



Lipasam ha formado más de cien colaboradores medioambientales en el barrio de Pino Montano

La principal novedad formativa del pasado mes de octubre ha sido, sin duda, la realización del curso de COLABORADOR MEDIOAMBIENTAL, como campaña de sensibilización con el Medio Ambiente y la Recogida Neumática.

Destinado a responsables de las Asociaciones de Vecinos, Comunidades de Propietarios y Residentes en General del barrio de Pino Montano, las distintas sesiones han tenido lugar en la Comunidad General de Residentes y Propietarios, el Centro Cívico "Entreparques" y el Centro Parroquial "Los Mares".

Para su desarrollo se ha elaborado un completo programa en el que se han incluido, tanto aspectos relacionados con el Medio Ambiente y su problemática actual, como otros aspectos relacionados con los distintos servicios que lleva a cabo LIPASAM en el citado barrio y la importancia de la colaboración de los residentes en el mismo.

Uno de los aspectos más relevantes ha sido la inclusión del "Soluteatro" en el que un grupo de actores escenifican aquellos conceptos de mayor interés para los alumnos, de forma sencilla y participativa, una

iniciativa que ha tenido una excelente acogida entre todos los participantes.

El Curso, que se ha desarrollado en dos sesiones de tres horas de duración, ha contado con una participación que ronda las cien personas y ha sido impartido por la empresa Montaner y Asociados, empresa que cuenta con profesionales de reconocido prestigio en el ámbito de la formación.

CONTINÚA EL PLAN DE FORMACIÓN

Tras las vacaciones de verano se están desarrollando las acciones formativas que teníamos programadas, entre las que destaca el **Curso de Conocimiento y Manejo de Barredores**. Se trata de un curso eminentemente práctico, impartido por conductores de la plantilla de LIPASAM, y que con gran interés y profesionalidad han transmitido sus amplios conocimientos a las nuevas generaciones.

En el mismo han participado 44 personas y se ha llevado a cabo durante el mes de septiembre.

Entrevistas

Lola Cuaresma Pardo 2

Monitora Curso "Colaborador Medioambiental"



Manuel Castillo León 3

Presidente A.V. Los Mares



Nuestra empresa

Felicitación de Navidad 5



Ya está en marcha el Sistema de Calidad de Lipasam 4

Seguridad

Recogida de carga trasera 6

Ley Antitabaco 7



El curso contó con la participación de un grupo de actores en el Soluteatro.



Concretamente el curso se ha impartido por Juan M. Villegas Morales, Diego Mesta Pérez, Enrique Martínez Franco, José M^a Álvarez Núñez, Antonio Falcón Rodríguez, Miguel González Rodríguez, Fernando Martínez Jiménez y Agustín López Sánchez a los que *Entre Todos* quiere hacer llegar desde aquí el reconocimiento por el esfuerzo realizado. Además se han realizado los siguientes cursos:

CURSOS	Duración	Participación
Curso de Neumática de Mercedes Benz	40 h.	8 personas
Curso de Microstation V8 básico	20 h.	12 personas

Curso de Prevención de Riesgos Laborales (Nivel básico)	50 h.	50 personas
Gestión del Seguro del Automóvil	60 h.	1 persona

El Plan de Formación debe ser lo suficientemente dinámico y flexible como para incorporar en cada momento las acciones formativas o seminarios que se consideren necesarias. Por ello en este último trimestre del año hemos incorporado los siguientes cursos:

- ▶ Master en Secretariado de Dirección.
- ▶ Lectura e interpretación de la ciudad desde un punto de vista geográfico.

- ▶ Evaluación mediante el modelo E.F.Q.M.
 - ▶ Formador de Empresa.
 - ▶ Facturación Tradicional – Facturación Electrónica.
 - ▶ Curso IRCA. Formación de Auditores en Sistemas de Calidad.
 - ▶ Curso Alta Dirección.
- Por otra parte, en breve, y con el único objetivo de tener actualizada nuestra base de datos, cada operario recibirá una carta con un impreso para indicar sus estudios y profesiones. Esta información es totalmente confidencial y será tratada según la vigente legislación sobre protección de datos.

