

¡SALVE, CÉSAR, LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN!

«Ave, Caesar, morituri te salutant»

(PESE A LA OPERACIÓN BIKINI)

ABANCA lanza un nuevo servicio de salud para toda la plantilla. Con una simple lectura de este titular, parece que quieren convencernos de que la Empresa se preocupa de su personal. Pero sabemos que no deja de ser pura publicidad y que está muy lejos de la triste realidad.

Comunican a la plantilla que estamos ante un INNOVADOR sistema de COACHING (que ganas de aparentar; primero lanzan la piedra y luego pretenden restañar la herida).

Este INNOVADOR servicio prestará asesoramiento **INICIALMENTE** (ahora que llegó el verano, pongámonos a remojo) en dos facetas: actividad física y nutrición

- **PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA**
- **PLAN DE NUTRICIÓN**

Haciendo un poco de memoria, en el mes de mayo del 2015, recordamos la presentación del **PLAN MÁS**, consistente en una nueva sistemática comercial INNOVADORA que, en líneas generales, tendría que servir para mejorar la buena marcha de la Entidad, respetando los pactos establecidos, la conciliación, la salud, el buen clima laboral, (bla, bla, bla,...).

Ahora, después de la experiencia del **PLAN MÁS**, comprobamos que ha creado una cultura de competencia excesiva entre la plantilla (antes no dudábamos en pasarnos las operaciones para que quienes no tuvieran un porcentaje de objetivos cubierto pudieran cumplir con el mismo, ahora en algunos casos hasta hay robo de operaciones) que hace que nos olvidemos por completo que nuestras competidoras reales son el resto de entidades financieras, y que provocó la realización de horas en exceso “para aburrir” por parte de prácticamente toda la plantilla.

Con el INNOVADOR PLAN MÁS y ahora el INNOVADOR sistema de COACHING, se ha restaurado la época de los romanos, donde pretenden que estemos físicamente en condiciones y comamos bien para ser más fuertes, para después pelearnos por conseguir los mejores objetivos. Los patios de operaciones serán los anfiteatros y una vez o dos al año el jefe o jefa de turno, al no mostrar resultados a su entender satisfactorios, procede a mostrar su dedo pulgar extendido en su puño cerrado, señalando hacia abajo en clara señal de derrota y, esgrimiendo algún artículo del famoso Código Ético o la falta de rendimiento, señalará a su víctima. A continuación se procederá a la apertura de un expediente y el departamento de Capital Humano nos hará llegar la carta de despido.

Ante esta situación queremos recordar a nuestras jefaturas y a toda la plantilla, que está demostrado científicamente que quienes trabajan más horas tienen más propensión a la depresión, y de hecho ésta no sería la única enfermedad que podría provocar el exceso de tiempo de trabajo. Demasiadas horas en la oficina puede afectar la salud física y mental. Por ello no está de más que se conozcan determinados males relacionados con el abuso de trabajo y algunos consejos para evitarlos.

Horas extra. ¿Consecuencias?

Puedes cobrar más, pero “las horas extra nos mantienen expuestos al estrés, al sedentarismo y a la comida basura, y nos dejan menos tiempo para hacer ejercicio y descansar”. **En esta empresa por las buenas no se pagan..., y a las malas.....ya se sabe.**

1. Depresión

Trabajar más de 8 horas elevaría tres veces el riesgo de depresión. “Las horas extra provocarían una mayor exposición al estrés, y al mismo tiempo nos mantendrían alejados de la familia y los amigos, lo que provocaría un sentimiento de soledad y abatimiento”.

2. Abuso de sustancias

Si hay mucho estrés, aumenta la probabilidad de empezar a fumar o abusar del alcohol u otras sustancias.

3. Pérdida de memoria

“El exceso de cortisol, hormona relacionada con el estrés, dañaría zonas del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje, afectando la capacidad de recordar, adquirir nuevos recuerdos y elevando el riesgo de demencia”.

4. Estrés, una peligrosa constante

En cantidades adecuadas, el estrés te hará permanecer activo y alerta. El problema es el exceso: “Padecerlo en grandes cantidades o por mucho tiempo hace del estrés uno de los principales factores de riesgo en el trabajo”.

5. Síndrome de desgaste profesional

Este mal, también llamado Síndrome de Burnout, es ocasionado por un estrés constante y horarios extremos.

