



2º Concurso de
relatos cortos
la Salud en el Trabajo

Abril de 2016

Edita

Federación de Servicios a la Ciudadanía de CCOO
C/ Fernández de la Hoz, 21 · 1ª planta. 28010 Madrid
Teléfono: 91 757 22 99. Fax: 91 548 16 13
www.fsc.ccoo.es

Impresión

GJPRINT Comunicación Gráfica S.L.
info@gjprint.es
Teléfono: 949 277 388

Mayo 2015
Depósito Legal: M-19902-2016

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

ÍNDICE

Presentación	5
Relato ganador: LAS CAMAS GRITAN , Carmen Barrios Corredera	7
Mención Especial: ESTORNUDOS , Mercedes Sáenz Blasco	9
Mención Especial: AQUÍ CUMPLIMOS LAS NORMAS , Trance	10
UN DÍA CUALQUIERA , Cristina Arzadun Muñíz	13
NARANJAS AL PACHARÁN , M ^a Concepción González Fernández	15
PREVENCIÓN Y SALUD A JORNADA COMPLETA , Menta-e-Hinojo	17
VENCER EL MIEDO , Irma Roht	19
MIRANDO POR LA VENTANA , René Pérez Pérez	21
CONCIERTO INACABADO , Julia Sala Costa	23
ESE TRATO NO LO MERECEÍA , Marianela Ibáñez Mellado	24
POR UNA SIMPLE ALMOHADILLA , Rosario María Naverán Ruido	26
ACCIDENTE IN ITINERE , María Dolores Rubio de Medina	28
FERIA DE INFAMIA , Ainhoa Arranz Aldana	30
MEMORANDO , Iñaki	32
REVÉS AL CUENTO , Bieriana	35
VEINTE AÑOS NO ES NADA , Emérita Cano	37
PROTOCOLO DE EMERGENCIA , Francisco Pérez Cabrera	38
LA MAYORÍA INDIFERENTE , José Félix Sánchez-Satrústegui Faez	41
METAMORFOSIS , Caridad Guillén Moya	43
SOBREVIVÍ AL CAOS PSICOSOCIAL , The-Mithos	45
REESCRÍBELO , Aida Cima López	47
Y SI...? , Eliza Alvaro	49
SALUD MENTAL , Ray Gloucester	51
UNA DE SANCHOS Y QUIJOTES... , Prevencionista de Lepanto	53
MARÍA , Ana María Gallego Durán	55
EL LIMPIACRISTALES , Luis Felipe Oviedo Valencia	56
LOS PEQUEÑOS LUSTRABOTAS DE TOCTIUCO , Miguel Landívar Lara	59

2º Concurso de
relatos cortos
la Salud en el Trabajo

EL ÚLTIMO PUENTE , Pablo Díaz Simal	62
EPIMELEIA EAUTOU (ἐπιμελείας éαυτ), Udo Rudo	64
INVISIBLE Y LETAL , Wendy Testaburger	66
EL LORO VERDE Y LA MADRE TERESA DE CALCUTA , Mª Jesús Revuelto López	68
EL SILECIO PERJUDICA LA SALUD , Wally	70
PYEMSA, PERSONAS Y EMPRESAS SALUDABLES , Nuria Carrasco Báez	72
EL LABORATORIO DE LA ILUSIÓN , César José Pérez Gómez	74
VACACIONES , Tamakazura	77
LA CENA , José Manuel Corpas Nogales	79
EN SILENCIO , Amanda Mantelga Cundis	82
LLANTO POR LA MUERTE DE UN HOMBRE BUENO , José Manuel Martín Trilla	84
SALUD LABORAL CON CORAZÓN , Mari del Carmen Domínguez Domínguez	86
NUESTROS TEMORES , Mª Yolanda Vázquez Martínez	88
LA GALLINA DE LOS HUEVOS DE ORO , Sandra Martín Durán	90
ACALORADA , Siberia	92
AQUELLOS PERVERSOS AUTOMATISMOS , Sabine Lux	93
UN ÁNGEL DE LA GUARDA , Félix Arriero Perantón	95
REFLEXIÓN , Francisco Javier Rodríguez Muñoz	97
NÁUSEA , Pau Baro	99
PARAÍSO EN CONSTRUCCIÓN , Sol Menor	101
AQUELLA NOCHE , Gema María Acuña Oliva	104
EL FANTASMA , Chacarera	107

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

RELATOS

Según el avance estadístico del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, en el año 2015 se produjeron 608 accidentes de trabajo mortales (28 más que en 2014). 116 años después de la Ley de Accidentes de Trabajo y 20 años después de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, seguimos perdiendo la vida en el trabajo, **todos los días**.

Muchos años de lucha de la gente trabajadora, que poco a poco y pagando un precio muy alto en algunos casos, nos han proporcionado leyes, normas y otras muchas herramientas para prevenir, evaluar, estudiar y mejorar la salud en el trabajo. Sin embargo, en el contexto actual, en el que predominan la competitividad, los recortes, el miedo, los riesgos psicosociales y en el que además aparecen nuevas profesiones con nuevos y desconocidos riesgos, se ignoran todas esas herramientas, algunas se han quedado obsoletas e incluso se hace necesario elaborar otras nuevas.

La RAE define el trabajo como: “Acción y efecto de trabajar. Ocupación retribuida. Esfuerzo humano aplicado a la producción de riqueza, en contraposición a capital”. Las condiciones, intensidad y consecuencias de ese “esfuerzo humano” son las que terminan por definir la calidad de vida de la gente trabajadora y, por tanto, de nuestra sociedad.

Conocer y hacer visibles al conjunto de la sociedad esos aspectos que no vemos, el día a día de cada quien en su “acción y efecto de trabajar”, es lo que en la Federación de Servicios a la Ciudadanía de CCOO creemos firmemente que es la base fundamental de cualquier acción a desarrollar respecto a la Salud Laboral y Prevención. Porque la salud en el trabajo repercute directamente en nuestra vida privada, condiciona nuestras relaciones familiares, sociales y con nosotros mismos, y termina conformando el sentir general de un país.

En este 2º Concurso de relatos cortos sobre la Salud en el Trabajo, la unión entre narrativa y salud tiene nombre de mujer, quizás ello sea debido a que son las mujeres, también nuestros jóvenes, las que más están sufriendo el impacto de la crisis económica, social y de valores que estamos padeciendo en el país. El relato ganador **“Las camas gritan”**, donde hemos podido percibir la angustia diaria de una camarera de hotel y las dos menciones especiales del jurado a los relatos **“Estornudos”** y **“Aquí cumplimos las normas”**, con los que hemos sentido el picor en los ojos y la garganta de la plantilla de “El telar” y compartido con una teleoperadora un día de trabajo, vienen firmados por mujeres.

Los aspectos psicosociales y ergonómicos han sido los protagonistas de los relatos recibidos este año y que hemos recopilado en este libro que ahora tienes en tus manos. Hemos palpado un poco más de cerca vuestras experiencias, pensamientos e inquietudes y esperamos seguir haciéndolo en próximas ediciones. Gracias a todos ellos, podemos trabajar juntos hacia una mejora continua y constante que nos acerque al tan ansiado “cero” de la estadística.

Muchas gracias a todos y todas por vuestra participación.

Francis Cabezos, secretario de Salud Laboral y Medio Ambiente de FSC-CCOO.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

LAS CAMAS GRITAN Carmen Barrios Corredera

Las camas gritan, están gritando muy alto. Me ponen los pelos de punta. Se quejan con la desesperación de los cerdos cuando son atravesados por el punzón afilado del matador. Agonizan, lloran con un lamento empapado de muerte, están destripadas y panza arriba, con las sábanas enfangadas y caídas hacia el piso, como miles de brazos inertes.

Las camas del hotel gritan de forma tan furibunda que las oigo desde mi propio cuarto. Me pregunto cómo es posible. Pero sí, las oigo. Están aquí a mi lado, en mi lecho, me gritan al oído. Su estrés rebota dentro de mi cabeza como el badajo de hierro dentro de una campana. Las camas escupen con ansiedad la mugre de los cuerpos sudados, cubiertos de pelos que se clavan como finas astillas podridas en los tejidos y me despiertan en mitad de la noche, o de madrugada, o dos horas después de acostarme. Me despiertan todos los días. Un día tras otro, en este infierno de camas y camas por hacer al precio de un euro y medio la pieza.

Cuando me levanto por las mañanas tengo los ojos secos y gordos. Los párpados, hinchados por los efectos de los gritos nocturnos, me dificultan la visión clara de las cosas y me pesan las piernas como sacos de arena. Hago un esfuerzo por encima de mis posibilidades y salgo a la calle con un café y un par de analgésicos en el estómago, que una hora después parece una olla repleta de rescoldos.

Mi estómago no importa. Mis piernas no importan. Mi cabeza no importa. Tengo que llegar al hotel lo antes posible. Las camas no pueden esperar, están en las últimas, necesitan que las asistan con urgencia, se precisan manos... miles de manos firmes y fuertes para recuperar todas esas camas despanzurradas y dolientes, todas esas camas moribundas y agonizantes que esperan el contacto firme de las manos para resucitar.

El encargado ya está ahí esperando, y me apremia, me apremia dando palmadas detrás de mí para que suba corriendo y me ponga con ellas. Cuando subo a la primera planta la cabeza me va a estallar. Los gritos y los lamentos de las camas son insoportables, no sé si podré salvar alguna, están casi todas en las últimas. Abro las puertas del corredor del primer piso y me decido por la 111, que parece la más urgente. Presencio un espectáculo que me supera. Atroz.

La cama es grande, más grande de lo normal, es una de esas camas especiales de tamaño descomunal y se encuentra completamente desangrada. Tiene las tripas fuera y sus sábanas caen como los brazos flojos y abatidos de un soldado destripado en medio del campo de batalla. Tiene una hemorragia que no puedo sujetar y se me va, se me va... se me va a morir... No, No, No!!! No puedo comenzar el día así, con una cama muerta...

Una cama muerta al inicio de la jornada me invalida el día...ya no se será capaz de superar esto...este dolor, esta cabeza que me va a estallar, estas piernas que no me obedecen, estos riñones que no sé si son míos o me los han trasplantado de una cerda...ya no lo soporto...comenzar así el día, sin ayuda, sin nadie más que asista este desaguisado...no sé si llamar al encargado para que certifique la muerte de esta cama gigante o si continuar con el siguiente cuarto, el siguiente cuarto, el siguiente cuarto...del que sale una luz brillante, la luz de un sol cegador...

Ufff!!, ¿qué hora será? Dios! Miera! Me he quedado dormida...si es que no puede ser, no puedo continuar así, tomando pastillas para dormir, pastillas para levantarme, pastillas para poder andar, pastillas para que no me estalle la cabeza, pastillas para poder soportar este dolor de riñones, este trabajo a destajo de temporada alta...a euro y medio la pieza, ¡menuda mierda! ¡Y sin convenio ni hostias! ¡Que se ha ido todo al carajo con esta crisis! ¡Que nuestro trabajo no vale una mierda! Y con este calor pringoso que hacer en las islas...sofocante, y venga camas, y una cama tras otra, y venga temporada alta, y venga habitaciones, limpia, friega, recoge, dejas las camas listas, estiradas, bien colocadas, y los detalles para los clientes... que no se te olviden los malditos detalles...¿cuántas habitaciones hice ayer?, ¿treinta?, ¿cuarenta?, ¿cuarenta camas?

No me extraña que tenga pesadillas.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

ESTORNUDOS

Mercedes Sáenz Blasco

El primer estornudo les puso en guardia; nadie concebía que un sonido humano pudiera sobrepasar al chirriante traqueteo de las máquinas. Imposible dar crédito al vendaval de virus y arenilla que acababa de salir por la boca de su compañera. Con todo, siguieron trabajando como si tal cosa, igual que llevaban haciendo los últimos treinta años por mucho que les doliera la cabeza, los tímpanos o las articulaciones.

El segundo estornudo fue todavía más abrupto y remolineó como una tormenta de arena hacia el rincón de los retales olvidados. Tras él, como si de repente se les hubieran llenado los ojos de arena, todos los operarios se contagiaron de un contumaz lagrimeo. Gotas saladas discurrían a borbotones por sus descoloridas mejillas y resbalaban dibujando filigranas brillantes por sus trajes de faena. Nadie osó, sin embargo, distraerse a observar su recorrido. Y por eso nadie se percató de que, lágrima a lágrima, el gris cemento del suelo se iba perlado de charcos salados.

El tercer y cuarto estornudos llegaron al unísono e impactaron sin piedad contra los cilindros de cartón que aguardaban junto a la trituradora. Nadie los necesitaba ya. Y por eso nadie fue testigo de cómo la inclemente lluvia roturó sus troncos inanimados abriendo en ellos pequeños surcos de los que - al principio como minúsculos botones, después cual enmarañadas madejas - brotaron silenciosas ramas ocres.

El quinto estornudo se estrelló contra la pared del fondo arrancando de cuajo la rejilla del extractor. Una bocanada de aire fresco zigzagueó por los grasientos conductos salpicando la estancia con los aromas y sonidos de la noche. Nadie advirtió, sin embargo, es destello fugaz de una estrella que, fuera ya de su órbita, fue dando tumbos entre las estanterías y desordenando ovillos, paños, tintes, brocados y puntillas.

Con el sexto estornudo perdieron la cuenta. Y a partir de entonces un alocado festival de lágrimas y arena continuó transfigurando cada rincón de aquel taller sin ventanas hasta el amanecer. Pese a todo, ningún rostro tuvo la audacia de levantarse para gozar del singular panorama que la noche iba esculpiendo para ellos. Fue ya de madrugada, con la llegada del gerente y su desalmado grito, cuando salieron del letargo.

Aunque para entonces ya nadie recordaba en qué playa se guardaban los diseños de la nueva temporada, ni bajo qué palmera se almacenaban las telas, bovinas e hilos, ni por qué extraño maleficio sus delantales antes descoloridos lucían ahora tiznados de mandalas multicolores. ¡Y mucho menos supieron distinguir si los vasos que coronaban la barra del chiringuito “El telar” contenían zumos o pigmentos naturales!

Con el desmayo del gerente fue imperativa una ambulancia. Y en ella llegó un diagnóstico irrefutable: “Señor mío, sus trabajadores necesitan unas vacaciones”.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

AQUÍ CÚMPLIMOS LAS NORMAS

Trance

Fue el lunes, cuando Amparo bajó del autobús a las 9:20, después de haber dejado a su hija en el cole, la casa recogida, su comida en el túper y la merienda para la nena que la recoge a la salida del trabajo. Fue entonces, cuando recordó no haber cogido cita con el traumatólogo, últimamente los dolores de espalda le habían vuelto a producir migrañas, los dedos de la mano derecha se le dormían, y al final de la jornada odiaba al ratón, la semana pasada incluso tuvo que ausentarse dos días. Buf, dos días que me descuentan por no cuidarme la postura...

Estaba entrando a las 9:25 en el centro de trabajo y debía empezar a las 9:30 a atender llamadas. Otro día que no tengo tiempo de encontrar un sitio con reposapiés... Cada vez hay menos reposapiés en el call center, desaparecen por arte de magia, en Recursos Humanos le han dicho a la delegada sindical que la gente se los lleva, ¡¡imposible!!, son demasiado grandes y además ¿Quién quiere un reposapiés en casa?

En fin, con sentarme al lado de Marisa...aunque no tenga reposapiés, pasaré un buen día de trabajo. Bien!!! Hay sitio junto a Marisa, lleva ya más tres días con cistitis, cada vez la tiene más recurrente y es que, claro, no bebe casi nada de agua, dice que si bebe más agua tiene que hacer más pis y como las pausas de 5 minutos son cada hora y media...ya le dio un aviso el viernes la supervisora por haberse levantado dos veces en el mismo día fuera de su pausa para ir al baño.

Amparo empieza a trabajar sin reposapiés, el trauma ya le dijo que es imprescindible mantenga buena postura en el trabajo, son siete horas con un total de 25 minutos de descanso repartidos a lo largo de la jornada, de acuerdo normativa vigente.

Empieza el trabajo, el primer cliente desde luego no ha fácil, me ha insultado, el primero de la semana y ya me insulta...desde luego que si los clientes supieran el trabajo que hacemos, los conocimientos que necesitamos para desarrollarlo y que la mayoría de las compañeras poseemos estudios superiores no nos tratarían tan mal. Claro que entiendo su enfado con la empresa perfectamente, han subido los precios y, claro, los clientes se desahogan con nosotras.

Ya son las 10:20, a 10:45 tengo mi primera pausa, debo ir al baño, aprovecharé para llamar al traumatólogo y pedir cita....

Hoy Julia tiene otitis, se la ve fastidiada, pero al menos la han dejado no atender llamadas... Sólo gestiona reclamaciones por correo electrónico, los cascos y el estrés atendiendo un

cliente tras otro sin descanso le provoca otitis, se toca los oídos compulsivamente, si es que aquí a cada una le pasa algo... Cristina utiliza férula de descarga todas las noches por bruxismo. El otro día una chica nueva sufrió una crisis de ansiedad, y aquí el resto sentadas atendiendo llamadas como si no pasara nada, la supervisora se la llevó a una sala apartada un ratito y al cabo de una hora ya estaba de nuevo atendiendo llamadas.

10:45, voy corriendo al baño...10:49 vuelvo del baño, voy a llamar al trauma...comunica sin parar...Voy a perder toda mi pausa, no para de comunicar...10:55, no he contactado con clínica y tengo que volver a ponerme a atender llamadas, mi pausa perdida...

Nos acaban de enviar por email las supervisoras normas y pautas sobre ergonomía en el trabajo.

Me ha dicho mi supervisora que me han escogido. Mañana van a venir a evaluar el call center desde el área de Seguridad e Higiene en el Trabajo, el inspector se sentará a mi lado para comprobar como utilizo ordenador y periféricos, los recursos que tenemos y la postura que mantengo, la supervisora me dicho no lo comente con mis compañeras; claro, alguna podría contarle cosas, si es que como yo me callo a todo...

El martes Amparo deja a su hija en casa de una amiga media hora antes del cole para llegar antes al trabajo, la supervisora le dice dónde debe sentarse (zona separada de las compañeras veteranas y que exigen sus derechos), le pone monitor que funciona perfecto para regular altura (no todos lo hacen) y una de las sillas de las supervisoras que son las que mejor funcionan para ajustar altura, y un reposapiés!!!!

10:45, Qué nervios he pasado...prueba superada!!!!!! El inspector ha estado conmigo más de veinte minutos (yo tenía todo medido, la altura del monitor con los ojos, la espalda recta con los pies en el reposapiés y las lumbares bien apoyadas...¡qué bien van estas sillas de las supervisoras!) Me ha hecho algunas preguntas pero he contestado de acuerdo el email que nos enviaron ayer sobre ergonomía, el inspector ha indicado que cumplimos todas las normas, todo es correcto. Bufffff, menos mal.

Mi próxima pausa es a las 11:25, tengo que ir a devolver el reposapiés y la silla a las supervisoras, ir al baño, y a ver si me da tiempo y puedo llamar para coger cita con la clínica de traumatología...

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

UN DÍA CUALQUIERA

Cristina Arzadun Muñiz

Cristina miró el reloj. Como casi todas las mañanas ya iba justa de tiempo. Las agujas marcaban las ocho y media pasadas, todavía tenía que llevar a su hija Marta al colegio y después coger el autobús al trabajo. Menos mal que el horario de conciliación familiar le daba un margen de flexibilidad para fichar la entrada hasta las nueve y media. Tomás estaba de turno de mañana, tenía que entrar en la fábrica a las seis y aunque él procuraba no hacer ruido al prepararse, ella inevitablemente se despertaba con la alarma que sonaba a las cinco. Luego se volvía a dormir y cuando sonaba su alarma a las seis y media le costaba despertarse y apuraba unos quince minutos dándole a la función “snooze”. Desde hace unos meses se levantaba cansada. Se lo había comentado a su compañera Patricia y esta le dijo que recientemente había leído un artículo sobre las consecuencias en el ciclo del sueño de darle al botón “snooze” y que probablemente esa sensación de cansancio le vendría de ahí. Más tarde buscó en Google y encontró los artículos que decía Patricia. Se propuso que iba a intentar levantarse cuando sonara la primera alarma pero hoy tampoco había podido, se le habían pegado las sábanas. Ahora iba en la línea 27 y se estaba quedando dormida apoyada en la ventana empañada por el contraste de temperatura entre el exterior y el interior. No quería que los otros viajeros del autobús pensaran nada raro y sobre todo no quería pasarse la parada, así que intentó mantener los ojos abiertos. ¿Qué le estaba pasando últimamente? Antes de quedarse embarazada de Marta era una mujer muy activa. Tenía por costumbre ir a correr tres veces por semana. A veces se levantaba una hora antes para correr a las mañanas antes de ir a trabajar. Hace cinco años incluso participó junto a otras tres compañeras en la Carrera de Empresas y se lo pasaron genial. Ahora entre el trabajo y la niña no encontraba tiempo para nada. Organizarse con los turnos de Tomás no era fácil. Además en la fábrica no estaban pasando por buenos momentos. Corrían rumores de que iba a haber recortes de plantilla y Tomás sabía que tenía muchos boletos de ser uno de los que podría ir a la calle porque había sido de la última remesa de contratados. Tomás estaba cada vez más angustiado con ese tema y la situación estaba empezando a hacer mella en su relación. Sacó su móvil, empezó a hacer la lista de la compra y se la mandó por Whatsapp a Tomás. El autobús estaba llegando a su parada, guardó el móvil y se bajó.

En cinco minutos estaría en su mesa. Allí le esperaban una docena de expedientes atrasados y ayer ya había dejado veinte correos electrónicos sin contestar, así que hoy se acumularían otros tantos más. Su jefe le estaba metiendo prisa con algunos de los expedientes pero es que los dos días que había durado el curso de incendios y emergencias le habían retrasado en sacar adelante el trabajo. Cuando su jefe le dijo que tenía que ir al curso porque era una de las responsables del equipo de alarma y evacuación de su planta, pensó que vaya rollo le esperaba. Pero al final el curso fue ameno e interesante y le sirvió

para tener claros los conceptos de cómo actuar en una situación de emergencia. Incluso probaron a apagar un pequeño incendio con el extintor y practicaron con el muñeco las maniobras de reanimación. Ojalá nunca tuviera que hacerle la reanimación a nadie pero seguro que se acordaría del ritmo que hay que llevar porque el profesor les dijo que siguieran el ritmo de la canción Stayin' Alive de los Bee Gees. Y esa canción es de las pegadizas, como la escuches por la mañana no te la quitas en todo el día de la cabeza.

Entró en el despacho.

- Buenos días Patri! Chica, vaya cara, ¿qué te pasa?
- Creo que me he pillado un gripazo. Estoy fatal Cris.
- ¿Y por qué no te has quedado en casa?
- Ya sabes lo del 50% menos por el día de baja y con lo que estoy pasando no me puedo permitir perder ese dinero. Y no quiero gastar un día de vacaciones por una gñpe.
- Lo sé, con este tema de las bajas pagamos justos por pecadores ...Bueno espero que no me contagies porque yo ando igual jajaja

A media mañana Patricia tenía treinta y nueve de fiebre y al final tuvo que irse a casa.

Cristina pudo terminar los expedientes más urgentes y su jefe se quedó contento.

Al llegar a casa, Marta y Tomás estaban dibujando en el salón. La sonrisa de su hija le reconfortaba.

Después de cenar viendo las noticias se le estaban cerrando los ojos... Vaya país, seguimos sin Presidente... y todavía tengo que preparar las lentejas para mañana...

Al día siguiente Cristina se despertó con síntomas de gripe y no fue a trabajar. La pila de expedientes se hizo un poco más alta.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

NARANJAS AL PACHARÁN

M^a Concepción González Fernández

Aquella cocina parecía hacer encontrado hueco en el mismísimo “Paseo de la Castellana”. El tráfico humano, ya desde bien temprano, se podía considerar de nueve en la escala de Richter, si pretendemos usar un símil sobre medición de terremotos. Camareros, jefes de sala, de cocina, cocineros línea fría, cocineros línea caliente, postres... y, el “JEFE”, con mayúsculas, que no paraba de entrar y salir constantemente con un único cometido: la búsqueda y captura de algún escaqueado. ¿Dije único? Pues no, dos. Dos únicos cometidos, buscar escaqueados y azuzarte, vía verbal, para que prácticamente volaras a ras de suelo, por aquella cocina de diseño americano y equipo Gastronorm.

Sus palabras favoritas eran: “no llegas, Fulano, no llegas”. Palabras que pronunciaba con una voz apenas perceptible entre la algarabía propia de una cocina de trote, y el atropellado sonido de una radio semi afónica, que vivía poseída por los últimos éxitos de los cuarenta principales, entre botes de especias variadas. Todo ello mientras se paseaba con aquella corbata que semejava bucear, en una inmersión salvaje, (para no mancharla de cualquier producto orgánico, fuera este mayonesa, nata o algo así) en las oscuras e inefables profundidades del bolsillo izquierdo, de aquella hortera camisa a rayas verdes de su uniforme.

Jamás pensé que sería capaz de ejecutar todo aquel cometido en tan poco tiempo. Era una real locura. La primera vez que el jefe de cocina, un muchacho joven y bonachón, me explicó mis cometidos, le contesté con un categórico: no se puede. Él, con pasmosa tranquilidad, y probablemente algo hastiado ya de repetir, tantas veces lo mismo, a toda la marabunta humana que habría pasado por allí antes que yo, contestó: si se puede.

Y se podía. ¡Claro que se podía!

En menos de quince días, yo había dejado de deambular por la cocina a paso normal, para correr a velocidad del rayo entre: montadoras, frutas, siropes, pulpo, flanes etc. En menos de un mes conseguí, ya como reto personal, tener montado todo el escaparate antes de salir al almuerzo de las doce. Nadie hasta entonces, y me consta, lo había logrado.

Aun así, nuestro JEFE DE DEPARTAMENTO seguía paseándose, de vez en cuando, por entre esos vericuetos de guisos y vapores, buscando escaqueados (asunto difícil habida cuenta del trabajo que allí había) y con su cantinela perpetua de: no llegas, Fulano, no llegas.

La confianza y la prisa nunca han sido buenas amigas. En los trabajos al menos, no. Doy fe.

Uno de los postres que se ofrecían en ese escaparate gastronómico era las “naranjas al pacharán”. Bizcocho de base, regado con el licor y coronado con naranja fresca cortada, en rodajas finas, en a la máquina corta fiambres. Así de fácil. Jamás se vendía ni uno solo, pero se negaban a retirarlo de la oferta. Yo lo había rebautizado con el nombre de: la ornamentación.

Ese día, asombrosamente, se habían vendido los dos que habitualmente preparaba. En un principio pensé en no reponerlos, pero apareció el “JEFE” (el de cocina no había ordenado nada al respecto) y con aquella voz “apenas perceptible entre la algarabía”, me ordenó preparar dos de “naranjas al pacharán”. Entre medias, el pulpo sin cortar, los calamares sin preparar, los flanes con nata saliendo a diestro y siniestro, porque estaban en el menú del día, y otras miles de cosas que aún restaban por hacer de preparaciones para el día siguiente, antes de que finalizara mi jornada laboral a las tres y media en punto. En punto. En esa empresa se fichaba religiosamente y te penalizaban si fichabas más tarde o más pronto de la hora. Los minutos tenían que cuadrar a cero. Un “ni pa ti ni pa mí”.

