

Estudio de las condiciones de seguridad y salud en los conductores de autobuses urbanos e interurbanos, detección de necesidades en materia preventiva y propuesta de medidas correctoras.

La primera parada, tu salud.



La primera parada, tu salud.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO DE CONDUCTORES URBANOS

Riesgos relacionados con la Seguridad

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Atropellos, golpes o choques contra vehículos/Accidentes de tráfico
- Incendios

Riesgos relacionados con la Higiene

- Ruido Ambiental
- Condiciones Termo-higrométricas
- Exposición a Vibraciones

Riesgos relacionados con la Ergonomía y Psicología

- Fatiga visual
- Carga física estática. Adopción de Posturas Forzadas
- Carga Mental
- Estrés
- Carga Psíquica
- Trastornos alimenticios
- Trastornos del sueño
- Riesgos relacionados con la conciliación de la vida social y familiar

■ ■ ■ CAÍDAS AL MISMO NIVEL

CAUSAS DEL RIESGO

- Por la presencia en el suelo de los garajes de manchas de carburante, grasa y desperdicios.
- Falta de limpieza en general.
- Lluvia y manchas producidas por hidrocarburos en el suelo que generan superficies deslizantes.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- En las zonas de garaje se deben mantener en correcto estado de orden y limpieza.
- Andar dando pasos cortos y evitando saltar .
- Cualquier derrame que se produzca en los garajes debe ser recogido inmediatamente.
- Debe estar señalizado horizontalmente la zona de paso de peatones y la zona de tránsito de vehículos.

■ ■ ■ CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

CAUSAS DEL RIESGO

- Entrada o salida del vehículo o puesto de conducción.
- Regulación manual de los espejos retrovisores.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Instalación de espejos retrovisores de accionamiento eléctrico.
- Utilización de los pasamanos para acceder al vehículo.
- Pisar sobre los escalones con toda la planta del pie.
- No realizar movimientos bruscos al acceder o salir del puesto de conducción.
- No saltar desde el puesto de conducción al suelo.

■ ■ ■ ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CONTRA VEHÍCULOS / ACCIDENTES DE TRÁFICO

CAUSAS DEL RIESGO

- El cansancio generado por el exceso de horas al volante, debido a largas jornadas de trabajo.
- El estar bajo los efectos del alcohol o determinados fármacos.
- Una velocidad inadecuada.
- La distracción por el uso de medios de comunicación (móviles, emisoras...)
- No señalizar con los triángulos cuando el vehículo se encuentre averiado y no llevar el chaleco reflectante.
- La falta de un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Atropellos cuando el vehículo se encuentra averiado y se está esperando la grúa.
- Desconocimiento de las rutas por las que se debe conducir.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Debe evitar cualquier tipo de ingesta de alcohol y otras sustancias excitantes.
- Antes de tomar cualquier tipo de medicamento consultar con su médico.
- Respetar todas las normas de tráfico.
- Utilizar el chaleco reflectante en caso de tenerse que bajar del vehículo y colocar el triángulo de peligro avisando de la avería.
- No utilizar el teléfono móvil mientras conduce sino cuenta con un dispositivo de manos libres adaptado al vehículo.
- Realizar un correcto mantenimiento del vehículo.

La primera parada, tu salud.

- Pedir a la empresa la información adecuada sobre la línea por la que se transitará: paradas, obras, densidad de tráfico, cruces y/o vías conflictivas, etc.

■ ■ ■ INCENDIOS

CAUSAS DEL RIESGO

- La falta de un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Pérdida de combustible del vehículo.
- Fallo en el circuito eléctrico del vehículo.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Llevar en el vehículo un extintor de incendios de acuerdo con la reglamentación vigente.
- No fumar en el vehículo o en su caso apagar correctamente las colillas y vaciar los ceniceros en sitios adecuados para ello.
- Realizar un correcto mantenimiento del vehículo.

■ ■ ■ CONDICIONES TERMO-HIGROMÉTRICAS

CAUSAS DEL RIESGO

- El estar toda la jornada o largos periodos de la misma con climatización en el vehículo, ante temperaturas externas que requieren poner en marcha dicha climatización (verano/invierno).
- Fallos en el sistema de climatización.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Cuando nos encontremos con ambientes térmicos calurosos, es importante beber agua a lo largo de la jornada.
- Las bebidas alcohólicas y estimulantes se deberán evitar ya que aumentan la deshidratación y la excreción de orina.
- Reducir las comidas con alimentos grasos en general, y sobre todo en épocas de verano.
- Evitar la proyección del chorro de aire acondicionado directamente sobre el puesto de conducción.
- Comunicar cualquier anomalía que se produzca en el sistema de climatización.