entrevistas ■ ■

LOLA CUARESMA PARDO

Monitora Curso Colaborador Medioambiental

Lola Cuaresma Pardo ha sido la encargada de impartir el Curso de Colaborador Medioambiental. Nacida en Sevilla hace 36 años es Licenciada en Ciencias Empresariales por la Universidad de Sevilla. Especialista en el diseño y la realización de actividades formativas, ha trabajado en varias empresas del sector hasta aterrizar en Montaner y Asociados. Lleva varios años participando como formadora y como consultora de formación, ya que Montaner ofrece diversos servicios dentro de los recursos humanos, y participamos un poco en todo. Todos aprendemos a hacer selección, formación, y otros proyectos de consultoría, aunque yo me he especializado en la formación, que es lo que me gusta.

Lola contestó así a las preguntas de Entre Todos.

La experiencia de Montaner y Asociados, y la tuya por supuesto, en el desarrollo de Cursos de Formación es muy amplia, pero este curso de Agentes medioambientales, tanto por su contenido, su diseño e incluso por las personas que participan en el mismo, ¿Es quizás una experiencia diferente?

En parte sí. La metodología es la que Montaner utiliza habitualmente en los cursos, pero se ha incluido el "Soluteatro", que es la principal novedad. Esta técnica si la utiliza Montaner a nivel nacional, pero es la primera vez que se hace en Sevilla y realmente es algo que deseábamos hacer. Normalmente esta metodología la aplicamos nosotros mismos, convirtiéndonos en actores, y haciendo talleres de expresión corporal dentro de los cursos. En este caso pues, por el volumen de participantes y la envergadura del curso se ha contratado a unos profesionales que interpretaran todo aquello que queríamos transmitir.

¿Qué balance harías del Curso?

Pues, la verdad, muy positivo. Estoy muy contenta porque me ha agradado y me ha dado cierta felicidad el hecho de que tantas personas concienciadas nos hayan regalado seis horas de su tiempo para participar en un curso de colaborador medioambiental, teniendo en cuenta que todos tienen muchas obligaciones, familiares, porque tienen una conciencia importante sobre el medio ambiente y quieren hacer algo.

Yo admiro mucho esa actitud. He visto que la respuesta de los cinco grupos que han pasado ha sido siempre muy similar en ese sentido, gente muy concienciada, muy participativa, con muy buenas ideas, que han aportado, han preguntado, han respondido muy bien al sistema, al estilo de formación que se

ha utilizado, y han aplaudido mucho esta última parte del curso porque ha sido ya la guinda simpática y les ha relajado a la mayoría...

El objetivo de esta iniciativa es formar a personas que puedan transmitir a sus vecinos la importancia de su colaboración en relación con la Limpieza Pública, y en especial la Recogida Neumática de Residuos. ¿En tu opinión se ha conseguido este objetivo?

Sí, yo creo que sí. Puedo decirte que al finalizar el Curso mucha gente me ha dado las gracias y me han dicho "a partir de ahora tengo más ganas de hacer cosas", y otros me lo han reflejado en el cuestionario con frases como "Este curso me ha abierto las ganas de hacer cosas. Tengo interés por empezar a aplicar lo aprendido en la práctica...".

Pienso que los participantes han visto que lo que han aprendido no es algo demasiado global, sino algo muy concreto y práctico que pueden aplicar en el día a día para empezar a movilizar, aunque sea a su entorno más cercano, aunque sea en sus propias casas, a sus hijos, a sus maridos, a sus mujeres, hermanos, primos, amigos. Esto me parece muy positivo.

De los numerosos temas que se han tratado en el Curso, ¿Cuál ha impactado más en los alumnos?

En mi opinión la segunda sesión es la parte que más ha gustado, que más ha impactado, y concretamente una parte en la que han manifestado casi todos mucho interés y les ha gustado mucho es el tema de la separación de residuos. El hecho de aprender a separar y conocer lo que hay dentro de nuestra bolsa, por qué tiene valor y por qué no debemos tirarlo así sin pensar. La mayoría tenía una idea bastante aproximada de la separación, pero se han dado cuenta de que era incompleta, que había muchas cosas que les faltaban, y se les ha



Lola Cuaresma, monitora del curso

despertado la curiosidad por saber aún más de cada uno de los componentes, por saber más del plástico, del vidrio...