Dos veces recibí la orden de elaborar dos de “la ornamentación”, así que, cuando ya vi que no me libraba y que podían regañarme en serio, pelé, a toda prisa, unas naranjas y me dispuse (sin percatarme ni caer en la cuenta de utilizar el guante de malla) a cortarlas en la máquina. Entre el agobio de la urgencia y las quejas de mi compañera de cocina de la línea fría, que no paraba de presionarme para que finalizara el cometido, ya que necesitaba la misma máquina para sus elaboraciones, y mi irresponsabilidad por no usar el guante protector, sucedió.

Pues sí. Efectivamente y tal como habréis imaginado a estas alturas de la historia, me rebané la yema del dedo pulgar derecho. Entera. Me llevaron a urgencias rápidamente, ya que sangraba muchísimo, con el resultado de quince días de baja laboral y unos dolores difíciles de olvidar.

Mi dedo quedó malformado, pero bien curado, sigo usando la máquina cortadora de fiambre (siempre con el guante protector de malla), y, sobre todo, me encargué de manipular maliciosamente la amistad que había entre mi prisa y mi confianza, y ahora sé, de buena tinta, que ni se hablan.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

PREVENCIÓN Y SALUD A JORNADA COMPLETA

Menta e Hinojo

Quizá había sido demasiado dura, pensaba Paula mientras esperaba que le dieran los puntos de sutura a su marido en aquella sala de la Mutua de accidentes. Hacía una hora que llegó a casa de su trabajo y un poco más tarde llegaba Gabriel. Sin casi apenas saludarse vió que tenía un aparatoso, chapucero y ensangrentado vendaje en su mano derecha. ¡¡Échame un poco de yodo en esta cortada!! Cada vez que su marido le decía algo parecido solía ser algo más que una “pequeña cortada” y esta vez no iba a ser menos. Cuando levantó el vendaje, vió un profundo y limpio corte en forma de media luna que sin ningún género de duda necesitaba puntos. “Déjame comer y luego me acercas al Centro de Salud”. “De ninguna manera” le respondió, esto es un accidente laboral y debes ir a la Mutua, le guste a tu empresa o no, te den la baja o no te la den. Gabriel se había quedado en el paro con 48 años; todo un anciano para encontrar un nuevo trabajo en plena crisis. Cuando ya llevaba cobrando varios meses el desempleo, tuvo la suerte de que le contratasen en una empresa de transporte, todo un lujo, 12 horas al día y 1000 euros al mes. No podía permitirse que le despidiesen si le daban la baja. Pero ella lo tenía muy claro no contribuiría a camuflar una vez más un accidente laboral como accidente doméstico, ya no sería cómplice de engañar una vez más a las estadísticas.

En aquella sala también venía a su cabeza, cómo hacía unos días había tenido lugar la reunión trimestral del Comité de Seguridad y Salud laboral en su empresa. Puntual como siempre, porque eso sí, su empresa, una empresa a nivel nacional con varios premios y reconocimientos a su labor solidaria, con una imagen intachable, era cumplidora en la parte administrativa como la que más, otra cosa era la realidad del día a día.

En aquella reunión, como en tantas otras anteriores, había tenido que utilizar el turno de proposiciones, ruegos y preguntas, para que le informaran porque un trabajador hacía meses que le habían encomendado labores de mantenimiento, y no tenía su Equipo de Protección Individual. Y tenía que utilizar ese turno, porque si avisaba con antelación para que se pusiera en el orden del día, los representantes de la empresa se ponían de acuerdo para justificar lo injustificable, mintiendo si era necesario. De esta forma les pillaba por sorpresa y solía salir a relucir la verdad; era difícil explicar porque no se le proporcionaban unas botas de seguridad, un casco o unos guantes a un trabajador que económicamente supone para una “gran empresa”, el chocolate del loro.

La estrategia dió sus frutos y la Jefa de Centro lo dijo alto y claro “que más da, si está de electrocutarse se electrocutará igual con guantes que sin ellos”. Y esa es la cruda realidad de la seguridad en las empresas ¿ Merecía la pena explicarla que hay guantes para baja

y alta tensión y para diferentes voltajes? ¿como iba a saber más aquella “sindicalista” en minoría, que ella, toda una Jefa de Centro?

Una vez más pudo comprobar, que a los trabajadores no solamente les hiere ni les mata el ahorrarse unos euros las empresas, los mata también y sobretodo la desidia, la ignorancia y la soberbia.

Una vez más tendría que intervenir la Inspección de trabajo.

Estaba inmersa en esos pensamientos cuando apareció Gabriel en la sala de espera; 8 puntos de sutura, antibiótico para una semana, revisiones cada dos días de la herida y la baja dependiendo de la evolución.

Paula se sintió satisfecha, era Delegada de Prevención en su empresa y sería traicionar a su conciencia si hubiera actuado de otra forma en su vida privada.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

VENCER EL MIEDO

Irma Roht

Despertó en una cama de hospital. Su cuerpo estaba paralizado, solo movía lentamente la cabeza observando las blancas paredes, los goteros, buscando respuestas. ¿Qué había pasado? De repente se estremeció como un relámpago. Las imágenes se le agolpaban, se superponían unas encima de otras. Como si fuera un espectador sentado en una butaca de cine, se veía a sí mismo rompiendo papeles, tirando el ordenador al suelo bruscamente, gritando como un poseído... En ese momento, alguien entró en la habitación, era su esposa. Al ver que había despertado corrió a su lado, abrazándolo y acariciándolo.

- *Laura. ¿qué ha pasado? ¿qué he hecho? Ahora me despedirán, dijo entre lágrimas.*

- *No Héctor. No pienses en el trabajo. Ahora tienes que poner de tu parte y superarlo.*

- *¿Cómo voy a hacerlo? Si no tengo fuerzas para nada. Me avergüenzo por no haber sabido luchar y por lo que he hecho. Todos mis compañeros estaban presentes..., y no hicieron nada... Miraron para otro lado.*

Laura, entristecida, le escuchaba mirándole a los ojos mientras le acariciaba el rostro y el cabello.

- *Te ha visitado una psiquiatra joven y le he contado tu historia en el trabajo. Me ha dicho que es un caso bastante claro de acoso laboral y, que la conducta impulsiva y pérdida de control, es derivada de esa situación. Así que debes pensar en denunciar todas las vejaciones a las que has sido sometido. Han venido a verte el técnico de prevención y dos delegados de prevención. Están fuera, ¿quieres hablar con ellos?*

- *¡No, no! ¡No quiero ver a nadie! Además ellos ya me habían dicho muchas veces que lo denunciara y yo nunca me atreví.*

- *¡Ahora es el momento! Tu jefe tiene que pagar por lo que te ha hecho. Voy a decirles que pasen.*

Laura salió de la habitación y entró acompañada por los delegados y el técnico de prevención. Los tres saludaron amablemente a Héctor y, después de los preámbulos, le pidieron que les relatará la situación que había vivido. Héctor después de tranquilizarse un poco comenzó a contar su historia.

- *Hace dos años llegué a la Unidad. Desconocía los procedimientos, pero estaba formado para el trabajo. El Jefe no me recibió bien. Según me comentaron, él esperaba que mi puesto lo cubriera una amiga suya. Desde el primer día le pedí que me diera información y él me largaba manuales y manuales para que los leyera. Estaban obsoletos y se lo dije, pero él me iba dando largas. Cuando tenía que hablar*

con algún proveedor desconocía la forma de proceder, teniendo que preguntar a otros compañeros o compañeras. Notaba cómo me hacían el vacío y en ocasiones no me facilitaban la información correcta. Así que fui aprendiendo a trompicones.

Por las mañanas, cuando entraba en la oficina y decía: Buenos días, nadie me contestaba. Nunca me invitaron a tomar el café. Creo que lo hacían por agradar al Jefe. Así que poco a poco me fui aislando. Un día, sonó mi teléfono y era un proveedor cabreado. Yo le había enviado unos planos equivocados. Me fié de una carpeta que mi jefe me había dejado en la mesa. Le pedí disculpas pero no sirvió de nada. Me colgó y llamó seguidamente a mi jefe. Este, al acabar la conversación, salió como una fiera de su despacho y en dos zancadas se puso enfrente de mi, insultándome y faltándome al respeto. Me dijo cosas muy crueles.

- ¡Eres un inútil! ¡Te han dado el título en una tómbola! ¡Tenerte a ti es como no tener a nadie! Viniste enchufado y mira que resultado estás dando. No sirves para nada....etc, etc, etc..., al tiempo que se jactaba explicándoles al resto de la sala lo inútil y mal trabajador que yo era. Nadie salió en mi defensa. Entonces decidió darme manuales para que los memorizara y cada día me hacía preguntas delante de todos mis compañeros, como si de dar la lección se tratara.

Ayer no pude soportarlo más. Perdí el control y, el resto ya lo sabéis.

La delegada de prevención, le cogió la mano y le dijo:

- Tienes que denunciarlo a la Inspección de Trabajo.*
- Hay cinco testigos en la oficina, “mis compañeros” pero..., ninguno testificará a mi favor.*
- Eso ya lo veremos, dijo el técnico de prevención. Habrá que trabajar duro pero lucharemos. Esto que te ha pasado se encuadra dentro de los “riesgos psicosociales” y la empresa tiene la obligación de estudiarlo y erradicarlo. Tienes que hacerlo por ti mismo y porque la organización se mentalice y priorice la prevención de estas situaciones.*
- Nosotros te apoyaremos en todo. Hazlo por ti y por el resto de compañeros, para que no se repita la historia, le dijo el otro delegado de prevención.*

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

MIRÁNDO POR LA VENTANA

René Pérez Pérez

Mi bandeja de la comida salió volando delante de mis narices. Agaché la cabeza una vez más, como de costumbre, y esperé a que el chaparrón no fuera a mayores. Conté diez segundos mentalmente y entorné la cara hacia mi derecha para ver con el rabillo del ojo que el otro recluso solamente había pegado una patada a mi comida y había pasado de largo... afortunadamente.

Aún no me explico cómo llegué aquí, bueno eso quiero creer, en realidad sí que lo sé. Recuerdo mi vida anterior, ya que esto no es vida: un trabajo, una familia y un montón de ilusiones y proyectos que se han ido al traste.

Todo ocurrió una fría mañana de otoño cuando regresaba de presentar documentación oficial. Sonó el teléfono, tres tonos que cayeron sobre mí como tres losas de piedra. Era una llamada de la fábrica, como tantas, pero esta vez las palabras se clavaban en el oído como finos cuchillos que entraban limpios lacerando mi comfortable vida.

Un momento, una fatal casualidad, un inoportuno descuido, miles de adjetivos que en ocasiones suenan a excusa, a reproche o a banalidades a fin de cuentas.

No sé si quiero olvidarlo o es que no consigo hacerlo, pero tengo vanos recuerdos de largas horas de reuniones, cónclaves, puñaladas traperas, instrucciones retorcidas de abogados, cientos de las más diversas opiniones y conjeturas, pero sí me acuerdo perfectamente de innumerables noches sin dormir, ríos de lágrimas y eternos meses de espera para una sentencia que estaba sentenciada. Y los cálidos y profundos abrazos de mi mujer, en silencio, no hacían falta palabras. Las sonrisas inocentes de los pequeños, ajenos incluso hoy a lo que pasa, con despreocupadas preguntas acerca del largo viaje de papá, que nunca termina.

Fallo del trabajador, exceso de confianza, negligencia organizativa, falta de medidas de seguridad, prisas, ausencia de documentación preventiva. Textos que pasaron por mis ojos como acelerados subtítulos de una vieja película americana.

Qué más da ya, qué importa eso, o mejor dicho, a quién le importa eso ahora que ya hay una cabeza de turco. Miro a través de los barrotes de mi celda y, sin verlos, consigo atisbar las caras de aquellos que se libraron por los pelos. Qué narices, me alegro por ellos, nunca desé el mal ajeno. También pienso en la familia del chico, otra más destrozada. Él y los suyos se llevaron la peor parte, indudablemente. ¿Habrá una manera más triste de morir que trabajando? Pocas...

Aquí dentro no tengo miedo porque sé que siempre intenté hacer las cosas bien. Pero tengo pavor cuando atravieso la puerta de mi jaula y me doy de bruces con estos tipos.

Soy técnico de prevención de riesgos laborales y formador vocacional, lo digo bien alto, y sigo pensando que la prevención es muy bonita. Reconozco los tremendos méritos de un insigne médico, de un honesto voluntario y de un anegado profesor. Pero no entiendo el nulo reconocimiento que se atribuye a aquel que solo piensa en proteger y velar por la vida y las mejores condiciones de seguridad en la tarea que más tiempo ocupa a una persona, que es el trabajo. No sólo es así, sino que sólo se reciben malas caras e improperios que llueven de arriba y emergen de abajo. Y en eso no se puede dejar de creer, nunca jamás. Yo no lo haré.

Llevo casi tres semanas y no me acostumbro a este maldito lugar. Yo no soy como esta gente, no sé pelear, nunca me he metido en jaleos. Soy un tipo honrado, carne de oficina. He sido un calculín, incluso para mis amigos era demasiado apocado, así que aterrizar en esta jungla de depredadores sin ninguna clase de sentimientos ni escrúpulos, claramente soy una presa inmensamente fácil.

Ahora recuerdo alguno de mis alumnos, cuando explicándoles la legislación espetaban frases tan recurrentes que hoy retumban en mi cabeza: “bah, los jefes y los de prevención nunca van a la cárcel...”, “...la culpa siempre la tienen los mismos”.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

CONCIERTO INACABADO

Julia Sala Costa

Aquel verano de 1979 mi padre reservó una hora cada tarde para que yo mejorara mi caligrafía desigual. Sentado en su sillón de cuero y fumando una pipa de brezo que encendía a cada rato, leía, paciente, las líneas de aquel pequeño libro que aún guardo en un lugar especial de mi biblioteca. Era una biografía de Beethoven escrita por Emil Ludwig. Yo, totalmente entregado a mis lecciones de piano, no había acogido con mucha ilusión su propuesta pero, nada más empezar, él sin pretenderlo, consiguió introducirme en una historia fascinante en la que la vida y la enfermedad del compositor de Bonn me llegaron al corazón.

Suena el teléfono pero soy incapaz de descolgar. Las imágenes de mi vida se precipitan en la mente, desordenadas, melancólicas e inquietantes a la vez. Cursos de verano, la beca en Alemania que me llevó a vivir mi adolescencia junto a otros adolescentes, algunos atormentados y otros felices entre los que me incluía. Aquella juventud llena de proyectos y de futuro. He dedicado cada año de mi vida a esta profesión, a esta ilusión. Me pregunto si sé hacer otra cosa pero no obtengo respuesta. No quiero contestar a esa pregunta porque simplemente no quiero hacer otra cosa.

El fax escupe los folios en la bandeja. Llevo días sin recogerlos. Tampoco he abierto las cartas. La mayoría de ellas están remitidas desde la oficina de Hans Bauman, mi representante. El recoge toda la correspondencia de los aficionados, contesta, envía fotos. Luego me hace llegar las que sabe que me estimulan más, aquellas que me hacen seguir acelerado sin escuchar apenas las críticas.

Retuerzo mis manos en un gesto inconsciente. Los dedos no me responden. A veces se contraen sin que mi mente les ordene que se contraigan. Al parecer, Schumann perdió el uso del cuarto dedo con la lesión. Yo creo estar perdiendo cada uno de ellos.

El informe médico que he dejado sobre la mesa del despacho no deja lugar a dudas. La temida distonía focal aparece en él y ha avanzado demasiado. El médico informa las pruebas aclarando que se trata de la enfermedad del pianista. Como si quien lo espera no lo supiera.

Bauman está nervioso. No tiene ni idea del resultado de las pruebas médicas a las que me he sometido. Piensa que una vez más la solución puede tenerla el fisioterapeuta. El plazo de veinticuatro horas en que tenía que responder a la invitación del Musikverein está a punto de prescribir. Tocar el concierto número 3 en Viena es algo que he esperado toda la vida.

Releo ahora aquellas páginas de Ludwig "...tengo que huir de la sociedad como un misántropo porque no me es permitido declarar al mundo mi sordera". Cierro el libro y contesto al mail que espera mi respuesta desde hace días.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

ESÉ TRATO NO LO MEREÍA

Marianela Ibáñez Mellado

Me llamo Manuel, Manolo para los amigos, y me apetece relataros mi experiencia, pero de las injusticias vividas en mi trabajo. Pasé diecisiete años de mi vida en la misma empresa, un taller de coches, llamémoslo así, no me merece la pena decir el nombre porque en realidad, aunque en parte deba de estar agradecido a mi jefe por haber tenido trabajo durante tantos años, nada más echarse encima la crisis, como éramos quince trabajadores, no tomó en cuenta, quién nos habíamos entregado más al trabajo, sino que prevaleció los que teníamos menos años de antigüedad, para darnos un finiquito más asequible para él. Uno de los más vagos de los que allí trabajaban, el que más incumplía, y con un record en bajas y su ley la del mínimo esfuerzo, os voy a mencionar una de la más ridículas de sus excusas para faltar al trabajo, un día llama y dice que no iba porque le había picado un mosquito en el brazo y como entonces el convenio nos permitía sin acreditar estar dos días sin ir a trabajar, pues se los tomó, diréis le tendrá alergia a los mosquitos, ni rastro de la picadura cuando le preguntamos como estaba, nos dijo que es que le picaba mucho y le molestaba. Obvio el jefe estaba harto de él, pero como era el que más antigüedad tenía, no pensó en echarlo pues tendría que pagarle más. Recurrí a la plantilla de menos antigüedad. Yo no sé lo que es una baja en esos diecisiete años, he ido a trabajar hasta con gripe, en situaciones que me he encontrado mal y allí he estado dando la cara por mi trabajo. En verano he llegado yo y varios trabajadores a tener lipotimias, por estar a 40º grados trabajando, bajo las chapas de la nave, empapada la ropa en sudor. Como en agosto no quería trabajar nadie, pues aquello verdaderamente era inhumano, el jefe me pedía como favor que fuera sábados a terminarle trabajos y que me tomase sólo una semana en ese mes, ya que los demás no querían y yo por agradecer que me tuviera contratado y el respeto que le procesaba, accedía. Cuando me ha tenido que pagar en veces, por no poder pagarme el sueldo de una, mientras otros iban a montársela al despacho, yo esperaba que me pagara cuando pudiera. Le he echado horas, he aguantado carros y carretas por respeto y la educación que me dieron mis padres. Para mi sorpresa como mi mujer había pedido destino a su pueblo natal que estaba a treinta minutos en coche de mi trabajo, nos trasladamos a vivir allí, yo viajaba todos los días y el jefe intentó cuando la crisis, ver si me iba voluntario, porque la cosa estaba muy mal y tenía que despedir gente y dándome la excusa de que como nos habíamos trasladado a otra ciudad a vivir, pues que me fuese y me ahorraba los viajes, ya que me costaban parte del sueldo porque el gasoil estaba caro y que seguro encontraría trabajo en donde vivía ahora y así ganaría más, que él lo comprendería. ¡Qué fresco! Dando la talla todos estos años, teniendo alguna discusión con mi mujer, por las horas o sábados que iba a sacarle a él las castañas del fuego, porque sus clientes necesitaban el coche urgente. Y así me paga, al final por supuesto le dije que no, que voluntario no, que si lo que quería era despedirme lo hiciera con los derechos que despedía a los demás y que por ley me correspondían, aunque incluso veía injusto el

despido, habiendo gente que a mí me constaba que a él no le agradaban en la empresa por no cumplir debidamente. Con esto no digo que quisiera yo que despidiese a nadie, que quede claro, pero nunca imaginé que comportándome yo y dos compañeros más que despidió a la vez, también responsables, sólo se guiara por la antigüedad. Contestándome que el problema era que esa era una lacra que ni con agua caliente se quitaba y que sabía que le darían problemas y calentamientos de cabeza y tenían muchos años de antigüedad y que uno de ellos era el del sindicato. Pero que no me preocupase que en el momento que la cosa remontara me llamaría de nuevo. Me despidió pagándome conforme estaba establecido para los despidos de aquél entonces, estoy hablando del año 2012, precio que considero injusto, cuarenta y cinco días por año, y en la situación que me quedaba, con hipoteca y dos hijos, pues el sector de los talleres quedó bien afectado y os preguntaréis si me llamó, ¡pues sí, si me llamó!, pero para cubrir el mes de agosto a 40° grados, cuando el otro se iba de vacaciones y por supuesto le dije que ¡no!

En el fondo no es que me sienta mal, pues creo que me comporté en mi trabajo como yo quise hacerlo, con responsabilidad como me educaron, aunque quizá no me lo tenía que haber tomado tan a pecho y si me encontraba mal o con fiebre no haber ido. Pero yo era así creía que si faltaba, estaba mal, en fin como dice mi mujer “mentalidades”. Realmente el trato que finalmente se me dio no me lo merecía, para la dedicación y responsabilidad que yo puse en su empresa y él lo sabía.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

POR UNA SIMPLE ALMOHADILLA

Rosario María Naverán Ruido

Aquella mañana me había levantado a las seis y diez, como todos los días. El sueño me podía, pero no me quedaba otra que poner un pie en el suelo y echarme fuera de la cama. ¡Qué horror! Para las siete estaba saliendo por la puerta camino de la oficina. Todo iba según lo previsto.

Primera obligación del día: fichar en el reloj del curro a las siete y media; así podría salir a las tres en punto, irme a comer y pasar la tarde en el gimnasio.

Ya en mi mesa, encendí el ordenador y cuando fui a mover el ratón, el dolor me hizo dar un fuerte grito. Llevaba alrededor de unos tres meses con dolor en la muñeca derecha. Al principio se trataba de una leve molestia que empecé a notar cuando movía el ratón, pero con el paso de las semanas la sensación de dolor se había ido agudizando hasta convertirse en bastante intensa, hasta tal punto que los días que andaba mucho con el ratón tenía que dejar lo que estaba haciendo y descansar por lo menos un par de horas. Pero nunca me había dolido como aquella mañana. Parecía que una descarga eléctrica me había atravesado la articulación, de tal manera que me resultaba imposible realizar aquel movimiento.

A pesar de que la situación había ido a peor, aún no había ido al médico. No sabía con seguridad qué tenía, pero sí sospechaba por dónde iban los tiros. También sabía que estaba relacionado con el uso excesivo del ratón y la mala postura a la que sometía mi brazo, mi muñeca y mi mano todos los días. Precisamente por eso había hablado ya un par de veces con el departamento de seguridad laboral para decirles que necesitaba una almohadilla especial para apoyar la muñeca y a ver si me la podían facilitar.

La respuesta me la esperaba. En los últimos cuatro años sólo había habido recortes, recortes y más recortes. Cada vez que alguien pedía material nuevo o algo relacionado con la salud y la seguridad laboral la respuesta era siempre la misma: “ahora mismo los recursos son limitados, no hay dinero para gastos y, salvo certificación médica oficial, no se suministra material de ningún tipo que se salga del ordinario”. Iba a tener que intentar solucionarlo yo por mi cuenta si no quería que el problema fuera a más.

También había hablado con mi jefa directa. Me había contestado que ella no podía hacer nada al respecto y que tampoco podía permitir rebajar el número de horas que tenía que meter con el ordenador porque formaba parte de mi trabajo, se me pagaba por ello y sería injusto con respecto al resto de compañeros que también tenían que meter un montón de horas con el ratón. Había que cumplir unos objetivos de productividad y ella tenía que ser inflexible en ese aspecto.

Como ese día no podía ni intentar coger el ratón, me fui sin más a la mutua para que me diagnosticaran lo que me estaba pasando y saber qué podía hacer. El médico que me examinó me dijo que no se trataba de un accidente laboral y, mucho menos, de una enfermedad laboral, que probablemente no se tratara de nada más que de un golpe que me habría dado en algún momento en la muñeca o en el brazo sin darme cuenta, que si me dolía mucho me pusiera una muñequera, pero que en absoluto la situación era como para coger una baja laboral.

Volví a mi puesto. Por supuesto poco pude hacer yo ese día, excepto ver las estrellas cada vez que doblaba la muñeca. Por la tarde me presenté en la consulta de mi médico habitual. Me hizo una placa y enseguida me diagnosticó una tendinitis aguda en la articulación de la muñeca producida, con absoluta seguridad, por el uso intensivo del ratón del ordenador. No era grave, pero sí costoso y largo de curar. Me dijo que si quería me daba un volante para el traumatólogo y que éste valorara con más exactitud el alcance de la lesión, pero que él veía claramente que el diagnóstico no iba a diferir mucho y que básicamente el tratamiento consistía en reposo absoluto de la muñeca, además de algún medicamento para controlar el dolor. Acepté tal cual el diagnóstico, porque además coincidía con lo que el sentido común me decía, y me puse en sus manos. Dos meses de baja laboral, inicialmente. Al cabo de esos dos meses se vería.

“¡Vaya!” pensé, “¡no habrá dinero para gastar en una almohadilla para apoyar la muñeca, pero mira por dónde ahora sí tendrá que haberlo para sustituir a un trabajador durante por lo menos dos meses!”. “¡Y qué pena de objetivos de productividad que ahora sí iban a quedar sin cumplir!”.

¡Verdaderamente cuánto más se ahorraría en este país si se invirtiera un poquito más en salud y seguridad laboral!

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

ACCIDENTE IN ITINERE

María Dolores Rubio de Medina

Te llamas Julio Verne y no eres escritor. Os encontraron sin fuerzas, deshidratados en el límite del desierto que acaba en el mar. El carmelita que te dio de beber, asumió la responsabilidad sobre los otros adolescentes que formaban vuestro grupo. El padre Ignacio fue pasando revista a la tropa, llevaba en la mano un rollo de cinta de tela blanca, ancha como dos dedos. Unas tijeras le colgaban de una punta del cordón que le afianzaba el hábito alrededor de la cintura. Te preguntó tu nombre y ante tu silencio, cortó un trozo de cinta, escribió unas letras con un rotulador y te lo ató a la muñeca.

- Te llamaremos Julio Verne.

Tu hermano era listo como pocos. Sonrió, miró al fraile a los ojos y dijo:

- Me llamarás Kingsley Kenec y tengo diecisiete años.

El carmelita escribió el nombre y ató el trozo de cinta en la muñeca de tu hermano que fue prudente. No le contó que había comprado un contrato de trabajo de peón de obra en Málaga y 600 euros. Nunca lograste que confesara el precio que pagaría por llegar Europa. Te contó, cuando aún no eras Julio, que tenía que atravesar el desierto y luego el mar. Le recordaste que no sabía nadar.