■■■ RUIDO AMBIENTAL

CAUSAS DEL RIESGO

- La contaminación acústica a la que se está expuesto diariamente (ruido del propio vehículo y ruido del tráfico). En algunos casos el mantenimiento deficiente, silenciadores defectuosos y el mal aislamiento pueden hacer subir el nivel sonoro.

PROPUESTAS CORRECToras

- Siempre que sea posible mantener las ventanilla cerradas.
- Acondicionar todos los vehículos con una buena climatización para evitar la apertura de la ventanilla.
- Las trabajadoras en periodo de gestación no deben estar expuestas a un nivel de ruido superior a 80 dB (A) de nivel equivalente diario.

■■■ EXPOSICIÓN A VIBRACIONES

CAUSAS DEL RIESGO

- El diseño inadecuado del asiento del conductor, que no absorbe las vibraciones.
- El firme deficiente de algunas rutas.
- Mantenimiento inadecuado de amortiguadores, ruedas y/o asiento.

PROPUESTAS CORRECToras

- Mantener una postura adecuada en la conducción (no apoyar el codo en la ventanilla).
- Realizar periódicamente un mantenimiento del asiento y de los sistemas de amortiguación.
- Utilizar materiales absorbentes de las vibraciones en el asiento.

La primera parada, tu salud.

■■■ ADOPCIÓN DE POSTURAS FORZADAS

CAUSAS DEL RIESGO

- El hecho de estar durante la mayor parte de la jornada en la misma posición (sentado).
- Dimensiones del puesto inadecuadas.
- El trabajo sedentario.

PROPUESTAS CORRECToras

- Realizar ejercicios periódicamente en su vida cotidiana.
- Reducir la intensidad del trabajo en la medida de lo posible y establecer pautas de descanso para combatir la fatiga.
- Retirar el contenido de sus bolsillos para evitar la compresión de nervios y vasos sanguíneos de las piernas.
- Adecuar el asiento hasta que las rodillas estén levemente por encima del nivel de las caderas, para evitar puntos de compresión y facilitar la circulación de las piernas.
- Alternar las posturas de trabajo con otras.
- Los respaldos además de ser regulables en altura, deben presentar una suave prominencia para dar apoyo en la zona lumbar. También deben tener dispositivos para poder ajustar la inclinación.
- Se debe apoyar la mayor superficie de la espalda sobre el respaldo.
- El volante debe poder regularse en altura e inclinación para adecuarse a la estatura y la envergadura del conductor.
- El volante no debe contactar con ninguna parte del cuerpo.

■■■ FATIGA VISUAL

CAUSAS DEL RIESGO

- El reflejo del sol en los cristales y en el salpicadero del autobús.
- El estar durante la mayor parte de la jornada en la misma posición.
- Cambios repentinos de nivel de iluminación.

PROPUESTAS CORRECToras

- Sería recomendable disponer de lunas y cristales tintados en el autobús que eviten los reflejos durante la conducción del mismo.
- Disponer de cortinas laterales (de material tal que no impida la visibilidad por el espejo retrovisor) y frontales, de fácil alcance y manejo.

- Si le pican los ojos debe evitar frotárselos fuertemente, ya que ello podría favorecer la infección con la consiguiente aparición de una conjuntivitis.

■ ■ ■ CARGA MENTAL

CAUSAS DEL RIESGO

- El ritmo de trabajo diario.
- El nivel de atención al tráfico rodado.
- La fatiga visual por los esfuerzos continuados.
- Turnos de trabajo nocturnos.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Para el caso del trabajo nocturno se debería reducir, en la medida de lo posible, la carga de trabajo a lo largo de la noche, y realizar un descanso adecuado después de la jornada. Además durante ese horario nocturno se debe evitar tomar comidas pesadas, alcohol, y estimulantes en general.
- Hacerse revisiones médicas periódicamente a fin de conocer si afectan las condiciones del trabajo diario a su salud.
- Las trabajadoras en período de gestación no deben realizar trabajos nocturnos: desde las 22 h a las 6 h.

■ ■ ■ CARGA PSÍQUICA

CAUSAS DEL RIESGO

- La atención al público que lleva en el vehículo.
- Los problemas personales y familiares que puede acarrear el trabajo los fines de semana.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- En la medida de lo posible, debe realizar un horario de trabajo que le permita mantener una vida familiar y social adecuada.
- Mantener una actitud positiva ante la vida, ayuda a afrontar el estrés y otras manifestaciones psíquicas.
- Intentar mostrarse tan asertivo como sea posible cuando se produzcan conflictos con los viajeros.