También el Sistema de Recogida Neumática ha sido una de las partes que más ha impactado, porque muchos venían con una actitud negativa hacia este sistema y predispuestos a quejarse de los inconvenientes que han encontrado, pero luego, durante las sesiones, han descubierto que como hemos recalcado, son inconvenientes salvables, que ponemos nosotros muchas veces por pereza, por pasividad, o desconocimiento.

En el Curso han participado hombres y mujeres, personas de distintas edades, profesión, nivel de formación, en definitiva personas muy distintas. ¿En tu opinión, qué nivel de concienciación con respecto a los problemas Medioambientales has percibido? ¿Crees que este nivel ha mejorado durante el desarrollo del Curso?

Como ya he dicho, la mayoría de las personas que han participado están muy concienciadas, y se nota en ellos una preocupación y una inquietud por hacer algo, porque lo que ven en su entorno no les gusta y quieren encontrar soluciones, respuestas y herramientas para luchar contra ello.

Desde el punto de vista formativo, esta es, sin duda, una experiencia nueva, ¿no? A nivel así, regional... ¿Tú crees que esto podría extenderse a otras zonas de la ciudad?

Sí, totalmente. Además muchos de los alumnos me han comentado, que personas de otros barrios ya se han interesado por conocer cuándo van a ser las próximas convocatorias de cursos, y tienen interés en que se lleve a otras zonas. Torreblanca, Sevilla Este, Bellavista, entre otros. Los mismos participantes han comentado en muchos momentos del curso que se debería hacer en otras zonas de Sevilla, e incluso lo han reflejado en los cuestionarios de evaluación, y consideran importante que otros ciudadanos participen.

MANUEL CASTILLO LEÓN

Presidente A.VV. Los Mares

La Asociación de Vecinos Los Mares, ha colaborado activamente en la organización del Curso de Colaborador Medioambiental, junto con la Asociación de Vecinos Parques de Andalucía y la Comunidad General de Propietarios y residentes de Pino Montano. Su presidente, Manuel Castillo León ha participado además como alumno. Entre Todos ha recabado sus impresiones sobre esta novedosa actividad formativa.

Tanto tú como la Asociación de Vecinos Los Mares, a la que representas, habéis aportado vuestra valiosa colaboración para que este Curso de Agente Medioambiental haya sido un éxito. ¿Qué balance final harías del mismo?

Yo diría que es un comienzo, como una especie de semilla que hemos plantado. Cuando iniciamos el cursillo yo me apunté con idea de dar un poco de ejemplo y de sensibilizar a la gente con respecto a la recogida neumática, como uno de los temas que nos interesan ahora mismo en la barriada.

Después, durante el curso me he dado cuenta que hay muchas cosas que desconocíamos del Medio Ambiente en general, y que debemos empezar, por así decirlo, por el final. Se sensibiliza a la gente de cuál va a ser el resultado de la basura que eche, digamos, la consecuencia que va a tener. Incluso hemos podido volver la vista atrás y hemos recordado cuando la basura se recogía de las esquinas, y manualmente la echaban en un camión. Hemos avanzado bastante, el proceso se ha modernizado, y la Recogida Neumática que ahora tenemos es un gran adelanto para todos los sevillanos. Al margen de ello, todos los individuos que vivimos en este planeta, a través de la sostenibilidad, tenemos que seguir cuidando el Medio Ambiente, y contaminando lo menos posible. Los que hemos hecho el curso nos hemos sensibilizado de la responsabilidad que tenemos y que debemos transmitir a todos, de mantener lo que tenemos.

A nivel personal, ¿el curso ha respondido a tus expectativas?

Yo me siento satisfecho en el sentido de que pensaba, por mi dedicación a la barriada, que lo sabía casi todo y me he dado cuenta de que el cursillo ha abierto nuevas expectativas sensibilizándonos en otros aspectos que no me esperaba, como los que se refieren al Medio Ambiente en general. En este aspecto ha sido bastante positivo.

¿Crees que esta iniciativa y el trabajo posterior de las personas que han participado, influirá positivamente en que tu barrio esté más limpio?