«Abajo. Nadando diez minutos, hacéis pie», os dijo el patrón. Se puso en jarras y se abrió la cazadora de cuero. Los ocupantes de la patera sintieron la persuasión: por encima del cinturón asomaba el mango de un machete, además de las culatas de dos pistolas. Los 31 brazos y 32 pies se tiraron por la borda. Julio, Kingsley K. no sabía nadar. Le encasquetaste el neumático que habías llenado de algo de agua para atravesar el desierto. Nunca quieres recordar qué tuviste que hacer para llenarlo de aire antes de embarcar. Julio Verne, como tu hermano, tú también tienes secretos. Era de noche, la furia del oleaje levantó muros de agua, pronto se perdió el contorno de la patera y las caras asustadas de las otras 14 personas que braceaban con desespero hacia la playa, con los ojos abiertos a la desmesura del miedo. Todos ellos se transformaron en puntos borrosos entre las capas de la noche. Pataleabas en el mar, empujando hacia la playa el neumático del futuro peón de obra. Intentaste que no tuviera miedo.

- En dos años traerás a madre para operarla. El hospital para la familia de los obreros es gratis - dijiste para que dejara de comportarse como una estatua y agitara los pies.

Julio, luchaste contra la mar para que no te alejara de K. K. hasta que, sin fuerzas, te dejaste llevar como un madero por la marea. Unos bañistas te encontraron sobre la arena

y avisaron a la Cruz Roja para que te auxiliara. Nunca supiste si tocaron tierra 7 brazos y 8 pies. Dos días con sus noches duró el operativo de búsqueda. Cuando el voluntario te preguntó tu nombre, te habías acostumbrado a tu nueva entidad. Eras Julio Verne de Senegal.

Dos años después te buscabas la vida por el puerto. De vez en cuando, algún patrón o un mecánico de motoras te enviaba al supermercado a por garrafones de agua potable. Escribiste a vuestra madre contándole que tu hermano estaba ahorrando para pagarle el billete de avión. Que no era cosa de unos meses, que la vida era más dura que lo que contaban los que volvían, pero no tuviste noticias de tu hermano hasta que el conductor de una camioneta tiró por la ventanilla una hoja de periódico que descendió, ondeante, hasta posarse en el suelo del muelle. Habías aprendido a leer mientras te refugiabas con otros okupas en un viejo convento abandonado. Te llamó la atención la fotografía más que el titular. Dejaste las cuatro garrafas de ocho litros, cada una, que transportabas en el suelo y te dejaste caer.

«Se archiva el caso del inmigrante muerto en un flotador», decía el titular que de la noticia. La fotografía era de tu hermano, K. Sonreía con la mano derecha doblada sobre el pecho, protegiendo el bolsillo con cremallera donde guardaba la cartera hermética que contenía el contrato de trabajo. Alrededor de la cintura del cadáver, como si fuera una minifalda, tenía el viejo neumático desinflado.

Temblando, marcaste un número en el móvil. Cuando escuchaste su voz como si estuviera al lado, tuviste que hacer un esfuerzo para que no te notara la tristeza en la voz.

- Hola, mamá. He visto a mi hermano, le da vergüenza llamarte. Dice que le engañaron, que con el contrato que le hicieron no te pueden operar las cataratas.

No te despediste. Las llamadas era caras. Había que transportar muchas garrafas de agua, limpiar muchas cubiertas, vender muchos bolsos falsificados, trabajar muchas horas descargando cajas para hacerlas, además de rezar porque el médico del ambulatorio fuera compasivo y te diera algo contra el asma.

2º Concurso de relatos cortos la Salud en el Trabajo

FERIA DE INFAMIA

Ainhoa Arranz Aldana

Los niños ya no creen como antes en los superhéroes. Cada vez tienen más oportunidades y dan por hecho que vencerán a los malos. Sin embargo, los supervillanos siguen existiendo. Son ambiciosos y no tienen escrúpulos. Lamentablemente, ya no se identifican tan fácilmente como los cándidos personajes de antaño. Ni están desfigurados ni llevan mallas apretadas o capas de colores. Estos canallas a veces se esconden tras un lustroso traje de ejecutivo y se escudan bajo una fama imaculada. Atención, no todos los hombres que portan un impoluto uniforme de empresario son desalmados ni todos los desalmados van trajeados. Lo único que sabemos es que los más poderosos son los que más daño pueden hacer.

Una vez al año, todos los bellacos se reúnen en la Feria de infamia. Esta ilustre convención alberga charlatanes insulsos y taciturnos eruditos por igual. El único requisito es haber violado voluntariamente los derechos de algún trabajador. Este año he logrado colarme, le afané la acreditación a un cacique de barrio. Intento disimular una maliciosa sonrisilla mientras avanzo entre los stands. Este circo de la inmoralidad apenas se distingue de los típicos eventos profesionales. Se celebra en una aséptica nave colonizada temporalmente por casetas, los comerciantes despliegan sus artificiales encantos, la muchedumbre bulle despreocupada fingiendo interés en unos puestos y disimulando una fatal atracción en otros. Los visitantes parecen ajenos a cosas tan prosaicas como el miedo, el cansancio, el hambre o el fracaso.

La gente habla alto, ufana, pletórica, suficiente. Me deslizo gatunamente entre las conversaciones y anoto mentalmente las mejores perlas. Un almidonado rector relata las hilarantes anécdotas de mobbing que finge no presenciar en su universidad. Esas risueñas bromillas le recuerdan a sus tiempos mozos, entonces no había tantos mojigatos aguafiestas. Una etérea jovencita habla con vehemencia sobre las fábricas que dirige, es tal su complicidad con sus asalariados que a veces se digna a visitarlos. Como es toda una dama, considera una vulgaridad decir que sus factorías están en el extranjero y lo rentables que resultan. Un celeberrimo editor de libros sienta cátedra sobre cómo presionar a sus subordinados al máximo sin que se quejen del tedioso *burnout*. El llanto es el mejor afrodisiaco para la creatividad.

Todos los letreros anhelan ser el más atractivo. Desde el modesto *Adiós a la ergonomía* hasta el coqueto *¿Y qué más da si las empleadas pasan frío con escote?*, pasando por *Contaminantes biológicos y otros cuentos*. Los dicharacheros encargados de los stands me asaltan continuamente. ¡Amaestre a sus subalternos, parecerán dóciles corderitos! ¿Quiere encubrir la precariedad laboral y no sabe cómo? ¿A usted también le molestan las protestas por sus inocentes

radiaciones? ¿Está empachado de pusilánimes y plañideros? ¡Aprenda a camuflar las explosiones! Mi anestesiado cerebro va perdiendo la señal de mis abarrotadas orejas.

Bbbrrrrrrrrr bbbrrrrr plllssssss xxxsssssss... El ruido de la maquinaria desinfla mis pensamientos. No sé cuál habrá sido la causa de mi travesía ensoñación. Tal vez el bochorno o quizá la falta de ventilación. Ya está bien de divagar en horas de trabajo. A veces intento imaginar qué se siente al otro lado, luego recuerdo lo sencillo que es perder un dedo aquí.

Ánimo, solo quedan diez horas.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

MEMORANDO

Iñaki

Cuando voy a casa de mi madre y veo el sofá de cuero marrón, ya raído por los años, me acuerdo de mi abuelo. Cuántas horas, cuántos días lo veía sentado en aquel rincón del cuarto de estar, junto al trinchante tallado, de madera oscura, con aquella barba, larga, blanca, mezcla ajada de ilusiones jóvenes y de desengaños ocultos. Unos días, leía, otros, mirando al limbo, escuchaba música desde aquel mueble que contenía una radio-tocadiscos, marca Telefunken, que según decía estaba en casa desde la década de los cincuenta, y que milagrosamente funcionaba perfectamente. Siempre la misma música, mi madre estaba hasta el gorro de aquellos vinilos, aquel “only you” de Los Platters lo habrá escuchado miles de veces.

Fue en aquel septiembre del 2001, el día que yo cumplí quince años, cuando mi abuelo, que llevaba tres años despedido y prejubilado del trabajo, acudió al cardiólogo para ver los resultados de las pruebas que días antes le habían hecho. Mi madre lo acompañó.

El médico no se anduvo con rodeos, con mirada sosegada, y firme, le dijo a mi abuelo:

- Julián, nos conocemos hace muchos años y no voy a divagar con chorradas, es lo que nos temíamos, tú ya me habías alertado y casi diagnosticado tu sospecha, hace ya un tiempo que me dijiste, “creo que el amianto se ha entrometido en mis ilusiones”. Efectivamente, tienes asbestosis. Tienes el pulmón izquierdo, como diría un antiguo profesor que tuve, como el hojaldre chamuscado, y la única solución, que tenemos, es hacerte una neumonectomía. El pulmón derecho, de momento, parece que está sano. Con un pulmón, aunque a medio gas, se puede vivir, así que Julián, has tenido suerte.

Mi madre, siempre me ha dicho, que el abuelo fue una persona muy vital, optimista, y que pocas, muy pocas veces, lo había visto cabreado.

Yo si lo había visto cabreado y de mala hostia, o por lo menos así me lo parecía. Mi abuelo no podía esforzarse y sus movimientos estaban bastante limitados. Todas las tardes, iba a pasar un rato con él, su amigo y excompañero Elías. Habían trabajado muchos años juntos, y además, se conocían desde niños ya que eran del mismo pueblo. Pasaban las tardes entre bromas sinceras y diálogos amistosos, montados en aquel tren de los recuerdos, que inexorablemente avanzaba sin pausa, mientras abrían el cajón de los trastos viejos, y desempolvaban historietas.

Mi abuelo, día sí día no, le recordaba a Elías los tiempos en los que comiéndose el mundo, trabajaban en aquel taller manipulando y apilando enormes plazas de uralita, que

previamente las habían cortado en aquellas sierras circulares, soportando aquel ruido tan nocivo e infernal. El jornal que cobraban, era irrisorio pero con jornadas de doce o trece horas, y con el plus de peligrosidad, pudieron sacar las familias adelante.

Cuando tocaban este tema, mi abuelo cambiaba la expresión, ya lo creo que se cabreaba ¡y mucho!. Aunque él entendía el contexto y las costumbres sociales de entonces, de alguna manera algo le inquietaba por ahí dentro.

El haber aceptado dinero a cambio de su salud, no lo llevaba bien, “intercambié salud por dinero” decía con frecuencia.

- Elías, ¿cómo pudimos cobrar aquel plus de peligrosidad? Pero, ¿en qué estábamos pensando?... por cuatro perras no sólo jodimos nuestra salud, sino que a costa de nuestro deterioro algunos amasaron grandes fortunas. ¿Recuerdas aquellas prensas que fabricaban los útiles para la fijación de los canalones de uralita? ¡Cuántos dedos se llevaron! Nunca pedimos responsabilidades pero siempre, el lacayo de turno, se encargaba de airear que la imprudencia del trabajador había contribuido al desenlace final. ¡Bastardos de mierda!

Con aquella forma sincera, segura, convincente, que mi abuelo tenía de decir lo que pensaba, y mientras mi madre le arreglaba la barba, mirándola con ternura dijo:

- Mi deterioro, hija, ha sido silencioso, un ataque callado, mudo diría yo. Todos estamos expuestos al riesgo de sufrir accidentes; los factores de riesgo, en mi caso, no se veían aunque al tiempo me enteré que sí se sabían. ¡Aquél médico, mala persona, cómplice consciente con su silencio! Él sabía que lo que inhalaba era letal.

Nunca se me olvidará aquella tarde de mayo, la primavera a reventar, yo acababa de llegar de la Universidad, el abuelo en su sofá, Elías enfrente ojeando una revista, y yo sentado, justo entre los dos, en aquella alfombra roja de flecos verde oscuros. Afuera, tras la ventana, el viento lo barría todo, y las nubes comenzaron a descargar su furor, mientras los relámpagos serpenteaban por los tejados de las casas del barrio. Mi abuelo, aprovechando que el ruido atronador de las descargas eléctricas iba amainando, con voz más bien tenue, y pausada, y respirando con dificultad, me dijo:

- Jorge, estoy optimista quiero creer que las medidas de seguridad en los centros de trabajo, no se van a detener, habrá dificultades, pero el sentido común y las ansias de calidad de vida de la clase trabajadora, triunfarán. Se irán imponiendo y pasarán a formar parte de nuestra cultura. Yo he tomado conciencia estando ya jubilado, cuando me percaté que el desconocimiento, y la falta de prevención me jugaron una mala pasada. Estás a punto de finalizar el Master en Enfermería y Salud en el Trabajo, qué feliz me siento; vas a tener retos importantes, sabes mejor que yo, que las enfermedades profesionales y los accidentes en el trabajo, se pueden evitar no son fruto del azar, un accidente o una enfermedad profesional, como la mía, son consecuencia de algo

mal hecho; podemos y debemos cambiar las formas de hacer las cosas y para ello, además de personas preparadas y concienciadas, hace falta que los políticos de este País sean conscientes del problema, y que se inserte en el sistema educativo, desde la Escuela de Primaria, una asignatura a la que yo llamaría “aprendiendo a vivir” donde la prevención será el núcleo central de la asignatura.

- Abuelo, ¡qué razón tienes! un accidente, efectivamente, es algo mal hecho, y por lo tanto, algo debemos cambiar en la forma de hacer las cosas. Al final, abuelo, el proceso de mejora, el instaurar la prevención en las entrañas del mundo laboral, es un trabajo global de toda la sociedad, empezando por el Gobierno y las Administraciones, con la aportación inequívoca de los empresarios, sindicatos, y la concientización del colectivo de los trabajadores y trabajadoras. Pero, tú también sabes abuelo, que en la mayoría de los incidentes yo tendré la última palabra, porque sólo puedo hacerlo por mí.

La bomba que oxigenaba el pulmón de mi abuelo no paraba, era un ruido cíclico, pero a la vez tranquilizador como un mantra, él me miró no me dijo nada, no era necesario el abuelo lo entendía todo muy bien. Afuera había dejado de llover y un olor a tomillo empezaba a sentirse al anochecer.

Mi abuelo, murió en el otoño de 2011, nunca se le reconoció la relación causa-efecto entre el amianto y la asbestosis que padeció.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

REVÉS AL CUENTO

Bieriana

Érase una vez un pequeño reino llamado Villávaro, en el que moraban peculiares aldeanos.

Por un lado, los etéreos y retorcidos Señores, conocidos como *pasta-villanos*, que ansiaban un bien material denominado *pasta-vil*.

Por otro lado, los diligentes vasallos llamados *BBOs* o buscadores de buena onda, debido a que anhelaban la consecución de un bien abstracto: *la buena onda*.

La aldea vivía en aparente serenidad hasta que los *pasta-villanos* concluyeron que los *BBOs* no extraían la suficiente *pasta-vil* por jornada, por lo que decidieron absorber aldeas vecinas, aumentando así la carga de trabajo de los hacendosos *BBOs*. Con la adquisición de nuevos poblados, la estructura jerárquica de la aldea sufrió una importante modificación: *pasta-villanos* foráneos se hicieron con las riendas del gobierno, trayendo consigo consecuencias fatídicas para los *BBOs*, que cada vez veían más lejos la consecución de la buena onda.

Pasaron los meses y la situación se agravó. Los *BBOs* debían conseguir más *pasta-vil* en el mismo tiempo. Por consiguiente, solicitaron audiencia con los *pasta-villanos* más cercanos, pero estos desoyeron sus reivindicaciones, aduciendo que sus barones llevarían el trabajo a otro reino si no conseguían los resultados codiciados.

Tras esta negativa, los *BBOs* acudieron en busca de ayuda al consejo de sabios, que les recomendó que consultaran a la bruja Evaluatix, hija de Lord Psico y Madame Social, exiliada años atrás después de haber sido acusada de atentar contra los intereses económicos de los *pasta-villanos*, dado que había dejado al descubierto los efectos nefastos de la avaricia de los Señores en la salud de los *BBOs*.

A tenor de los hechos, la bruja Evaluatix valoró la situación de los *BBOs* y concluyó que los riesgos psicosociales eran insostenibles, así que les sugirió tomar cartas en el asunto: dejar de producir *pasta-vil* hasta que los *pasta-villanos* les proporcionasen la tan deseada buena onda. Atendiendo el consejo de Evaluatix, los *BBOs* celebraron una asamblea masiva, en la que llegaron a la conclusión de que su mayoría, frente a la minoría poderosa, les permitía rebelarse contra el ritmo de trabajo impuesto. Así pues, los sumisos vasallos se armaron de valor y reclamaron mejoras laborales a los mezquinos dirigentes.

Como era de esperar, los *pasta-villanos* no cedieron a estas demandas y los *BBOs* se vieron en la obligación de tomar medidas más drásticas. Unos sugirieron echar a los *pasta-villanos* a los dragones. Otros optaron por el destierro. No obstante, la mayoría se decantó por

algo que sin duda sería más satisfactorio. A partir de ese momento, se condenaría a la élite opulenta a trabajar mano a mano con los *BBOs* en las mazmorras, compartiendo la gratificante tarea de producir *pasta-vil* en un ambiente de *buena onda*.

Con el paso de los siglos, la leyenda de los *BBOs* se extendió hasta el lugar más recóndito del planeta. Sin embargo, a día de hoy, los intelectuales más escépticos sostienen que, debido a la naturaleza temerosa de la clase obrera y su imperativa necesidad económica, es poco probable que esta revolución se llevara a cabo.

¿Quién sabe? Los cuentos de hadas a veces se hacen realidad...

PRINCIPIO

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

VEINTE AÑOS NO ES NADA

Emérita Cano

Mi padre decía, “si trabajar es salud, que trabajen los enfermos”. Calculo que hasta hace un par de años no descifré esa frase. Pensaba que era una tontería porque los enfermos no pueden trabajar. Cuando pasé mi primera gripe sentada en la recepción de la oficina en la que trabajaba se me volvió a dar la vuelta la dichosa frase, pero eso vino más tarde.

Con 16 años la salud es algo bastante relativo, simplemente está. Huelga decir que de eso han pasado casi 20 años y en ese momento la situación del país era otra, y mi inconsciencia para ir y venir de los trabajos no conocía límites. Y hablo de esa edad porque fue a la que empecé a trabajar. Cuarto y mitad de jornada en una pizzería donde no podía hacer noches por ser menor, circunstancia por la cual, no tenía la simpatía de ninguno de mis compañeros. De mi primer día no recuerdo demasiado, sólo la vuelta a casa en autobús, todavía con el uniforme, excitada y confusa como te suelen dejar las primeras veces, muy frecuentes en esa época de mi vida. Y cansada, muy cansada. Otra vez la frasecita, este hombre no tiene ni idea.

Echando la vista atrás a través de este relato me doy cuenta de cuanto ha cambiado todo. La salud sigue siendo la misma, pero lo que refuerza la casi inexistencia de mis bajas laborales es el miedo. Conceptos y palabras que tenía claras como *fijo* o *indefinido* se han tornado diferentes. Hoy la gente no puede evitar una sonrisa socarrona cuando te dice que son *indefinidos*, y raramente no va acompañada de una coletilla del tipo “aunque eso ya no significa nada”.

Ahora la niña de la pizzería se ha convertido en una treintañera que tiene que pagar facturas, que mira a su futuro y reza a vaya usted a saber quién, para que si el dueño de la empresa en la que trabaja tiene a bien recortar por donde sea, sean las barbas del vecino. Aunque las propias lleven ya mucho tiempo en remojo.

Y así, como si nada, un día te despiertas, te vas a poner los calcetines y tu espalda decide que por lo que se refiere a ella, no piensa esperar hasta agosto para descansar. A duras penas (Diazepam mediante) decides arrastrarte con tu ciática y la dignidad a medias al médico, trayecto que decides cambiar porque tus amigos del banco no han querido dejar pasar la oportunidad de mandarte un mensaje para recordarte el pago de una factura. En estas apareces en tu oficina, doblada por un dolor y una espalda que no responde. Das los buenos días y se te escapa algún impropio, y el portero, ese hombre que no entiende de crisis dice él, porque nunca supo que era eso de las vacas gordas, te dice aquello de: “mujer, no nos podemos quejar, tenemos trabajo, trabajar es salud”.

¿Cuál creen que fue mi respuesta?

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

PROTOCOLO DE EMERGENCIA

Francisco Pérez Cabrera

- «Carrera que no se le da al caballo, esa que se ahorra» - dijo el maduro, de mediana edad y con muchas horas de vuelo.
- Si pero soy joven y fuerte, que me echen lo que quieran, ¡estoy echo un toro! - dijo el joven seguro de si mismo, valiéndose de sus treinta y pocos años en un cuerpo atlético y aficionado al ciclismo en ruta, metiéndose 70 kilómetros de media entre pecho y espalda cada fines de semana, jactándose de ello.
- Ya, ya..., pero al final pasa factura - dijo el mayor y experimentado -, si te ofrecen la ocasión y tiempo para el estudio no es obstáculo, yo que tu lo pensaría. La energía es la fuente de donde la fuerza dimana y el vigor es la energía del hombre. Si algo fuerte tengo ya son mis argumentos. Hazme caso y no lo pienses, y porque se de lo que te hablo, éste es tu momento. Al final lo agradecerás.
- Si..., entiendo lo que dices y sin duda tengas razón -dijo el joven-, pero estoy bien así. Aunque el trabajo es físico no me importa, estoy echo a él, el jefe no se mete, confía en mí (entre tanto a él no se quejen), y cerca de casa. ¿Qué más puedo pedir?

Había dejado pasar dos promociones internas y tampoco se preocupó lo más mínimo por hacerle caso a la actual y tercera. Era de la opinión de «más malo conocido que bueno por conocer». Su principal temor era que los «privilegios» del puesto al que llevaba aferrado algunos años pudieran verse amenazados. A la vez era de aquellos que prefieren trabajar solos, sin que nadie les mangonee y receloso de sus cosas, algo maniático y obseso por el orden.

Tan capaz como se consideraba y haciendo gala de su soberbia declinó cualquier apoyo. Seguir libre del compromiso que tal refuerzo correspondía hizo que rechazara una ayuda que generosamente le fue ofrecida. Pero «el diablo que todo lo enreda» (tirando de autosuficiencia), subió a una altura superior a lo que las normas dictan, perdió pie para caer atrapado entre el mobiliario de la biblioteca donde se encontraba trabajando durante las fiestas primaverales libres de clases lectivas, de tal modo que ni para atrás ni para adelante había forma de zafarse de aquellos pesados muebles atestados de libros, que desde el suelo y con una pierna además de un brazo inmovilizado le impedía librarse de semejante trampa haciendo todos sus esfuerzos inútiles, y lo peor es que nadie estaba al alcance para escucharle.

Los minutos pasan: ya van treinta, cincuenta y hasta una hora y su brazo, el más castigado, empieza a dar muestras de colores cárdenos. Mira el largo cordón de donde cuelgan sus llaves sujeto a la presilla del pantalón y se le ocurre usarlo como torniquete en secuencias alternas y empieza a reflexionar y llega a la conclusión de que todo lo que ha hecho lo ha llevado a esta terrible situación. Para colmo no usaba móvil, vanagloriándose de ello citando del porqué no lo usaba: ¡por favor, yo soy un caballero!, como dijera Sabina. No salía a tornar café, así que nadie le echaría de menos.

A su vez tenía la mala costumbre de echar un pequeño cerrojo a la puerta principal en lugar de cerrar con llave para no ser molestado, lo que impedía que si alguien, incluso con llave, quisiera entrar se viera obligado a llamar al timbre a la espera de su llegada. Lo tenía «todo controlado», hasta que dejó de estarlo, nunca pasa nada... hasta que pasa.

Acudió una madre llamando al timbre con la intención de recuperar unos libros y apuntes «olvidados» como deberes que atendieran las labores de su hija, y de nada sirvió sus gritos de auxilio. También, dos operarios, del servicio de parques y jardines con el encargo de podar unas ramas un tanto peligrosas que colgaban de una jacaranda en dirección al patio, lugar de recreo de las pequeñas fiercillas, y tampoco surtió efecto por mucho que se desgañitara.

El tiempo corría en su contra como peor enemigo, hasta que el compañero al que rechazó como compañía y refuerzo, y trasladado a posteriori a otro centro oficial que no distaba más de cien metros de su lugar de trabajo, fue enviado como recadero, por ser el último en llegar. Tocó el timbre repetidas veces, y viendo luz en su interior y sabedor que no era mucho de salir, empujó la puerta primero hacia sí, y luego con un ligero toque pero enérgico hacia fuera la cerradura de solapa cedió, era el viejo truco. Cruzó el porche que separaba la puerta exterior con el acceso al recinto a través de una rampa para dar con la puerta que permanecía cerrada con el pequeño cerrojo aunque sin llave. Y después de aporrear hasta el enfado sin preocuparle el escándalo que el cimbroneo de los cristales provocaba le pareció escuchar algo. Empezó a gritar su nombre pero sin respuesta y sin dejar de hacerlo recorrió el edificio rodeándolo hacia la parte trasera, y ahora sí, claramente, los gritos de auxilio fueron perfectamente oídos. Continuó en la misma dirección buscando la manera de acceder al edificio, era conocedor que el estado y la evolución de las lesiones derivadas de un accidente dependen, en gran medida, de la rapidez con que se actúa en los primeros auxilios. Entre tanto daba con la manera de entrar, pidió ayuda avisando a los servicios sanitarios de la existencia del accidente y que se pusiera en marcha el sistema de emergencia lo más rápido posible.

Volvió veloz a su centro, dio con la copia de llaves y logró entrar por la puerta de los servicios al patio. Examinó al herido, hizo su primera evaluación y logró tranquilizarlo transmitiéndole confianza mejorando su estado anímico. Al ver la pérdida de sangre, lo arropó, ya que una de las funciones de ésta es la de mantener la temperatura del cuerpo tras la pérdida de calor corporal. Reconoció sus signos vitales por este orden: conciencia, respiración y pulso y a sabiendas que como norma básica no se debe mover a nadie hasta

estar seguros de que se pueden realizar movimientos sin riesgo de empeorar las lesiones ya existentes, las condiciones así lo exigían y con ayuda de otros compañeros que también acudieron lograron liberarlo del peso que lo oprimía, y causante de sus heridas.

Ahora siempre lleva móvil, y lo más importante: ¡Nunca permanece solo!

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

LA MAYORÍA INDIFERENTE

José Félix Sánchez-Satrústegui Faez

Inés era la residente MIR más brillante que había pasado por el hospital según la opinión general, aun cuando la media superaba el notable. Por esta razón, la Dirección la fichó como adjunta al acabar la especialidad.

En su nuevo puesto todo siguió igual. De trato agradable, muy trabajadora y eficaz en su actividad clínica era querida y respetada por los colegas más cercanos, por el resto de trabajadores, por los órganos directivos y por pacientes y familiares.

Ahora pasaba por una mala racha. Se notaba cansada y dormía mal, pero lo achacaba a las guardias y a la gran demanda asistencial que se había disparado en los meses invernales. Tras las vacaciones se sentiría mejor, pensó. Volvió con renovadas energías tras el descanso estival, pero el ambiente en el Servicio no era el mismo; hacía tiempo que notaba al resto del equipo más distante con ella. Me estoy volviendo una paranoica, se culpó. Se propuso descansar más y tomarse las cosas de otra manera como terapia para no terminar quemada.

Juan, el adjunto llamado a sustituir a un Jefe de Servicio ya próximo a la jubilación, era al que más cambiado notaba con respecto a ella. Lo consideraba amigo y ahora no solo estaba distante, sino incluso hostil. Nunca fue un profesional muy destacado; algo desconfiado, envidioso y poco dado a reconocer errores propios, había sabido adaptarse a la perfección a las exigencias de sus superiores ganándose su confianza.

