

Jubilación anticipada atendiendo a la penosidad del trabajo y jornada de cuatro horas

1.- La carga de trabajo como factor determinante en el computo de la vida laboral

2.- La fatiga en general.

4.- Resistencia política para admitir la penosidad del trabajo

5.- El avance tecnológico debe favorecer el adelanto de la edad de jubilacion

6.- ¿Jornada de cuatro horas?

1.- La carga de trabajo como factor determinante en el computo de la vida laboral

La carga física y mental es distinta de unos trabajos a otros. En una escala de 1 a 4, meramente orientativa, se puede valorar en *baja, media, alta y muy alta*. A su vez dicha carga se remite a la fatiga, que es *un proceso en el tiempo*.

Las tareas vinculadas a una actividad laboral proyectan una carga biomecánica, que, por ejemplo, para distintas actividades se recogen *Guías de Valoración Profesional, del Instituto Nacional de la Seguridad Social* (Ministerio de Empleo, Gobierno de España, edición 2014). Así un operario de matadero/sala de despiece, « Carga Biomecánica » / « carga física » en la columna dorsolumbar, se fija se un nivel alto (3/4) en cambio para un « técnico de Salud ambiental » dicha carga biomecánica dorsolumbar es baja (1/4).

Carga externa y Carga interna.- Las condiciones externas por las exigencias laborales son susceptibles de producir trastornos en el organismo ; estas condiciones externas configuran lo que se llama carga externa de trabajo («contrainte») que en su repercusión en individuo que realiza tal trabajo se traduce en la carga interna («astreinte»). La carga interna pues es el efecto por la repercusión de la carga externa sobre la persona. Cuanto más exigentes es un tarea mayor es su repercusión negativa para la salud e integridad de las personas (*Ergonomía básica*. Ediciones Díaz de Santos, Madrid, 1994; reimpresión 2000, 2007)

2.- La fatiga en general. Lo anterior hay que ligarlo a la fatiga, término demasiado amplio, tanto que ha de concretarse sobre determinados aspectos. « La fatiga aparece como un signo de alienación industrial, dando lugar a una sensación de disconfort, signo de fatiga naciente; a un sentimiento de insatisfacción que incide en el contenido de las tareas ; a alteraciones infraclínicas de la fatiga crónica ; a un patología profesional (nerviosa, digestiva, coronaria, etc.) » (CAZAMIAN, *Traité d'ergonomie*, pág. 631, Ed. Octares Entreprise, 1989).

En términos mecánicos, la fatiga es el « fallo de un cuerpo o material por los esfuerzos repetidos que realiza ». Así se habla con frecuencia de *fatiga de materiales* y de *resistencia de materiales*, ciencia que en la mecánica estudia la respuesta de los sólidos frente a las acciones de diferentes agentes externos. Para el organismo humano, la fatiga subjetivamente es una sensación más o menos permanente después de un ejercicio prolongado y advierte de la necesidad de descansar. La fatiga es más o menos permanente también en procesos importantes. La fatiga física ha sido definida como « la perturbación de un estado de homeostasis a causa del trabajo y del medio ambiente » (ASTRAND P. RODAHL. *Fisiología del trabajo físico*, pág. 344. Editorial Panamericana, Buenos Aires, 1986). Significando el trabajo un equilibrio entre la capacidad de esfuerzo que exige la tarea a desempeñar y las posibilidades de adaptación de su ejecutante, se entiende que cuando esa armonía se perturba por una trastorno, lesión o secuela, será el médico competente el llamado a emitir el oportuno juicio diagnóstico dentro de esos cauces funcionales específicos.

La fatiga, en su acumulación, tiene repercusiones no sólo locales, sino también generales, como en los órganos que parece que no han entrado en actividad (así, en el encéfalo, con desarreglos que disminuyen la capacidad de trabajo, concentración, etc.) explicándose por la formación de *sustancias catabólicas* que se cierten al torrente circulatorio, causando (a través de la sangre) fenómenos de intoxicación general (NOVOA SANTOS, 1948). (Ref.- *La Fatiga Muscular. Principios de Electromiografía de Superficie*. Ediciones Díaz de Santos. Madrid, febrero/2020).

