

NEWSLETTER

AMPOS INFORMA

**CONGRESO
DISTONÍA
FOCAL**

JORNADAS DE PONECIAS
MESAS DE DEBATE
CONCIERTO DE CLAUSURA
9, 10 Y 11 JUNIO 2023



REVISTA SEMESTRAL INTERACTIVA
JUNIO 2023



Contenidos

CONTENIDOS	02
AMPOS FIRMA UN ACUERDO CON TÉCNICA ASEGURADORA INTERNACIONAL	04
ACUERDO SOBRE FORMACIÓN CONTINUA CON EL INSTITUTO GABOU	05
AMPOS PARTICIPA EN LA SUBCOMISIÓN DE SALUD LABORAL DEL ESTATUTO DEL ARTISTA	06
AMPOS SE REUNE CON EL SINDICATO CSIF	07
CONGRESO SOBRE DISTONÍA FOCAL (CDF)	08
VISITAS A ORQUESTAS: ORCAM, ONE, ORTVE, OSM Y OST	18



VENTAJAS ASOCIADOS

AMPOS firma un acuerdo con Técnica Aseguradora Internacional

El pasado miércoles 15 de febrero Salvador Barberá, presidente de AMPOS, firmó un acuerdo con la Agencia de Suscripción Técnica Aseguradora Internacional F&A, SL.

El acuerdo incluye un seguro de instrumentos con condiciones muy ventajosas para socios y socias de AMPOS con la prestigiosa compañía de seguros inglesa Lloyd's.

La póliza garantiza la pérdida por robo, hurto, extravío y/o daños y/o destrucción de los instrumentos y accesorios musicales, en cualquier parte del mundo. Incluye coste de sustitución temporal del instrumento asegurado y ofrece la posibilidad de una cobertura opcional por robo en el maletero.

Puedes consultar las condiciones en el apartado servicios de nuestra página web.



AMPOS
TODOS SON VENTAJAS



Acuerdo sobre formación continua con el instituto Gabou

En el ejercicio de nuestra profesión los y las instrumentistas de las orquestas podemos sufrir diferentes problemas de salud que en muchos de los casos podrían evitarse con una adecuada formación preventiva.

Tal y como recoge el artículo 19 de la Ley de PRL, la formación en materia de prevención debe estar garantizada para todas las trabajadoras y los trabajadores. Es decir, es obligatoria.

Conscientes de que la formación que nos ofrecen en nuestras orquestas a través de los servicios de prevención no suele ajustarse a las necesidades de nuestro colectivo hemos contactado con el instituto Gabou, especializado en la formación continua del músico, con el fin de elaborar un paquete formativo específico para el colectivo de las orquestas.

La propuesta de formación incluye cursos y ponencias sobre riesgos psicosociales y ergonómicos en las orquestas y cuenta con profesionales de alto nivel especializados en nuestro colectivo.

Dicho acuerdo tendrá una vigencia de cuatro años y se renovará automáticamente si ambas partes están de acuerdo.

Puedes consultar los términos del acuerdo en el apartado acuerdos de colaboración de nuestra página web.



SALUD LABORAL

AMPOS participa en la subcomisión sobre Salud Laboral del Estatuto del Artista

El pasado lunes 22 de mayo, a propuesta de la Unión de Músicos, tuvimos el honor de representar al sector de la música en la primera reunión de la recién creada subcomisión sobre salud laboral dentro del tan esperado Estatuto de Artista.

La subcomisión cuenta con representantes de todos los sectores artísticos y de los ministerios competentes en el reconocimiento de nuestras enfermedades.

Por parte de los ministerios asistieron a esta primera reunión: Ricardo Morón, asesor del gabinete de la vicepresidencia segunda del Gobierno y Ministerio de Trabajo y Economía Social; Ignasi Camós y Txema Urkijo del Ministerio de Cultura; Teresa Quílez, subdirectora General de Planificación y Análisis Económico-Financiero de la Seguridad Social y Montserrat García Gómez, jefa del área de Salud Laboral del Ministerio de Sanidad.

Por parte de las asociaciones participaron: Andrés Lacasa de AEOS, César Casares de CONARTE, Isabel Vidal de FAETEDA, Ángel San Martín de FESMA y Francesca Calero de ALE.

En representación de AMPOS acudió nuestra secretaria Pilar Parreño quien planteó tres líneas de actuación que fueron remitidas a la subcomisión junto con todo el trabajo de recopilación de evidencias (estudios, sentencias, informes e incidencias) que AMPOS ha ido reuniendo desde sus inicios.

Las líneas de actuación planteadas por AMPOS han sido:

La inclusión de la Disonía Focal del músico como enfermedad profesional en el listado de enfermedades profesionales recogidas en el Real Decreto 1299/2006 del 10 de noviembre. Vincular el código ocupacional de compositores, músicos y cantantes 2932 con los epígrafes de las enfermedades ya reconocidas que permiten la declaración de las dolencias padecidas por los músicos.

Trabajar en campañas de visibilización y prevención de las enfermedades de los músicos

Salimos de la reunión con una muy buena impresión y con la certeza de estar muy cerca de conseguir nuestros objetivos sobre el reconocimiento de nuestras enfermedades profesionales.



