

RIESGOS PSICOSOCIALES EN CONDUCTORES MAYORES DE 55 AÑOS EN EL TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA.

CRITERIOS DE MEJORA Y HÁBITOS SALUDABLES.

Financiado Por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



UGT

FeSMC

Servicios, Movilidad
y Consumo



RIESGOS PSICOSOCIALES EN CONDUCTORES MAYORES DE 55 AÑOS EN EL TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA.

CRITERIOS DE MEJORA Y HÁBITOS SALUDABLES.

Financiada por: *Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, F.S.P.*

Ejecutante: *FeSMC*

Denominación:

RIESGOS PSICOSOCIALES EN CONDUCTORES MAYORES DE 55 AÑOS EN EL TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA. CRITERIOS DE MEJORA Y HÁBITOS SALUDABLES.

Código de acción: *ES2017-0081*

Depósito legal: *M-6925-2019*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. ¿QUÉ SON LOS FACTORES PSICOSOCIALES?	5
3. RIESGOS PSICOSOCIALES Y SUS CONSECUENCIAS	7
4. RIESGOS PSICOSOCIALES DEL CONDUCTOR/A DE TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA: CRITERIOS DE MEJORA	10
5. HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CONDUCTOR/AS DE TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA	14
5.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	15
5.2. EJERCICIO FÍSICO	16
5.3. AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES DIFÍCILES	17
5.4. DESCONECTAR DEL TRABAJO	18
5.5. RELACIONES SOCIALES	19
5.6. SUEÑO	20



1.-INTRODUCCIÓN.

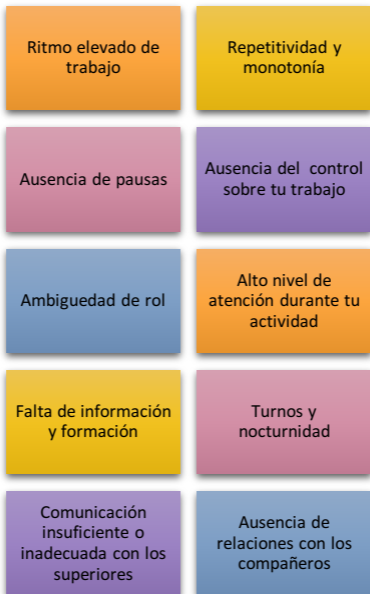
FeSMC-UGT ha desarrollado, con la financiación de la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, la acción ***“Riesgos Psicosociales en conductores/as mayores de 55 años en el transporte de viajeros por carretera” (ES2017-0081)***. El proyecto ha permitido conocer los riesgos psicosociales a los que están expuestos los conductores y conductoras de transporte de viajeros por carretera y en especial, los mayores de 55 años, y tiene entre otros objetivos, el de difundir la puesta en práctica de medidas preventivas y hábitos saludables relacionados con este tipo de riesgos, para la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el citado colectivo.

2.- FACTORES PSICOSOCIALES, RIESGOS RELACIONADOS Y SUS CONSECUENCIAS

Los factores psicosociales son “aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capaci-



dad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica y social) del trabajador como al desarrollo del trabajo” (Nota Técnica de Prevención 443 del INSHT), por ejemplo:





3. LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y SUS CONSECUENCIAS

Son los riesgos para la seguridad y la salud derivados de los factores psicosociales. Algunos de los riesgos más frecuentes en tu profesión son:

Estrés laboral

El estrés es un proceso natural del organismo que se activa como respuesta ante las situaciones del entorno que requieren una respuesta inmediata.

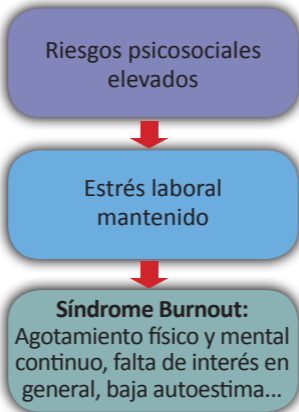




Cuando los distintos factores del ámbito laboral provocan un estrés continuado, pueden producirse consecuencias perjudiciales como saturación, colapso físico y mental, problemas en la organización y en el resto de ámbitos de tu vida.

Síndrome Burnout (SQT) o desgaste profesional

Cuando el estrés es mantenido, el organismo se colapsa siendo incapaz de adaptarse dando lugar a un desgaste extremo como Síndrome de Burnout o de desgaste profesional:





Violencia laboral

Se habla de violencia laboral cuando un trabajador o trabajadora sufre abusos, amenazas o ataques en circunstancias relacionadas con su actividad laboral, que pongan en peligro su seguridad, bienestar o su salud (física y/o psíquica). Incluye tanto la violencia física como la violencia psicológica.

CONSECUENCIAS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES

- Cansancio hasta el agotamiento y malestar
- Fatiga crónica
- Alternaciones de los distintos sistemas del organismo: digestivo, endocrino, inmunitario...
- Dolores de cabeza, problemas de sueño, hipertensión, etc.

