial en el campo de la seguridad y salud"

"Hay que realizar un gran esfuerzo para cambiar la cultura preventiva entre los mandos intermedios"

"La Prevención con el tiempo gozará de un reconocimiento social"

"La empresa saludable, además de serlo tiene que parecerlo"

"En psicología el error es confiar más en los métodos que en los técnicos"

"Tratamos de concienciar y facilitar la aplicación de la normativa en las pymes"

La II Edición se celebrará en octubre del año 2019



-I Congreso PREVENICIONAR-



Cómo aliviar la tortícolis

Los masajes localizados pueden ser de gran alivio, pero siempre procuraremos darlos nosotros mismos o bien recibirlos de manos de un profesional para no empeorar la condición

La tortícolis es un molesto dolor de cuello que puede variar siendo una leve rigidez o un dolor severo agudo. **Todos en algún momento pueden sentir tortícolis ya que esto afecta a la mayoría de las personas** siendo la consecuencia de una mala postura al sentarse, al dormir, al usar una almohada demasiado alta, al descansar junto a corrientes de aire, entre otros. **Por lo general la tortícolis se manifiesta a través del dolor de cuello, dolor de espalda, incapacidad de mover la cabeza endurecimiento de los músculos del cuello y una posición extraña del mentón.** Una de las mayores molestias de esta afección es el dolor y la tensión, para esto existen diferentes alternativas naturales que te pueden ayudar a aliviar, ¿Te gustaría conocerlas?

10 Formas de aliviar la tortícolis



-Como aliviar la tortícolis -

1. Si has empezado tu día con tortícolis y ves que tu cuello está inflamado, **toma unos cuantos cubitos de hielo y envuélvelos en un pedazo de tela**, luego colócalos en el área afectada y masajea suavemente para poco a poco bajar la inflamación y disminuir el dolor.
2. **Masajea suavemente los músculos del cuello utilizando aceite esencial**, debes utilizar tus dedos y evitar hacer movimientos bruscos que empeoren esta lesión.
3. **Aplica compresas de agua caliente alrededor de tu cuello durante 10 o 15 minutos**, deben mantener bien calientes para que los músculos adoloridos y tensionados se relajen y se alivien.
4. **Toma un té de hierbas relajantes** como por ejemplo té de manzanilla, de manzana, de azahar, entre otros.
5. **Descansa tu cuello acostándote sobre tu espalda mínimo 3 veces al día**, cuando te acuestes el cuello descansará de la presión de mantener la cabeza erguida.
6. **Evita hacer trabajos y/o movimientos pesados** ya que esto puede agravar la tensión en el cuello, lo más recomendado es poner el cuello en posición de descanso preferiblemente acostado.
7. **Estira suavemente tu cuello de un lado a otro sosteniéndolo en durante al menos 30 segundos en cada rotación**, evita hacerlo de forma brusca hasta donde te sea soportable el dolor.
8. Mientras tengas tortícolis **cuida la postura de tu cuello**, debe estar recto mientras estés sentado o acostado, nunca debes forzarlo y debes procurar por estar relajado.
9. **Protege tu cuello del clima frío y húmedo ya que esto puede perjudicar aún más el estado de la tortícolis**, lo ideal en este caso es utilizar prendas de vestir de cuello alto y/o una bufanda.
10. Alivia el dolor tomando un analgésico de venta libre como por ejemplo aspirinas, ibuprofeno, naproxeno, y acetaminofén; para esto solo debes tener en cuenta que no debes tomarlos si también estás tomando otro medicamento que pueda interactuar de manera negativa con una de estas pastillas. Estos medicamentos solo aliviarán el dolor temporalmente y por lo tanto tendrás que buscar un tratamiento más eficaz para aliviar.

Masaje para aliviar la tortícolis

La persona con tortícolis debe sentarse relajadamente con los hombros sueltos y el cabello recogido. **La persona que realizará el masaje debe lubricar las manos con un poco de aceite esencial relajante** y si prefiere también puede aplicarlo directamente en la zona a masajear.

Para empezar se deben hacer movimientos circulares en la parte posterior del cuello, luego **con las yemas de los dedos pulgares se debe presionar suavemente la zona del cuello tensionada e inflamada, durante al menos 3 minutos**. Se vuelven a hacer movimientos circulares con un poco de presión evitando que el dolor se haga más fuerte, de lo contrario se debe suspender el masaje.

¿Cómo prevenir la tortícolis?

Después de haber aliviado una tortícolis hay ciertas medidas preventivas que puedes tener en cuenta para evitar que esta afección te vuelva afectar, presta mucha atención a cada una de ellas y dile adiós a este problema.