3.- Tiempo de trabajo y sus repercusiones en la Salud. La duración del tiempo de trabajo desde la jornada laboral, horas semanales y el cómputo en la vida laboral de una persona, tiene consecuencias a corto, medio y largo plazo. No es difícil comprender que la duración del tiempo de trabajo no debe ser el mismo para una actividad que supone una carga alta (física o/y mental) que para otra con una calificación más baja. Esto lleva a estimar que el tiempo de trabajo debe estar en función de la dureza del mismo, de su *penosidad*.

El desarrollo de un trabajo demanda un aporte energético, esfuerzo, en el curso del cual aparece la fatiga («un proceso en el tiempo») con repercusiones variadas, orgánicas (como las musculoesqueléticas) y psíquicas, a corto, medio y largo plazo. Pensando en la jornada laboral y las horas semanales de actividad, lo razonable es que una persona que se dedica al transporte y distribución domiciliario de bombonas de butano no debe trabajar 8 horas diarias, pues se trata físicamente de un trabajo agotador, frente, por ejemplo, a quien esas 8 horas está sentado para el desempeño de funciones sencillas y de carácter general; otro tanto, en cuanto a la reducción de jornada, debe pensarse en los operarios en carreteras/ vías públicas, con herramientas como martillos neumáticos, con repercusión musculoesqueléticas, en audición etc. Estos ejemplos son extensibles, y en su medida para cada caso, para profesiones y oficios que se realizan en un condiciones duras o sumamente duras (tanto por su implicación física como psicológica).

Promoción laboral. Además, lo ideal sería que la persona en el curso de su vida laboral tuviera posibilidades de promocionarse, con programas, cursos de formación y perfeccionamiento que permitiesen que progresivamente el trabajador fuese cambiando de niveles de actividad, modificar las condiciones de su puesto de trabajo, pasando de tareas cada vez menos penosas para su salud e integridad, lo cual haría posible que el tiempo de su vida laboral fuese más prolongada, con requerimientos físicos y psíquicos de acorde con sus reales capacidades, enriqueciendo a la persona, evitando el embrutecimiento al que conduce el “siempre hacer lo mismo”, hilo conductor hacia el deterioro mental.... El artículo 23 del **Estatuto de los Trabajadores** regula una serie de derechos que permiten al trabajador, recibir cursos de formación laboral en horas de trabajo, no obstante en su traducción práctica tiene escasa relevancia para la cuestión tratada, esto es, evitar la degradación progresiva de la salud de los trabajadores. Pero lejos de ello nos encontramos con que “las personas son organizadas por el sistema que las emplea, no según sus plenas facultades de seres humanos responsables, sino como engranajes, palancas y sucesiones; no tiene importancia que su *materia prima* este constituida de carne y sangre.. que usado como un elemento más de la máquina, es un elemento de la máquina” (WIENER).

4.- Resistencia política para admitir la penosidad del trabajo.- El trabajo penoso va ligado a un actividad ardua, capaz de provocar dolor y padecimientos de distintas clases, que en el curso del tiempo daña seriamente la salud de las personas. No pocos son los que para acudir a su diario laboral lo hacen con un gran *sufrimiento* (“hecho de sufrir o padecer dolor físico o moral”) que muchas veces persisten crónicamente a pesar de los

tratamientos médicos, que en el mejor de los casos son meramente paliativos, a la vez que viven en un clima poco solidario.

Los hay que sin miramientos condenan a los dolientes a un calvario. Junto a una *Medicina del Trabajo* cautiva, carente de autoridad, anémica, sin prestigio y falta de calado social, se valen “organizaciones” de todo tipo de medios e instrumentos que *en su mal uso* se sitúa en el nivel de la *indigencia científica*. Es necesario un análisis riguroso de los factores de riesgo en distintos medios laborales, para conocer y evitar las causas y consecuencias de la *penosidad laboral*. La situación provocada por la actual pandemia parece que algunos se olviden de otros problemas reales, que es necesario abordar, pues *la vida sigue*. Es preciso un debate parlamentario sobre la cuestión, desde planteamientos progresistas, mirando a la realidad de frente, y no gobernando de espaldas a la sociedad.