CONSECUENCIAS DE CONDUCTA

- Conducta despersonalizada con otros/as trabajadores
- Abuso de sustancias excitantes, estimulantes, medicamentos, etc.



CONSECUENCIAS EMOCIONALES

- Agotamiento emocional
- Distanciamiento afectivo, sentimiento de soledad
- Sentimiento de impotencia, frustración
- Agresividad

CONSECUENCIAS SOCIALES

- Agotamiento emocional
- Distanciamiento afectivo, sentimiento de soledad
- Sentimiento de impotencia, frustración
- Agresividad

4.- RIESGOS PSICOSOCIALES PARA CONDUCTORES/AS DE TRANSPORTE DE VIAJEROS MAYORES DE 55 AÑOS: CRITERIOS DE MEJORA

El estudio llevado a cabo por FeSMC ha permitido elaborar el presente folleto y la guía “Riesgos psicosociales en conductores/as mayores de 55 años en transporte de viajeros por carretera. Criterios de mejora y hábitos saludables” disponible en nuestra página web (<http://saludlaboral-medioambiente.fesmcutg.org/guias-salud>)



en la que puedes consultar de forma más amplia los estudios realizados, sus conclusiones y los criterios de mejora de la seguridad y salud en el sector.

Los datos obtenidos a través de cuestionarios distribuidos entre una muestra de conductores/as de transporte de viajeros por carretera en relación con el índice de la Capacidad de Trabajar (ICT o WAI), que evalúa la actual capacidad de trabajo en comparación con la mejor de toda la vida laboral, proporcionan un resultado preocupante ya que un 53,6% de los tienen un índice de capacidad para trabajar pobre, lo que significa que existe un desajuste entre las exigencias del puesto de conductor/a y sus capacidades. En cuanto a la prevalencia de enfermedades psicosomáticas, en el estudio han destacado las alteraciones del sueño manifestadas en un 50% de los trabajadores/as encuestados/as, seguida de ansiedad (44,6%), depresión (24,1%) y estrés crónico (15,2%).

Los/as trabajadores/as de más de 55 años de este colectivo son los que presentan las mayores tasas de incidencia de accidentes con consecuencias graves o mortales, ya que deben hacer frente a diversas situaciones de estrés diario: tráfico,



clientes nerviosos, obras continuas en las calles o carreteras, tiempos de viaje ajustados, espacios reducidos en el habitáculo, falta de tiempo de descanso para poder relajarse. El natural envejecimiento del ser humano unido a las características de la propia actividad les genera un importante desgaste físico y psicológico que reduce aún más si cabe las capacidades de reacción, pudiendo poner en peligro tanto al trabajador/a como a terceras personas.

En consecuencia, FeSMC considera imprescindible insistir en la implicación de las empresas de transporte de viajeros por carretera en la mejora de las condiciones de sus conductores/as. En cumplimiento del art. 16 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales deben realizar evaluaciones de riesgos en los puestos de trabajo que contemplen los posibles riesgos psicosociales a los que están expuestos los conductores. Estas evaluaciones de riesgos deberán tener especialmente en cuenta el factor edad y darán lugar a una planificación de la actividad preventiva que permita reducir los riesgos psicosociales y organizar planes de formación que incluyan aspectos como



el manejo de la gestión emocional, manejo del estrés, hábitos saludables, etc.

Asimismo, es totalmente necesaria la implicación de los poderes públicos en la mejora de las condiciones del colectivo de trabajadores/as del sector de transporte de viajeros por carretera. En el art. 15 del Convenio 128 DE LA OIT se establece que “si la edad prescrita fuera igual o superior a sesenta y cinco años, esa edad deberá ser reducida, en las condiciones prescritas, para las personas que hayan estado trabajando en labores consideradas por la legislación nacional como penosas o insalubres a los efectos de la prestación de vejez”. Por tanto, se hace necesaria la aplicación de coeficientes reductores para rebajar la edad de jubilación en este colectivo profesional y el desarrollo de campañas que promuevan mejoras en las condiciones laborales de los trabajadores y trabajadoras, dirigidas tanto a las empresas como al público usuario.

Finalmente, como trabajador o trabajadora, es importante que participes activamente en la mejora de las condiciones de trabajo a través de la representación sindical, trasladándoles todas las quejas



y sugerencias de mejora acerca de la situación laboral. Conoce bien la evaluación de riesgos de tu puesto y las medidas preventivas aplicables, y asiste a las formaciones planificadas por la empresa. En caso de no haber sido informados y formados a este respecto, trasládalo a la representación sindical para que ésta pueda velar por el cumplimiento de las obligaciones de la empresa.

5.- HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CONDUCTOR/A DE TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA

Lo más importante para llevar a cabo un estilo de vida saludable es establecerse metas y objetivos realistas, adaptados al ritmo de cada persona, e ir avanzando poco a poco hacia el estado que te hace sentirte bien contigo mismo y con tu alrededor.