- **Mantén una buena postura en cada una de las actividades que haces:** procura mantener una postura derecha sobre todo si vas a estar sentado.
- **Ten mucho cuidado al contestar el teléfono:** muchas personas tienen la costumbre de contestar el teléfono colocándolo entre la oreja y el hombro, esto puede resultar siendo una de las causas de la tortícolis, lo ideal es tomar el teléfono con la mano.
- **Consigue una buena almohada:** puede que el problema de la tortícolis comience al momento de dormir, por lo general la almohada tiene mucho que ver así que no está de más cambiarla. En el mercado puedes encontrar una almohada cervical, la cual está diseñada especialmente para proteger el cuello.
- **Evita hacer movimientos bruscos que impliquen tu cuello y espalda:** si sufres de tortícolis constantemente, más te vale dejar los movimientos pesados para otras personas.
- **Realiza ejercicios y movimientos constantes a tu cuello:** todos los días en tus diferentes actividades, puedes tomar un par de minutos para ejercitar tu cuello y hacerle leves movimientos que lo liberen de las tensiones que se pueden generar por su posición.
- **Evita el consumo de harinas y azúcares refinados:** este tipo de alimentos te hacen más propenso a padecer de tortícolis, por esta razón se recomienda optar por una dieta rica en frutas y vegetales frescos.

FUENTE: MEJORCONSALUD



-Como prevenir la torticollis -

Resumen MicroNews de la Federación ASPA



- Publicado el Erga – Online nº 151 (INSSBT)
- La Federación ASPA se reúne con la Subdirección General de Empleo
- Observatorio 10/2017 del Mercado Laboral de CEOE que analiza paro registrado, contratación y afiliación a la Seguridad Social conforme a los datos de septiembre 2017
- ANEPA nombra a Andrés López Sansinena nuevo presidente
- Publicado el BOE II Convenio Colectivo de los SPA
- Celebración del II Congreso Nacional de PRL el 9 y 10 de noviembre - Granada.
- II Convenio Colectivo. Resumen modificaciones económicas.
- Importante: Datos VS SPA

FUENTE: Federación ASPA.

AGENDA FEDERACIÓN ASPA



- Reunión ASPA – AVIVA 3 de octubre de 2017
- Reunión ASPA – Sub. Gral. Empleo 3 de octubre de 2017
- Asistencia al Congreso Prevencionar 5 y 6 de octubre de 2017
- Reunión ASPA – INSSBT 9 de octubre de 2017
- Reunión ASPA-ANEPA con el Director INSSBT 18 de octubre de 2017
- Reunión ASPA-ANEPA con la Sub. Inspec. 18 de octubre de 2017
- Reunión Junta Directiva – CEOE 18 de octubre de 2017
- Reunión Junta Directiva – CEPYME 18 de octubre de 2017
- Reunión GT Sector Pesquero Marítimo 18 de octubre de 2017

PRÓXIMOS EVENTOS

- II Simposio Nacional de Vacunación en el Ámbito Laboral

Fecha: 20 de octubre de 2017

Lugar: Instituto de Física y Química Rocasolano. C/Serrano, 119 - Madrid

Inscripciones hasta el 10 de octubre de 2017

Más información e inscripción: www.aeemf.com

- Congreso PRL "GRANADA 2017"

Fecha: 9 y 10 de noviembre de 2017

Lugar: Parque de la Ciencia - Granada.

Organiza: Consejo Gral. Profesional de SST (CGPSST)

Colabora: el Instituto Técnico de Prevención (ITP)

- Conferencia: Lugares de Trabajo Saludables 2017

Fecha: 21 y 22 de noviembre de 2017

Lugar: Centro de Conferencias de Euskalduna - Bilbao

Más información: <https://healthy-workplaces.eu/es/healthy-workplaces-summit-2017>

- Jornada: "Buenas prácticas en prevención de riesgos ergonómicos"

Fecha: 22 de noviembre de 2017

Lugar: Circulo de Bellas Artes, Sala de Columnas - MADRID

Más información: <http://jornadaergonomicos20aniversario.es/>

- XI Congreso Nacional de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales en el Ámbito Sanitario

Fecha: 22, 23 y 24 de noviembre de 2017

Lugar: Hospital Universitario 12 de Octubre - MADRID

Más información e inscripciones:

https://www.sprh12o.es/jornadas_congresos/xi_congreso/normas.php#

- LABORALIA 2017

Fecha: 28 y 29 de noviembre de 2017

Lugar: Pabellón 5 – Feria de Valencia

SEPTIEMBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
7	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		