

Tus pies en tu camino

Cuántas veces habremos escuchado el verso de Machado, caminante no hay camino se hace camino a andar... Las palabras son fuente de poder, con ellas podemos animar o bien destruir a alguien, así que debemos ser conscientes y actuar desde la buena voluntad.

Y el camino ¿cómo lo construimos? de muchas maneras, a veces tomando decisiones que nos cuestan y nos hace enfrentarnos a miedos que tenemos, a veces caminando de veras hacia algún lugar o al encuentro de alguien que marcará nuestra vida, otras veces retrocediendo en decisiones que tomamos de forma precipitada y al reflexionar vemos mejor otras opciones. Pero el camino siempre nos lleva hacia delante. Los

pies en nuestro camino tienen mucha importancia, sin ellos no llegaríamos a ningún sitio o al menos de manera simbólica.

Los pies son extremadamente importantes para gozar de una buena salud. 28 huesos que componen cada uno

de ellos nos soportan todo el peso de nuestro cuerpo, y nos transportan de aquí-allí todo el día. Continuamente sufren estrés (sobrecarga) a nivel ligamentoso-muscular y eso acumulado día tras día va haciendo mella. Por esto, tener un buen cuidado podal y masajearlos diariamente con crema hidratante puede ser tan beneficioso, ya que descargamos todas las tensiones que al cabo del día se van acumulando. Además si conocen la Reflexología Podal sabrán que los pies son el reflejo de las alteraciones de nuestro organismo, así que el masaje también puede beneficiar en este aspecto. Si se encuentra zonas dolorosas en el pie, incida en ellas, descansa, vuelva a incidir y así ayuda a descargar la zona.

En los pies es donde la energía circula más despacio y por eso son soportadores de tanta carga, sufriendo innumerables deformaciones. Es donde el aporte de sangre tiene mayor dificultad en llegar, por eso es tan importante hacer ejercicio o caminar todos los días un poco para estimular la circulación y evitar adherencias, deposiciones que pueden darse en las paredes de las arterias que en un futuro provocarán enfermedades vasculares. A través del pie podemos estimular cualquiera de las funciones de nuestro cuerpo y así crear armonía en nuestro organismo. No dejaríamos de decir cosas que pueden darse a través del pie, lo cual nos hace pensar en la gran importancia que tienen los pies en nuestra salud. Y estarán de acuerdo que con unos pies saludables, el camino siempre será más fácil.

ADRIANA RUIZ PONS
PODÓLOGA



Juan José Agún González: «La cultura preventiva se consigue con tiempo, educación y formación»

E.E.

Salmantino de nacimiento, valenciano de adopción, este joven Ingeniero Técnico Industrial y Máster en Prevención de Riesgos Laborales, comparte su trabajo como Jefe de Mantenimiento y Consejero de Seguridad de Mercancías Peligrosas en el Centro de Recuperación y Rehabilitación de Levante, con otra vertiente docente e investigadora. Ha escrito numerosos artículos y libros sobre la materia. Su última aventura es televisada, colabora como experto en Prevención en Canal 9, le pueden ver todos los jueves por la mañana en el programa La Plaça.

- ¿Cómo acaba un ingeniero técnico industrial tan involucrado con la Prevención de Riesgos Laborales?

- Mi primer trabajo tras mi formación me llevó al sector del automóvil. Primero empecé como becario, asesor y jefe de proyecto en una fábrica en Túnez, para después trabajar con una multinacional americana en Ávila. Este sector es pionero a nivel mundial en lo respecta a Prevención de Riesgos Laborales aunque ahora la crisis está produciendo un declive en el mundo de las cuatro ruedas.

- ¿Cómo ves la situación de la Prevención de Riesgos Laborales en España?

- Veo demasiado formalismo y en mi opinión creo no se dedica suficiente tiempo a atacar los problemas de raíz. Nos dedicamos mucho a taparnos el trasero por si hay alguna visita de la Inspección de Trabajo y en parchear, y poco en eliminar los riesgos de verdad. El problema es que el prevencionista representa: a la ley, a la empresa, a los trabajadores, pero al final la que te paga el sueldo es la empresa.

- ¿Qué déficits ves en la normativa actual?

- Tenemos leyes para todo, pero poca gente que las haga cumplir y gente que tenga ganas de cumplirla sin que la Administración esté vigilante. El problema es que falta cultura preventiva en general.

- ¿Y cómo se consigue la cultura preventiva?

- Con tiempo, educación y formación. Por ejemplo, cuando yo era niño y viajaba con mis padres en el coche iba entre los asientos traseros y de pie. Ahora mis hijas me llaman la atención si no me pongo el cinturón de seguridad.

- ¿Cómo está afectando la crisis a la Prevención de Riesgos Laborales?

- De forma especialmente llama-



Juan José Agún González experto en Prevención de Riesgos Laborales

tiva. En la construcción ha disminuido la accidentalidad porque ha bajado mucho la actividad, pero el temor que tengo es que se pueda llegar a precarizar lo conseguido hasta ahora, si el empresario no tiene para pagarte, menos tendrá para comprarte o cambiarte un EPI (equipo de protección individual).

- ¿Mejora con el Plan de Bolonia la formación en Prevención de Riesgos Laborales?