6. Fatiga y desilusión

Quienes padecen Síndrome de Burnout se enfrentan a diversos males psicológicos, como depresión y ansiedad, que pueden llevar incluso al suicidio; además, se presentarían problemas físicos como fatiga crónica y dolores musculoesqueléticos.

7. Problemas para dormir

Trabajar horas extra o hacerlo en un ambiente estresante se relacionaría con una menor calidad de sueño. “Puede no sonar muy grave, pero la falta de sueño provocaría daños cognitivos y cerebrales, además de elevar el riesgo de males cardíacos, hipertensión y diabetes”.

8. Enfermedades cardiovasculares

Trabajar de más elevaría el riesgo de ataque cardíaco un 67% “Al trabajar más, se está más tiempo sentado, se duerme menos y se está más expuesto al estrés, factores todos que elevan el riesgo de infarto y otros males como hipertensión y ataque cerebral”.

9. Diabetes

“Trabajar hasta muy tarde o tener el turno nocturno alterará nuestro ‘reloj biológico’, elevando el riesgo de obesidad y resistencia a la insulina, principales factores de riesgo de la diabetes tipo 2 “Además, este tipo de horarios impide tener una buena alimentación o hacer ejercicio”.

10. El gran problema de estar sentado

“Pasar más de 8 horas continuas sentado es casi letal” “El sedentarismo constante reduce drásticamente la cantidad de calorías quemadas, elevando el riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y colesterol alto, y estos efectos persistirían aun haciendo ejercicio”.

11. Dolor de espalda

El dolor de espalda sería causado por pasar muchas horas sentado en una mala postura: “El cuerpo sólo debe permanecer 20 minutos en la misma posición, si no hay un cambio, los músculos se tensan y empiezan a sufrir daño”.

12. Osteoartritis

Muchos trabajos involucran movimientos repetitivos (como teclear), que dañarían los cartílagos y las articulaciones. “Esto se relacionaría con el padecimiento de osteoartritis a partir de los 40, y este riesgo se vería agravado si se tiene sobrepeso”.

13. Problemas gástricos

El estrés y las horas extra elevarían el riesgo de problemas gástricos, desde diarrea y estreñimiento hasta intestino irritable. “Si estamos estresados constantemente o tenemos horarios extremos, los procesos digestivos se alteran y empiezan a aparecer los problemas”.

14. ¡Combatir el estrés!

El estrés es inevitable, pero se pueden evitar los problemas de salud. Hay que identificar las fuentes de estrés para eliminarlas o para planear acciones que eviten una reacción excesiva. Además, es bueno buscar a alguien con quién desahogarse, llevar una dieta saludable y mantenerse activo.

15. Cuidar las articulaciones

La Administración de Salud y Seguridad en el Trabajo (OSHA) informa que para cuidar las articulaciones hay que mantener posturas neutras: sentarse derecho, mirando al frente y con los antebrazos paralelos al piso, para cuidar las muñecas y los codos; los pies deben estar apoyados en el piso para cuidar tobillos y rodillas.

16. Estirar el cuerpo, no el horario

Es importante tomarse algunos minutos durante el día: pararse, dar algunos pasos y hacer estiramientos. “Esto permitirá a los músculos relajarse luego de haber estado rígidos en una posición estática; además, aun pequeños movimientos ayudarían a quemar calorías y evitar el aumento de peso excesivo”.

Y queremos recordar, sobre todo a las jefaturas, que en caso de que la empresa conozca o razonablemente sospeche que una baja por enfermedad pueda deberse a una situación de estrés en el trabajo, tiene el deber de llevar a cabo una investigación al respecto para detectar las causas de estos hechos. **Su incumplimiento puede constituir una infracción grave.**

El objetivo principal es la prevención para que no se den este tipo de situaciones, pero una vez detectadas hay que eliminarlas o como mínimo reducirlas. Por nuestra parte, desde la Sección Sindical de UGT, también comunicaremos a la empresa todos aquellos casos de los que tengamos conocimiento, para asegurarnos de que la empresa es conocedora de dichas situaciones.

MÁS PARTICIPACIÓN – MÁS CERCANÍA – MÁS EFICACIA

UGT: Marcamos la DIFERENCIA

SOLICITUD DE AFILIACIÓN

Nombre y apellidos: _____

Centro de trabajo: _____ Teléfono de contacto: _____

Enviar a: ugtabanca@fes.ugt.org Firma _____

Teléfonos: 696 904 647 - 629 222 152 - 667 436 017 - 655 618 040 - 605 588 810