La primera parada, tu salud.

■ ■ ■ ESTRÉS

CAUSAS DEL RIESGO

- El trato directo con los viajeros.
- La gran repercusión que pueden tener sus errores al volante.
- El hecho de tener que trabajar los fines de semana y durante jornadas de trabajo superiores a ocho horas.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Intentar facilitar la comunicación con los trabajadores.
- Intentar mostrarse tan asertivo como sea posible cuando se produzcan conflictos con los viajeros.
- Realizar una correcta planificación de las rutas a seguir y permitir que los trabajadores puedan participar en la elaboración de las mismas.
- Facilitar los cambios de turnos entre los trabajadores.

■ ■ ■ TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

CAUSAS DEL RIESGO

- Los turnos de trabajo de mañana o de tarde que impiden, una alimentación adecuada con respecto a las comidas.
- Los cambios continuos de los turnos de trabajo por parte de la empresa, que impiden planificarse la alimentación.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Pedir a la dirección de la empresa los turnos de trabajo con suficiente antelación.
- Mantener una dieta saludable y equilibrada. Evitar la ingesta de grandes cantidades de grasas.
- Aprovechar los descansos durante el trabajo para mantener una regularidad en las comidas.
- Evitar consumir cantidades excesivas de café.
- No tomar bebidas alcohólicas mientras se trabaja.
- Mantener un buen estado físico de salud.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Mantener una dieta saludable.

■■■ TRASTORNOS DEL SUEÑO

CAUSAS DEL RIESGO

- El exceso de trabajo y la fatiga crónica provocada por este, pueden provocar trastornos del sueño: principalmente insomnio.
- El trabajo nocturno.
- Los cambios continuos de turnos de trabajo durante la misma semana.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Pedir a la dirección de la empresa los turnos de trabajo con suficiente antelación, para poder organizarse los ritmos de descanso.
- Intentar descansar lo suficiente antes de comenzar el trabajo para que no se presente la fatiga crónica.
- Mantener un buen estado físico.
- No se aconseja que los trabajadores de más de 55 años realicen trabajos nocturnos.

■■■ RIESGOS RELACIONADOS CON LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA SOCIAL Y FAMILIAR

CAUSAS DEL RIESGO

- Problemas socio-familiares por el trabajo a turnos y/o el alto ritmo de trabajo: problemas de pareja, imposibilidad de planificar descansos, fines de semana y vacaciones, etc.
- Falta de organización de turnos de trabajo o cambios inesperados en los mismos.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Pedir a la dirección de la empresa los turnos de trabajo con suficiente antelación, para poder organizarse la vida social y familiar.
- No trabajar todos los fines de semana para poder coincidir más con la pareja, hijos o amigos.
- No estar durante todo el año trabajando en el turno de noche.

La primera parada, tu salud.

LOS SIGUIENTES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS SE ASOCIAN AL PUESTO DE TRABAJO DE CONDUCTOR DE AUTOBUSES URBANO, ADEMÁS DE LOS ANTERIORES

■■■ ACCIONES VIOLENTAS O ATRACOS

CAUSAS DEL RIESGO

- Las acciones violentas con el fin de sustraer el dinero de la recaudación.
- Agresiones contra el conductor por retrasos en las rutas.
- Agresiones producidas durante discusiones del tráfico.
- El turno de trabajo nocturno.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Es conveniente estudiar la posibilidad de instalación de una mampara de protección en la zona del conductor.
- Sería recomendable, instalar un GPS con dispositivo de alarma al 112 o a la policía local, para poder ser localizado de inmediato en caso de emergencia.

■■■ GOLPES Y ATRAPAMIENTOS POR OBJETOS MÓVILES

CAUSAS DEL RIESGO

- Fallos en el sistema de plataforma con el que suben al autobús personas con discapacidad.
- Incorrecta utilización del sistema de plataforma.
- Golpes con puertas y portones del vehículo.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Mantenimiento adecuado y periódico del sistema de plataformas.
- Consultar el manual de instrucciones del sistema de plataformas antes de utilizarlo. De esta forma se realizará un adecuado manejo del mismo.
- Informar a los conductores sobre los modelos de vehículos, los tipos de cerradura de accionamiento manual y/o mecánico, con explicación de la ubicación de los mandos.