Bueno no cabe duda de que tiene que influir positivamente. Lo que no sabemos ya es hasta qué punto podemos sensibilizar a la gente, porque sin duda

será un proceso largo, y más en esta zona en la que hay personas mayores que es difícil concienciar. Pero no cabe duda de que esto es una semilla para cumplir esos objetivos, y por supuesto ya estamos en ello.

Nos gustaría saber tu opinión sobre el formato y los contenidos del Curso. ¿Te han parecido adecuados al objetivo que se persigue?

Pues sí. En mi opinión, la persona que hace un curso como este, no reglado y con un objetivo general, suele estar muy sensibilizada con estos temas, pero aún así, le cuesta un poco disponer de su tiempo en beneficio del resto, porque no es lo que se lleva ahora mismo, no es lo que está de moda. De todas formas, gracias a la profesora el curso ha sido bastante dinámico y no se ha hecho largo. Además ha habido mucha interacción entre la gente que ha participado, con lo que se promueven las relaciones intervecinales. De hecho, ha habido vecinos que se han conocido a través del cursillo y que antes ni se conocían. El apartado en el que han intervenido los actores, ha servido para ambientar, para quitar un poco la timidez a la gente, creo que ha servido para revitalizar bastante la relación intervecinal.

¿Qué aspectos crees que han impactado más a los participantes?

Pues, como he comentado anteriormente, lo relativo al Medio Ambiente, el saber cuánta basura generamos, saber qué se está haciendo para reciclarla, pero saber también lo que nos queda aún por hacer en este terreno. Una de las cosas que nos ha sensibilizado, es saber la

cantidad de contaminación que producimos.

Sin duda esta es una experiencia novedosa en el ámbito formativo. ¿Crees que podría aplicarse en otras zonas y barrios de la ciudad?

La idea, desde el punto de vista del Medio Ambiente es aplicable a cualquier lugar. No obstante, ahora mismo en esta zona, por el cambio que ha tenido en cuanto al sistema de recogida de basura neumático, hay muchas críticas y reticencia por parte de los vecinos. Entonces es un sitio que está bastante bien para empezar a explicarle y eliminar este tipo de problema, poner en práctica un sistema moderno y que beneficie a todos. No obstante cualquier sitio es bueno para aplicarlo, por supuesto.



Manuel Castillo, Presidente de la Asociación de Vecinos "Los Mares".

Ya está en marcha el proceso de implantación de



La calidad la hacemos todos los que formamos parte de LIPASAM.

Quién hace la calidad

La calidad en una empresa, la hacemos “LAS PERSONAS”. Todos los que participamos de alguna manera en el desarrollo de la actividad. Es decir, todos los empleados, cada uno en su parcela, e igualmente nuestros proveedores, subcontratistas y resto de colaboradores.

Para que un Sistema de Calidad cumpla sus objetivos, todos los que formamos la empresa tenemos que aceptarlo y participar en el mismo. De no ser así, probablemente estaría condenado al fracaso.

Cómo se aplica la Calidad en una empresa

Para implantar la Calidad se siguen los criterios de la norma internacional ISO 9001, del año 2000, que define los requisitos que debe cumplir una empresa para que funcione con calidad.

También hay otra sobre respeto al Medio Ambiente por parte de las empresas, que se denomina ISO 14001. Ésta contempla y trata de impedir todos los impactos que la actividad de una empresa tiene sobre el medio que nos rodea.

Al aplicar estas normas, periódicamente debemos analizar y auditar cómo se aplica la Calidad en la empresa y al final del proceso una entidad independiente, ajena a la empresa y reconocida legalmente para ello emite un certificado reconociendo que la empresa funciona con criterios de Calidad.

Una vez que Lipasam haya recibido ese certificado, deberá renovarlo posteriormente, mediante las correspondientes auditorías.

La “Calidad”, referida a la actividad de una empresa, y entendida como el esfuerzo continuo para hacer las cosas lo mejor posible, para ofrecer cada vez mejores servicios a nuestros clientes y usuarios, está de plena actualidad.

Por ello LIPASAM ha iniciado el proceso para implantar un Sistema de Gestión de la Calidad, como de Recogida de Residuos que prestamos a los ciudadanos.

empleados de Lipasam y la sociedad en general, cada vez demandan servicios de mayor calidad.