La Unidad de Salud Laboral realizó la evaluación de riesgos psicosociales del Servicio. En los cuestionarios, anónimos, solo una persona destacaba aspectos negativos en las relaciones laborales y organizativas y en estima y apoyo social, con lo cual en el resultado global no se detectaban grandes problemas. A las entrevistas personales Inés no acudió y no aceptó el examen de salud ofertado.

Aunque hacía tiempo que se omitían comentarios sobre su gran competencia profesional y dedicación, nunca hasta ahora se había difundido con tanta intensidad un error en un tratamiento que ella no había propuesto, aunque lo asumió por no culpar a un colega. Sus opiniones ya no se tenían en cuenta y se le impedía tomar iniciativas.

Una mañana, algunos compañeros le respondieron a la pregunta rumiada durante largo tiempo. Por qué este vacío a mi alrededor, qué he hecho. No está bien que una recién llegada pretenda quitarle la jefatura a Juan, le dijeron unos pocos mientras la mayoría se encogía de hombros con indiferencia. Yo... nunca... he querido... Rompió a llorar sin poder acabar la frase; aunque intentó explicarlo en los días siguientes, nadie la creyó.

Acudió a su médico de cabecera que le diagnosticó un trastorno ansioso-depresivo por estrés y le recetó psicofármacos. Aconsejada por un delegado de prevención acudió a la Unidad de Salud Laboral del centro.

Cuando visitó al médico del trabajo, presentaba síntomas severos que precisaban de un abordaje multidisciplinar. Acudo como última solución a vosotros porque me siento indefensa y, en parte culpable, sin saber exactamente de qué, y ya no sé qué hacer, confesó. El problema no solo estaba en las consecuencias para su salud, sino que había que buscar la causa, que no era otra que un acoso psicológico laboral claro. De algunas conductas de acoso solo se percató al responder a las preguntas del médico, así como de quién era el instigador y por qué, quiénes los hostigadores y quiénes los indiferentes. Hubo de recibir tratamiento psicoterapéutico específico por un equipo experimentado mientras permanecía de baja laboral.

En posteriores revisiones de la evaluación de riesgos se apuntó que se estaba creando un clima laboral tóxico, que disminuían los derechos de los trabajadores y se impedía la creatividad en aras de una supuesta filosofía de empresa que nadie sabía definir.

Las recomendaciones de la Unidad de Salud Laboral no fueron aceptadas de buen grado por la Dirección, que no creía en sus conclusiones y consideraba culpable en parte a la víctima por ser “algo creída”. Aun así, se comprometió a realizar cambios organizativos y elaborar un protocolo de actuación para casos de mobbing, del que todos dicen conocer su existencia, pero nadie acepta que ocurra en la organización que dirige.

Inés, que se recupera poco a poco, no ha vuelto al hospital en el que los culpables y los que miran hacia otro lado siguen trabajando. De forma encubierta, en un entorno civilizado que aborrece del crimen sangriento pero que cierra los ojos al terror sutil del acoso psicológico, la violencia se ha cobrado una nueva víctima que, de momento, lo es por cuadruplicado: al sufrir el acoso, al ser culpabilizada de ello, al ser ignorada por el sistema y, ahora, al ser expulsada de él. Este narrador no puede contar un final feliz porque lo ignora, si es que este tipo de historias lo tienen fuera de la ficción.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

METAMORFOSIS Caridad Guillén Moya

Recordando mi vida laboral siento nostalgia, la memoria episódica te hace volver a aquella etapa que dio forma a gran parte de tu vida. Una actividad neuronal acorde con la edad, de la mano del andamiaje físico que la juventud atesora.

El reto de una actividad de posguerra te empujaba a buscar el lugar en esta nueva composición celular del mundo del trabajo.

Si en esa nueva trayectoria el hombre lo tuvo difícil, la integración de la mujer fue casi imposible, un desafío que unas pocas pioneras llevaron a la práctica. Duplicando jornada si querían simultanear maternidad y salario remunerado o renunciando a lo primero.

Así las que no tuvieron esa oportunidad, toman el relevo generacional criando a los nietos para que sus hijas no falten al trabajo.

De nuevo las abuelas madres, mecen cunas que se aposentaron en sus hogares sentando plaza, recordando las nanas que otrora cantaron a sus hijos. Y si no los alimentan es porque sus mamás secas marcan el estado natural de la infertilidad.

El abuelo que se inhibió de la crianza de sus hijos, empuja el carrito del nieto o de la mano los lleva a la escuela, impulsando el columpio en el parque con fuerzas renovadas, a veces acompañado por el perrillo que ha pasado a formar parte del entorno familiar.

Cuando la jubilación llegó, la adaptación al periodo vacacional de sus hijos marcó su agenda. De ese escaso descanso, a hurtadillas sacamos tiempo para actividades escolares, con el ánimo dispuesto, con un doble clic elevamos el ego como si por similitud o por conformismo recogiéramos laureles de triunfo.

Los reyes nos traen un chándal así muta el traje y la corbata por ropa deportiva, zapatillas cómodas para cubrir esta nueva actividad maratoniana, centro de adultos, gimnasio, colegio de los nietos.

No hay normativa laboral, ni festivos, ni convenios, huelgan las reclamaciones ya que somos personal laboral voluntario.

Abrigados por esta coyuntura, las empresas olvidan derechos adquiridos, años de lucha y de reivindicaciones pasaron al archivo de la inútil mercancía.

¡Y qué decir! Una sociedad donde el aborto por miedo a los despidos se impone con fuerza propia. Situación atípica, un gobierno casi carente de normativa a favor de la maternidad, caldo de cultivo para trastornar una situación demográfica que torna en un país envejecido.

Una sociedad proyectada sobre valores eminentemente juveniles, espontaneidad, frescura, dinamismo, expresividad, diversión, despreocupación, libertad lúdica. Unas capacidades que casi se nos imponen como valores normativos.

Este presente que a todos nos corresponde (sin individualismos) olvida la experiencia que siempre, fue, es, y será un grado en la trayectoria vital de la humanidad misma.

Así es el panorama, en cualquier lugar de nuestra geografía las abuelas cantan *nanas* meciendo entre sus brazos el futuro de un país.

Es inútil volver sobre lo que ha sido y ya no es (Chopin).

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

SOBREVIVÍ AL CAOS PSICOSOCIAL

The-Mithos

Miraba a través de la ventana empañada cuyo cristal estaba cubierto de gotas de lluvia. Apoyando la barbilla sobre su mano izquierda, con la derecha removía los posos de un café frío y olvidado. Un murmullo de voces envolvía sus pensamientos que reflejaban preocupaciones, esas que empezaron a aflorar meses atrás cuando la situación se volvió insostenible. Parecía que no hubiese manera para salir del agujero. Negro. Como esa tarde de tormenta.

Había sido una decisión meditada y, a pesar de que había costado tomarla, era el momento de dar un fuerte golpe en la mesa y alzar la voz. - ¡BASTA YA! - gritó en silencio. Un flashback de situaciones, emociones y recuerdos le obligaron a salir de su letargo, instante que aprovechó para encender el Mac y empezar a escribir. Sin parar. Iba a ser una denuncia anónima publicada en la sección de opinión de un periódico digital en memoria del colectivo que había sido menospreciado, ninguneado y, en algunos casos, derrotado. Él, un superviviente del caos psicosocial, estaba en proceso de recuperación. Su testimonio serviría para demostrar la existencia de una cultura empresarial basada en la bronca y la permisividad.

“Si los ojos no ven, ¿el corazón no siente? Complicado. En el momento que se es conocedor de un hecho (aun siendo testigo indirecto) hay una reacción emocional porque las cosas no pasan inadvertidas a nuestro alrededor. No podemos recibir gratuitamente amenazas y coacciones, tampoco consentir continuos desplantes y silencios. El error es asumir un entorno laboral donde todo vale, aceptando que “siempre ha sido así” como si de una herencia se tratara. ¡Viva el conformismo! Desde hoy, la frase “ver, oír y callar” queda derogada.

Miedo, insatisfacción, desconfianza, desánimo, desmotivación, ansiedad, estrés... son síntomas de un ambiente de trabajo destructivo. Pero no nos engañemos, las empresas por sí mismas no son ni mejores ni peores, se convierten en entornos nocivos en función de la gente. Los empleados somos responsables de lo que sucede en la organización y aunque es normal que nos quejemos y utilicemos mecanismos de defensa como autoayuda, la problemática seguirá vigente si no se toman medidas efectivas para erradicarla.

Empezaremos por los de arriba, ya que es ingrato recibir expresiones ofensivas con independencia del sentido del humor del que las dice o de la situación. “Esto es así, y si no te gusta ya sabes dónde tienes la puerta”. “No me vengas con problemas, tráeme soluciones”. “No te pago por pensar, te pago por hacer”. “Que sea la última vez que...”

“¿Usted no sabe con quién está hablando!”. No es admisible pensar que quien dirige personas se olvida que tiene que ser capaz de gestionar eficazmente emociones y sentimientos, lo que implica tratar a su

equipo como seres humanos a las que hay que dedicar tiempo y atención. Y a pesar de que nadie es imprescindible, ¡todos somos importantes y tenemos derecho de que nos cuiden!

Y de la tiranía de algunos superiores pasamos a la insatisfacción de los iguales que dicen llamarse compañeros. No podemos negar que la convivencia con diferentes tipos de personas es una ley no escrita. El reto personal es saber identificar a los tóxicos y neutralizar su conducta hiriente como si fuésemos superhéroes. Tenemos la obligación de aprender a sentirnos bien en el trabajo, decir NO a la provocación y actuar con inteligencia emocional para que el bienestar dependa de cada uno, sin esperar que sea la empresa quien te ampare frente a las adversidades. ¡El empresario tiene la obligación de proteger a los trabajadores de los riesgos producidos en el entorno de trabajo! Todos somos expertos en teoría pero en la práctica la realidad es otra bien diferente. Los continuos conflictos implican consecuencias negativas tales como fuga de cerebros, rotación, rendimiento ineficaz, absentismo, bajas de larga duración..., y la empresa debería reaccionar. ¿Resulta tan complicado garantizar una plantilla saludable?

¡Queremos un cambio! Que sea visible, tangible y global. Es el momento de reinventarse y los que dirigen asuman el cambio y sean profesionales. Los de siempre, en mayor o en menor medida, ya lo hemos pagado. ¡No apostamos por lo vintage! Demandamos que el nuevo escenario sirva de antídoto para los síntomas psicosociales detectados. No admitimos más de lo mismo. Tampoco consentimos que os pongáis la medalla en la foto y luego comprobar que la realidad continua siendo una miseria que padecemos los mismos de siempre. Vuestras promesas carecen de valor. ¡Queremos empresas comprometidas!

La rabia con la que empezó a escribir se fue desvaneciendo según iban transcurriendo los minutos. Consiguió explicar lo sucedido como si de una declaración de principios se tratara, poniendo como broche final el mismo mensaje que, en su día, expresó ante la comisión de mediación constituida en el seno de la empresa.

- Este manifiesto refleja la mejor versión de lo que soy - afirmó satisfecho.

Volvió a mirar por la ventana. Había dejado de llover. Era el momento de irse.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

REESCRÍBELO

Aida Cima López

Había pasado tanto tiempo que todo parecía formar parte de un mal sueño. Los recuerdos de aquellos dos años infernales habían quedado difuminados en su memoria y solo revivían cuando un ejemplar del periódico caía en sus manos por casualidad. Ahora que acababa de enterarse de que el medio había tenido que cerrar ante la incapacidad de hacer frente al desafío digital, volvían de nuevo los escalofríos que mucho tiempo atrás la impulsaron a poner el punto y final.

Todo había empezado con aquel titular. «No es atractivo, Lourdes. Reescríbelo». Tras un par de vueltas a la sintaxis y una consulta al diccionario de sinónimos, el titular seguía sin convencerle. «Lo único que has hecho es modificar el orden de las palabras, Lourditas. ¿Quieres hacer el favor de ser un poquito más creativa? Esa noticia va en portada, el número de ejemplares que vendamos dependerá de este maldito titular. Reescríbelo».

Dos meses, una docena de titulares atractivos y un par de informaciones sin contrastar después, Lourdes se sintió obligada a recordarles a sus colegas cuáles eran los principios éticos y deontológicos de la profesión. Los imprimió y los colgó en el corcho que estaba al fondo de la redacción. El primero: el respeto a la verdad. No hay número de ventas, ni de lectores, ni contratos de publicidad suficientes para comprar el compromiso que un profesional de la información debe tener con la verdad. Al día siguiente, la ética periodística había sido menospreciada, pisoteada, vapuleada y descansaba hecha añicos en su mesa. Hasta entonces, le había quitado importancia a que sus compañeros no le guardaran el sitio a la hora del café, a que siempre le tocara a ella quedarse a cubrir "las últimas horas" y a que él le denegara el permiso a salir un poco antes para poder ir a la actuación de Navidad del niño. Además, hacía tiempo que había dejado de firmar las informaciones. No quería ver su nombre ligado a un artículo manipulado pero, claro que sí, "más atractivo" o a una imagen morbosa y sacada de contexto que no tenía nada de informativo. Aguantó dos años más, en casa solo trabajaba ella.

La conversación que tuvo con su hermano pequeño, el único que había seguido los pasos de su padre y se había dignado a estudiar Derecho, supuso el primer paso de un camino cargado de insomnio, ansiedad y facturas sin pagar, pero que concluyó con una liberación inmensa de su conciencia y el renacer de la pasión que la había llevado a la Facultad de Ciencias de la Información. «Roberto, voy a dejarlo. Mi psicóloga dice que debo aprender a poner límites en mi vida y ya he tomado la decisión. La cláusula de conciencia me ampara, no pueden obligarme a ir en contra del código deontológico de la profesión. Y quiero denunciarles por acoso, me están haciendo la vida imposible. Necesito que me ayuden».

Cuando todo concluyó con la Justicia de su parte, las palabras de aquel profesor de la universidad resonaron en su cabeza con más fuerza que nunca. «Recuerden que antes que periodistas, son personas y, como tales, deben ser fieles a sus principios». Lourdes había sido una buena periodista durante toda su carrera. Gracias a aquella decisión, siguió siéndolo.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

Y SI...?

Eliza Alvaro

Hernán se levantó como cada día a las 5 de la mañana. Estaba agotado, había terminado su turno a las 11 de la noche y hasta la una no pudo acostarse. Sí, sabía que eran muchas horas de trabajo, pero si no doblaba turnos no podría pagar la hipoteca ese mes; sus hijos no podían quedarse en la calle.

Tomó su primer café del día y se dirigió caminando a la estación de tren. Esa mañana soplaban un viento gélido y a pesar de llevar guantes, sus manos estaban heladas y agarrotadas, llevaba unos días que no conseguía entrar en calor. En la fábrica hacía tanto frío como en la calle y sus dedos empezaban a agrietarse.

Al subir el último peldaño de las escaleras de la estación pudo ver el cartel, ese que indicaba que llegaría tarde a trabajar porque el tren llevaba un retraso de 20 minutos: “¡otra vez no!” pensó Hernán, tendría que quedarse más tiempo esa noche para no perder la prima, ese mes había llegado tarde demasiadas veces. “Vente en coche a trabajar”, le decían sus compañeros, pero no podía ser, él no podía permitirse ir en coche a trabajar, el coste de la gasolina era elevado.

Por fin llegó el tren.

Cuando se colocaba en su puesto eran las 7:30 am, ese día saldría media hora más tarde, no podía asumir perder más dinero.

Su trabajo consistía en manejar y vigilar una máquina de soldadura multipunto, Hernán colocaba las chapas en la línea de producción, pulsaba el mando y las piezas se desplazaban hacia la zona donde se producía la soldadura. Llevaba haciendo el mismo trabajo 15 años, era sencillo y no necesitaba pensar demasiado, aunque hoy sus manos no le dejaban colocar las chapas con la misma agilidad, a este paso tendría que salir aun más tarde, no podía bajar el número de piezas realizadas por turno.

La sirena sonó a las 11, como cada día para tomar el almuerzo, Hernán tomó su segundo café y se dirigió, corriendo, al servicio médico, con el fin de que le dieran algo que le aliviara el dolor producido por las grietas de sus dedos. El médico le aplicó una pomada y le dijo, “¡hale muchacho! a seguir trabajando que no podemos mandar a nadie a la Mutua”.

Casi acabando el turno de mañana Hernán estaba agotado, le pesaban los parpados, le dolían las manos y aun le quedaban 8 horas de intenso trabajo. Paró 10 minutos a

descansar y tomó el tercer café, necesitaba la cafeína para aguantar un nuevo turno, pensó en sus hijos... la única razón de que el siguiera allí día tras día.

“Las 6 de la tarde, solo quedan 5 horas y podré irme”. Hernán empezaba a ver el final del día, solo pensaba en poder dormir cuando llegara a casa, descansar un poco. Colocó una chapa en la línea, se quitó uno de los guantes para poder ver cómo iban las grietas, y pulsó el botón de la máquina multipunto. En ese instante se dio cuenta de que la chapa se había descolocado, el cansancio no le permitió recordar que estaba la seta de seguridad, la que paraba toda la línea, intentó agarrar la chapa, pero estaba atascada, siguió andando por la línea desgarrando la mano desnuda de Hernán.

Un compañero que estaba cerca paró la línea a tiempo y avisó con urgencia al servicio médico. El corte era tan profundo que tuvieron que trasladar a Hernán al hospital para ser intervenido.

Al día siguiente Alma, la técnico en prevención de la fábrica, fue a investigar lo sucedido. Estaba claro, el árbol de causas le llevó al origen del accidente. El cansancio y la presión del trabajador le llevo a cometer un acto inseguro. Decidió hablar con la dirección de la empresa con el fin de evitar que algo así volviera a suceder, debían buscar alternativas para que los trabajadores no necesitasen doblar turnos, implicar a toda la empresa para que no se cometieran actos inseguros, implicarles para mejorar la seguridad, para salvar vidas.

Alma sigue luchado cada día para que ese sueño se haga realidad.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

SALUD MENTAL

Ray Gloucester

Cien años después del primer alunizaje, el pálido e inhóspito satélite de la Tierra seguía siendo ingrato para los que teníamos que vivir allí. Éramos apenas cien personas en la base Neil Armstrong, en medio del Mar de la Tranquilidad. La base era un centro de investigación, y la mayoría de sus integrantes éramos científicos. Dos años era el tiempo máximo de permanencia ininterrumpida en la Luna, al cabo de los cuales se podía regresar a la Tierra definitivamente, o permanecer de vacaciones un mínimo de tres meses. Y es que la depresión era el enemigo principal de cuantos teníamos que vivir allí. La salud laboral se cuidaba escrupulosamente, pero no había cura para el delicado equilibrio mental que muchos no lograban mantener. Desde 2029, año de fundación de la base, se habían producido al menos veinte suicidios. El aislamiento, la monotonía del paisaje, el confinamiento casi permanente en apenas mil metros cuadrados, la estrechísima convivencia con un puñado de personas durante meses y meses... Todo contribuía a que fuera muy difícil vivir allí.

Pero yo estaba enamorado del espacio desde que puedo recordar y, quizá por mi juventud y por ser mi primera misión en la Luna, estaba impaciente por regresar. Estuve en casa sólo los tres meses estipulados; tenía ganas de volver allí arriba. Además, llevaba un regalo muy especial para mis compañeros...

Los astronautas que me acompañaban en aquel viaje eran primerizos. No sospechaban qué podían ser aquellas ocho esferas blancas que llevaba en un contenedor metálico. No eran muy grandes, pero pesaban mucho. En la base internacional Asimov, antes de subir al estratorreactor, me hice el interesante: aseguré que yo mismo no sabía qué era aquello exactamente. Permití a los jóvenes astronautas que vieran y tocaran las esferas, incluso que las cogieran. Parecían de algún metal un tanto flexible, según dijeron algunos. Dieron varias ideas sobre lo que podían ser: alguien propuso que se trataba de cargas explosivas para las labores de minería. Al momento, todos los que tenían esferas, sujetas con las dos manos, las volvieron a depositar en sus soportes, cuidadosamente. Les aseguré que podían estar tranquilos durante el viaje: las esferas eran muy estables, y estaban seguras.

La nave abandonó con suavidad la atmósfera. Después de un cómodo viaje de diecinueve horas, alunizamos en la base Armstrong. Tras los efusivos abrazos habituales llegó el intercambio de regalos. Los que permanecían en la Luna esperaban siempre con especial ilusión los recuerdos de sus familiares. Pero mis compañeros se interesaron sobre todo por las esferas; las estaban esperando. El robot de transporte dejó el contenedor metálico en el centro de la sala de juegos. Varios de mis colegas, junto con todos los astronautas recién llegados, me rodearon. Cogí una de las esferas fingiendo un extremo cuidado.

Algunos se alejaron un poco. El expectante silencio era absoluto. De pronto, lancé la bola con fuerza contra uno de mis compañeros veteranos, quien la controló con el pecho, la dejó caer y chutó con ganas, haciéndola rebotar en la pared. Tras un instante de terror, todos los rostros se habían relajado.

Sólo se trataba de balones de fútbol diseñados especialmente para las condiciones lunares: seis veces más pesados para contrarrestar la débil gravedad, y un material muy particular, linóleo metalizado, para mantener la forma y el tamaño en la casi total ausencia de atmósfera y de presión.

En seguida se habían improvisado varios rondos y partidillos en toda la sala.

Los tediosos días lunares se hicieron mucho más llevaderos desde que llegaron las misteriosas esferas blancas, y la salud mental de todos mejoró notablemente.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

UNA DE SANCHOS Y QUIJOTES...

Prevencionista de Lepanto

(Conmemorando el 4º Centenario de la muerte de Cervantes)

En un lugar de nuestra España, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un trabajador de los de actuaciones honestas, infatigables labores y siempre cumplidor. Bocado a media jornada, paella de amigos los festivos y un ocasional refrigerio era lo único que restaba de la hacienda de su familia. Compartía la casa con su esposa, que era valiente en su espíritu e incansable en el trabajo y con sus dos hijos, de seis y once años, cuyo futuro proyectaba en sus sueños y ocupaba sus desvelos. Nuestro solícito amigo se llamaba Alonso y tenía el sobrenombre entre sus conocidos de “hidalgo” por la nobleza de sus actos y su generoso proceder.

Es, pues, de saber, que este sobredicho “hidalgo”, los ratos que estaba ocioso (que eran los menos del año) se daba a leer libros de prevención de riesgos laborales, sabedor de que los conocimientos que allí encontraba podrían quizá salvar su vida, la de sus compañeros o cuánto menos mejorar las condiciones en las que desempeñaban sus encargos.

Para centrar nuestra historia presento también a Sancho, su leal compañero, que le acompañaba en mil encargos cuando los mandos les encomendaban empresas difíciles de acometer; Nuestro Sancho era un hombre afable, de carácter introvertido, realista en sus pareceres y de sencillas expectativas, que se saciaban con poder ver a su pareja, que por buscar empleo tuvo que ir a vivir más allá de los Pirineos, a través de las redes de internet cuando su labor se lo permitía.

Ocurrió un día lo que breve cuento en estas líneas. Nuestros amigos recibieron el encargo de arreglar, en el tejado de una nave, el pararrayos que el viento característico de la zona había doblegado días atrás. Sus jefes les habían apremiado a hacerlo con celeridad para evitar perder un acuerdo firmado con los propietarios de la instalación.

Allí se presentaron con su mejor empeño y equipados con los medios que sabían iban a necesitar. Al apoyar la escalera, Sancho comprobó que el tamaño de la misma no alcanzaba para poder trabajar de forma segura, pero comprobó además que la madera de los peldaños estaba carcomida y en ellos, termitas de gran tamaño se daban un festín que recordó a Sancho el empacho que tuvo la primera vez que acudió con corta edad a un restaurante de buffet libre. Con el recuerdo de aquella empanzada se dirigió a Alonso y le comentó la situación.

Alonso, fruto quizá de la premura del encargo, de las ganas de estar con los suyos o de su celo por cumplir la labor, no supo ver las evidencias que su fiel compañero le exponía

y cayó fruto de la enajenación, que no por ser transitoria era de tener menos en cuenta. Donde Sancho veía una escala corta y unos insectos que hacían arriesgado siquiera poner un pie en el peldaño, nuestro “hidalgo” veía una escalera larga con la que decía podría llegar a tocar la luna cuando se lo propusiese y tomó a los insectos por brillos ocasionados por el sol, que en aquella nublada tarde les acompañaba.

El buen juicio que de normal acompañaba las actuaciones de Alonso no estaba y lo que es peor... ni tan siquiera se le esperaba. Tampoco a sus conocimientos en prevención, a la cordura de sus consejos y a la responsabilidad con la que enfrentaba los retos. Sólo quedaban delirios imprudentes que representaban una firme oposición a la realista visión que Sancho, con lo apacible de su carácter, entre devaneos, intentaba transmitir.

Cuando nuestro “hidalgo” intentó poner su pie en la quebradiza escala se encontró con la inesperada actuación de Sancho que, sacando un temperamento que no había mostrado hasta entonces, desplazó bruscamente aquel incierto instrumento que con el solo contacto con el suelo, quedó reducido a lo que parecían residuos propios de llevar a una chimenea.

Fue entonces cuando Alonso, viendo los restos y el descompuesto rostro de su compañero volvió en sí y comprendió con cierto sonrojo lo arriesgado e innecesario de la situación que había provocado.

Bien, os digo, hasta aquí llega nuestra historia; pero no os puedo persuadir de que esto sea verdad, pero lo que seguro es cierto es que sólo la prevención puede ayudarnos a evitar riesgos. Nuestras pequeñas decisiones diarias en materia de seguridad pueden condicionar nuestro futuro, ese futuro que os deseo sea prometedor...

Dedicado a la cordura de todos los que somos Quijotes...

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

MARÍA

Ana María Gallego Durán

Eran las siete de la mañana, sonaba una sirena, se acababa el turno de noche, María cargada con su mochila, se disponía a entrar en su turno, se dirigió a los vestuarios para cambiarse y recoger su casco, de pronto un fuerte sonido, seguido de una gran explosión, cascotes cayendo del techo, María, con el casco puesto corría para poner en marcha el Plan de Emergencias, una vez operativo, se pusieron todos los efectivos en marcha, ambulancias, bomberos etc. Todos coordinados la respuesta fue rápida. Al cabo de varias horas, ella, con la cara sucia y con rasguños, veía que entre sus compañeros solo había heridos, habían conseguido evacuar a todos, gracias a la coordinación y planificación en el Plan.

Salió a la calle, mirando al cielo, dejó su casco en el banco y sentándose respiró profundamente el aire fresco y exhaló un suspiro.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

EL LIMPIACRISTALES

Luis Felipe Oviedo Valencia

*Inspirado en hechos reales; los nombres de personajes que aparecen en la historia
no se corresponden con la realidad.*

Al despacho de Juan, cierto día y a cierta hora, entró EL LIMPIACRISTALES. No era un limpiacristales cualquiera, no, era como un enorme Mazinguer, alto y fuerte, que paseaba con la escalera elevada sobre el índice de una mano y columpiando el cubo de utensilios con el meñique de la otra... y se presentó así:

- Buenas, soy EL LIMPIACRISTALES, ¿se puede? Es para adecentar los cristales de la ventana... (Aclaró).
- Sí, por supuesto, (Contestó Juan amablemente, que acto seguido continuó completando filas en su enrevesada tabla de Excel).