Hay que evitar intentar cambiar todos los hábitos perjudiciales al mismo tiempo. Lo recomendable es modificar solo un hábito a la vez e ir evolucionando hacia un estilo de vida más saludable. Poco a poco es posible hacer ciertos cambios que, con el tiempo, irán llevándote hacia una vida más sana.



5.1.-ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

En el trabajo de conductor/as de viajeros lo habitual es que al menos una comida se realice en el mismo puesto de trabajo. No suele existir un centro de descanso donde poder calentar la comida que el trabajador trae de su propia casa y comer sentado y relajado, por lo que se ha de intentar que la comida que coincida con el turno de trabajo sea ligera y poco elaborada. En el caso de comer menú en cafeterías y/o bares, evitar elegir los platos con fritos, rebozados o demasiadas grasas. En casa, realizar comidas sanas con alimentos frescos, no procesados, organiza las comidas en función del turno de trabajo, respetando los horarios y cantidades a ingerir.



Pirámide alimenticia OMS (2019)



5.2.-EJERCICIO FÍSICO.

Realizar actividades físicas hace que la resistencia al estrés se aumente y mejore el estado físico en general. Intenta mantener una rutina semanal respecto a la realización de actividad física.

En la medida de lo posible, puedes desplazarte andando hasta el centro de trabajo caminando, bien una parte del trayecto o todo el trayecto entero si es posible. De igual forma una vez finalizada la jornada de trabajo intentar dar al menos un paseo antes de llegar a casa, subir por las escaleras el lugar de por el ascensor, para evitar que la fatiga acumulada anule las intenciones de realizar ejercicio físico y distraer la mente de las tensiones del día.





5.3.-AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES DIFÍCILES.

Intentar, en la medida de lo posible, mantener una actitud positiva frente a los viajeros, aplicando una actitud contraria a la que tenga la persona agresiva. Evitar entrar en la misma actitud de agresión verbal y remitir a exponer una queja oficial con los impresos de hojas de quejas/sugerencias.



Las situaciones difíciles crean un estado de tensión en el cuerpo que puede provocar incluso daños físicos si este estado de alerta se dilata en el tiempo. El aprendizaje y desarrollo de estrategias para afrontar situaciones estresantes es una herramienta eficaz para que, cuando se vuelvan a



producir, se reduzca la angustia y el nivel de activación de la respuesta al estrés se normalizará y se tendrá un control emocional de la situación. Siempre, en la medida de lo posible, las diferentes opciones de respuesta que se analicen han de ser desde un punto apaciguador, optimista y aséptico.

5.4.-DESCONECTAR DEL TRABAJO.

Una vez finalizada la jornada laboral y los días de descanso, intentar tener un poco de tiempo para realizar aficiones personales, esto ayuda a desconectar del trabajo y de los problemas que surgen en él.





5.5.-RELACIONES SOCIALES

La sociabilidad afecta positivamente a nuestro estado físico y mental haciendo que las personas sean menos propensas al estrés y afronten en día a día con la actitud correcta contrarrestando los efectos negativos que pueden generar las situaciones difíciles del trabajo.

Reserva un minuto o dos a hablar con los/as compañeros/as de trabajo para charlar sobre la jornada de trabajo finalizada, los problemas de cada uno, reporta las incidencias de la línea al compañero que hace el cambio de turno o al responsable. Esto hace que se establezcan relaciones entre compañeros y responsables y se pongan en común incidencias y formas de solucionarlas. Se deben de evitar en la medida de lo posible las reuniones improductivas en las que se desarrolla siempre una dinámica de críticas y comentarios negativos en vez de propuestas de soluciones para no “contaminarse” de pensamientos e ideas negativas

Fuera del trabajo, tener un apoyo social (con la familia, pareja, amigos, grupos de apoyo, etc.)



hace que las situaciones de estrés se puedan afrontar y asumir mucho mejor.

5.6.-SUEÑO.

Descansar es vital para una buena salud. Trata de dormir entre siete u ocho horas al día, procurando que el lugar donde duermas sea lo más silencioso y oscuro posible.

Cuando no dormimos las horas necesarias nuestro día a día se puede complicar, estamos más cansados durante el trabajo, con poca concentración, más irascibles, y si esto se alarga en el tiempo y no tenemos una buena higiene del sueño podemos llegar a padecer estrés, ansiedad, problemas cardiovasculares, trastornos gastrointestinales etc.



RIESGOS PSICOSOCIALES EN CONDUCTORES MAYORES DE 55 AÑOS EN EL TRANSPORTE DE VIAJEROS POR CARRETERA.

CRITERIOS DE MEJORA Y HÁBITOS SALUDABLES.

AGRADECIMIENTOS: A todos los trabajadores y trabajadoras del sector del transporte de viajeros por carretera que, con su participación desinteresada en el desarrollo de esta acción, han querido contribuir a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo en el sector



**RIESGOS PSICOSOCIALES EN
CONDUCTORES MAYORES DE 55 AÑOS
EN EL TRANSPORTE DE VIAJEROS
POR CARRETERA.**

CRITERIOS DE MEJORA Y HÁBITOS SALUDABLES.