RIESGOS DE ACCIDENTES: CUIDADO CON EL LUNES

SUVA - Suiza

Una investigación realizada por la SUVA (Caja Nacional Suiza de Seguros en Caso de Accidentes) ha demostrado que la probabilidad de lesión es más alta el lunes por la mañana.

Las caídas y resbalones son la causa de accidente más frecuente, ya sea en el trabajo, en casa o de camino al trabajo. Estos "accidentes del lunes" cuestan a la SUVA más de 10 millones de francos suizos por año.

Cada día de la semana, la SUVA registra alrededor de 700 accidentes laborales repartidos de forma desigual a lo largo de la jornada. Por la mañana, el número de accidentes alcanza su punto máximo entre las 9 y las 10 y por la tarde entre las 14 y las 15 horas.

La frecuencia de los accidentes también depende del día de la semana. En efecto, **el riesgo de lesión es especialmente elevado la mañana del lunes entre las 6 y las 10 horas.**

Los accidentes de trabajo son más frecuentes que el resto de los días de la semana e incluso aumentan en un 40% entre las 7 y las 8 de la mañana del lunes. Así lo reveló una investigación sobre los accidentes ocurridos entre 1999 y 2008 por los asegurados de la SUVA, es decir cerca de la mitad de la población activa de Suiza.

Si bien las primeras horas de la mañana son las más peligrosas, la diferencia en comparación con otros días de la semana se desvanece claramente después de las 10 horas.

Se puede deducir que no es debido al número de personas expuestas, si no que el riesgo por sí

mismo determina la aparición de accidentes. En efecto, el riesgo de sufrir una lesión en el lugar de trabajo es más alto entre las 7 y las 8 de la mañana, es decir, justo después del inicio del trabajo.

Una explicación de este fenómeno pudiera residir en el hecho de que los trabajadores realizan el trabajo más peligroso a principios de la semana. Pero las estadísticas contradicen esta hipótesis y demuestran que se producen el lunes por la mañana, tantos accidentes en el lugar de trabajo como durante el tiempo de ocio.

La maldición del lunes por la mañana afecta indistintamente a hombres y a mujeres de cualquier edad, ya sea en casa, en el trabajo o en el camino al trabajo. Los accidentes debidos a resbalones y caídas aumentan alrededor del 80% al 90% entre las 6 y las 8 horas en la mañana del lunes.

El profesor Jürgen Zulley del Centro de Medicina del Sueño de Regensburg en Alemania proporciona una posible explicación científica para el aumento de los accidentes por la mañana. Cree que la causa radica en el desfase del reloj interno.

Muchas personas cambian sus patrones de sueño durante los fines de semana y se levantan demasiado temprano en la mañana del lunes, cansados y sin energías.

Para evitar ser víctima del "fenómeno lunes", el profesor recomienda **mantener el ritmo normal de sueño durante el fin de semana. Es decir, acostarse y levantarse más o menos a las mismas horas que durante los días laborables.**

Los accidentes del lunes también tienen consecuencias financieras. Los alrededor de 45 accidentes adicionales registrados de promedio el lunes, en comparación con los ocurridos de martes a viernes, cuestan 10 millones de francos suizos al año a la SUVA.

Sin embargo, parece difícil esperar que las personas sigan los consejos de no modificar sus patrones de sueño los fines de semana.

Por lo tanto, se recomienda tener mucho cuidado para evitar lesionarse a principios de la semana.

Los accidentes por caídas y resbalones causan 300.000 accidentes al año en Suiza, con una marcada tendencia a aumentar. Por sí mismos, los accidentes de personas activas cuestan a las aseguradoras alrededor de mil millones de francos al año, sin contar los 140.000 casos de personas sin seguro a través de un empresario (niños, estudiantes, amas de casa, autónomos y pensionistas).

Las caídas y resbalones incluyen no sólo la caída por las escaleras. ***De hecho, el 70% de los accidentes se producen al mismo nivel y no son muy espectaculares.*** *A menudo el resultado de una cadena de eventos desafortunados, como tropezar con un rollo de alambre o resbalarse en un piso que es desigual.*

Las caídas y pasos en falso puede tener consecuencias graves: cada año suponen el 40% de las pensiones de invalidez.

Dos de cada cinco ingresos por discapacidad son atribuibles a las caídas y tropezones. Por todas estas razones la SUVA (Caja Nacional Suiza de Seguros en Caso de Accidentes) ha puesto en marcha la campaña "tropezar" en la primavera de 2010 con el objetivo de reducir en un 5%, los accidentes debidos a las caídas o tropiezos hasta el 2014.

Esta medida no sólo va a prevenir el sufrimiento humano, sino también ahorrar más de 80 millones de francos suizos al año. *Un ahorro que beneficiará finalmente a las empresas aseguradas en forma de tener que abonar primas más bajas.*