El recién llegado colocó en un segundo y en silencio su escalera junto al ventanal, abrió una de las hojas, subió dos peldaños de escalera, y tardó un par de segundos más en encontrarse encaramado sobre el bordillo de la ventana abierta para enjabonar con esmero la otra cerrada por su lado externo.

A Juan en ese momento, que a pesar de no ser nada cotilla lo estaba viendo por el reojillo izquierdo, se le erizaron hasta los pelos de las uñas. A pesar de la gran altura del hombre, la ventana era aún más alta, y todo su cuerpo cabía perfectamente por el hueco al que hábilmente desafiaba.

Juan en silencio y mordiéndose los labios, esperó hasta que vio que el trabajador, al que no quería distraer en su peligrosa empresa, volvía a posar sus pies en la escalera para enjuagar su esponja, y calmadamente le dijo:

- ¿No les facilitan en la empresa ganchos, o algo para que no haya peligro de que pueda caerse por la ventana? Si quiere puede abrirlas completamente y limpiarlas desde dentro. A mí no me molesta...

A lo que EL LIMPIACRISTALES contestó:

- Hijo, llevo 25 años limpiando cristales. Me he colgado de los edificios más altos que conozcas de Madrid, y éste vuestro es para mí como limpiar las ventanas de la seta de los pitufos. ¡Por eso me envían! Tenemos de todo pero es incómodo, y si abro las ventanas de par en par para limpiarlas desde dentro te dejo esto perdido de agua, Túuu... no te preocupes..., que sé bien lo que hago.

Y volvió a encaramarse de igual modo para sacar un brillo perfecto a la superficie enjabonada. Juan no supo mediar palabra, ni era momento de distraer ni poner en tela de juicio la peripezia de aquel hombre, pero no pudo resistir la tentación de sacar -sin que le viese- una foto con el móvil sin flash al trabajador y enviarla al departamento de la empresa para advertir que no era necesario jugarse la vida por unos cristales, y que si se seguían limpiando de aquella manera en su despacho, prefería tenerlos sucios.

* * *

A la semana siguiente, mismo día y misma hora, "Toc Toc", llamaron a la puerta, Juan elevó la vista, y saludó al LIMPIACRISTALES, que entraba todo erguido, con la escalera elevada sobre el índice de una mano y columpiando el cubo de utensilios con el meñique de la otra...

- *¿Se puede?, es para los cristales...*

- *Sí, claro, adelante.*

- *El otro día me llamaron de la empresa. Que limpiemos los cristales desde dentro, que alguien se ha asustado de ver cómo lo hacemos. ¡25 años en mi profesión, y nunca me habían dicho cómo tengo que hacer las cosas! Se le va a poner esto perdido de agua, le advierto, porque tengo...*

- *Sí, sí, no se preocupe, lo entiendo. Mejor así. Tampoco pasa nada, y usted no corre riesgos.*

- *¡VEINTICINCO AÑOS llevo... !*

- *No se preocupe. Hace un mes, fíjese, salió un bichito volando del aire acondicionado bajo la ventana y el chico que limpiaba, si no llega a estar bien atado se va abajo del susto (improvisó Juan). No pasa nada. Lo que se moje se friega después y ya está.*

- *¡VEINTICINCO,...! (Seguía diciendo el hombre, mientras subido ya a la escalera se disponía a enjabonar desde dentro las ventanas abiertas).*

Y en ese instante... visto y no visto:

¡¡PLAFFF!! La luz de alumbrado exterior de la ventana, al encenderse, estalló.

¡¡PRR...TRR... CLOFF...!! Resbaló el hombre por los dos escalones que había subido de escalera, hasta topar con el suelo, por el susto de la explosión... y se quedó blanco... respiró... callado...

- *¡LA LECHE! (dijo por fin) Si llego a estar en el bordillo... ¡Jorobada lámpara... !
¡Uff..! Me voy a beber agua, que me he quedado...*

Por cierto... me llamo ERNESTO... (Dijo extendiendo la mano y estrechando la de Juan).

Juan también se había asustado, pero si le habían empezado a surgir dudas sobre si había sido demasiado radical con el pobre hombre que al fin y al cabo llevaba veinticinco años... las dudas acababan de despejarse.

* * *

A la semana siguiente, mismo día y misma hora, "Toc Toc", llamaron a la puerta, Juan levantó la vista, y saludó a ERNESTO, que entraba todo erguido, con la escalera elevada sobre el índice de una mano y columpiando el cubo de utensilios con el meñique de la otra...

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

LOS PEQUEÑOS LUSTRABOTAS DE TOCTIUCO

Miguel Landívar Lara

Se llama Manuel el uno, no debe tener más de 12 años, llega al 1,30 metros de altura, su carita morena es alargada y pasposa, de ojos achinados, las orejas terminan en punta, la nariz con hueso, y los labios finos. Es de hombros caídos, brazos flacos, cintura, piernas delgadas y pies rápidos.

Su pana el José, tan chico como él, pero más patucho y llenito, de ojos grandes y de cara lavada. Los dos son de Toctituco, un barrio alto no por lo lujoso sino porque se sitúa a más de los 3000 metros de altura. Hoy, su primer día de trabajo, se levantan muy tempranito, a esos de las seis de la mañana, luego de tomar un frugal desayuno: una agua de cedrón nomás con un pan, para dirigirse al trole que a esa hora no va con mucha gente y se pueden trasladar de una, al norte de Quito, para estar temprano en las avenidas anchas, bulliciosas, congestionadas de carros y de oficinistas que vienen y van al trabajo.

La clave del negocio, es tener paciencia y cuestión de esperar a la clientela de ocho en adelante cuando entran a las oficinas y a las doce que salen raudos de sus cubículos de metro cuadrado a servirse un lunch apurado - comenta el José- Son horas de darle al oficio de lustrabotas y de cobrar platita nada menos que a los propios banqueros y a los consecuentes burócratas del ministerio de trabajo, que ocupan una torre de lujo de la banca incautada, antes ellos estaban en un edificio del centro, oscuro; con muchos recovecos, por la calle Piedra era de 6 pisos y por la Hermanos Pazmiño de 10 niveles, mal ventilado, despintado y de apretados ascensores. Con esto de que el país es próspero y que hay dinero del petróleo se cambiaron al norte para codearse con los ricos y disfrutar del pequeño Manhattan quiteño. Es fácil pescarlos por atrás de la Carolina, en la Avenida República del Salvador, frente al Colegio Benalcázar, hay la mar de trajeados, de cuello blanco, bien peinados, olorosos y con calzado que acepta sin dificultad la tinta y la bacerola. Se hace unos cuantos dólares sin mucha complicación.

En este su primer día de labor - el Manuel le dice a sus socio- bueno, no hay que darle muchas vueltas en la cabeza, a eso del trabajo infantil, de los derechos del niño a jugar y a estudiar solamente; a estar protegido contra el trabajo peligroso de la calle. A ti y a mí no nos queda otra para ayudar en casa que recorrer la ciudad buscando clientes. El papa de Manuel les había construido sendas cajitas en las que caben: la bacerola, los cepillos de tinta y los cepillos para lustrar y una cajita para las bolas. Para no manchar sus pantalones y estar limpios en la escuela por la tarde, se habían conseguido dos pedazos de tela negro grande que lo colocan en sus piernas, que actúa a modo de protección. La destreza, les había dicho la Juana, madre de José, la van a adquirir de a poco con el laboro, pues esa tarea requiere realizar movimientos rítmicos, acompasados y bien ejecutados, para no

golpear las canillas del cliente. El oficio precisa de mucho cuidado, continuo la Juana, para no ensuciar, ni manchar a los señores y así no utilizar las polainas, una protección para los pantalones que estorban, y son sucias y malolientes.

En la hora baja de trabajo, más o menos a eso de las once, cuando la clientela escasea, podrán jugar con el José, a las canecas. Preferirían la pelota, deporte universal que da fama y fortuna y hace sudar; para de grandes ser como el Toño, su ídolo, al que admiran porque tiene un buen dominio del balón, un trato estupendo de la esférica, y que cuando corren juntos la número cinco y el amazónico, la tiene como atada a sus pies, nadie la saca; y da pases gol al Runy, con decirte que es más veloz que el mismísimo Messi, eso de le que no haga tanto goles como el argentino es porque el Barcelona es Barcelona y el Manchester United está en la lona.

Por su trabajo, los dos muchachos, no podrían perfeccionar su técnica con el balón, - ¿cómo va a dominar la pelota si van a estar tan cerca a esos distinguidos caballeros de terno y corbata y tan pitucos, imposible? - Mejor jugar a las bolas, son pequeñas, caben en un frasco chico, son tingables y no perturban a nadie. Así que... se pueden pegar entre lustre y lustre, una partida, a ver quién saca más bolitas del círculo central dibujado a la buena de dios por el José.

Son las tres de la tarde, hora de devolverse, en el trole congestionado a la escuela ubicada en el centro histórico de la ciudad, junta a la Iglesia de la Merced. Chuta que estudiar y trabajar es fregado, dos actividades no las puede hacer cualquiera, estudiar ya es afrentoso y bolear en ese sol canicular o bajo la lluvia tenaz es de machos. Se llega agotado a la casa a las siete de la noche, a comer algo y luego rapidito al sobre.

Los días habían pasado rápido, ya tenían más de un año de chupar sol y soportar aguas, se les había curtido la piel por las inclemencias del clima andino. Conocían cualquier cantidad de marcas de zapatos, finos, runas, importados, nacionales, de Guano o Gualaceo, de Madrid o de New York.

- Oye José - le dice el Manuel - El otro día creo que era primer Lunes de Abril, el Licenciado del Ministerio de Trabajo, me llamó para que le lustrara los N°45 que consumen harta tinta y bacerola, y le oí hablando con el doctorcito mayor; el que nunca se deja adecentar los botines, porque no tiene efectivo según él, puro cuento, porque es una consumado tacaño el veterano, le conversaba con una voz acontecida: esos niños están expuestos casi igual o más quizás que los propios trabajadores de las fábricas al ruido, a los gases que botan los automotores y a los peligros intolerables y graves del tráfico.
- Figúrate que para decir bulla - se han inventado una palabra rara, decibeles altos, dice el muy entendido, esa nueva unidad no nos han enseñado todavía en la escuela, sabemos que el kilo que es la unidad de masa, el metro para longitud, el litro para volumen, pero eso de decibel para ruido, nunca le hemos oído ni en pelea de perros.

- Decía el patón, como dictando catedra- los decibeles elevados en frecuencias altas afectan el oído y el smog que respiramos a bocanadas joden los pulmones, y continuo con su perorata, que la posición de trabajo a larga nos doblará la espalda; que padecemos acoso cuando los guardias nos persiguen para quitarnos nuestros instrumentos de trabajo. Y que dios nos ampare y nos bendiga de tener un accidente al cruzar la calle, ahí mismito como estampilla quedaríamos, de no dar real, solo el recuerdo de unos corazones azules pintados en la vía por unos días nos acompañará. Eso de pintar, en el lugar mismo donde vuelan las almitas al cielo, es una costumbre patentada por el capi Zapater,- continuo el Manuel.-
- El José volviéndose al amigo le dice - ¿o sea solo duramos en el recuerdo de los burócratas un par de días, nada más?
- Así es, esa es la realidad - le respondió - ni más ni menos y a veces menos, puesto que esa pintura no es buena, es de mala calidad.

El Manuel, le abrazó al José y siguieron andando de retorno al centro de la ciudad y en voz baja al oído le habló:

Esas preocupaciones de los señores del Ministerio de Trabajo, de Bienestar Social y de la Unicef son buenas para nuestra actividad - no hay nada que añadir - necesitamos coger unas cuantas monedas para llevar a la casa. Por otra lado, algo deben hacer los elegantes funcionarios, para que no padezcamos por: decibeles altos, nubes de smog, acosos de terceros, torcedura de la espalda por doblar el lomo, o quedar aplastados como moscas en la pared reluciente de algún edificio al ser atropellados por tanto carro que circula a velocidades del rayo.

EL ÚLTIMO PUENTE

Pablo Díaz Simal

I

- No se preocupen - la taxista que les dejó en el Hospital gorjeó con acento cantarín - aquí en Jaca tenemos buenos médicos. Como viene mucho esquiador en invierno, no paran de tronchar corvas y tobillos.

La noticia no había levantado mucho el ánimo de Juan, un tanto alicaído por el punzante dolor que se le estaba agudizando por momentos. A duras penas había mantenido la entereza en Recepción y recibido las parcas indicaciones que conducían a la sala en la que estaban acomodados. La conversación entre ambos había languidecido desde entonces limitándose a un escaso intercambio salpicado de tópicos cuando, tras la usual espera que se les había hecho interminable, una enfermera salió al corredor y con un leve gesto se limitó a decir - ¿Juan?... ven por aquí -.

David permaneció inmóvil en el pasillo de Urgencias, vacío y ya medio invadido por la oscuridad del atardecer fugaz del Pirineo. Al quedarse sólo pudo finalmente descomponer el gesto de forzado optimismo con el que había intentado arropar a su subordinado y dejarse embargar por el ambiente que le rodeaba. El silencio del sombrío edificio pareció corroborar su sensación autoinculcatoria. - ¡Cómo se le había ocurrido! - pensó - incorporar a Juan al viaje de inspección de aquel maldito puente, en el alto Aragón, y con el río desaguando a rebosar su caudal en pleno deshielo. Ésa es tarea para gente joven, no para un viejo a punto de jubilarse; es cierto, -se justificó a sí mismo-, que los ingenieros jóvenes rehuyen las tareas de campo y sólo aceptan trabajar atados a la mesa del despacho, pero ni por ésas. Y, además, que lo tenía que haber adivinado cuando Juan se empeñó en parar en aquella gigantesca tienda de deporte de alta montaña, en la misma carretera de Puentelarreina, para proveerse de calzado "del de meterse en el río", como si no llevaran consigo los pertrechos y la ropa de trabajo adecuadamente homologados desde Madrid -.

El puente, perfectamente encajado en el curso del río, exhibía en sus hiladas de sillares las cicatrices de su incesante lucha contra la inclemente intemperie de la Jacetania, Carecía de excesivos adornos, apenas los que suelen exhibir los últimos puentes construidos en piedra, pero en la sucesión de bóvedas escarzanas que lo sustentaban había un "nosequé" de dignidad, realizada por el olvido que ensombrecía su fábrica. Los bloques de sus tajamares, algunos visiblemente desplazados entre sí, dejaban entrever entre sus profundas grietas que el joven Aragón es ahí, ya, un río de muchísimo cuidado.

Una vez a pie de obra David se había enfrascado en el trabajo, distribuyendo al personal entre los tajos y ordenando las operaciones a acometer durante la jornada. A Juan se le había encomendado inspeccionar los estribos desde los que la arquería del puente arranca en

cada margen. Aplicados cada uno a su tarea, nadie se había percatado de que tras concluir su cometido Juan se había adentrado en el cauce con la flamante cámara digital recién adquirida por la División de Puentes colgada del cuello, con la intención de echar una ojeada a los cimientos, en torno precisamente a las pilas más socavadas por la corriente.

Unos mochileros que cruzaban el puente en ese momento fueron testigos del suceso y dieron la voz de alarma. David los vio galopar hacia él entre el tintineo de sus conchas compostelanas golpeteando contra herrajes y cantimploras. Sus explicaciones no habían sido muy inteligibles, pero no había hecho falta mucha imaginación para entender lo que había ocurrido. Al parecer Juan se encontraba al borde de una de las fosas cuando, al pisar un canto inestable, había perdido pie y se había precipitado de bruces arrastrado por la corriente. En un intento de preservar a la valiosa cámara de quedar empapada bajo las aguas había alzado los brazos sosteniéndola en vilo, con lo que había sido su rodilla la que impactó de lleno contra el plinto de piedra que sirve de ensanche a la pila en su cimentación. Cuando fueron a sacarle del aprieto, su primer impulso había sido el de entregar la cámara a sus salvadores.

II

Precedido del ritmo sincopado de sus pisadas sobre el pavimento y ayudado de unas muletas apareció Juan en la sala de Juntas con su semblante denotando un radiante optimismo. - Nada, manifestó ante el interés preocupado de sus compañeros, - el derrame ya está absorbido. Un poco de reposo, otro poco de rehabilitación e incidente olvidado -. Juan estaba convocado para exponer su versión de los hechos de cara al expediente incoado por su causa, hecho lo cual se despidió, pudiendo así el comité de Seguridad y Salud proseguir con su sesión para tratar del accidente, que no incidente, como apostillara Luis M^a, el jefe de Prevención.

Como gato panza arriba se defendió David, justificando las decisiones tomadas a pie de obra concernientes a la seguridad. - Era imposible balizar con cinta negro-amarilla las zonas de tránsito, arguyó- ¡si muchas estaban dentro del cauce sumergido! -. Luis M^a, joven y recién incorporado al servicio, parecía exigir la sumisión del emplazamiento del lugar de trabajo a las normas, sin apreciar la diferencia entre una obra interior y un tajo abierto: - Todo trabajador ha de encontrarse en posición ergonómica, convenientemente asegurado por una línea de vida y con un arnés fijado a la estructura - David intentó mostrar la dificultad de adaptar los elementos estructurales de un puente de piedra a las fijaciones de una moderna estructura. - Colgado de un arnés se hubiera precipitado al agua lo mismo - insistió. Los debates continuaron, sin conclusión, y la impotencia del comité se reflejó en el dictamen que cerró el expediente: “Se desaconseja, bajo responsabilidad de la Dirección, el desempeño de trabajos de campo al personal que haya rebasado los 65 años de edad”.

David no era consciente de lo amarga que la noticia iba a resultar para su compañero de tantos años. La expresión de Juan mostró al principio un relámpago de indignación y luego se perdió ausente, desolada, como la del naufrago que se zafa de la sogá que le afirma al barco en ruta.

Para él, aquél había sido el último puente.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΑΥΤΟΥ (ἐπιμελείας ἑαυτ)

Udo Rudo

*"Un hombre libre en nada piensa menos que en la muerte,
y su sabiduría no es una meditación de la muerte, sino de la vida".*

Spinoza, Ética, Parte IV, Proposición LXVII.

Desde muy temprana edad siempre estuve convencido de la importancia de la libertad, de ese poder para decir, para hacer o deshacer, para gozar del placer de poder cuidarse a uno mismo sin injerencia alguna. Libertad que no podía más que imaginarla al modo indígena, toda descalza en taparrabos, salvaje, auténtica en su desnudez infinita porque la realidad nunca va vestida de nada.

Poco a poco empecé a darme cuenta de que ese modo de vida en realidad era toda una quimera, y una vez pasada la onírica juventud, cuantos más años cumplía tan menos libre me sentía y un mayor sinsentido encontraba en todas las cosas que realizaba. Mi vida se había ido llenando de obstáculos para sí misma: una deuda que atender, unos hijos que alimentar, una casa que mantener, y unas pocas comodidades convertidas en muchas más necesidades imposibles de abordar en una sola vida humana. Todo estaba en mí totalmente descontrolado y radicalmente sin sentido ¡Cuán alejada mi vida de la de aquel indígena de antaño!

Todos los días salía a trabajar, a realizar de modo obediente lo que mi jefe decía, a repetir de modo obediente las mismas trivialidades de siempre para evitar violentar a nadie, todos los días salía a trabajar para seguir manteniendo la misma falsa que a todos nos ocupaba y que tratábamos de mantener a toda costa. La estrategia del silencio era el modo de expresión más honesto para conmigo mismo que había podido encontrar, de este modo nunca me contradecía y todos podíamos continuar con la función medianamente satisfechos:

¿Si realmente supieran lo que pienso...! tendrían que amordazarme cuan loco peligroso babeando desde sus propias entrañas verdades como piedras lanzadas contra todos aquellos negros ventanales que nos rodean amenazantes: Pero ¿quién te crees tú para querer cuidar de mí? Hace tanto que dejé de tener un padre que me controlara que esta seguridad y salud verdaderamente me da la risa ¿Por qué tengo que llevar esas gafas, si realmente no existe nada que pueda dañar mis ojos? ¿Uniformidad? ¿Otra norma más? ¿Por qué analizáis mi sangre y mi orina todos los años? ¡El mal no está en mis fluidos sino en mi mente! ¿Uniformidad? ¿Manga larga? ¿Uniformidad? ¿Casco siempre? ¿Más uniformidad? Y ese hombre de seguridad vigilando mis pasos... Yo nunca bebo en el trabajo ¿Por qué me decís una y otra vez lo mismo? ¿Falta de atención? Pero ¿Qué son todos estos papeles que me dais todo llenos de consejos

de madre primeriza? Presta atención por dónde camina, evita tal cosa o intenta hacer tal otra, hazlo cuidadosamente, toma bebidas isotónicas, lleva manga larga, practica la calistenia... ¿calistenia? ¿Qué es lo realmente importante mi salud o mi firma? ¿Pero si somos más de cincuenta en esta sala, todos de pie y no nos estamos enterando de nada? ¡Con el calor que hace! ¿Cuándo vais a reparar aquella máquina tan peligrosa? Si verdaderamente os preocupa mi salud ¿Por qué me hacéis venir a este curso después de doce horas de trabajo continuadas y sin apenas dormir? y los delegados sindicales ¿no dicen nada? ¿Todo correcto? ¡Darme los papeles que os firme!... ¡podéis ir todos a tomar por culo!

Todos esos pensamientos revoloteaban por mi cabeza sin atreverme nunca a decir nada... todo estaba descontrolado, todo carecía de sentido, todo estaba a punto de estallar...

En aquella playa las olas del mar siempre terminaban sus días del modo más espectacular posible, aceleraban de modo constante bailando con la arena y siempre de modo súbito e inesperado eran devueltas en círculo a aquellas lejanas rocas todas cubiertas de espuma rugiendo de modo feroz cuan león hambriento perdido en medio de las montañas nevadas.

Desnudo en aquella playa todas las cosas parecían cobrar todo el sentido del mundo, y con cada nueva ola todo se clarificaba internamente y se concentraba de modo misterioso en una única palabra, tan antigua como nuestra propia existencia: ἐπιμελείας ἑαυτ (epimeleia eautou, cuida de ti)

Aquella mañana salió tranquilo a trabajar, no se puso las gafas, no firmó ninguna hoja, no se puso manga larga, y cuando el hombre de seguridad vino a notificarle la incidencia respondió de modo insolente: *hace calor con la manga larga y para esta tarea no hacen falta las gafas de seguridad. Así que no las usaré. Y no pienso meter mi mano ahí hasta que reparen esa máquina...*

Todos los compañeros le miraban asombrados. Todos se movían en espiral sin saber muy bien qué hacer. Pero al cabo de unos minutos ya todos se habían quitado las gafas, ya todos habían parado las máquinas, ya todos habían acortado sus mangas... en ese preciso instante algo muy importante había emergido de lo más profundo de nosotros mismos, todos comprendimos que de una vez por todas habíamos iniciado una nueva vida, y nunca sabremos como agradecer aquel primer paso.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

INVISIBLE Y LETAL

Wendy Testaburguer

Aquella mañana se levantó mal. Le dolían la cabeza, la espalda, las piernas y los brazos. No se encontraba bien pero debía acudir al trabajo. Estaba de guardia. Desayunó, aunque con el estómago un poco revuelto, tomó un ibuprofeno y salió camino del juzgado. Sentía mucho sueño y el cuerpo no le respondía. "Necesito café en vena", pensó. Al llegar decidió sacarse un café de la máquina y tomárselo mientras su ordenador se ponía en marcha.

La tarde anterior habían salido con dos horas de retraso respecto al horario habitual. Muchos detenidos, un par de violencias domésticas y demasiado papeleo, amén de ciudadanos presentando denuncias por robos.

- Estoy fatal - comentó a sus compañeros. - No sé si tendré fuerzas para aguantar todo el día aquí.

- Pues no te queda otra, bonita - le contestó una voz desde una mesa al fondo.

En cuanto el guarda de seguridad abrió la puerta ya había tres personas esperando para entrar. Cuando la primera llegó al mostrador, se levantó para atenderle y, en ese momento, cayó al suelo. Sus compañeros se levantaron de sus sillas corriendo para ayudarle y uno de ellos salió corriendo hacia la clínica médico forense, que estaba contigua al juzgado de guardia, en busca de un médico.

Cuando el médico llegó ya la habían sentado en una silla y había recobrado la consciencia.

- ¿Estuviste ayer en el archivo? - preguntó el médico.

- Sí.

- ¿Mucho tiempo?

- Un rato, buscando unos expedientes. ¿Por qué?

- Porque tengo a cuatro compañeros tuyos en la consulta con los mismos síntomas. Ayer fumigaron y os han intoxicado.

Ese día el archivo permaneció cerrado. No se pudo acceder a él debido a los gases invisibles aunque sí odoríferos que emanaban los productos que habían echado. En el caso de que hubiese habido seres vivos irracionales habitando entre los expedientes o en los rincones y paredes de esa estancia, es seguro que ya no quedaba ninguno.

El cierre del archivo supuso un caos en el edificio pero tras las oportunas explicaciones todos los trabajadores comprendieron el motivo.

Algunos compañeros más con síntomas parecidos se reunieron con los sindicatos y decidieron presentar una queja. Alegaron que nadie les había informado de que se iba a fumigar el archivo, de que los productos utilizados eran tóxicos, de que no debían utilizar esas instalaciones hasta pasadas veinticuatro horas desde la fumigación.

La queja llegó a las centrales sindicales y éstas la difundieron por todo el estado para que no se volviera a repetir este hecho tanto en la administración como en la empresa privada.

Hasta los medios de comunicación se hicieron eco de la noticia y se revisó el protocolo de fumigación para centros laborales.

Al final, la intoxicación de estos trabajadores quedó en un susto y pasadas veinticuatro horas más los síntomas habían desaparecido y todo volvió a la normalidad.

Quien había dado la orden de fumigación debía de haber sabido que este tipo de productos son tóxicos si una persona se expone a ellos sin la protección adecuada.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

EL LORO VERDE Y LA MADRE TERESA DE CALCUTA

M^a Jesús Revuelto López

La oportunidad de centrarme en la anécdota me permite obviar aquellos aspectos que son técnicos, legales o reivindicativos de mi actividad como técnico de prevención y como médico de formación para adentrarme en vivencias sentimentales, curiosas y humanas, que también las hay, en la actividad inspectora.

Los dos casos que os voy a relatar forman parte de mi anecdotario laboral, ocurridos al inicio de mi carrera. Son anécdotas que muestran como detrás de un accidente de trabajo, una visita rutinaria o una investigación laboral, se esconden personas, seres humanos que abren su intimidad a un extraño y que nos hacen partícipes de sus vidas más allá de lo que es un problema laboral.