“La negativa a nombrar, al rechazar una palabra o guardar silencio, obviamente tiende a silenciar un fenómeno vergonzoso, a minimizarlo o a justificar una política o una falta de acción política” (Anne-Cecile ROBERT, *Desaparece el espacio para el debate, Le Monde Diplomatique*, abril/2021. En el mismo artículo se añade: “**el presidente francés, E. MACRÓN**, proporcionó un ejemplo sorprendente cuando **se negó a hablar de la ‘penosidad’ laboral**, bajo el pretexto de que semejante hecho transmitiría la impresión de que el trabajo es... penoso. Sin embargo **los informes de la medicina especializada y las investigaciones sociológicas han demostrado la existencia de sufrimiento laboral**, ya físico o psicológico” (citando a Christophe DEJOURS, *Souffrance en France. La banalisation de l'injustice social, 1998*. La banalización de la justicia social explica como las nuevas formas de organización del trabajo en los sistemas gobernantes neoliberales tiene efectos devastadores en el conjunto de la sociedad, y como se llega a tolerar lo intolerable...).

En cualquier caso **diez factores de riesgo** están previstos en el **Código del Trabajo (CT) francés**, repartidas en tres apartados: (a) esfuerzos en el trabajo; (b) entorno físico agresivo; (c) ritmos de trabajo) (artículos L. 4161-1 y D. 4161-1 CT). La **penosidad laboral** se caracteriza por la exposición del trabajador a uno o más factores de riesgo ocupacional ligados a marcadas limitaciones físicas. un entorno físico agresivo o con determinados ritmos de trabajo INRS / Instituto Nacional de Investigación y Seguridad / Francia) Tales factores de penosidad son: (a) **Esfuerzos en el trabajo**: **(1) Manipulación manual de cargas**, es decir, cualquier operación de transporte o soporte de una carga que incluya levantar, colocar, empujar, tirar, transportar o mover, que requiera esfuerzo físico de uno o más trabajadores; **(2) Posturas dolorosas** / extenuantes, definidas como posiciones forzadas de las articulaciones; **(3) Vibraciones mecánicas** transmitidas a manos y brazos o/y a todo el cuerpo; (b) **Entorno físico agresivo**: **(4) Agentes químicos peligrosos**, incluidos polvo y humos; **(5) Actividades realizadas en un entorno hiperbárico**; **(6) Temperaturas extremas**; **(7) Ruido**; (c) **Ritmos de trabajo**: **(8) Trabajo nocturno** en determinadas condiciones; **(9) Trabajar a turnos alternos sucesivos**, comúnmente llamado trabajo por turnos (como 3 x 8 o 2 x 12); **(10) Trabajo repetitivo** caracterizado por la realización de trabajos que implican la ejecución de movimientos repetidos, solicitando todo o parte del miembro superior, con alta frecuencia y con ritmo restringido. (Los trastornos musculoesqueléticos suponen cerca del 80% de las enfermedades profesionales reconocidas en Francia (INRS (abril/2021).

(NOTA.- El **trabajo nocturno y a turnos** resulta muy perjudicial para salud. Ver *Apuntes sobre el Trabajo Nocturno*. www.peritajemedicoforense.com 2004. Sobre los **movimientos repetitivos** ver tb. *Lesiones del hombro de origen profesional*, www.peritajemedicoforense.com. 10/04/21 (movimientos repetitivos y posturas estáticas; esfuerzos excéntricos; vibraciones). Hace un par de años falleció inesperadamente un médico. No llegaba a los 55 años. Y surgió un comentario que da que pensar: “Ah! ... pues... no había hecho muchas guardias...”)

En *Viento Sur*, RAÚL NAVAS | MIKEL DE LA FUENTE, 10/12/2020 abordan el problema: Trabajos penosos y jubilación, El Real Decreto 1698/2011, de 18 de noviembre, regula el jurídico y el procedimiento general para establecer coeficientes reductores y anticipar la edad de jubilación en el sistema de la Seguridad Social,

contemplando recortar la edad de jubilación en las actividades de “naturaleza excepcionalmente penosa, toxica, peligrosa o insalubre y acusen elevados índices de movilidad o mortalidad, siempre que los trabajadores afectados acrediten en la respectiva profesión o trabajo el mínimo de actividad que se establezca”, que por otra parte admitir que hay contextos laborales como los que se recogen en el texto entrecomillado, es de por **muy cuestionable**. De cualquier modo lo cierto es que su aplicación en la práctica y hasta la fecha en la fecha ha sido sumamente precaria.

