

Tus derechos, la mejor medicina

José Rodríguez Valdés
e Irene Álvarez Bonilla

LAS SECRETARÍAS de Salud Laboral de la Confederación Sindical de CCOO, la Federación de Sanidad y Sectores Sociosanitarios, CCOO de Castilla y León, Aragón y el País Valencià, con la colaboración del [Plan Nacional sobre Drogas](#), se han propuesto intervenir, sindical y preventivamente, sobre el consumo de fármacos y psicofármacos que se da entre las trabajadoras de las residencias para mayores.

Diferentes trabajos llevados a cabo por la federación, estudios de consumo de sustancias en el trabajo y la experiencia de las diferentes organizaciones nos motiva para la intervención en tanto se dan unas condiciones de trabajo que coadyuvan a consumos significativos de fármacos.

Se ha diseñado una actividad, con tres acciones a tres años. Ha comenzado por la creación de un grupo de trabajo compuesto por sindicalistas y técnicos. De las acciones previstas, la primera es una investigación cualitativa por medio de grupos de discusión y entrevistas en profundidad para conocer el sentir de las compañeras. Sus condiciones de trabajo, los consumos de fármacos y psicofármacos y sus circunstancias, así como las propuestas de mejora. Esta tarea, que ha empezado en el último trimestre de 2018 en Oviedo, Ciudad Real, Madrid, Córdoba y Bilbao, se complementará con otros tantos y se concluirá con un informe de resultados a final de año.

La segunda parte tiene como objetivo la sensibilización. Se han preparado unos materiales que han de servir para que el colectivo fije su atención en este tema. Se acaba de presentar y distribuir un cartel-polidiptico que avanza un mensaje de alerta ante el consumo no adecuado de fármacos e hipnosedantes. Con el título: *Tus derechos, la mejor medicina; Trabajadora, automedicarse no es la solución* se dirige a un sector cuyo trabajo está caracterizado por: la invisibilidad social de los cuidados, por estar altamente feminizado con doble presencia trabajo-hogar, de atención permanente que cuida de personas dependientes con la carga emocional que conlleva. Donde se dan ratios de personal insuficientes que implican ritmos de trabajo difícilmente soportables, posturas repetitivas y forzadas, manipulación de pacientes con sobreesfuer-



“Se dirige a un sector cuyo trabajo está caracterizado por: la invisibilidad social de los cuidados, por estar altamente feminizado con doble presencia trabajo-hogar, de atención permanente que cuida de personas dependientes con la carga emocional que conlleva”.

zos, etc. Todo esto origina daños a la salud que acarrea malestar físico y psicológico. Se intenta aliviar mediante el consumo creciente de hipnosedantes entre otros fármacos. (Se comienza con analgésicos y antiinflamatorios para mitigar el dolor y después se asientan los consumos de hipnosedantes para combatir los problemas de ansiedad, depresión). El [Observatorio Español de las Drogas y las Toxicomanías \(OEDA\)](#) señala un incremento del consumo, de 5,7% en 2008 a 8,6% en 2014.

Las propias trabajadoras, lo expresan así: *“Hay días que te duele hasta el alma”*, limpiadora, 55 años; *“No sé lo que me causa más dolor: las malas posturas o la agresividad y la falta de respeto”*, enfermera, 27 años; *“En general todas hablamos de los dolores físicos, pero el psicológico nos afecta mucho más”*, gerocultora, 43 años.

Así las cosas, es fundamental el seguimiento y control médico que evite el mal uso y abuso que puede causar daños a la salud. La información clara y objetiva sobre los efectos no deseados de determinadas medicinas es crucial. Estas medidas poco servirán si no se ven acompañadas de mejoras en las condiciones de trabajo que redunden en una disminución significativa de la carga de trabajo físico y mental. Mejorar los ratios hará disminuir los ritmos de trabajo y ello facilitará la aplicación de medidas ergonómicas que hagan no lesivo este trabajo.

La tercera fase del proyecto ha de pasar por la información al colectivo de los resultados del trabajo realizado. La intención es llegar a las trabajadoras a través de las estructuras de nuestra organización, transmitiendo esa información para sensibilizar y motivar un cambio a unas mejores condiciones de trabajo y de vida. Este cambio será posible con la formación de las y los representantes sindicales. Esta última fase, que se irá solapando con la información, pasará por la formación para que delegadas y delegados puedan guiar estos procesos. ■

José Rodríguez forma parte del equipo de la Secretaría Confederal de Salud Laboral de Comisiones Obreras e Irene Álvarez es responsable de Salud Laboral y Empleo de la Federación Estatal de Sanidad y Servicios Sociosanitarios de Comisiones Obreras (@fssccoo).