¿Qué Objetivos de Calidad persigue Lipasam?

Los objetivos principales son satisfacer las necesidades de los ciudadanos en relación con los servicios de Limpieza Pública, para hacer posible una ciudad mejor, más limpia, más habitable, y más sostenible.

Recuerda que “La Calidad” en último término, debe servir también para que cada uno de nosotros, nos beneficiemos de ella con la Satisfacción Personal por el Trabajo Bien Hecho.

¿Por qué la Calidad en Lipasam?

La implantación de un Sistema de Calidad es muy importante, porque los ciudadanos, como usuarios de los servicios públicos, los propios

Por eso en la definición de su política de Calidad LIPASAM ha incluido una declaración sobre el respeto del Medio Ambiente, por lo que se trata de una **Política que integra la Calidad y el Medio Ambiente.**

un sistema de calidad en Lipasam

FASES DE IMPLANTACIÓN DEL SISTEMA DE CALIDAD

En Lipasam, hemos decidido hacer las cosas “despacio pero sin pausa” y en consecuencia vamos a tratar de implantar el Sistema en varias fases:

● 1ª Fase / Certificación en Calidad y Medio Ambiente de los Puntos Limpios

Se consideró conveniente empezar con la aplicación del sistema a estas instalaciones por ser su actividad más controlable y al mismo tiempo para que nos sirviera como rodaje en esta nueva etapa faceta para nuestra empresa.

Los días 29 y 30 de Septiembre de este año se llevó a cabo la Auditoría de Certificación, cuyo resultado podemos deducir que fue satisfactorio, ya que (aunque debemos efectuar correcciones a algunas deficiencias detectadas) creemos que en breve plazo de tiempo se nos adjudicará la Certificación para estas instalaciones.

● 2ª Fase / Certificación en Calidad de los Servicios de Recogida y Limpieza Viaria

Ya se ha empezado a trabajar en esta segunda fase con la Descripción de las Tareas y unas Fichas e Instrucciones de los distintos Trabajos que realizamos.

La previsión para la Certificación en esta fase, es conseguirla a lo largo del próximo año 2006.

● 3ª Fase / Certificación en Medio Ambiente de los Servicios de Recogida y Limpieza Viaria

Esta fase se acometerá una vez concluida la anterior y con ella concluirá la implantación del sistema de calidad.



Alfonso Mir del Castillo, Director Gerente de Lipasam

Una vez más, y aprovechando estas fiestas entrañables que se avecinan, me dirijo a todos los empleados de LIPASAM, para transmitir mis más sinceros deseos de felicidad, paz y prosperidad para este año que comienza, esperando que a lo largo del mismo, estemos cada vez más cerca (cerca trabajando juntos, compartiendo experiencias que nos vayan enriqueciendo mutuamente como profesionales de un sector de tanta relevancia como es la limpieza de nuestra ciudad).

A su vez, el Alcalde de Sevilla, me indica que os haga llegar su felicitación personal a cada uno de vosotros en este año que termina y alentándonos a continuar para que, ENTRE TODOS, consigamos una ciudad más limpia, más habitable, y en definitiva, más amable para todos los sevillanos y todo aquel que nos visite.

Como ya viene siendo tradicional con motivo de la Navidad, en los próximos días celebraremos diversos actos en los centros de trabajo, donde intentaremos pasar un rato agradable y distendido, disfrutando de anécdotas, vivencias y compartiendo una copa con nuestros compañeros. Será una ocasión propicia para estar en vuestra compañía y daros personalmente mis mejores deseos para vosotros y vuestras familias.

Alfonso Mir del Castillo
Director Gerente



Los puntos limpios serán los primeros en tener la certificación de calidad.

Seguridad en los trabajos de recogida de carga trasera

ATRAPAMIENTOS DE LOS MIEMBROS INFERIORES (PIERNAS, PIES) CON LOS ESTRIBOS

En las vías de circulación (calles, avenidas, etc.) puede haber badenes, pasos de cebra sobreelevados, baches pronunciados, etc.