■■■ TRASTORNOS FISIOLÓGICOS

CAUSAS DEL RIESGO

- Imposibilidad de realizar las necesidades fisiológicas con una periodicidad normal, debido a no poder parar por la alta frecuencia de paso por las paradas y/o por el hecho de no tener servicios disponibles.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Parar en el principio o en el final de las rutas, para realizar las necesidades fisiológicas.
- Solicitar a la empresa la implantación de urinarios para los conductores, en distintas ubicaciones de las rutas.

LOS SIGUIENTES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS SE ASOCIAN AL PUESTO DE TRABAJO DE CONDUCTOR DE AUTOBUSES INTERURBANOS, ADEMÁS DE LOS ANTERIORES

■■■ RIESGOS RELACIONADOS CON LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA SOCIAL Y FAMILIAR

CAUSAS DEL RIESGO

- Falta de organización de turnos de trabajo o cambios inesperados en los mismos.
- Problemas socio-familiares por el trabajo a turnos y el alto ritmo de trabajo: insociabilidad, problemas de pareja, imposibilidad de planificar descansos, fines de semana y vacaciones, etc.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Pedir a la dirección de la empresa los turnos de trabajo con suficiente antelación, para poder organizarse la vida social y familiar.
- Intentar realizar otras actividades fuera del trabajo, que permitan la sociabilidad del conductor: practicar deporte, hobbies personales, etc.
- No trabajar todos los fines de semana para poder coincidir más con la pareja y con los hijos.
- No estar durante todo el año trabajando en el turno de noche.

La primera parada, tu salud.

■■■ GOLPES Y CORTES CON OBJETOS Y HERRAMIENTAS

CAUSAS DEL RIESGO

- Golpes por caída del portón de los maleteros.
- Golpes y cortes en la utilización de herramientas manuales al realizar pequeñas reparaciones en el vehículo.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Realizar programa de revisiones y mantenimiento periódico para garantizar el adecuado funcionamiento de los dispositivos de seguridad.
- Realizar la apertura total de los portones, hasta el tope de seguridad.
- Realizar un mantenimiento periódico de las herramientas del vehículo.
- Emplear cada herramienta para el uso que esté diseñada.

■■■ MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

CAUSAS DEL RIESGO

- La carga y descarga de los equipajes o bultos de los viajeros.

PROPUESTAS CORRECTORAS

- Para levantar una carga correctamente, hay que seguir una serie de recomendaciones para que no se produzcan lesiones músculo-esqueléticas, como son:
 - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
 - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y acercarla al cuerpo.
 - Doblar las piernas, y mantener en todo momento la espalda derecha. No flexionar demasiado las rodillas.
 - Procurar no efectuar giros bruscos, es preferible, mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
 - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el movimiento con esta.

■ ■ ■ CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN

CAUSAS DEL RIESGO

- Manipulación de los equipajes o bultos de los viajeros.
- Falta de la iluminación adecuada en las zonas de manipulación.

PROPUESTAS CORRECTORA

- Utilizar las asas o agarres de las maletas para realizar su manipulación.
- Realizar la manipulación de las cargas en zonas con adecuado nivel de iluminación.

■ ■ ■ CONCLUSIONES

Desarrollamos a continuación todos aquellos asuntos que consideramos más importantes para mejorar las condiciones de salud de los conductores, al margen de situaciones personales particulares.

- Actuaciones en prevención del estrés, principalmente en todo lo referido al trato con el público.
- De forma equitativamente distribuida, pues se entiende que hay variaciones según empresas, se debe estudiar la forma de actuar en las siguientes situaciones:
 - Reconocimiento de Enfermedad Profesional/Tramitación de las enfermedades causadas por el trabajo tales como: Apnea del sueño, lesiones osteoarticulares, digestivas, etc.
 - Reconocimiento de Accidentes de Trabajo (enfermedades o lesiones en horario de trabajo, en las que se les plantean dificultades de la tramitación como enfermedad)
 - Vigilancia específica de la salud, realizada en horario de trabajo.
 - Servicios y vestuarios diferenciados para las trabajadoras.
 - Atención jurídica en caso de demandas o juicios. Protección del trabajador/a
 - Ejercicios preventivos de lesiones en horario de trabajo. Facilitar asistencia de fisioterapeuta, rehabilitación y/o similares.