Para su ámbito de aplicación el artículo 1 del Real Decreto 1698/2011 establece que “lo dispuesto en este real decreto se aplicará a los trabajadores por cuenta ajena y por cuenta propia incluidos en cualquiera de los regímenes que integran el sistema de la Seguridad Social, que acrediten estar trabajando o haber trabajado en los sectores o actividades, en las escalas, categorías o especialidades correspondientes, que se aprueben en la correspondiente norma específica...”. El establecimiento de los coeficientes reductores o la anticipación de la edad de acceso a la jubilación (artículo 2) procede en “(a) Actividades laborales en las escalas, categorías o especialidades cuyo ejercicio implique el sometimiento a un excepcional índice de penosidad, peligrosidad, insalubridad o toxicidad y en las que se hayan comprobado unos elevados índices de morbilidad o mortalidad o la incidencia de enfermedades profesionales; además, se tendrán en cuenta la morbilidad y mortalidad por enfermedad y su relación directa con el trabajo, y la incapacidad permanente derivada de enfermedad en los términos indicados en el artículo 115.2.e) de la Ley General de la Seguridad Social, que se produzcan en grado superior a la media”. /

La poca eficacia práctica de la norma: (a) “hablamos de un procedimiento poco concreto y de aplicación arbitraria; (b) desde la aprobación de esta norma, numerosos colectivos de trabajadores han pedido su inclusión y aplicación sin éxito; hasta hace unos pocos años solo ocho profesiones podían acceder a esta modalidad de jubilación anticipada: mineros, trabajadores del mar, ferroviarios, artistas, toreros, bomberos y personal de vuelo”; (c) “la extensión de estos colectivos es muy reducida: hasta el 31 de agosto /2020, por cada trabajador que se jubila anticipadamente sin penalización en la pensión, se jubilan más de ocho con penalización por aplicación de coeficientes reductores”; (d) “no existe norma que considere los efectos en la salud de los factores típicos de la penosidad industrial clásica y que en los últimos se extienden a parte del sector servicios: trabajo en cadena, trabajo de noche, trabajo a turnos, trabajo en fin de semana, que frecuentemente se acumulan en los mismos asalariados y asalariadas y que dificultan el descanso y la vida saludable”. (Ref. *Viento Sur, Trabajos penosos y jubilación*, RAÚL NAVAS | MIKEL DE LA FUENTE, o.c.).

5.- El avance tecnológico debe favorecer el adelanto de la edad de jubilacion

Especialmente de un tiempo a esta parte se insiste en que *la edad de jubilacion ha de retrasarse conforme avanza la esperanza de vida*, afirmación que en cambio se quiere contrarrestar al entender que existen argumentos sólidos para afirmar que *la edad de jubilacion ha de adelantarse connforme avanza el desarrollo tecnológico*.

Los logros de la tecnología permiten producir más en menos tiempo, con lo cual esto lleva a pensar en que las horas de trabajo diarias y semanales han de verse reducidas. La máquina ha estar al servicio de las personas, no para su explotación entrando en una carrera de competencia productiva que lleva a su esclavización.

La tecnología ha de aprovecharse para la reducción el tiempo de trabajo y promover el adelanto la edad de jubilación. El desarrollo tecnológico actual ha de proyectarse, entre otros campos, en beneficio de las personas que trabajan, para suavizar la carga de trabajo en el desempeño de sus funciones, y no al contrario, como en realidad está sucediendo en muchos sectores, procando importantes daños a la salud.