Las anécdotas se desarrollan en poblaciones que se van quedando casi abandonadas, sin paisanos, sin niños y que el turismo de fin de semana y estival devuelve la vida pequeños negocios de hostelería o artesanía local. Son negocios de carácter familiar que suelen formar parte de una saga que se inicia con abuelos y sigue con hijos y nietos. Allí, también, aunque nos parezcan lejanos, se producen problemas de salud laboral, incluso accidentes o enfermedades profesionales graves, como quemaduras, alergias, lesiones traumáticas, etc. Pero vayamos a la historia.

Estoy en un pueblo casi deshabitado, en una fría mañana de invierno, frente a un hostel al que me lleva la investigación de un accidente de trabajo ocurrido a un trabajador en la cocina del bar. Llego al establecimiento y me encuentro la puerta abierta, cosa común en los pueblos, y parece que no hay nadie para atenderme. Entro en una sala oscura donde hay a la derecha la barra del bar, al fondo las mesas y las sillas. Lanzo un "BUENOS DIAS." que, en principio, no obtiene respuesta. Luego oigo una voz que dice: "hola, buenos días". Miro a mi alrededor y no veo a nadie. Ni detrás de la barra, ni al fondo de la sala, aparece ningún ser vivo. Repito mis "BUENOS DÍAS" y la voz misteriosa vuelve a responder: "hola, buenos días". De pronto, y tras una nevera, veo una jaula con un loro verde que me mira tan sorprendido como yo a él. Cuando aparecen, al poco rato los responsables del establecimiento se aclara todo. El loro proviene de Venezuela, lo trajo el padre del propietario, emigrante en los años 70 y también trajo consigo el dinero suficiente como para montar el negocio. El loro verde no solo contesta a los "buenos días" sino que también dispone de un vasto vocabulario de palabrotas que le enseñan los parroquianos y que no reproduzco aquí. El acto frío y burocrático de la investigación de un accidente se convirtió en una anécdota curiosa y amable.

Poco después de este episodio se produce el relato siguiente en otro bar de un pueblo

pequeño y que igualmente un acto administrativo se convierte en un momento de confidencias, en el cual un trabajador abre su corazón, incluso con confesiones íntimas en la esfera de su vida amorosa a una persona desconocida, y que yo le escuche, "cual madre Teresa de Calcuta", acercándome a él e incluso agarrándole las manos en señal de que su mal, una enfermedad profesional eczematosa, de origen laboral no era contagioso. Ya que según me explico el trabajador, su familia no quería tener contacto con él pues dicho mal lo atribuían a la vida licenciosa que llevaba ya que era soltero, lo que en los pueblos llaman "mozo viejo" y que de vez en cuando le gustaba divertirse con el sexo contrario.

Después de un momento de charla y las explicaciones médicas y laborales, el trabajador quedó más tranquilo y convencido del origen laboral de su mal y la manera de prevenirlo... Así como también le anime a dar rienda suelta a sus instintos afectivos, pero con las debidas precauciones.

Quiero dejar constancia del papel que realizan los trabajadores autónomos de pequeños negocios, que desde la soledad de su puesto de trabajo utilizan el sentido común como equipo de protección frente a los riesgos laborales que hay en su pequeña empresa. Ya que no pertenecen a ninguna multinacional y que no tienen un servicio de prevención al que acudir para consultar sus dudas, una pequeña explicación y un consejo dado por los técnicos que les visitamos de vez en cuando, les ayuda a mejorar su salud laboral.

Por lo tanto quiero brindar este día 28 de abril de 2016, Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, a estos trabajadores autónomos solitarios.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

EL SILECIO PERJUDICA LA SALUD

Wally

María se levantó esa mañana angustiada, se le hacía un mundo entrar por esa puerta por la que, sin falta, durante 15 años, fichaba puntualmente a las 7:45. Miró su reloj eran las ocho en punto de la mañana y su rostro se transformó, sus ojos buscaban con miedo esa aparición que durante dos años le venía amargando la vida. Todo el mundo en la oficina sabía lo que estaba sucediendo.

Ese día, como venía sucediendo irremediamente durante los dos últimos años, se escuchó una voz que venía del despacho de la jefa de sección una vez más ridiculizándola, exigiéndole a gritos la finalización de ese trabajo que le había encargado, a sabiendas que era de imposible su realización en plazo.

El resto de las personas que trabajaban en la sección, por temor a represalias, callaron aquel fatídico día, como venía callando irremisiblemente desde aquel día en que María, como funcionaria que conoce su trabajo, se negó a tramitar una ayuda que no cumplía los requisitos.

La situación se agravó cuando, después de 11 años sin un simple resfriado, María tiene que acudir a su médico de toda la vida en un estado lamentable de angustia, llorando le dijo todo lo que le venía sucediendo y como, desde hacía 3 meses, sufría cefaleas, vómitos y dolor estomacal, había perdido peso y sus ojeras delataban las horas de insomnio. Su médico inmediatamente le comentó que no solo no estaba apta para trabajar sino que era el mismo trabajo el que la estaba enfermando. Cuando María se incorporó de la baja laboral a los 15 días, los insultos aumentaron, “floja”, “escaqueada que finges estar enferma para no trabajar” y un eterno etcétera de descalificaciones personales sin esconderse y sin el menos pudor.

Y, una vez más el silencio, ese silencio denso que se podía cortar, ese silencio de la persona que sufre, ese silencio cautivo del miedo, ese maldito silencio.

Ese día, para colmo, sesión de mañana y tarde, ese puesto con exclusividad que con tanta ilusión consiguió se había transformado en su espada de Damocles. Los gritos y el silencio en la soledad de la tarde, ese silencio agravado por la intimidad de la soledad, ese maltrato psicológico sin nadie alrededor, la depredadora y su presa solas en la sabana de los despachos.

El conserje, como todos los días, abrió las puertas del Centro de Trabajo extrañándole no ver a María pero siguió con sus tareas, seguramente pensaría que otra vez se habrá tenido que dar de baja por culpa de la “cerda” de su jefa.

Eran las 8 en punto de la mañana, las malditas 8 en punto de la mañana. Se escuchó de nuevo los gritos de la jefa de María, pero algo había cambiado, los gritos se habían tornado en aullidos de terror, allí estaba María sentada en la silla de su despacho, en su rostro la mirada de la que ya no tiene miedo, en la mesa la sangre roja sobre el blanco de los papeles y en un possit una nota de puño y letra de María:

El silencio mata.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

PYEMSA, PERSONAS Y EMPRESAS SALUDABLES

Nuria Carrasco Báez

PYEMSA nace para contribuir a que cada día haya más empresas, directivos y profesionales con conciencia para que las personas puedan disfrutar de una vida profesional plena, con más bienestar y satisfacción. Pretende que toda empresa adquiera “**un nuevo estilo de liderazgo de conciencia y gerencia de la felicidad**”.

PYEMSA, se implementa y desarrolla a través del **MÉTODO GROW**, que sirve de guía y acompañamiento de las personas para conseguir los objetivos marcados dentro de una organización.

1 OBJETIVO PYEMSA: *Garantizar un MODELO DE EMPRESA SALUDABLE a través del cual, se pretende entrenar a las personas para desarrollar su conciencia y capacitación profesional.*

Un paso importante para mejorar el bienestar en el lugar de trabajo es tratar a los profesionales como personas en el sentido más amplio de la palabra, y no estrictamente como empleados.

2 REALIDAD PYEMSA.

2.1. MISIÓN: Para qué un Modelo de Empresa Saludable?

1. Generar un Impacto Individual, Económico, Corporativo y Social.
2. Mejorar la imagen de la empresa y su ventaja competitiva.
3. Facilitar el cumplimiento de las exigencias y necesidades de los clientes/trabajadores.
4. Enfocar hacia la mejora continua y el éxito de la organización.
5. Permitir la integración con otros sistemas (MODELO CASA – 24H/7D) y la cohesión de equipos gestionados por un Líder Coach/Liderazgo de Conciencia.
6. Desarrollar competencias, valores y habilidades.
7. Tomar conciencia, mejorar automotivación y autogestión de los empleados y comunicación con distintos niveles jerárquicos. Facilidades para conciliar, el ambiente de trabajo o el reconocimiento que obtiene el empleado por su contribución.

2.2. VISIÓN ESTRATÉGICA: Por qué impulsar un Modelo de Empresa saludable?

1. Establecer la formalización de políticas y sistemas de gestión en los ámbitos económico, ambiental y social; la transparencia informativa sobre los resultados.
2. Permitir visualizar la imagen de la empresa en 5 años, p.e. (1a) plantilla cohesionada e integrada, (3a) implantación en todas las delegaciones (5a) Certificación AENOR.
3. Mejorar el ambiente laboral siendo beneficioso para empresa, trabajadores y sociedad.

4. Tener en las organizaciones personas implicadas, comprometidas y abiertas a la constante movilidad y polivalencia de los mercados.

3 OPCIONES: qué opciones de intervención según tipología de programas:

- *Ambiente físico de trabajo* (ejercicio laboral/ejercicio físico): factores químicos, físicos, ergonómicos, biológicos, mecánicos, energía.
- *Ambiente psicosocial* (valores, actitudes y motivación/vida laboral/auto-liderazgo/competencias/habilidades): clima laboral, políticas RH, gestión talento, emociones, tiempo, estrés, conflictos y conciliación familiar.
- *Recursos personales* (alimentación saludable): sedentarismo, nutrición, hábitos tóxicos, alteraciones descanso, salud mental, promoción salud.
- *Participación de la empresa en la comunidad*: igualdad género, gestión edad, planes movilidad, plan vuelta tras ausencia.

4 PLAN ACCIÓN: TALLERES/HERRAMIENTAS

Coaching Método GROW. Diseño de Alianza entre las Partes (PDA)/Meta-Herramientas “Sikkhona” de desarrollo de grupos: desarrollar la confianza en los grupos. Liderazgo: Líder Coach/Directivo Coach (lego y cambio de roles). Matriz DAFO (corregir, afrontar, potenciar, aprovechar). Cómo definir la reunión ideal. La tercera entidad: TÚ, YO, VOZ SISTEMA. 6 Sombreros de pensar. Mindfulness. Relación con el conflicto: poner el problema fuera, en frente. Feedback. Valores y Creencias. Lenguaje no verbal: Sistemas Representacionales: VAK + Acciones Oculares. Competencias directivas: de negocio, interpersonales y personales. Comunicación Asertiva. Gestión del tiempo, estrés: el tiempo es tuyo. Inteligencia emocional/Dinámica Liberación. Constelaciones informales. Pausas saludables. Rueda vida. Semáforo. Empoderamiento de la mujer. Alimentación saludable

5 SEGUIMIENTO: CONCLUSIONES

1. Disponer de una Empresa saludable= Plantilla Sana= crear entornos de trabajo que promuevan el bienestar y la salud mental de los trabajadores.
2. Empleado feliz es más rentable: ¿Es tu empresa un lugar excelente para trabajar?
3. Agregar Responsabilidad Civil Corporativa.
4. Beneficios para las personas, ya que mejora el rendimiento respecto a sus objetivos.
5. desarrollar entornos propicios y estrategias de comunicación.
6. Asegurar cumplimiento de estándares de calidad, salud, seguridad, medio ambiente y responsabilidad social. Apoyo de la dirección. Intentar trabajar las prioridades personales.

Cada € invertido en programas de promoción de la salud en el trabajo, se obtiene una rentabilidad de la inversión entre 2,5 y 4,8 €.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

EL LABORATORIO DE LA ILUSIÓN

César José Pérez Gómez

Con gran alegría recibí la llamada de la última corporación a la que le había entregado mi curriculum, no era ya normal recibir llamadas de las empresas a las que acudías con la esperanza de encontrar un trabajo.

La empresa quería contratarme, y eso me lleno de alegría. Por fin iba a tener mi primer trabajo! No podía imaginar lo que esa llamada supondría en mi vida y en la de las personas que me rodean.

Al llegar al laboratorio encontré unas instalaciones algo antiguas y un poco desvencijadas, pese a que debido a la crisis eso sería normal. No me pondrían en las mejores instalaciones de la empresa pues parecía lógico empezar por la parte más dura. Llevaba tanto tiempo esperando un trabajo por lo que lo asumí con total naturalidad.

Los días trascurrían uno tras otro con total normalidad. El laboratorio estaba compuesto por 6 personas, todas jóvenes excepto el jefe que tenía una edad ya avanzada y próximo a la jubilación, lo que se reflejaba en el talante con el que se tomaba todas las iniciativas que el resto le proponíamos.

Nuestra situación laboral era como la de miles de trabajadores: horarios eternos, y condiciones paupérrimas, sobre todo en lo referente a la seguridad y la salud laboral. Es cierto que disponíamos de un adecuado material de protección individual. Había suficientes, también guantes e incluso equipos respiratorios, o al menos eso era lo que ponía en las cajas aunque no se hubieran abierto hacía mucho tiempo, pero nuestras peticiones eran otras. Ninguno de nosotros conocía el funcionamiento de los equipos extintores, mucho menos la aplicación de primeros auxilios y desconocíamos donde estaba el botiquín.

Nuestro laboratorio tenía extintores tanto fijos como portátiles, pero ninguno sabía utilizarlos, tampoco sabíamos cuales eran adecuados para los fuegos que en un laboratorio se podían originar. El laboratorio - incluidas las zonas de paso, salidas, vías de circulación - estaba lleno de cajas y la limpieza era escasa, por no decir que inexistente, ya que nosotros mismos nos encargábamos de mantener ordenados y limpios todos los pasillos y zonas de trabajo, debido a la escasez de personal de limpieza.

En nuestro laboratorio no disponíamos de las instalaciones de emergencia o elementos de actuación como duchas o lavaojos y eso que trabajamos con materiales altamente inflamables como la acetona, el benceno, el cloro benceno, el metano, el óxido de propileno o el acetato de vinilo entre otros.

Ninguno de nosotros sabía mucho sobre seguridad y salud laboral en el trabajo, para la mayoría era nuestro primer trabajo, pero todos teníamos claro que aquel laboratorio no cumplía las medidas de salud y seguridad mínimas que nos permitieran trabajar en unas condiciones óptimas, por eso decidimos organizarnos. Queríamos conocer nuestros derechos, nos pusimos a investigar, concertamos citas clandestinas con representantes sindicales. Ninguno estábamos afiliado y nos daba miedo estarlo.

Gracias a los consejos y a nuestra búsqueda empezamos a solicitar muchas medidas de protección y de seguridad. Los escritos crecían día a día. Íbamos exigiendo cada vez más y más medidas preventivas y de seguridad, pero nuestras demandas caían en un largo proceso burocrático, para siempre recibir respuestas frustrantes y llenas de palabrería hueca que lo único que hacían era justificar las demoras en las medidas que todos solicitábamos.

Hacía ya semanas que habíamos pedido encendedores piezoeléctricos, ya que queríamos reducir al máximo el uso de llamas vivas. Estábamos encendiendo los mecheros Bunsen con cerillas y mecheros que nosotros mismos comprábamos. Esto sucedía con total normalidad ante la mirada perpleja de todos aquellos investigadores que venían a visitarnos. Hasta que, un lunes llegue temprano y noté un cierto olor que no fui capaz de identificar. Me puse la bata y me senté en mi lugar. Era el único que había llegado de momento y mientras esperaba al resto de mis compañeros vi un tubo de ensayo en su mesa y decidí calentarlo para comprobar que era. Al intentar encender el mechero bunsen con mis cerillas todo explotó a mi alrededor. Por alguna razón el mechero bunsen estaba encendido y había perdido gas, lo que produjo una deflagración que acabo con buena parte del laboratorio.

No recuerdo nada. No sé qué sucedió desde ese momento, lo siguiente que recuerdo es mi estancia en el hospital con importantes quemaduras y cortes, producto de la explosión. Más de un mes lleno de intervenciones para intentar salvar mi cuerpo que contaba con quemaduras en el 40% de él, un verdadero infierno de injertos para que mi vida, mi cara y mi cuerpo volvieran a recuperar un poco de la juventud y la alegría que tenían antes de la explosión.

Tras ese proceso de recuperación dio comienzo otra batalla, la más agria y dolorosa para mí. La empresa justificó el accidente como una negligencia mía y por lo tanto no asumía ninguna responsabilidad sobre lo que había sucedido. Las numerosas cartas, escritos, comunicados explicando la situación del laboratorio no tenían ninguna importancia, todo se centraba en que la responsabilidad era mía y en ningún caso de la empresa.

Mi batalla acabó gracias a la justicia y a los inspectores de trabajo que acudieron al laboratorio. Todos corroboraron la mala situación en materia de prevención y seguridad que tenía el centro de trabajo. Todos fueron testigos en el juicio que emprendí contra la empresa y que a la postre demostró que ésta había vulnerado la legislación vigente, además de los avisos reiterados por parte de los trabajadores.

Mi lucha no ha acabado pero hoy estoy más cerca de volver a tener una vida con mejor calidad, mi vida continua y mis esfuerzos se han centrado en la prevención en el ámbito laboral, he terminado los cursos de prevención y estoy ayudando a muchos trabajadores a través de mi experiencia, todo ello porque no quiero perder la ilusión que tenia y que aquella explosión intento arrebatarme, pero no ha podido.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

VACACIONES

Tamakazura

El cuerpo permanecía bocabajo. Terminaron de hacer las últimas fotos y firmaron el acta.

- Vaya año que llevamos..., otro muerto en accidente laboral...- fue lo único que se escuchó de la conversación del grupo de personas que estaba junto al cadáver.

Las farolas se estaban empezando a encender y la oscuridad iba en aumento. Los gorriones, con gran jaleo, buscaban un sitio en los árboles para pasar la noche. El día terminaba de manera muy diferente a como empezó.

Jerónimo se puso al cuello la pequeña toalla con la que se acababa de secar y quedó contemplándose delante del espejo. Estaba orgulloso de su cuerpo; a sus cuarenta y seis años mantenía la figura atlética de siempre y no le sobraba ningún quilo. Ciertamente nunca le había dado importancia, ni se había preocupado excesivamente por su físico; pero con el paso de los años, y viendo como amigos y conocidos suyos de toda la vida se habían estropeado, se sentía satisfecho de su aspecto y sobre todo de su agilidad. Incluso comparándose con los compañeros más jóvenes del trabajo, muchos de ellos veinteañeros, les aventajaba.

- Estáis a medio hacer - era su frase preferida cuando alguno de éstos le pedía ayuda para mover o para coger alguna cosa.

Salió del baño, se vistió deprisa y se fue a la cocina. Su mujer estaba preparando tostadas. A Jerónimo le gustaba desayunar en casa, para él era uno de los mejores momentos del día. Siempre desayunaban juntos, era de los pocos ratos en que podían hablar relajadamente aprovechando que los niños todavía dormían.

- A ver si hoy comemos un poco antes, que entro a las tres - dijo mientras extendía la mantequilla sobre la tostada que le acababa de poner ella.
- También..., mira que tener que hacer esas cuatro horas que te quedan por la tarde... - le contestó su esposa con un tono de reproche.
- Bueno, casi es mejor así. En cuanto terminemos de desayunar empezamos a preparar las cosas, a ver si lo podemos dejar casi todo terminado y así cuando venga del trabajo cenar, me acuesto pronto y mañana temprano salimos. ¡Por fin vacaciones! ¡Qué ganas tenía, este mes se me ha hecho larguísimo! - lo último lo dijo elevando la voz y con enorme satisfacción.

- La verdad que sí, yo también estoy bastante cansada, no aguanto ni un día más aquí; y a éstos (refiriéndose a los dos niños que tenían, uno de once y otro de trece años) también les vendrá bien, esta semana están insoportables. Así que sí, a ver si lo dejamos todo preparado y mañana salimos pronto. ¡Acaba la tostada y vamos!

Jerónimo llevaba más de veinte años de soldador, era un trabajo que le encantaba y en el que se sentía valorado. Tenía un buen sueldo y sus jefes estaban contentos con él; era responsable, cumplidor y buen compañero, no le importaba echar unos minutos de más para ayudar a otro. Todos le apreciaban.

La obra en la que estaban ahora era de sus preferidas, montaban las estructuras para unas naves nuevas de un polígono industrial. Le gustaba encaramarse a las vigas y trabajar en lo alto, le recordaba a su niñez, cuando esperaba ansioso la salida del colegio para ir a trepar por los árboles con sus amigos.

- Bueno, termino esto y en media hora ya de vacaciones – le dijo al encargado con una sonrisa en la cara.
- ¡Anda, déjalo y vete a casa! Esto ya se acabará mañana, no te compliques.

Jerónimo recogió deprisa y se fue directo a cambiar. Todavía no había empezado a quitarse el mono, cuando oyó gritar al encargado: « Ya lleváis casi siete meses en la empresa y todos los días os tengo que decir que recojáis y que no dejéis el material por ahí... ¡Venga, uno de los dos que quite ese bote! ¡Pero en qué estabais pensando para dejarlo ahí arriba! ».

- Uf, y ahora a por el elevador que lo acabo de guardar... - dijo uno de los chicos increpados, el más moreno.
- Anda, apartaros que ya lo cojo yo, ¡estáis a medio hacer!
- ¡Pero qué haces! No te subas ahí sin arnés que está muy alto.
- ¡Jerónimo, estás loco! ¡Baja anda, que traigo el elevador y ya lo quitamos nosotros!

El sol lucía radiante después del chaparrón que había caído por la mañana. Cerca de la nave en construcción, en un pequeño charco, dos gorriones se bañaban despreocupados.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

LA CENA

José Manuel Corpas Nogales

- ¿Estás preparado cariño?
- Llevo ya veinte minutos esperándote ¿no ves que tengo unas ganas locas de cenar con tu hermana y su maridito?
- Por favor Paco no empecemos otra vez con tus ironías, si no tienes ganas de salir las haces y si no te gusta la compañía te esfuerzas. Siempre voy sola a los sitios, si fuera para quedar con tus amigos te faltaría tiempo para salir por la puerta meneando el rabo.
- Ya, es que mis amigos no me refriegan por la cara el dinero que tienen y no me hacen sentirme mal por estar en el paro, como hace el palurdo de tu cuñado.
- Por favor Paco que no te lo tenga que decir más, compórtate y que se te note feliz de la vida y encantado de cenar con ellos. Venga, vamos que llegamos tarde.
- Mira Carmen, mira que sonrisa tengo, de oreja a oreja y vamos tarde por tu culpa, que yo llevo media hora esperándote.

Después de los saludos iniciales, un par de cervezas, otras tantas copas de vino, los entrantes y un primer plato fuerte llegó la hora de las copas. Por el momento la velada había sido plácida, las hermanas acapararon toda la conversación con temas familiares y algún que otro cuchicheo, ellos permanecían en la retaguardia aportando comentarios banales pendientes más de disfrutar de la comida que de comunicarse, ambos sabían perfectamente que eran meros acompañantes y debían permanecer casi desapercibidos. Sin embargo...

- Bueno Paco habrá que tomarse unas copas ¿no?
- Bueno no sé yo, ya es tarde Gregorio, ¿a ver que dicen las señoras?
- Pero bueno Paquito si mañana no tienes nada que hacer, los niños duermen en la casa de nuestra suegra y ellas están encantadas de estar juntas, no creo que se quieran ir todavía.
- Vamos a tomarnos una copa -, sugirieron las hermanas al unísono.
- Lo ves Paquito, claro que sí chicas, venga camarero nos pones cuatro ginebras con tónica que esta ronda la pago yo.
- Una y nos vamos que mañana a las doce es la manifestación ¿seguro que tú no vas a qué no Gregorio? - preguntó Paco.

- Menuda estupidez, voy yo a perder dinero de mi sueldo así por la cara, para hacerle el juego a los sindicatos, a mí ya me han bajado el sueldo, no voy a perder más dinero haciendo el tonto - añadió Gregorio.
- Yo no voy a hacer el tonto, voy a luchar por mis derechos y por los tuyos y por los de todos, voy a luchar por lo público, por lo común.

Después de un silencio reflexivo, continuó hablando Paco.

- Lo tuyo es increíble, trabajas como profesor en la enseñanza pública, siempre te estás quejando que si nos bajan el sueldo, que si dos horas más, que si la paga extra, venga quejarte y cuando hay que actuar, cuando de verdad tienes que protestar y patalear te quedas quieto esperando a que las cosas cambien solas, mientras los demás luchan por tus derechos. Y además ahora vas y matriculas a tus hijos en un privado, ¿qué pasa, no te gusta la forma de trabajar de tus compañeros? ¿O eres tú el que no sabe hacer bien su trabajo?
- Por favor Paco, déjalo ya - añadió Carmen temiendo el evidente desenlace.
- No pasa nada Carmen, estamos hablando - respondió Gregorio - No hago huelga porque no sirve de nada, yo haría una huelga indefinida como se hizo en los ochenta, pero estas huelgas de un día no sirven para nada.
- Servirían si la secundara todo el mundo - replicó Paco - así pasa con todo, la teoría del embudo.

Los tres contertulianos miraron a Paco esperando una explicación, al instante Paco miró condescendentemente a Gregorio y dijo:

- Algunos estamos en un embudo en la parte ancha del malestar y para pasar al bienestar tenemos un hueco muy estrecho, tenemos por lo tanto dos opciones, juntarnos todos y romper el embudo para pasar al otro lado o pisoteamos los unos a los otros para poder colarnos por el hueco estrecho. O jugamos todos o rompemos la baraja. De esta metáfora difieren dos tipos de personas, las que luchan juntas por el bien común y las que pisotean a los demás para salvar su culo, ¿qué tipo de persona eres tú, Gregorio?
- Mira Paco - increpó Gregorio -, yo soy la clase de persona que lucha por su familia, no tienes por qué contarme esta milonga, yo no tengo la culpa de que estés en el paro, haber estudiado como yo y tendrías más posibilidades de trabajar.
- Estabas tardando mucho en sacar tu frase estrella - ironizó Paco -. Para que te enteres de una vez, a ti te lo han pagado absolutamente todo, tus estudios, los pisos en la capital, la academia, lo único que tenías que hacer era estudiar y emborracharte, mientras tanto yo me tuve que poner a trabajar desde muy joven para sacar adelante a una familia, así que no me vuelvas a tocar los cojones diciendo que hubiera estudiado, porque yo no tuve la oportunidad, a ti sin embargo te lo pusieron en bandeja, que te quede bien claro Gregorio, lo importante no es donde has llegado sino ¿cómo has llegado?

- Por favor, vamos a dejar el tema y a disfrutar de la copa, que siempre estáis igual - suplicó Carmen.
- No, si yo ya he terminado con el tema, es aquí tu marido el que se empeña en soltar discursos - dijo Gregorio.
- No os preocupéis que ya he dicho bastantes verdades a la cara hoy, me callaré no sea que reviente de sinceridad - concluyó Paco.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

EN SILENCIO

Amanda Mantelga Cundis

Apenas eran las siete de la tarde y yo todavía no había comido nada. No había tenido tiempo en todo el día, y la verdad, es que estaba deseando llevarme algo a la boca, por lo que dejé los papeles a un lado y me dispuse a ir a la cocina a prepararme un sándwich, cuando en ese instante le oí gritar. Escuché sus chillidos despavoridos, maldecía como si no hubiese mañana, y aunque era algo con lo que lidiaba todos los días, nunca me acostumbraba a esas situaciones, así que corrí todo lo que pude a la habitación y me acerqué para tranquilizarlo. Me recliné sobre la cama, le pasé la mano por la cara y con voz suave le dije que no pasaba nada, que yo estaba a su lado y que cuidaría siempre de él.