PROBLEMAS DE INSEGURIDAD CIUDADANA. MAMPARAS O CABINAS DE AISLAMIENTO

Es una de las principales necesidades que reclaman los conductores/as: el uso de mamparas de aislamiento para la seguridad del puesto de conductor, principalmente en el caso de conductores urbanos. No obstante, a pesar de sus ventajas, estas cabinas no están exentas de aportar otros problemas que deben valorarse.

Estos posibles problemas son: el estado de aislamiento que la cabina provoca en el conductor y la consiguiente incomunicación e incomodidades al reducir el

La primera parada, tu salud.

espacio disponible en el puesto de conducción.

Su uso debe considerarse especialmente en las ciudades donde inciden los problemas de inseguridad, o al menos en determinadas zonas o líneas que se conozcan como más conflictivas y problemáticas.

Otro de los posibles planteamientos es que se estudien la implantación en el autobús de posibles sistemas de comunicación y alarma rápida, ante situaciones de violencia en los conductores.

DERECHO DE PROTECCIÓN FRENTE A CONFLICTOS. RIESGO PSICOSOCIAL

Es primordial que exista una atención especializada para el tratamiento psicológico de los conductores cuando son víctimas de agresiones físicas o agresiones psicológicas continuadas. Además estos tratamientos deben estar estructurados dentro de la política preventiva de las empresas.

Se trataría de una protección de los derechos del trabajador/a por parte de la empresa, una defensa si repercute en trámites judiciales, antes que un procedimiento sancionador por parte de las empresas sobre los conductores.

ACTIVIDADES FORMATIVAS RESPECTO AL TRATO CON EL PÚBLICO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Se observa de forma clara, la necesidad de realizar acciones formativas, para saber cómo actuar tanto en el trato con el público, como para eludir conflictos o suavizar las consecuencias de los mismos. Ya se ha realizado este tipo de cursos en alguna empresa más avanzada en este sentido.

LOS HORARIOS / LOS TIEMPOS

Es necesario fomentar una organización del trabajo que evite la presión de los tiempos, y que facilite la posibilidad de disponer de descansos adecuados, en el sentido de recuperación del esfuerzo provocado por el trabajo. Es necesario establecer las diferencias entre los días a librar por vacaciones o por tiempo libre, de los necesarios para la recuperación de la fatiga laboral adquirida según las condiciones de trabajo.

Se necesita una adaptación de los horarios, que se acoplen a la normalidad general, compatible con el horario familiar, o del resto de la población, en la medida de lo posible.

Es fundamental que los conductores tanto urbanos como interurbanos, tengan los horarios y turnos de trabajo que deben realizar, con una antelación suficiente, de forma que les permita realizar una adecuada conciliación de la vida familiar con la vida laboral.

LOS DESCANSOS

Se hace necesaria la valoración de los descansos apropiados en la jornada de trabajo, para la recuperación de la carga física y psíquica del conductor/a. Sería conveniente que existiera en la mayoría de las ocasiones, una manera de poderlos realizar descansos de 5 o 10 minutos durante la jornada, según las necesidades de la persona.

MEJORA DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS

Es necesario un estudio ergonómico postural del puesto de conductor para cada tipo de vehículo, para de esta forma conocer si existen deficiencias y conocer dónde se debe actuar. Este estudio debe abarcar el hecho de permanecer en el asiento durante gran parte de la jornada, junto con los movimientos repetitivos a los que se está expuesto en el trabajo. Se deberían instalar asientos ergonómicos, regulables, que eviten vibraciones, en aquellos vehículos que no dispongan de ellos.

Se debe diseñar el puesto, la máquina canceladora, y demás accionamientos y mandos teniendo en cuenta las adecuaciones a la persona en ese puesto, incluyendo la adaptabilidad a las medidas femeninas.

También, dentro del ámbito de la ergonomía, se debe plantear un análisis de las condiciones ambientales de climatización y temperaturas de los autobuses así como de su salubridad.

Aún así, para evitar posibles lesiones músculo-esqueléticas es conveniente que las empresas implementen sistemas de atención de fisioterapia preventiva, para evitar que aparezcan estas lesiones en los conductores. Los conductores, si disponen de algún tiempo de descanso durante su jornada, deberían realizar ejercicios de estiramientos o aquellos que se sean recomendados por los médicos.

DISPONIBILIDAD DE SERVICIOS HIGIÉNICOS Y VESTUARIOS

Uno de los temas de mayor necesidad es la de disponer de vestuarios, y de servicios higiénicos a demanda de los trabajadores y trabajadoras, así como de tiempo para poder ir a estos servicios.

