

# TRABAJO EN RESIDENCIAS

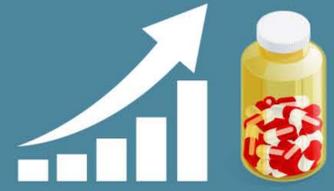
## El alarmante consumo de los medicamentos

2 de cada 10 mujeres trabajadoras



+ 45 años consumen hipnosedantes

En Aragón trabajan más de **12.000 personas** en centros residenciales. El **87% son mujeres**



Entre 2000-2013, el consumo de **hipnosedantes** aumentó un 53% y el de **antidepresivos** un 200%.

## ¿Cómo afecta al personal que trabaja en residencias?

Según CCOO, tras un estudio de campo y cruzando datos de diversas fuentes\*, los fármacos más consumidos son:

**Analgésicos**  
**Psicofármacos**



- IBUPROFENO, NAPROXENO, ETORICOXIB, DICLOFENACO
- CODEÍNA, FENTANILO
- LORAZEPAM, HIDROXIZINA, DIAZEPAM
- FLUOXETINA, PAROXETINA

### CAUSAS



**DOLOR LESIONES**

Los sobreesfuerzos provocan lesiones en tendones, músculos y nervios; limitan el movimiento con fuertes dolores y dificultad para dormir



**DEPRESIÓN ESTRÉS AGOTAMIENTO**

El estrés laboral afecta al estado físico y anímico de la persona

### RIESGOS



#### ABUSO DE ANALGÉSICOS ANTIINFLAMATORIOS

- Daños al estómago, intestino, riñones
- Hipertensión y otros problemas cardiovasculares



#### ABUSO DE HIPOSEDANTES Y ANALGÉSICOS OPIODES

- Tolerancia (cada vez mayor dosis)
- Dependencia o adicción

### PROCESO

#### SIN DARNOS CUENTA...

- 1 Al principio me tomo algún medicamento con cautela.
- 2 Luego ya no pido receta: cuando me duele tomo algo.
- 3 Antes de ir al trabajo me tomo mis pastillas, así me siento fuerte y aguanto toda la jornada. Además uso para dormir algún relajante.
- 4 Descubro que las pastillas de antes ya no hacen efecto: aumento dosis o tomo algo más fuerte.
- 5 Asumo que convivir con el dolor es lo normal, puedo trabajar tomando pastillas para el dolor, para dormir, por la tensión, para el estómago...
- 6 ¡YA NO PUEDO DEJAR DE TOMARLOS!

## Tus derechos la mejor medicina

### QUÉ PODEMOS HACER

#### MEJORAS LABORALES NECESARIAS

- Tiempo para las tareas
- Capacitación profesional
- Mejorar ratios
- Ayudas mecánicas
- Evitar sobreesfuerzos
- Evaluación de riesgos

#### CUÍDATE ( Y QUIÉRETE ) MÁS

- Ejercicio físico
- Descansos suficientes
- Estiramientos
- No te automediques
- Tiempo para tu vida
- Acude al médico

Habla con la delegada de tu centro o contáctanos:



976483279 (residencias privadas)



976483254 (residencias públicas)

www.saludlaboralymedioambiente.ccooaragon.com

#### \* FUENTES

CEPROSS 2018.  
Residencias CCOO 2019.  
ENCT 2015.  
PNSD: EDADES laboral 2013, EDADES Aragón 2017.  
IAEST e INE.  
Revista Atención Primaria 2012; 44(1) y 2016; 48(2), ed ELSEVIER.  
AEMPS Medicamentos uso humano, Observatorio, Informes 2014 y 2019.