En un instante de mi vida, a pesar de las críticas decidí dejar mi trabajo en la oficina de la consultoría para dedicarme por completo a cuidar, y a asegurarle a mi abuelo una buena calidad de vida, dentro de lo posible. Me mudaría a su casa, hablaría con los servicios sociales, arreglaría todos los papeles y oficialmente me convertiría en su cuidadora informal. Aquella idea me parecía maravillosa, no sabía, ni me esperaba todo lo que vendría después, pues se avecinaba el principio de mi fin.

Aquella tarde, cuando por fin pude tranquilizarlo, me acordé de aquel día en el que empezó toda mi aventura con el abuelo ya enfermo. Me dirigí a la cocina, y preparando ya mi merienda-cena, seguí recordando las palabras de mi madre diciendo que todo esto iba a acabar con mi salud mental y física. - *El abuelo pesa mucho, y la enfermedad es muy dura* - Aun así, agradezco el apoyo de mis padres, porque cada día se preocupan por mi salud. Está claro, que alguien tiene que pensar en mí cuando yo misma no tengo tiempo para hacerlo.

Sentada ya en el sofá, sigo mirando los papeles que me había mandado la trabajadora social, ya que ella insistía en que debía ingresar al abuelo en una residencia, pues la enfermedad había avanzado demasiado... Y cierto es, que me estaba planteando aquella posibilidad, no solo por él y la enfermedad, si no por mi salud, pues ya hacía meses que yo no era yo. No sabría explicar en qué momento dejé de vivir para ser sólo un ente que respira y autómatas del día a día. Convirtiéndome en un ser inerte. Tardé en aceptar lo que me estaba ocurriendo, aunque todos mis amigos y familiares lo sabían menos yo... que típico ¿no?

Carla me había llamado varias veces para quedar - *Sólo un café tía, que te vas a volver loca encerrada sola con él, y aunque tú no lo creas, hay más personas en el mundo que lo pueden cuidar igual que lo haces tú* - ¡Ja! Eso se creía ella, igual que yo, nadie lo cuidará jamás... que creencia más errónea la mía, aunque tardé en asumir mis síntomas y derivados de ellos, aquellas ideas irracionales que me consumían.

Seguí leyendo... "*Terapia individualizada y grupales, así como terapia para familiares y respiro familiar...*" Que bien sonaba todo aquello, aunque por dentro algo me decía que no, que aquello era publicidad de la buena... - ¡STOP! Inés, ya vale, son centros especializados y saben atender a las personas con demencias perfectamente - Me dije a mí misma, en un momento de flaqueza, ya que de vez en cuando todavía tenía que poner en marcha las estrategias mentales que me había recomendado mi psicólogo. Que sabio, el psicólogo, que desde el primer día acertó con todo lo que padecía y supo guiarme para paliar todo aquello por lo que sufría. Y yo sin saber que la ansiedad, el estrés, el descuido personal, el aislamiento, los pensamientos de "sólo yo puedo", los problemas alimenticios, el insomnio, el mal humor, el cansancio, los descuidos, etc. eran fruto de la decisión que yo había tomado, el ser cuidadora informal y dedicarme el cien por cien al abuelo enfermo.

Quién me iba decir a mí, que el querer se podría transformar en *sobre querer y sobreproteger*, permitiendo que uno mismo deje de lado todo su ser para cuidar de otro ser... paradojas de la vida.

Y por todo aquello que me había pasado en los dos últimos años, y que me había convertido en una chica de 32 años con apariencia de señora de 53, fue por lo que decidí superar mi síndrome de *burn-out*, sin saber lo que aquello significaba, y opté por buscar la mejor solución para los dos.

Martes, 3 abril de 2012, el abuelo estaba acostado en su nueva cama, y yo daba los últimos retoques a la habitación, cada cosa en su sitio. Las vistas eran hermosas, la residencia y los trabajadores eran estupendos. Yo sabía que no me arrepentiría de haber tomado aquella decisión. El abuelo dormía plácidamente, y yo mirándolo, sólo podía pensar que, a veces, el amor hace que movamos montañas sin paramos a ver lo que arrastramos por el camino. Lo bueno es saber reconocer los síntomas y pararlo a tiempo, porque sólo así es cuando podemos querer de verdad.

LLANTO POR LA MUERTE DE UN HOMBRE BUENO

José Manuel Martín Trilla

Los acontecimientos suscitados aquel año de la *Gran Nevada* grabaron en las retinas imágenes blancas bajo un sol cegador. Aquel paisaje dulce, pacífico, que se perdía en la monotonía del horizonte, contrastaba con la furia nocturna de la ventisca, asociada a las bajas temperaturas.

Así lo recuerdan los muchos ciudadanos que, de un modo u otro, conocieron semejante fenómeno atmosférico.

Sin embargo, son los menos quienes aún guardan en la memoria la trágica muerte de Virgilio Sanfontán, un hombre indiferente, de vida indiferente...; pero un hombre bueno. Así decían quienes llegaron a conocerlo como persona, y no quienes contaminaban su imagen perorando con indolencia para regatear la indemnización correspondiente. La funesta noche en que Virgilio Sanfontán sonrió a la muerte coincidieron una serie de circunstancias, cuyas consecuencias habitaron con la desgracia. Virgilio murió congelado tras volcar su vehículo en una carretera sin apenas tránsito y en una *noche de perros*. Regresaba a su casa una vez realizada una jornada laboral extraordinaria como conductor de una máquina quitanieves: eran las seis treinta de la mañana. Virgilio dejaba mujer y dos hijos, uno de ellos de apenas un año.

Y lo cierto era que Virgilio Sanfontán rezumaba alegría, pues por fin había encontrado trabajo. Tres años en paro minan la voluntad de cualquier persona, con doble motivo si la barrera de los cincuenta marca tu edad y los contratos son una quimera. Largas temporadas de penurias y de sombras. Se apuntó a cursillos de todo tipo, incluso consiguió obtener el carnet de primera ¡Oh, qué gran día! Lo llamaron para limpiar nieve de las carreteras al volante de un camión adecuado a tal fin. Poco importaba el escaso salario o la jornada laboral flexible. Ahora precisaba demostrar su valía.

Aquella noche, finalizó su trabajo muy cansado, dada la virulencia con que le trató el temporal; además su retoño, enfermo de gripe, no le había permitido una recuperación eficaz, y la fatiga se acumulaba. Subió a su utilitario, un coche antiguo gastado por los años y por el uso, se dirigió hacia una churrería para llevar el desayuno a su familia, y de ahí, guió su deteriorado automóvil por una carretera de segundo orden camino del hogar, al que nunca llegaría. La nieve no cesaba, el sopor se acumulaba en sus párpados..., que se cerraron. Cayó por un terraplén y salió despedido del coche. Aunque el percance le originó contusiones y politraumatismos, fue la ira de la nevada y el descenso del termómetro quienes congelaron su piel, su sangre y su corazón.

Virgilio Sanfontán encadenó una serie de errores que pagó con creces en un accidente con visos de *in itinere*. Se desvió de la ruta original para regresar a casa, una equivocación demasiado común y de consecuencias complejas en caso de siniestro; tomó una carretera secundaria con una reducida visibilidad y un firme resbaladizo por culpa del azote de la ventisca; salió despedido del coche, cuestión que se interpretó como negligencia en el uso de los elementos de sujeción... Luego llegaron los comentarios más displicentes: que si a él le acuciaba el cansancio, tenía la obligación de negarse a realizar horas extraordinarias; que su experiencia mediocre mermaba su eficacia en su trabajo; incluso que su reciente paternidad originaba un serio obstáculo laboral, dada su edad avanzada. Y es que, cuando el cinismo cabalga al unísono con la ironía, las lenguas viperinas campan a sus anchas. En realidad, Virgilio Sanfontán solo pretendía ganarse el pan para alimentar a su familia, y conservar su trabajo.

María Rosa, su mujer, lloró desconsolada mientras recibía las condolencias. Pronto, todo se traduciría en instancias, certificados, recursos, sentencias...; una parafernalia que ocultaba cualquier rasgo de humanidad, pues el dinero es analgésico, pero no antídoto. Difícil es poner precio a la angustia y el dolor.

Mientras, Virgilio Sanfontán descansa ya de su vida inexistente; ajeno a trámites burocráticos, y ajeno al llanto derramado.

... El llanto por la muerte de un hombre bueno.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

SALUD LABORAL CON CORAZÓN

Mari del Carmen Domínguez Domínguez

Iba corriendo por el pasillo del hospital como cada mañana. Entraba en cada habitación de aquella planta con una sonrisa, iluminando a veces los rostros de aquellos que postrados en sus camas llevaban el calvario de su dolor y las esperanzas de salir con vida de allí. No quería molestar mucho, así que a los familiares o acompañantes les hacía gestos delicados para que no hicieran mucho ruido si sus enfermos estaban dormidos cuando ella entraba.

Varias veces había recibido diplomas por su capacidad de trabajo y por cumplir con todas las normas internas en seguridad laboral, que ella misma ampliaba con su mimo y cariño para con los enfermos.

Llevaba meses entrando de puntillas en la habitación 457, siempre con esa sonrisa en los labios y como no, con una flor que entregaba con todo su cariño a aquella anciana de ojos verdes, que siempre estaba sola. Al recibir aquel detalle, sus ojos ajados por la vida, se convertían en un bosque lleno de vida, donde el rocío de la mañana a veces asomaba por el lagrimal, agradeciéndole con el corazón ese detalle y se acordase de ella.

Al pasar por el puesto de enfermería buscaba estirándose todo lo que podía para ver quien estaba en su turno; María, Juan, Isabel, Ana, Rocío, Felipe y Raquel, que pena, no estaba su admirada Paula, su enfermera favorita y que hacía las veces de payaso acompañándola a la planta segunda de pediatría en sus horas libres, para aliviar el sufrimiento de familiares y niños, sacándoles algunas risas y sobre todo animando el espíritu que tanto desgastaba estar encerrado en el hospital.

También subían una vez a la semana a la novena planta, cuando sus turnos se lo permitían. Entraban con muchas ganas, recorrían de una en una cada habitación, reconfortaban con palabras dulces y de esperanza, con sonrisas amplias y miradas serenas, llegando hasta al centro neurálgico del tratamiento oncológico donde veían la resignación de los que allí conectados a venenos infernales, se aferraban a la vida pasando por aquellas quimioterapias que les dejaban calvos y con efectos secundarios que a veces les duraban semanas. Entraban y salían por oncología llevando esperanza de vida, solo cuando salían de aquella planta se paraban en una habitación vacía a llorar desconsoladas.

Esas camas vacías, a veces ocupadas por nuevos pacientes, les hacían ver la brevedad de la vida y siempre que había pérdidas humanas, la situación se hacía insoportable, no solo para los familiares que perdían a su ser querido, sino para todo aquel que sentía sus ausencias, y ellas, se encontraban en este último grupo. Eran muchas las horas libres que dedicaban a aquellas visitas, era aún más el cariño que recibían y las animaba a seguir

haciéndolo. Este gesto las hacía conscientes de que para ganarle la batalla a la vida y darse laboralmente al cien por cien, no solo hacía falta seguir las normas establecidas por salud laboral sino que había que incrementar la capacidad de empatía y motivarla.

Ellas habían sido amigas desde pequeñas, tuvieron vidas paralelas pero con grandes diferencias sociales. Paula había nacido en una familia acomodada y que le facilitó poder realizar su sueño, ya que desde muy pequeña, siempre quiso ser enfermera. Las dos nacieron en el mismo barrio, separadas por un par de calles y un parque común donde se reunían cada tarde para jugar. Estudiaron en el mismo colegio y eligieron ir también al mismo instituto, con lo que su amistad se afianzo aún más en la adolescencia. Jamás tuvieron secretos la una para con la otra y siempre estaban dispuestas a ayudarse mutuamente. Paula pudo ir a la universidad y terminar la carrera de enfermera que había soñado desde niña. Ella, Virginia, sin embargo tuvo que luchar sola para sacar a su familia adelante cuando un mal día de invierno, cuando contaba con tan solo diecisiete años, sus padres perdieron la vida en la carretera comarcal. Paula fue entonces su mayor soporte, contribuyendo con su presencia a diario para sobrellevar aquella vida, la que la ayudaba con los deberes de los hermanos pequeños y la que se ponía a jugar con ellos mientras ella, Virginia, se tenía que ir a limpiar escaleras a los pisos del barrio. Trabajo que consiguió porque la madre de Paula se fue a hablar con todos los administradores y presidentes de la barriada para que la admitieran en el servicio de limpieza que tenían contratado y en el que entró cuando cumplió los dieciocho años. Jamás la oyeron quejarse, jamás dejó a un lado sus obligaciones, haciendo de madre, padre, hermana y amiga. Virginia es un alma noble que se ha dejado la vida por ayudar a su familia y todos los que la rodean. Ahora ya adulta sabe que jamás alcanzara su sueño de ser médico. Todos la admiran, ya que ha suplido con creces la ayuda humanitaria y solidaria que ofrece con conciencia a diario a todo aquel que pasa por su centro de trabajo. Paula, que también hecha jornadas laborales muy duras, sigue la huella de Virginia porque siempre supo de su tesón y capacidad de trabajo, y sobre todo porque piensa que si la vida le hubiese ofrecido circunstancias más favorables, su amiga del alma hubiese sido una gran médica.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

NUESTROS TEMORES

M^a Yolanda Vázquez Martínez

Entramos en una nave inmensa, tanto como el ruido que la invade. Instintivamente saco el móvil del bolsillo y lo pongo en modo vibración: si nos llaman, sería imposible oírlo allí dentro. Entre gritos y señas dos hombres nos reclaman desde el interior de la nave. Caminamos hacia ellos y, es al vernos cuando muchos otros, afanados en sus tareas, parecen advertir que algo ha sucedido. Y así es. "¡Pero si no la he oído!", es lo primero que oímos al acercarnos. Víctor, uno de sus compañeros, ha sido empujado por una carretilla mecánica que circulaba marcha atrás, ha perdido el equilibrio y ahora nos espera sentado en el suelo sujetándose el brazo y con tremenda expresión de dolor.

En el momento en que le ayudo a levantarse, una pesada caja con herramientas que se ha desplazado tras el golpe, viene a caer directamente sobre mi pie. Siento un intenso dolor y, salvo por un instante, consigo mantener mi semblante tranquilo. Mi compañero me mira preocupado, sabe que nuestro calzado no está preparado para semejantes golpes. Mantengo la calma pero dejo que sea él quien empuje la silla de ruedas hasta la ambulancia. También conducirá él.

Durante el traslado al hospital, Víctor no cesa de echarse la mano ilesa a la cabeza; se tapa la cara, se frota los ojos como queriendo despertar de un mal sueño y, finalmente, no puede contenerse. Ver a aquél hombretón llorando, me impresiona hasta el punto de olvidar mi propio dolor. En su cabeza los problemas van apareciendo en cascada de manera incontrolable. La fractura del brazo es evidente, posiblemente le esperen varios meses sin trabajar.

Al bajar de la ambulancia mi dolor se acentúa, como recordándome que no me va a abandonar tan fácilmente. Me cuesta caminar con normalidad. Mientras acompañamos a Víctor, me debato entre consultar allí mismo, avisar a la empresa o dejarlo pasar. Sería mejor dejar constancia de que me ha ocurrido en el trabajo, tal vez contribuya a conseguir mejor equipo. Por otro lado mi contrato acaba en dos meses, no me puedo arriesgar, mejor no causar problemas. No tengo tiempo de decidir. Tenemos que irnos rápidamente: nos necesitan en un accidente de tráfico.

Luisa conduce siempre con precaución, no excede el límite, no corre riesgos. Del mismo modo, aunque no hay paradas programadas en su trayecto, siempre consigue organizarse para descansar un rato. Pero hoy la carga se ha retrasado y ha salido más tarde de lo previsto. Hoy lo hará como siempre le han dicho, "del tirón". Ella sabe lo importante que es cumplir formalmente con el horario de entrega. Además, a esas horas de la noche la autovía está prácticamente vacía, ha descansado antes de emprender viaje y parece que no

lleva tan mal la conducción nocturna. Tras dos horas de viaje se topa con la lluvia, acciona el limpiaparabrisas que le responde con retraso. "Esta furgoneta se está haciendo vieja", dice para sí. De pronto la furgoneta derrapa, empieza a girar y se desplaza sin control por la calzada hasta chocar con la mediana.

Afortunadamente, salvo por el dolor y la deformidad del pie derecho que le impide caminar, parece estar ilesa. Hasta asegurarlo, ella no debe hacer ningún esfuerzo. Según nos indica el médico presente en el lugar, podemos trasladarla en nuestra ambulancia. Mi compañero me mira de reojo, sabe que necesito parar. "Ya queda poco, tío", me susurra.

Por el camino hacia el hospital, Luisa no cesa de llamar por teléfono: a un compañero, a la empresa, a su marido. Después me pregunta: "¿Tú has visto si había gravilla o algo?". No consigue entender qué ha sucedido. Está nerviosa y tiene miedo. Ella sólo quería entregar el pedido a tiempo y después poder ver a su hija antes de que se fuera al colegio. Trato de tranquilizarla, pero en el fondo comparto sus temores: ¿y ahora qué, dirán que fue culpa mía?, ¿que pude haberlo evitado?

Y por fin termina mi jornada. Conducir hasta casa me resulta difícil: el dolor me impide adquirir una posición cómoda y conveniente al mismo tiempo. Lo primero que hago al llegar es descalzarme con cuidado, y entonces veo mi pie hinchado y amoratado. Decido ponerme hielo y tomar algún calmante. Después, vencido por el sueño y arropado por la calidez del hogar, me quedo dormido.

Cuando mi esposa llega a casa, no me encuentro mucho mejor. A ella la noto cansada. Tras las horas de oficina termina con la espalda entumecida, y esa mano... cada día le duele más. Según me cuenta, a algún compañero de oficina le han operado por lo mismo. Mientras, parece que las sillas y los ordenadores prometidos no llegan nunca. Ella insiste en que puede aguantar, que no es todos los días, que enseguida se le pasa. Le cuento mi golpe en el pie tratando de quitarle importancia. Me mira y sonrío. "Está bien, pero ¿qué te parece si pedimos pizza para cenar?". No es mala idea, pienso. Siempre sirven el pedido rápido y así podemos seguir descansando. Por alguna razón, desvío mi mirada hacia la ventana, anochece y está llovisnando. Y entonces recuerdo a Víctor, a Luisa, y a tantos otros. "No cariño, hoy no" le contesto. Porque hoy, necesito asegurarme de terminar el día pensando que las cosas van a cambiar: los ruidos, el equipamiento, los horarios, los descansos, el material, la seguridad, los riesgos... Y nuestros temores.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

LA GALLINA DE LOS HUEVOS DE ORO

Sandra Martín Durán

Cuando la ascendieron, Rocío fue la primera en acercarse a darle un fuerte abrazo.

- ¡Te lo has ganado tía, enhorabuena! Siempre con la parabólica encendida pendiente a todo.

Fernando, que llevaba ya trabajando con ella más de 15 años, no tardó en manifestarse:

- Lydia Trujillo: Responsable de Recursos Humanos. ¡Me gusta, me gusta!

Antes de su nombramiento oficial, Lydia ya miraba por sus compañeros y si no, que se lo pregunten a Jesús, que tuvo que aguantar a diario durante unos tres meses sus regañinas por tomar aquellos bollitos de chocolate y el café con leche condensada, que probablemente estarían buenísimos pero que ningún bien le hacía a su colesterol; o a Belén, a quien llamaba a su mesa de vez en cuando con una burda excusa para que estirara las piernas y descasara la vista del ordenador al menos cinco minutos. Incluso usando el tablón de anuncios de la entrada del edificio de oficinas, hacía partícipes a empleados de otras empresas de sus particulares campañas de promoción de la salud: Deja de fumar y celebra un segundo cumpleaños; Duerme entre siete y ocho horas diarias para una vida saludable; Entrena a diario tu mente para prevenir el deterioro cognitivo, etc.

Ese año más motivada aún si cabe con su reciente ascenso, revisó las fechas en las que sus compañeros y ella misma habían pasado el último examen médico en el servicio de prevención.

- ¡Chicos! - gritó poniéndose en pie y alzando la voz llamando la atención de todos
- Como diría Matías Prats: ¿Pero esto qué es? ¡Muchos de vosotros pasó su último reconocimiento médico hace más de 5 años! Esto no está bien, si todos los años no queréis pasar el reconocimiento vale, pero por lo menos cada dos años, que para más inri, la mayoría de nosotros ya no cumplimos los 40. Trabajamos en un Servicio de Prevención Ajeno, ¡Por el amor de Dios, prediquemos con el ejemplo!

La mayoría y muy probablemente por no escucharla, no tardó en apuntarse en la lista de interesados en hacerse la revisión anual y acabado el plazo de inscripción, veintitrés de los veintisiete trabajadores estaban interesados en revisar su salud.

Satisfecha por el éxito de convocatoria Lydia rápidamente informó al Gerente para con su aprobación, como requería cualquier acción que conllevara un pago por insignificante que fuera, poder reservar las citas médicas a sus compañeros.

Con lo que Lydia no contaba, era con aquella reacción del Gerente.

- Pero ¿Estamos locos? ¡Son 1000 euros tirados por la ventana! Con ese dinero compro dos portátiles que buena falta hacen.
- Ezequiel, es que se trata de un derecho que tenemos los trabajadores y...
- ¿Vas a ser la sindicalista ahora? Mira Lydia, que se lo hagan como mucho diez este año y el resto que firme el papelito ese de renuncia, que al fin y al cabo ninguno está picando piedras y ya pago bastante por ellos a la Seguridad Social. Al que le duela algo, que vaya a su médico de cabecera y no hay más que hablar.

No daba crédito a lo que acababa de escuchar, aunque al fin y al cabo, Ezequiel nunca estuvo implicado realmente en la actividad de la empresa, ni tan siquiera contaba con una titulación de nivel básico en prevención, solo era un señor que compró un servicio de prevención ajeno en 1999 pensando que la prevención con una ley de obligado cumplimiento, iba a ser su gallina de los huevos de oro.

Con una mezcla de decepción y tristeza a Lydia no le quedó otra que transmitir el mensaje de Ezequiel a sus compañeros, los cuales fueron firmando uno a uno el documento voluntario de renuncia a la realización del reconocimiento médico, por temor a quedar señalado por los demás y/o a las posibles represalias de Ezequiel.

El martes 30 de marzo poco después de la pausa del desayuno, cuando Lydia desvió una llamada al despacho de Rocío y no contestó, fue cuando miró hacia dentro y la vio sin conocimiento sobre su mesa. Tiró el teléfono, corrió mientras repasaba mentalmente sus conocimientos en primeros auxilios a la par que gritaba: ¡Avisad a Sergio y a Lucía que están haciendo recos!

Lucía llegó primero, tomando el relevo a Lydia en su intento por reanimarla y cuando Sergio estuvo ante el menudo e inerte cuerpo de Rocío, no pudo casi más que confirmar su muerte.

Al parecer Rocío desconocía su patología cardiaca y Lydia durante mucho tiempo no dejaría de preguntarse: ¿Por qué no miraría antes a su despacho?, ¿Y si hubiera insistido más al gerente sobre la importancia de las revisiones médicas?, ¿Se sentiría Ezequiel culpable?, ¿Cuándo harán obligatoria la revisión anual de todos y cada uno de los trabajadores?

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

ACALORADA

Siberia

Otro día más de vuelta a la sauna, en esos pensamientos me hallaba cuando bajé en mi parada de metro laboral.

Pero es que no lo entiendo ¡tanto frío tienen!... ¡si vivimos en una ciudad mediterránea con un clima que es la envidia de medio mundo!

Cada día me visto, literalmente como una cebolla, por capas, que me iré quitando a medida que los grados Celsius vayan invadiendo mi cuerpo... Hoy será un antes y un después, estoy decidida a terminar con esta dictadura tropical. Tengo un plan.

Normalmente a media mañana tengo 30 minutos de descanso, y casualmente los voy a hacer coincidir con la pausa para el almuerzo de los chicos de mantenimiento.

Dicho y hecho, las 11 en punto. Me dirijo a la sala donde está el ordenador de gestión de las temperaturas del edificio, he de conseguir bajar ni que sea un grado o tal vez dos, la temperatura de la zona donde trabajo, de lo contrario acabaré enfermado con estas temperaturas tan elevadas.

Uuuups, ya sabía yo que no iba a ser fácil, los nervios me pueden, las manos me tiemblan, no logro dominar el ratón, empiezo a sudar, me van a descubrir, el corazón me late a toda velocidad, si no es de un golpe de calor, moriré de un ataque cardíaco. Pero qué sorpresa, parece que es más fácil de lo que pensaba... tranquilízate, respira hondo e intenta encontrar tu planta y tu sección... ¡Hecho!

El caso es que no lo entiendo todavía... no sé qué me pasó por la cabeza, le vi acercarse de nuevo al termostato y no pude evitarlo, me abalancé hacia él, en el forcejeo se golpeó contra la esquina de la mesa, y su cuerpo quedó inerte en el suelo, todo pasó demasiado deprisa.

Ahora con las esposas puestas, y tras declarar ante la policía que el calor me ha vuelto completamente loca, me dispongo a entrar en los calabozos del juzgado, una sonrisa aparece en mi cara... allí por lo menos estaré fresquita.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

AQUELLOS PERVERSOS AUTOMATISMOS

Sabine Lux

*There's a new game / We like to play you see / A game with added reality / You treat me like a dog /
Get me down on my knees / We call it master and servant / We call it master and servant*
Depeche Mode, Album Construction Time Again (1984)

1995. Fábrica de piezas de automóvil. Turno de mañana. Volvían a resonar en mi cabeza los destellos metálicos, rítmicos, imparable, métricamente perfectos, de esa canción. Era la de todos, no conocíamos otra, no dejábamos de tararearla al compás de las células de soldadura robotizadas.

Psfft, sshhtt, fuusshh, clank; Psfft, sshhtt, fuusshh, clank... We call it master and servant!

Yo era módicamente feliz con mi tarea. Algunos decían que tenía aires de bailarín mientras encajaba y desencajaba piezas en la mesa. Esos robots, que simpáticos, que seductores parecían. Pero ya sabemos que no son amigos ni maestros del ritmo, no. Son unidades de producción robotizadas que expelen destellos intermitentes y humos pirotécnicos, que acompañan su milimetrada cadencia de unos flash de colores artificiales.

Hasta ese día, de manera inconsciente e instintiva, cantando o silbando, todos seguíamos el ritmillo perfectamente trazado de esa canción tecno-pop industrial.

