



DATOS

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2022 hubo un total de 120.572 muertes por enfermedades cardiovasculares en España, siendo la primera causa de muerte en el país. Además, las enfermedades cardiovasculares tienen también un impacto en la población trabajadora y, según la estimación de la Asociación de Mutuas AMAT, suponen al año unos 70.000 procesos de incapacidad temporal y, de acuerdo con la Estadística de Accidentes de trabajo (EAT), representó un 42% del total de los accidentes laborales mortales en jornada.

**LAS ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES
SON LA PRIMERA CAUSA
DE MUERTE EN EL
TRABAJO**

**SI NECESITAS
ASESORAMIENTO
EN SALUD LABORAL**

CCOO DE MADRID
C/ Pedro Unanue, 14 | 28045 Madrid
Teléfono: 91 536 52 12
slmadrid@usmr.ccoo.es
www.saludlaboralmadrid.es

IRSST
C/ Ventura Rodríguez, 7 | 28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123
irsst@madrid.org
www.comunidad.madrid

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2021-2024 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.



**Riesgo
CARDIOVASCULAR
derivado de unas
condiciones inadecuadas
de TRABAJO**

VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales
de la Comunidad de Madrid (2021-2024)



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares se producen por desórdenes del corazón y los vasos sanguíneos.

Los principales factores de riesgo son:

- Sedentarismo
- Alimentación poco saludable
- Diabetes
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial

El factor laboral es necesario tenerlo en cuenta. Más que un factor en sí mismo, es un desencadenante que, a través del estrés y las cargas laborales, puede provocar infartos.

**LOS INFARTOS
EN EL LUGAR
DE TRABAJO
SON EVITABLES**





FACTORES DE RIESGO LABORALES

FÍSICOS

- Sobreesfuerzos
- Manipulación manual de cargas
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas
- Vibraciones mecánicas

DERIVADOS DEL ENTORNO DE TRABAJO

- Temperaturas extremas
- Ruido
- Iluminación

PSICOSOCIALES

- Estrés
- Carga mental
- Conflicto trabajo-familia
- Falta de apoyo
- Falta de autonomía y control sobre la tarea
- Trabajo en solitario

LIGADOS A LA PERSONA

- Peso
- Sexo
- Edad
- Enfermedades previas



PROPUESTA DE MEDIDAS

1. Evaluar los puestos de trabajo para poder identificar los riesgos cardiovasculares.
2. Adoptar medidas preventivas ergonómicas:
 - a. Diseño ergonómico de los puestos de trabajo.
 - b. Establecer ayudas mecánicas para transportar/movilizar la carga.
 - c. Establecer pausas suficientes.
 - d. Dotar de autonomía suficiente para el desempeño de las tareas.
 - e. Tener en cuenta las características individuales de la persona en relación con el puesto de trabajo que ocupa.
3. Formar e informar a las personas trabajadoras sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar.
4. Realizar una vigilancia de la salud adecuada.
5. Establecer una adecuada Organización del Trabajo: ritmos adecuados, evitar trabajos monótonos y repetitivos...
6. Respetar el derecho a la desconexión digital.
7. Promover la consulta y participación de las personas trabajadoras en la adopción de medidas preventivas.
8. Implantar protocolos contra el estrés.

9. Prestar especial atención a las trabajadoras embarazadas y al personal especialmente sensible a estos riesgos.

10. Tener un programa de promoción de la salud vinculado a la salud laboral.



DELEGADO/A DE PREVENCIÓN

Como representante de las personas trabajadoras en materia de seguridad y salud en el trabajo, te ayudará e intentará resolver duda sobre los riesgos que pueden afectar tu seguridad y tu salud derivado de unas condiciones de trabajo inadecuadas:

Identificar riesgos:

- ✓ Inspeccionar centro y puestos de trabajo.
- ✓ Investigar situaciones de riesgo.
- ✓ Investigar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- ✓ Recoger sistemáticamente las opiniones de las personas trabajadoras.

Evaluar toda la importancia de los problemas:

- ✓ Estar informado de los riesgos y los daños ligados a las diferentes tareas y ocupaciones.
- ✓ Evaluar la intensidad y magnitud de la exposición.
- ✓ Conocer la legislación de referencia.
- ✓ Priorizar los problemas según importancia.

Contrastar opiniones con las otras partes:

- ✓ Participar activamente en las visitas de las inspecciones de trabajo.
- ✓ Participar en las evaluaciones técnicas de las condiciones de trabajo.
- ✓ Interpretar críticamente los informes.
- ✓ Evaluar de forma compartida con las/los técnicos de prevención, los riesgos y las medidas de prevención.

Informar a las personas trabajadoras:

- ✓ Asesorar y orientar sobre problemas concretos que se presenten.
- ✓ Informar sobre los riesgos y su prevención.
- ✓ Discutir todas las propuestas de mejora con los propios interesados.

Proponer soluciones:

- ✓ Estudiar alternativas técnicas al problema.
- ✓ Negociar planes globales y medidas concretas a tomar.
- ✓ Presentar denuncias a través de los organismos públicos ante los incumplimientos observados.

**COMO PERSONA TRABAJADORA
HAZ TAMBIÉN PEQUEÑOS CAMBIOS
SALUDABLES, TU SALUD
ESTÁ EN JUEGO**