“Un poeta griego de la época de Cicerón, ANTIPATROS, celebraba así **la invención del molino de agua** (para la molienda del grano), que iba a emancipar a las mujeres esclavas... ”*¡Ahorren la fuerza del brazo que hace girar la piedra del molino, oh molineras, y duerman apaciblemente! ...* Lamentablemente el ocio que el poeta pagano anunciaba no llegó; la pasión ciega, perversa y homicida del trabajo transforma la máquina liberadora en un instrumento de servidumbre de los hombres libres: su productividad los empobrece. Una buena obrera hace con el huso sólo cinco mallas por minuto; algunos telares circulares hacen treinta mil en el mismo tiempo. Cada minuto a máquina equivale entonces a cien horas de trabajo de la obrera; o bien cada minuto de trabajo de la máquina da a la obrera diez días de descanso. Lo que es cierto para la industria del tejido es más o menos cierto para todas las industrias renovadas por la mecánica moderna. ¿Pero qué vemos nosotros? A medida que la máquina se perfecciona y quita el trabajo del hombre con una rapidez y una precisión constantemente crecientes, el obrero, en vez de prolongar su descanso en la misma proporción, redobla su actividad, como si quisiera rivalizar con la máquina. ¡Qué competencia absurda y mortal!” Pero si el sobretrabajo del obrero martiriza su carne y atormenta sus nervios, también es fecundo en dolores para la burguesía. La abstinencia a la que se condena la clase productiva obliga a los burgueses a dedicarse al sobreconsumo de los productos que ella produce en forma desordenada”. (P. LAFARGUE. *El derecho a la pereza*. 1883).

Parece pues razonable y conveniente que desde los órganos del estado/estados se introduzcan modificaciones sustanciales en los aspectos señalados, en el marco de una *reforma laboral*, llevando a regular, atendiendo a la naturaleza de la tarea y su carga de trabajo, aspectos como podrían ser : (1) duración del tiempo de la jornada laboral ; (2) especificación de los descansos durante la misma jornada (muy importante por ejemplo en los trabajos repetitivos en cadenas industriales de producción (*)) ; (3) tiempo trabajo en horas semanales y anuales; (4) la duración de la vida laboral de las personas pensando en su jubilación. La duración del tiempo de trabajo en cada una de estos aspectos, se insiste, no debe ser el mismo para una actividad que supone una carga biomecánica alta (carga física o/y mental) frente a otros de nivel bajo.

(*) Ciertamente muy preocupantes para los daños a la salud de los trabajadores son los que realizan tareas movimientos repetitivos, que además de las demandas mecánicas musculoesqueléticas se acompañan de un alto estrés por las exigencias del ritmo de la cadena de producción. En estos casos debería inspeccionarse con rigor las condiciones de trabajo. El abordaje médico del problema en gran número de ocasiones llega tarde. “*La expresión de dolor... los primeros dolores padecidos por el asalariado conocen un devenir variable... puede consultar a su médico personal, pero este camino no garantiza una aproximación al origen profesional de su dolor... Así el reconocimiento de la enfermedad es a menudo el final de un proceso largo solitario y de riesgo para el asalariado*”. (ANACT /Francia -Agence National pour l’amélioration du Travail- 2006). No se entiende que existan trabajos con demandas posturales como el caso que a continuación se menciona, citado en trabajo anterior en que se habló de la actividad sumamente intensa de una trabajadora en una cadena industrial (fabricación de mascarillas) y con **movimientos repetitivos**. Muestra de ello es que llego a “manipular” un total de 26.800 mascarillas en una sola jornada laboral. Dado que son jornadas de 8 horas, y hay que descontar media hora de descanso y otra media hora para ocuparse del cambio de bobinas en la máquina, resulta que el tiempo efectivo de trabajo para el manejo de las mascarillas es de 7 horas. Si se divide 26.800 mascarillas entre 7 horas = 3.828 mascarillas por hora es lo que recibe la trabajadora. Y si cada caja lleva 50 mascarillas, 3828 mascarillas son 76 cajas de 50 (por hora; $3828/50 = 76.56$). Dado que cada vez que se completa un caja de 50, la trabajadora ha de hacer un giro hacia atrás para soltar la caja en la cesta, esto quiere decir que realiza un total de 76 giros cada hora (1.27 giros por minuto, lo que es lo mismo que un giro cada 47 segundos) sobre su columna vertebral (hacia su lateral izquierdo). Además el trabajo se acompaña de un **considerable estrés**, pues la entrada de mercancía por la cinta es continua (no se puede parar la cinta) con lo que se ha de adaptar al ritmo de trabajo que la automatización del proceso industrial exige. (www.peritajemedicoforense.com, Síndrome facetario lumbar, 06/marzo/2021

6.- ¿Jornada de cuatro horas? Las consecuencias del exceso de producción lleva a una oferta de productos más allá de los que en realidad se demandan, esto es, cuando el mercado no tiene capacidad para absorberlos, se produce una disminución del consumo, a la vez que una caída del empleo y otro tipo de miserias.