Para evitar accidentes cuando el camión compactador circula sobre uno de estos elementos es fundamental seguir las siguientes normas de seguridad:

- ▶ **Conductor:** Por la seguridad de los peones que viajan en los estribos: antes de circular sobre un badén, paso sobreelevado o fuerte desnivel, indica a los peones que bajen del estribo y vuelvan a subir cuando el vehículo haya sobrepasado dicho obstáculo.
- ▶ **Peón:** Por tu seguridad: antes de circular sobre un badén, paso sobreelevado o fuerte desnivel, indica al conductor que pare el vehículo y baja del estribo. Vuelve a subir cuando el vehículo haya sobrepasado dicho obstáculo.

Recuerda que también es importante comunicar a tu mando las incidencias de la calzada.

ATRAPAMIENTOS DE LOS MIEMBROS SUPERIORES (BRAZOS, MANOS) CON EL ELEVADOR

- ▶ **Utiliza los asideros al subir y bajar de los estribos.** Comunica las averías o deterioros que existan en estos elementos.
- ▶ **No coloques las manos en el peine del elevador ni en otros elementos próximos al peine que no sean los asideros**, como por ejemplo la barra inferior donde se sujetan las cortinillas laterales. Actúan como falsos asideros y su utilización como tales puede ocasionar accidentes.
- ▶ **Antes de accionar la palanca del sistema de elevación**, debemos asegurarnos de que nuestro compañero no tiene sus manos indebidamente apoyadas sobre el elevador o cerca del mismo.



Estar siempre atentos y respetar las normas de seguridad es la mejor forma de evitar los accidentes.

El 1 de enero entra en vigor la nueva Ley Antitabaco

Que el tabaco es perjudicial para la salud ya es de sobra conocido, y en ese sentido nos ha hablado ya con anterioridad en ENTRE TODOS nuestro médico de empresa y nuestro Servicio de Prevención.

No es además necesario abundar en este aspecto, teniendo en cuenta la gran información que desde hace ya bastante tiempo nos vienen ofreciendo en los distintos medios; además, cada vez que un fumador acude a un comercio por un paquete de cigarrillos, se lo vuelven a recordar a través de las "esquelas" que obligatoriamente han de tener impresa todos los productos del tabaco.

Son precisamente los riesgos que lleva el consumo de tabaco tanto para fumadores como no fumadores, que además se trata de uno de los prin-

cipales problemas de salud pública, lo que motiva principalmente la Ley a la que vamos a hacer referencia en este artículo.

Pero hoy vamos a tratar esta cuestión desde el punto de vista estrictamente legal, pues tenemos "a la vuelta de la esquina" el 1 de enero de 2006, fecha en la que entrarán en vigor la mayoría de las prohibiciones que impone la recientemente aprobada "Ley Reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco".

Otro aspecto de la futura aunque cercana entrada de esta Ley, es que todo trabajador tendrá derecho a exigir a la empresa una política activa de prohibición de fumar en los centros de trabajos e interior de las cabinas de vehículos. Esto, en manos de trabajadores no fumadores, puede tra-



PARA PRESERVAR NUESTRA SALUD Y LA DE LOS DEMÁS...

EN  LIPASAM NOS ADELANTAMOS AL 2006, AÑO EN QUE ESTARÁ PROHIBIDO POR LEY EL CONSUMO EN CENTROS DE TRABAJO Y VEHÍCULOS.

¡ANÍMATE A DEJARLO!

PROHIBICIONES

- **Estará prohibido fumar totalmente en centros de trabajo públicos y privados, salvo que se trate de espacios al aire libre.** Teniendo en cuenta que la mayoría de nuestras actividades se realizan a la intemperie, los empleados fumadores que prestan servicios de Recogida, Limpieza Viaria, Especiales, y otros servicios que se prestan en la vía pública, no se verán afectados. En oficinas y otras instalaciones fijas, como son nuestros Parques de limpieza, Talleres, etc., estará expresamente prohibido fumar. Además, la Ley prohíbe también la creación de zonas para fumadores, solamente permitidas en ciertos establecimientos de hostelería.
- **Además, teniendo en cuenta que las cabinas de los vehículos se consideran centro de trabajo, LA PROHIBICIÓN SE EXTIENDE AL INTERIOR DE LAS MISMAS.** Si podía quedar duda al respecto, el Artículo 7 ("Prohibición total de fumar", en su apartado m), menciona expresamente estos lugares de trabajo: "Vehículos o medios de transporte colectivo urbano e interurbano, vehículos de transporte de empresa (que comprende tanto a las cabinas de nuestros vehículos como al interior de los autobuses que nos trasladan a los "retenes"), taxis, ambulancias, funiculares y teleféricos".
- **Las empresas que no hagan cumplir esta normativa en cualquiera de estos lugares prohibidos, podrán ser sancionadas con multas desde 601 hasta 10.000 €,** ya que dichas conductas tendrán la consideración de infracción grave. Igualmente, el trabajador que infrinja esta Ley fumando en lugares en los que no esté permitido, podrá ser sancionado administrativamente con multa de 30 € (en caso de infracción aislada) y de 30 € a 600 € en los demás casos (reincidencia), siendo considerado en este caso (el del trabajador) como infracción leve. Independientemente, y en el ámbito disciplinario estrictamente laboral, fumar en los centros de trabajo podrá entenderse como incumplimiento contractual grave del trabajador.