*It's a lot like life / This play between the sheets / With you on top and me underneath /
Forget all about equality / Let's play master and servant / Let's play master and servant*

De repente todo se paró. Sonidos, música, fuego, movimiento... Había entrado en la nave de producción don Ignacio y había presionado la seta de paro general de todas las células robotizadas. En ese momento, se caían todos los brazos de soldadura, cabizbajos, como rindiéndole pleitesía. Sospechábamos que le encantaba ese momento, sentirse amo y señor de la cosa, el reposo de esos seres mecánicos tras su acción le hacían sentir importante, poderoso, como sus antepasados... Luego soltaba su discurso, normalmente monótono, repetitivo, siempre la misma panoplia: "nos tenemos que apretar el cinturón... en el mismo barco... y blablablá". ¡Caray, como le flipaban esas metáforas recurrentes!

Entonces, todos nos deteníamos instintivamente, nos girábamos tal cual resorte y nos acercábamos automáticamente hacia él. Siempre igual, sin pensar, solo porque siempre se ha hecho así, porque lo teníamos interiorizado, como el Master and Servant. Lo rodeábamos en círculo, en silencio, mientras lo mirábamos. Pero aquel día, don Ignacio, estaba cabizbajo, tenía cara de preocupación, ceño frunido, manos embolsilladas y una

boca algo tensa. Se le notaba incómodo en ese silencio sin máquinas, roto solo por las pisadas espontáneas, los goteos infinitos y los crujidos metálicos aleatorios:

- Buenos días - rompió don Ignacio -. Os reúno para un tema importante: vamos a aflojar un agujero a nuestro cinturón. Vamos a invertir fuertemente en seguridad laboral. Desde ahora, este será un tema prioritario para la empresa.

Todos estábamos callados. Vamos a invertir en seguridad laboral. No era tan difícil, ¡joder! Nos miramos, algo sorprendidos y algo aliviados, repitiéndonos internamente esas palabras. Seguía el silencio, demasiados años callando injustificadamente habían hecho mella. Don Ignacio había levantado la cabeza y relajado su semblante.

- Simplemente comentar que hemos hecho una reflexión profunda sobre lo ocurrido y que la música va a cambiar a partir de hoy -dijo Ignacio-. Vamos a componer una nueva melodía entre todos, juntos. Entre todos, juntos.

Sonrisas, algunos comentarios breves, algunas dudas entre abrazos de complicidad. Después un grito de ¡ya era hora, Ignacio! Un aplauso generalizado, espontáneo, sincero.

Al rato, volvimos a las células y las pusimos en marcha, siguiendo la secuencia habitual. De nuevo el psfft, sshhtt, fuusshh, clank. Y de nuevo, las chispas rítmicas que ahora eran de confianza, los humos de esperanza concentrados en esas tres palabras: entre todos, juntos.

Ahora sonaban otras canciones en nuestro interior, cada uno tenía la suya. El accidente de nuestro compañero, el Peña, nos había hecho reflexionar a todos. Nunca nadie debió esperar a que ocurriera para reaccionar, por necesidad y porque ya tocaba.

Desde ese día, nunca más volvimos a tararear automáticamente ninguna canción.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

UN ÁNGEL DE LA GUARDA

Félix Arriero Perantón

- ¡Luis ya está bien! Corta la tensión - volvía a advertirle Jacinto el oficial que siempre acompañaba al joven.
- ¡Venga Jacinto, siempre estás igual! Así vamos a llegar a casa a las once de la noche, además esto es baja, si tenemos cuidado y no tocamos los dos cables, lo hacemos en la mitad de tiempo. Te han comido la cabeza los de seguridad, ¿o qué?

Jacinto volvió a callarse otra vez, no quería seguir insistiendo a Luis que era un joven muy visceral y "echao pa lante" como se solía decir en esa tierra. Él era consciente de que el riesgo de sufrir un accidente era bajo si manipulaban con mucha precaución, pero no era lo correcto y tras más de treinta años en el oficio había tenido la oportunidad de ver más de dos e incluso tres accidentes, alguno de ellos mortal.

- ¡No, Luis! ¡Déjalo, lo hago yo! Si tú te quieres ir vete. Te estás jugando la vida, o es que no eres capaz de entenderlo.

Por aquéllos días la empresa estaba realizando su campaña anual "Ángel de la Guarda", era una campaña con tres años de antigüedad. Consistía en que durante una semana cada compañero de la cuadrilla debía fijarse, corregir y aleccionar en seguridad a los otros, de tal forma que la campaña se extendía según el número de trabajadores de la cuadrilla. Luis y Jacinto trabajaban siempre juntos, en pareja, hacían reparaciones, instalaciones y enganches de baja tensión.

Lo que no debería suceder nunca, sucedió. De tal forma que Jacinto se vio obligado, e incluso sintió la necesidad de ser quien debía hacerlo. Aparcó el coche frente a la casa de Luis, se echó suero en los ojos para disimular, trató de tranquilizarse y bajó.

- Hola Jacinto, ¿qué tal? - preguntó Margarita, la madre de Luis. - ¿Estás bien? - le preguntó seguidamente, pues había detectado que algo no iba bien.

Jacinto entró en la vivienda de Luis y se sentó en el sofá que le indicó la madre de este.

- Margarita - comenzó Jacinto con la voz entrecortada. - Estábamos realizando una reparación de unos cables en una fachada...
- ¡Mi hijo! ¿Qué le ha pasado? ¡Dímelo ya! - le gritaba Margarita a Jacinto, mientras a este se le saltaban las lágrimas y trataba de abrazarla con manos temblorosas, pero ella se zafaba de sus brazos mediante torpes manotazos.

Cuando Margarita se hubo tranquilizado se abrió la puerta y apareció Marta con Marcos, la mujer de Luis y su hijo venían del entrenamiento de fútbol del chaval, era máximo goleador todos los años con su equipo y Luis no se perdía ningún partido.

Margarita se levantó tratando de disimular los ojos rojos de haber llorado, entonces Marta les preguntó qué estaba sucediendo.

- Es Luis - dijo Margarita mientras Jacinto mantenía la cabeza baja.

- ¿Qué le ha pasado? - preguntó Marta que estaba poniéndose cada vez más nerviosa, al ver que ninguno le quería contar lo sucedido.

No hicieron falta más palabras, Marta cayó al suelo de rodillas esparciéndose por el suelo del salón el contenido de las bolsas que llevaba en las manos. Se abrazó a su hijo que no entendía lo que estaba sucediendo pero respondió al abrazo de su madre y le secó con sus manitas las lágrimas, sintió sobre sí el peso de un mundo incapaz de entender, odió a su marido con todas sus fuerzas hasta quedar exhausta de incompreensión, ¿por qué no había seguido las reglas? Tan solo se trataba de eso.

Cuando ya todo estaba perdido, cuando no quedaban lágrimas ni maldiciones, Luis abrió la puerta. Tratando de borrar las lágrimas de sus ojos abrazó y besó a Marta, a su hijo y a Margarita, les abrazó consciente de que todo podría haber sido real, les abrazó por todas aquéllas veces que podía haber sido la última vez, les abrazó porque todavía y a pesar de todo estaba vivo.

Por último se dirigió a Jacinto al que le dio un beso en la mejilla y un abrazo como se lo darías a un padre.

- "Viejo zorro" - le dijo como tantas veces.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

REFLEXIÓN

Francisco Javier Rodríguez Muñoz

La pequeña esfera líquida estaba suspendida del extremo del gotero y emitía un destello brillante justo antes de caer.

No sabía cuántas veces había visto ya la misma escena. La gota que aparecía, crecía y destellaba antes de caer. Una y otra vez.

Tampoco sabía cuántas horas llevaba en la habitación del hospital exactamente. Ahora era de noche.

La última vez que habló con ella fue para decirle que no se olvidara de ir a la reunión del colegio de los niños, allí se vería. Se despidieron con un beso como siempre y cada uno se dirigió a su trabajo.

Cuando al poco tiempo lo llamaron por teléfono, no pudo reaccionar. Quedó petrificado. Un súbito calor le recorrió el pecho hacia arriba y asfixió su garganta. No podía articular palabra ni apenas hacer ningún movimiento.

Su compañero de trabajo lo acompañó al hospital y allí se quedó, junto a ella.

Pasaron muchas horas los dos, juntos, en silencio.

Un resbalón, le dijeron.

Alguien retiró la señal de que indicaba que el suelo estaba húmedo. No saben porqué. El baño de la oficina había tenido una avería y el suelo amaneció encharcado. Cuando lo secaron, colocaron una señal de precaución para que nadie resbalara, pero alguien la retiró.

Ella pasó por allí y resbaló con tan mala suerte que su cabeza golpeó una de las mesas de trabajo dejándola inconsciente.

Ahora sólo se podía esperar.

Por suerte, los abuelos se habían hecho cargo de los niños, aunque él no quería ni imaginarse la angustia que debían estar sintiendo. Pero ahora no podía hablar con ellos.

No podría mantenerse sereno explicándoles lo que había sucedido.

Todo lo que habían construido juntos, una familia, un hogar, una vida en común, su mundo. Todo podría haber quedado roto en un segundo por que alguien hizo algo que no debía.

Si ella hubiera tardado cinco minutos más en pasar por allí, o si en lugar de ir directamente a la oficina hubiera acudido a visitar a uno de los clientes, tal y como hacía en otras ocasiones, probablemente no le hubiera ocurrido nada. El suelo se hubiera secado.

Él no paraba de darle vueltas a la situación con todas las posibilidades que se le ocurrían, pero siempre llegaba al mismo desenlace: La realidad era que ella estaba allí, sobre la cama del hospital porque alguien hizo lo que no debía.

Pensó en la poca importancia que le damos a acciones aparentemente sin trascendencia. Señalizar un suelo húmedo, pero vamos, si se ve a simple vista.

Pero a veces no se ve, a veces caminamos absortos, dando vueltas a nuestros problemas, pensando en lo que debo hacer en la próxima hora o en el próximo día. A veces no vemos lo que tenemos en nuestro camino.

Lo único cierto es que cualquier acción, por pequeña que sea, es capaz de desencadenar hechos de consecuencias descomunales. El efecto mariposa lo llaman.

Pero es la realidad.

Simplemente no tenían que haber retirado la señal de su sitio y, seguramente, ellos dos no estarían ahora allí.

Hace pocas horas todo era normal.

No había pasado el tiempo suficiente para rumiar la situación y hacerse un poco a la idea de lo que había sucedido.

Le dolía la cabeza, en las sienas. Estaba sometido a una gran tensión.

Debería tomarse una pastilla pero el simple pensamiento de beber agua hacía que su estómago se encogiera y sintiese náuseas.

Sólo quedaba esperar.

Cuando estaba amaneciendo despertó sobresaltado. Se había quedado dormido.

Fijó su vista en la mano derecha de ella. Si, no estaba soñando, era cierto, se dedo índice se estaba moviendo.

Su corazón se aceleró, corrió hacia el botón de aviso y lo pulsó. Entonces comenzó a sonar rítmicamente el ronco timbre y pensó: Quién sabe, quizá ahora todo tomaría un nuevo rumbo.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

NÁUSEA

Pau Baro

Náuseas, otra vez, cada día. Se despierta con el pulso acelerado, lleva un rato retorciéndose en sueños, intentado no despertarse de nuevo. Por dios, no seas estúpida, no te mueres, no lo despiertes, contrólate. Va a pensar que estás loca, ¿es lo que quieres? ¿Estás loca? Está empapada en sudor y unas lágrimas gordas, densas, le ruedan por la mejilla hasta la almohada. Poco a poco el pulso recupera un ritmo normal y el sueño la vence. Vuelve a dormirse.

Se despierta cansada, con ganas de quedarse en la cama un rato, todo el día. Hace ya algún tiempo que fue al médico, unos análisis, todo normal y para casa de nuevo. Según parece el malestar está en su cabeza, aunque lo siente en todo el cuerpo. También hay pastillas para eso, hay pastillas para todo, pero no quiere, así que espera a que se le pase esta locura que espera sea transitoria, esta infección que se ha metido en su cabeza y ya no la deja vivir tranquila. Todo le da miedo, al principio fueron cosas aisladas, los transportes públicos o las aglomeraciones de gente. Ahora no puede ni entrar en un supermercado ella sola. Sin embargo, no ha faltado un solo día a trabajar y mientras trabaja se olvida, la ansiedad desaparece. Los males se curan trabajando, repetía sin cesar su abuela cuando ella sólo era una niña.

Por mucho que lleve años proclamando con vehemencia que la vida es más que todo eso, que tiene que serlo, y que la vergonzante carrera de fondo a la que algunos dedican su existencia para llegar a algún lado nos conduce a todos al mismo sitio, tiene que reconocer que la vida también ha de ser algo más que esto. Que la preocupación, el temor y la vergüenza. Desde luego, no se había imaginado así su vida. En casa de sus padres, con un marido y una licenciatura que sólo le ha servido para encadenar contratos de becaria trabajando cuarenta horas a la semana con la única remuneración de la experiencia, de la que por lo visto debería sentirse agradecida. Ahora trabaja por horas, unas semanas más y otras menos, sin contrato y sin garantías en un sector cuya única relación con el suyo es la falta de expectativas.

Los planes habían evolucionado con rapidez. Al salir de la universidad pretendía vivir de su trabajo, de un trabajo que le encantaba, ahora debía dar las gracias si conseguía no bajarse del bus que la llevaba a un trabajo que a duras penas le permitía hacer frente a sus pequeños gastos mientras vivía con sus padres.

No está triste, sólo asustada. Al principio estaba furiosa, llena de rabia. Ahora ya no se revela. Nunca pensó que sucedería pero ha escuchado tantas veces "es lo que hay" que ha llegado a creérselo. "Nosotros pasamos por tiempo más duros", "las cosas empezarán

a ir mejor" o su favorita, "mejor esto que nada", toda una retahíla de frases simplonas y lugares comunes que sólo sirven para esconder una realidad lamentable. La habían engañado, le habían vendido un mundo que no existe. Todavía resuenan en sus oídos otras frases, más viejas, como "si estudias llegarás a algo" o su favorita por la comicidad que encierra "si estudias trabajarás sentado". Esas frases que escondían el deseo velado de unos padres trabajadores que apenas tenían los estudios básicos pero que soñaban otra cosa para sus hijos, verlos llegar a la universidad, prosperar. Los mismos padres que la han visto regresar a casa.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

PARAÍSO EN CONSTRUCCIÓN

Sol Menor

Voy andando por la acera camino al trabajo.

Entro en la cafetería habitual y como cada mañana pido un café con leche. Abro el periódico, distraída, y ante mí se despliega la página de anuncios por palabras. En el centro de la página hay un anuncio que llama mi atención. Sus letras resaltan sobre las demás. Es un texto con estas palabras **"Se buscan personas trabajadoras para habitar paraíso laboral. Cualquier tiempo y lugar"**.

No hay ninguna referencia, ninguna dirección. Intento leerlo de nuevo pero el texto se torna muy borroso; me acerco y percibo como las letras se reagrupan para formar otro mensaje.

Mi visión se aclara y leo:

"Descubra la cuantía del peaje adentrándose en nuestra empresa: Fabrica en construcción".

- ¡Fabrica en construcción! Pronunciar en voz alta estas palabras tiene un efecto tan mágico que la hoja del periódico se desliza de derecha a izquierda abriendo para mí la Puerta de la fabrica.

Me adentro: Hombres y mujeres conversan en una espaciosa nave.

Los observo y me uno a ellos.

Están construyendo una autopista "virtual" 3D.

- ¿Ésta es la autopista que va al paraíso laboral anunciado? - Pregunto yo -

- ¡Ja ja ja! Ese paraíso del que hablas no es real. El anuncio es un reclamo y la autopista es nuestra excusa para avanzar en un mismo sentido.

- Sí, pero a algún sitio irá, ¿cuál es el destino?

- Yo diría que ese destino es empaparnos de lo que significa Salud laboral.

Una mujer me invita a adentrarme en la autopista a través de un panel gigante. Se ofrece a acompañarme.

Aprieto uno de los muchos botones y me sumerjo en un carril virtual.

A ambos lados del carril, multitud de tenues luces irradian la presencia de las muchas personas que dieron la vida en el trabajo, o la perdieron.

El suelo es de una textura tan suave que me deslizo dejándome impresionar por algunas señales:

Recuerde, siempre hay una salida

Comparta criterios para no chocar

Si quiere adelantar asegúrese que esta en condiciones de guiar

Regreso a la nave, la mujer que me acompaña me tiende un termómetro.

- Lo hemos bautizado "argejds glaede"-me dice-. Es una palabra escandinava, la única palabra que hemos encontrado para designar la felicidad laboral. Se pronuncia así: "arbaisglid" y se enciende su chispa cuando alguien está orgulloso de su trabajo o propicia relaciones laborales saludables.

Miro el termómetro, mi temperatura esta bajo mínimos.

- arbaisglid ¡vaya palabreja! -le digo a mi sabia compañera - ¿Pero qué pasa con las personas que han dejado de creer en "lo laboral"?

Ella me hace un gesto para que mire a mi derecha.

- ¿Los ves? Ellos quizá puedan brindarte respuestas.

Voy hacia ellos. Me reciben; quieren saber de mí: Quién soy, qué quiero, qué hago aquí...

Yo me presento: -Trabajo en un Servicio Público -balbuco- lo que yo más quiero es encender la chispa que me despierte los lunes con ganas de ir a trabajar. Busco mi autopista particular.

Me dan la bienvenida, yo les escucho.

Trabajan en la prevención de riesgos laborales; concluyen que el accidente laboral más recurrente es la depresión.

Para prevenir este Accidente están diseñando 5 cabinas virtuales 3D en las cuales investigan sus causas y los comportamientos que estas generan.

Me conducen hacia ellas.

En la cabina 1 - me cuentan - están registrados digitalmente los datos relevantes de las personas que han dejado de creer en sus propios recursos; el trabajo se les hace tan cuesta

arriba que entran en un ataque de pánico ante cualquier tarea o circunstancia nueva: *se desbocan*.

Me transporto a la cabina 2; en este espacio, las personas representadas tridimensionalmente no creen en las condiciones externas; las sigo con la mirada: Van contracorriente: *siento como se agotan*.

Salgo de la cabina 2 y me desplazo a la cabina 3; Aquí nadie parece creer en el trabajo que realizan; los observo, el escaqueo es su estrategia de supervivencia: *veo como se apagan*.

¿Que me deparará la cabina 4? Ante mí, se crea una holografía de una persona que carga a cuestas con el trabajo de cuatro como si una pesada piedra transportara: Ha perdido la fe en sus colegas. *Lo huelo, se quema*.

- Finalmente me adentro en la cabina 5; allí oigo a las personas gimotear - ¡No lo merezco! cuando están a punto de alcanzar el éxito, ellas mismas *se fusilan*; eso me expresan.

Salgo al exterior. Si, los he visto, los he sentido, los he oído; sus comportamientos atentan contra la Salud, pero ¿Cuál es el antídoto? - Grito - Mi voz se diluye con el ruido de una sirena; es un sonido familiar; abro los ojos y alargo la mano para desconectar el despertador que anuncia una nueva jornada laboral. Me levanto de la cama somnolienta.

El agua de la ducha me despereza, me visto; Como cada mañana voy andando al trabajo; Entro en la cafetería habitual, tomo mi café con leche mientras hojeo el periódico; en el altavoz suena una canción de Serrat: Caminante no hay camino, se hace camino al andar.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

AQUELLA NOCHE

Gema María Acuña Oliva

Aquella noche no era como todas las anteriores de su vida... Aquella noche iba a pasar diez horas lejos de la persona que más quería del mundo... Llevaba varios años trabajando en aquella Vivienda...

Los ocupantes del lugar en cuestión ya pertenecían a su familia... Numerosas horas compartiendo risas, lágrimas, enfados, gritos,... Con unas personas de las que al principio sintió miedo y desconcierto. Ahora todo había cambiado, y tras pasar la puerta de entrada, su vida quedaba a un lado... Se volcaba en ellos, en darles apoyo, escucharles, conversar, tratar de aliviar sus penas y fomentar la alegría de vivir y ser mejor persona a quienes lo habían perdido todo o casi todo y se encontraban en un mar oscuro y revuelto la mayoría de ocasiones...

Recuerda la primera noche que pasó en aquella casa. Temores y miedos volaban por su joven e inexperta cabeza. Anhelaba ser una excelente profesional y dar lo mejor de ella misma. No quería equivocarse. No quería caer. Al amanecer su alma se tranquilizó. La prueba había sido superada de la mejor manera posible... Se sentía orgullosa de ella misma. Comenzaba una nueva etapa en su vida. Le vino a la cabeza los años de estudios en la Escuela de Magisterio... Siempre quiso ser útil a los demás, ayudar a todos y a todas, especialmente a quienes sufrían incompreensión, discriminación e intolerancia por la mayoría de la sociedad. Durante mucho tiempo no supo de este colectivo, las denominadas personas con trastorno mental grave. Eran unos completos desconocidos para ella. Sin embargo, el destino hizo que la fundación apareciese en su vida. Y ella llamó a esa puerta con dudas y esperanzas...

Día a día, paso a paso fue construyéndose una buena profesional que aprendía de sus compañeros y compañeras, que se informaba y se formaba cada vez que podía, que se quedaba después de su turno, si hacía falta, que miraba y remiraba la documentación, la medicación, etc. por si faltaba algo, por si sobraba algo,...

Pero esa noche su mundo dio un vuelco... Ese turno de diez de la noche a ocho de la mañana no era como todos los vividos atrás... Se encontraba en un mar de emociones. Deseaba volver. Deseaba quedarse. Deseaba abrazar a esa persona y quedarse allí toda la noche. Deseaba ayudar a quienes la echaban de menos. Deseaba sentirse querida. Deseaba no mirar atrás y dar el paso firme y seguro...

Sus ojos comenzaron a llorar. Sus lágrimas bajaban por sus mejillas. Una mano las secaba mientras ella sonreía y se decía que sólo era una noche...

Cerró la puerta tras ella y quiso correr y no parar hasta encontrar consuelo... Pero no tenía otra opción. Ella decidió trabajar en una profesión sacrificada pero muy gratificante. Decidió trabajar a turnos. Decidió que lo importante era darse a quienes la necesitaban... Hasta que el ocho de enero de 2012 vino al mundo la persona que más quería del mundo. Aquella noche todo cambió.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

EL FANTASMA

Chacarera

En los hospitales hay fantasmas. Eso es cierto. Todos los que allí trabajamos hemos oído alguna vez historias sobre ellos. La niña de la pelota en la UCI, que ven los enfermos moribundos... sonidos de pasos en pasillos vacíos en el turno de noche... timbres que suenan en habitaciones desocupadas... o la sensación de un soplo en la cara, cuando fallece un paciente y le cierras los ojos.

El fantasma que Alba, una de las enfermeras vio aquella tarde pudo materializarse "en persona" y no lo hizo. Solía ser nocturno, le gustaba hacer su ronda por los diferentes servicios: Cardiología, Urgencias, Medicina interna, Pediatría, nos espiaba y aullaba sonidos extraños, que nadie entendía, pretendiendo asustarnos, escondido, soberbio y cobarde tras su arrugada bata blanca.

Alba y sus compañeros no sabían qué hacer. En breve llegaría otro ingreso programado para cateterismo cardíaco al día siguiente. Ocuparía la cama 604-1 pero había surgido un problema.

La señora que ocupaba la cama de al lado, 604-2 se estaba muriendo.

- ¿Que hacemos? No hay otra cama donde ponerla, y Admisión dice que no hay otra cama en todo el hospital...
- Eso no es verdad, y lo sabéis. - replicó Alba. - Hay 60 camas cerradas.
- Si, pero ahí no podemos hacer nada. No depende de nosotros.
- ¿De quien depende entonces?... ¿y si fuera tu madre...?

Llegó "el ingreso": Manuela, 70 años, insuficiencia cardíaca. Acompañada de su marido y varios de sus hijos, llegaba a su cita puntual, desde su pueblo a 90 km... Apenas había dormido la noche antes por los nervios... su médico le había explicado que se abrirían paso a través de las arterias de su corazón para intentar arreglarlo. Manuela traía sus papeles, su tratamiento, su neceser sus zapatillas, su corazón enfermo y un miedo enorme que no pudo disimular cuando temblando entregó a Alba la ficha de ingreso. No tenia otros antecedentes de interés salvo ser madre de ocho hijos, uno fallecido, haber trabajado en el campo toda su vida y educación, honradez y humildad.

Alba le pidió que esperase en la sala de espera.

Alba llamó al supervisor de Enfermería y le pidió ayuda para solucionar el problema.

- No puedo hacer nada! Dile que se marche y vuelva mañana. Seguramente la otra mujer habrá fallecido para entonces. Tú sácale la sangre, déjale la vía puesta si quieres, si no que la pinchen mañana otra vez, hazle todo el protocolo.. pero le dices que se marche a su casa.

- ¡¡NO!!

- ¿no?

- NO.

- No haré eso. Hágalo usted si quiere. Venga aquí y dígaselo usted... Dígale que se vuelva con su miedo a casa, que recorra otros 90 km. de vuelta y otros 90 de ida... prepárele la medicación que debe tomarse esta noche y de paso fírmele usted, un alta provisional... de enfermería donde se haga usted responsable de lo que le pueda ocurrir a de hoy a mañana.

Yo NO ME HARE RESPONSABLE de ésto. Ni le cubriré a usted sus espaldas.

El fantasma enmudeció.

Colgó el auricular. Sus aullidos habían desaparecido. Por un instante pensó en la posibilidad de aparecerse... y convertir su imagen borrosa en un ser de carne y hueso... que un día había sido.

Pero ya no recordaba cómo se realizaba esa Magia.

Alba abrió una de las camas cerradas, esta vez SÍ bajo su responsabilidad... Tranquilamente acostó a Manuela, le ayudó a ponerse el camión, la preparó para la intervención del día siguiente, informó y tranquilizó a sus familiares y se quedó a solas con Manuela... que descargó un poco sus nervios... llorando.

- Me ha dicho usted señorita... que el Equipo de mañana salva vidas todos los días... Que a través de sus manos... y sus ojos... los ANGELES trabajan. Me ha dado usted mucha tranquilidad, Si lo hacen igual que usted seguro que es verdad.

Y Alba se llenó de Alegría.

Sabía que había hecho MAGIA. Y que Ningún fantasma podía asustarla...

Sabía que había hecho Magia... porque había hecho lo correcto.

Por si no lo han adivinado aún en los hospitales también hay MAGAS Y MAGOS, y no solo porque saben CURAR Y CUIDAR. Y respecto a los FANTASMAS añadiré solo una cosa, que me mostró un buen amigo raro, raro:

"En todo sistema jerárquico el individuo asciende hasta alcanzar su nivel de incompetencia"

Principio de Peter.

"Pasado el tiempo suficiente, todos estaremos gobernados por inútiles"

Coloralio.

No dejemos de creer en nuestra capacidad para cambiar las cosas. Un abrazo Magos y Magas.

Chacarera.

2º Concurso de *relatos cortos* la Salud en el Trabajo

Abril de 2016

En este 2º Concurso de relatos cortos sobre la Salud en el Trabajo, la unión entre narrativa y salud tiene nombre de mujer, quizás ello sea debido a que son las mujeres, también nuestros jóvenes, las que más están sufriendo el impacto de la crisis económica, social y de valores que estamos padeciendo en el país.

Los aspectos psicosociales y ergonómicos han sido los protagonistas de los relatos recibidos este año y que hemos recopilado en este libro que ahora tienes en tus manos.