Es conveniente que se tengan en cuenta las diferencias femeninas en el puesto de trabajo, en toda su trascendencia: diferencias en cuanto al uso de servicios higiénicos, las necesidades de vestuarios diferenciados, las adaptaciones de uniformes y prendas, de medidas del puesto, y particularmente el protocolo de actuación en caso de protección de la maternidad.

PREVENCIÓN DE RIESGOS BASADA EN LA PARTICIPACIÓN

La escasez de órganos de gestión de prevención ha limitado el derecho de participación de los conductores, por ejemplo a través del Comité de Seguridad y Salud. Este derecho debe marcarse como algo totalmente necesario si se pretende la eficacia de cualquier sistema preventivo.

Ante esa cultura de prevención errónea basada en la actuación bajo demandas, debe prevalecer la gestión de prevención de riesgos de forma participativa, donde a priori, la organización del puesto sea diseñada junto con las opiniones de los trabajadores y sus representantes. En lugar de la tendencia a ocultar los problemas de riesgos laborales, debe reconocerse la importancia de que las opiniones de los trabajadores/as para las propuestas de mejora.

MEJORAR LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Se conveniente implementar culturas de prevención no basadas en el pape-

La primera parada, tu salud.

leo, en el mero cumplimiento básico de la legalidad, sino aquellas políticas que estén basadas en el objetivo de integrar la gestión preventiva en el conjunto de la gestión de las empresas. Hay que establecer una organización del trabajo teniendo en cuenta que los requisitos del puesto se diseñen en relación con las capacidades y limitaciones humanas, haciendo prevalecer el derecho a la salud de los trabajadores.

Es necesario que se reconozca que la fatiga laboral puede causar daños para la salud de los trabajadores, con deterioro físico y psicológico. Y que además constituye un importantísimo riesgo laboral en la carretera. Por lo tanto se requiere que:

- Se analicen los componentes de fatiga laboral del puesto.
- Se determine la posibilidad de lesiones por: sobrecarga postural, movimientos repetitivos, estrés y daños psicológicos.
- Se estudie la necesidad de un análisis de riesgo psicosocial, integrando la importancia de los factores que generan estrés en el puesto. Tanto el relacionado con la conducción, como el debido al trato con el público y con otros contenidos como la inseguridad ciudadana.

VIGILANCIA ESPECÍFICA DE LA SALUD

Una vigilancia de la salud de los conductores es obligatoria por ley. En la misma, se debe determinar si los riesgos del puesto de trabajo han podido influir en las lesiones que se detecten, y qué medios se proponen para evitar su progresión. Es importante que se hagan exámenes de salud específicos en este sentido, pues además de que así lo obliga la normativa, no tendrían sentido en la práctica si no fueran acompañados de medidas preventivas.

Deben aportarse las conclusiones acerca de si: esas lesiones que se detecten son causadas por algún riesgo laboral determinado, y a su vez, si las lesiones influyen para realizar los contenidos del trabajo.

RECONOCIMIENTO SOCIAL DE LA PROFESIÓN

Hacen falta acciones que incrementen el reconocimiento social por esta profesión. Es necesaria la divulgación de acciones en este sentido, publicaciones u otros medios, que lo extiendan a todos los niveles de la sociedad. De esta forma, al estar más informados los ciudadanos del reconocimiento social de esta profesión, se evitarían muchos de los conflictos con los viajeros, ya que estos valorarían más el trabajo que desarrollan los conductores.

HÁBITOS DE DIETA SALUDABLE

En la medida de lo posible, se deben realizar las comidas en las horas normales del día. Como esto no es posible para la mayoría de los conductores, se deberá realizar al menos una comida fuerte al día. Se deben evitar aquellas comidas pesadas o con exceso de grasas, así como abusar de la comida rápida. También hay que evitar consumir bebidas con cafeína en las últimas horas del día. La alimentación debe ser sana y equilibrada.

SOBRE EL CARNÉ POR PUNTOS

Por último recordemos que el actual carné por puntos no reconoce diferencias para los profesionales que se ven más expuestos a sus consecuencias, y que éstas repercuten sobre su trabajo, que es su medio de vida. Interfiere en el futuro de su profesión.

Permanecen en estudio diversas propuestas como los seguros especiales, ante los que se debería proponer que se admitieran a cargo de la empresa contratante. O bien medidas de equiparación a otras aplicadas en otros países. En definitiva, que no debe abandonarse tampoco la preocupación por este tema.



CON LA FINANCIACIÓN DE LA
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



CC.OO. 
*Federación de
Comunicación y Transporte*