- Teóricamente Bolonia es buena para la Prevención de Riesgos Laborales, pues se estabiliza la disposición transitoria del RD 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención haciéndose un título académico, de momento un Máster oficial. Al tener que ser impartido por la Universidad se supone que se obtiene un nivel académico real y un reconocimiento a nivel europeo. De este modo dejarán de existir los «chiringuitos» de formación en Prevención.

- ¿Se ha mejorado en algo con la separación de las MATEPSS (Mutuas Accidente de Trabajo y Enfermedad Profesional) y las Sociedades de Prevención?

- Creo que sí se ha mejorado y que todavía se mejorará más. No era ético que las MATEPSS, que son entidades sin ánimo de lucro, tuvieran negocio ahí y fueran competencia de empresas privadas que actúan como SPA (Servicios de Prevención Ajeno). De todos modos mi opinión es que la Prevención de Riesgos Laborales debería estar más dirigida y tutelada desde el Estado, debería ser un Servicio Público, que todos los prevencionistas fueran una especie de cuerpo del Estado. Así todo el trabajo estaría dirigido a prevenir riesgos y no a parchear agujeros.

- Mucha gente me comenta que trabajar en este ámbito es muy ingrato, ¿qué opinas Juanjo?

- Todo lo relacionado con este ámbito es muy vocacional. En ocasiones puede parecer ingrato pero en el fondo se salvan vidas. Cuando ocurre algún accidente todas las miradas van dirigidas a los técnicos de prevención, ¿qué has hecho o qué nos has hecho? La parte grata es saber que en cierto modo, cuidas a los demás para que no tengan ningún problema mientras trabajan. Cada accidente es un fracaso del colectivo y cada muerto en accidente laboral un gran fracaso.

- ¿Qué tal tu experiencia en la televisión?

- Curiosa porque nunca había estado delante de las cámaras. Pero la veo muy útil para extender la cultura preventiva, que todos puedan pensar, recapacitar, etc. Lo estoy pasando muy bien participando en el programa.

- Con tu dilatada experiencia seguro que tienes alguna anécdota que contarnos.

- Recuerdo que un día realizando un simulacro de emergencias y evacuación en un convento donde había un colegio de niños, una monja de edad avanzada estaba escribiendo muy atenta todo lo que íbamos contando. A su lado había una monja muy joven. En un momento de la clase pregunto: «¿si hay un incendio por dónde evacuamos a los niños?». La monja más joven respondió: «Dios dispondrá», la monja más anciana la mira y le dice: «Hermana, Dios dispondrá pero atiende lo que dicen los instructores que de esto saben más».

Consulta Previa



ÓSCAR
RODRÍGUEZ
BERGES

Más bioseguridad

El pasado 8 de marzo, la Comisión Europea aprobó una Directiva por la que se deben implantar las medidas de bioseguridad para evitar la exposición de los profesionales sanitarios a exposiciones accidentales.

Se trata de una de las amenazas más graves para la salud y la seguridad de los profesionales sanitarios, la incidencia es muy elevada, convirtiéndose en uno de los principales riesgos laborales. No en vano, el Consejo Europeo calcula que en el territorio comunitario se producen 1.200.000 accidentes por pinchazo accidental al año, en un sector en el que trabajan 3,5 millones de personas.

España fue pionera en Europa en implantar en cinco CC.AA. la obligatoriedad de material sanitario de bioseguridad. La Comunidad Valenciana no estaba entre ellas, pero ahora en un plazo máximo de tres años la legislación española deberá realizar la transposición correspondiente y no quedará más remedio que adaptarse. Más vale tarde que nunca.

La Conselleria de Sanitat y Controla Club ponen en marcha «Si te pasas te lo pierdes» 2010 a través de las redes sociales

Es importante la campaña «Si te pasas, te lo pierdes» 2010 para prevenir el consumo de alcohol y otras sustancias entre los jóvenes valencianos.

Según han destacado desde la Conselleria las redes sociales constituyen un importante canal de comunicación y un espacio de ocio y encuentro entre los jóvenes, por lo que es importante tenerlo en cuenta, controlar estos espacios y aprovechar para transmitir una información útil. La ONG Controla Club introducirá sus actividades en YouTube, MySpace, Facebook, Tuenti y Twitter.

enguix torres
Gabinete Psicológico

Vicenta Enguix Torres
Psicóloga

Especialista en Psicología Clínica
Terapia Cognitivo-Conductual

Avda. Camp de Morvedre N.79 1-Izda
46.520 Puerto Sagunto
Cita Previa: 96 268 23 94
vicenta.enguix@ono.com

- Depresión - Ansiedad
- Habilidades Sociales
- Trastornos Alimenticios
- Problemas de la Adolescencia
- Problemas de Conducta
- Dificultades de Aprendizaje
- Orientación Laboral
- Problemas de Pareja
- Adicciones - Psicología Infantil
- Fracaso Escolar
- Técnicas de Estudio
- Juego patológico - Dislexia
- Selección de Personal

OMA
Centro de Psicología

Ana Cerezuela Reverte
Pilar Solana Muñoz

- Depresión
- Ansiedad (miedos, fobias, estrés, obsesiones)
- Psicología infantil
- Problemas sexuales
- Problemas de pareja
- Problemas de alimentación

- Duelo
- Adicciones
- Habilidades sociales
- Acoso laboral y escolar
- Problemas escolares
- Logopedia

Av. 9 Octubre 82, 2-3. Edificio OMA / Puerto Sagunto
CITA PREVIA: 96 269 12 67
www.psicologiaoma.com