ducirse en que podrán hacer valer sus derechos en contra de los fumadores, invirtiéndose la actual situación de permisividad absoluta con respecto al tabaco y de olvido a los derechos de quienes quieren preservar su salud en las mejores condiciones posibles.

Estudios de especialistas en esta cuestión apuntan a que tras la experiencia en otros lugares se ha demostrado que se pueden sobrellevar las medidas impuestas en esta Ley sin dramatismos, e incluso a la larga los fumadores empedernidos agradecerán la prohibición.

Al principio se necesitará cierta tolerancia para evitar el estrés de los más adictos, pero sin olvidar que imperará a partir de ahora el derecho de los no fumadores. Dicen también los expertos que quizá una sala para fumadores hubiera sido la solución ideal, pero se ha optado por una prohibición total.

Como primera medida, la empresa ha puesto en marcha una campaña de concienciación, distribuyendo por los centros de trabajo el cartel, que en breve veremos también en todos los vehículos de la empresa.

Obesidad

En España, los últimos estudios señalan que 14 de cada 100 españoles son obesos y un 38% tienen un problema de sobrepeso.

Nuestro país cuenta con una de las tasas de obesidad más altas de Europa, la mayor incidencia de esta enfermedad se registra en la pubertad, en el segmento comprendido entre los 6 y los 14 años.

Son muchos los riesgos que implica para la salud, presente y futura la obesidad:

- ▶ Hipertensión arterial
- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedades cardiovasculares
- ▶ Afectaciones respiratorias
- ▶ Problemas psicológicos con repercusión social
- ▶ Síndrome de la apnea del sueño
- ▶ Esteatosis hepática, etc.

No existe una causa única para este problema. Para la obesidad exógena los expertos apuntan al cambio de la dieta mediterránea por la dieta del "Supermercado", con el abuso de la comida basura, unido a la falta de ejercicio físico y a un ritmo de vida muy sedentario.

Hábitos Saludables

- ▶ Alimentos en la dieta con mucha variabilidad.
- ▶ Los cereales, las patatas y las legumbres deben constituir las

: Viñeta del mes



bases de la alimentación, alrededor del 60%

- ▶ Las grasas no deben superar el 30% de la dieta
- ▶ Las proteínas deben aportar el 15%.
- ▶ Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas
- ▶ Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos
- ▶ Reducir el consumo de sal.
- ▶ Beber entre uno o dos litros de agua al día
- ▶ Realizar un desayuno completo.
- ▶ Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: compra, menús, cocinar, etc.

- ▶ La lactancia materna durante los primeros meses de vida.
- ▶ Establecer un horario regular de comidas
- ▶ Realizar ejercicio físico.

Se trata, en definitiva, de "enseñar a comer", demostrando que comer bien es compatible con comer sano.



Doctor D. Carlos Neila Matas

Sevilla más limpia que ninguna

www.lipasam.es



Edita:



C/ Virgen de la Oliva, s/n. 41011 Sevilla.

Coordinación: Dpto. de Comunicación y Relaciones Externas de LIPASAM.

Diseño y Producción Editorial: Artefacto.

Fotografía: Miguel Ángel Nistal, Archivo LIPASAM, Artefacto.

Impresión: Escandón Impresores.

Depósito Legal: SE-847-2000