La distribución de rentas y la reducción de la jornada laboral han sido propuestas para hacer frente a la **sobreproducción**. KEYNES en su momento se decantó por la intervención del Estado en la economía, que se da la mano con que sea la política quien tome las riendas de esa gestión, y no a la inversa, con prácticas descaradas. **Repartir el tiempo de trabajo empleando a más personas...** Habrá que ir pensane en ello, aunque abundan los excepticos para los que estas y otras propuesta similares las sitúan en el territorio de las *ideas peregrinas*, como hasta no hace mucho era lo de la **renta básica**, que cada vez esta tomando más cuerpo, despejando prejuicios anclados en moldes obsoletos... es importante esta reflexión de SOUSA SANTOS, en relación con el desorden provocando por la actual pandemia. que cuando dice que estamos al final de la era que comenzó en el siglo XVI (colonialismo europeo, etc.) “una era en la que la naturaleza nos pertenecía; **a partir de ahora hemos entrado en una era en la que pertenecemos a la naturaleza**” (El futuro comienza ahora. De la pandemia a la utopía. Boaventura de SOUSA SANTOS, Akal, 2021). Ver también COVID-19.- *Más demoleedor que la toma de la Bastilla ¿Un agente “coronado” traerá la revolución social?* www.peritajemedicoforense.com, 27/mayo/2020). “... La técnica moderna ha hecho posible reducir enormemente la cantidad de trabajo requerida para asegurar lo imprescindible para la vida de todos.... Tomemos un ejemplo. Supongamos que, en un momento determinado, cierto número de personas trabaja en la manufactura de alfileres. Trabajando -digamos- ocho horas por día, hacen tantos alfileres como el mundo necesita. Alguien inventa un ingenio con el cual el mismo número de personas puede hacer dos veces el número de alfileres que hacía antes. Pero el mundo no necesita duplicar ese número de alfileres: los alfileres son ya tan baratos, que difícilmente pudiera venderse alguno más a un precio inferior. En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran, y la mitad de los hombres anteriormente empleados en la fabricación de alfileres son despedidos y quedan sin trabajo. Al final, hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos (*sin trabajo*) mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo, queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato?” (*Elogio de la ociosidad*, BERTRAND RUSSELL, 1932).

- Existe una interrelación significativa entre diversos problemas que cuestionan la supervivencia a medio plazo del conjunto de la humanidad, como cambio climático (quizá el agua, bien isustituible, sea ya la preocupación más apremiante, junto a una contaminación progresiva) salud pública, desempleo, baja natalidad y despoblación, migración desde los países castigados por la miseria más profunda, y otros, ante los que *ya no cabe mirar para otro lado*.
- Es preciso poner fin a las prácticas que hostigan y ensucian, enrarecen y perturban, la convivencia de los seres humanos, de lo contrario la homeostasis social planetaria terminará por desbaratarse hasta extremos de *no retorno*.
- Problemas a su vez achacables, al menos en gran parte, a un modelo económico basado en la explotación de una mayoría (“los de abajo”) por una minoría (“los de arriba”). Estos últimos han de entender (por su interés... *cuando los timoneles del engaño padezcan la axfisia de la adversidad*) que se urgen profundas modificaciones, más allá de su “aldea” estrecha, mezquina y tupida, en una sutil perspectiva de 360°.

Y en tanto, ¿que hace *la vieja Europa*?... Vieja y acobardada no reacciona, y los mandaderos del poder, embriagados en su satisfacción obscena, no se inmutan ante el sufrimiento de tantos ciudadanos condenados a vegetar, a los que se les ha arrebatado la ilusión, aniquilado la esperanza, esfumado el futuro.