AMPOS se reúne con el sindicato CSIF

En nuestro trabajo sobre la visibilización y el reconocimiento de las enfermedades profesionales de nuestro colectivo continuamos con la ronda de contactos con los sindicatos más representativos.

Esta vez nos hemos reunido con la Central Sindical Independiente CSIF.

Han acudido a la cita la secretaria nacional de Prevención de Riesgos Laborales Encarna Abascal Pérez y Pilar González secretaria de Prevención de Riesgos Laborales de Andalucía, así como nuestro presidente Salvador Barberá, nuestra vicepresidenta Laura Llorca y nuestra secretaria Pilar Parreño.

En esta primera toma de contacto hemos sentado las bases para un futuro acuerdo de colaboración en materia de salud y se ha alcanzado un compromiso con el sindicato en la tarea del reconocimiento de la distonía focal del músico como enfermedad profesional.

AMPOS
POR TU SALUD



Puedes ver las ponencias
y mesas de debate
en nuestro canal de YouTube

I CONGRESO de distonía focal

La distonía del músico. El dolor del silencio

La distonía focal del músico es un trastorno del movimiento de origen profesional poco conocido entre los profesionales de la música e infradiagnosticado en ámbitos médicos, que causa mucho sufrimiento a quienes lo padecen y es motivo de incapacidad laboral permanente en muchos de los casos.

Para visibilizar esta terrible enfermedad, desde la Asociación de Músicos Profesionales de Orquestas Sinfónicas AMPOS, organizamos un congreso específico sobre esta dolencia. El objetivo principal de este congreso fue la visibilización de esta terrible patología con el fin de encontrar sistemas de prevención y concienciar de la necesidad de su inclusión en el listado de enfermedades profesionales.

El congreso se realizó en tres jornadas. El 9 y 10 de junio tuvieron lugar las diferentes ponencias y mesas de debate y el 11 se clausuró con un concierto a cargo de la orquesta sinfónica AMPOS formada por profesorado de todas las orquestas profesionales españolas y dirigido por el Maestro Luis Cobos en el Teatro Monumental de Madrid. El congreso fue retransmitido por streaming por nuestro canal de YouTube.

Como sondeo previo al congreso realizamos una encuesta entre casi 1000 profesionales de la música de todo el país para obtener un diagnóstico sobre su salud y sus condiciones de trabajo haciendo mucho hincapié en la distonía focal y sus síntomas. El estudio lo realizó la Técnica Superior de Riesgos Laborales María José Laguna.

El congreso arrancó con las presentaciones de los presidentes de AMPOS y AIE Salvador Barberá y Luis Cobos y se estructuró en varios bloques que nos aproximaron a la distonía desde diferentes disciplinas.

En la sesión del viernes se abordó el tema desde la fisioterapia y la psicología. Para ello tuvimos el honor de contar con profesionales de altísimo nivel como los fisioterapeutas Carles Expósito Rovira o Gemma Victòria Espí López y el psicólogo especializado en músicos Guillermo Dalia Cirujeda.

La sesión terminó con una interesante mesa de debate formada por los músicos, afectados todos en algún momento de sus carreras por la distonía focal, Rogelio Igualada Aragón, trombonista de la ONE; Esther Vidal Martí, violinista de la OV; Bea López Ramírez, clarinetista de la RFG y Fermín Galduf Cervera, Coach y ex trompista de la OC. Todos ellos fueron moderados por David Morales Montañés, trombonista del Liceu y secretario técnico de AMPOS.

La jornada del sábado se centró en la prevención y en el reconocimiento de la distonía focal como enfermedad profesional de los músicos.

Para ilustrar el tema preventivo contamos con dos expertos reconocidos a nivel mundial: los Doctores Eckart Altenmüller y Jaume Rosset i Llobet quienes nos instruyeron sobre esta terrible patología en sus respectivas ponencias.

El congreso terminó con una mesa de debate moderada por nuestra secretaria Pilar Parreño Villalba en la cual concurrieron todos los actores necesarios para hacer realidad el reconocimiento de la distonía focal como enfermedad profesional. Contamos con Montserrat García Gómez, Jefa de Salud Laboral del Ministerio de Sanidad, Juan Antonio Martínez herrera, subdirector General de coordinación de Unidades Médicas del INSS; Jaume Rosset i Llobet especialista en el tratamiento de la distonía focal. También contamos con representación de los sindicatos CCOO y UGT, Carmen Mancheño Potenciano y José de las Morenas.

El concierto de clausura fue un auténtico éxito con el teatro monumental lleno a rebosar y con un buenísimo ambiente de unidad y compañerismo.

Hoy podemos decir, que nos encontramos cada vez más cerca del reconocimiento profesional de nuestras enfermedades.









MÚSICA Y SALUD TEATRO MONUMENTAL ORQUESTA AMPOS LUIS COBOS

CONCLUSIONES

- 1 La distonía focal es un problema complejo que requiere una respuesta compleja. Dado que es multifactorial debe abordarse por un equipo interdisciplinar, con el **modelo bio-psico-social de la enfermedad**.
- 2 Es un trastorno de espectro con **diferentes grados de gravedad**.
- 3 La primera acción frente a la distonía focal es la **prevención**.
- 4 La **prevención primaria** desde el servicio de prevención es fundamental, con una adecuada **evaluación del riesgo** y consiguiente **plan de prevención**. Debe abordarse la organización de trabajo para evitar la rigidez del sistema, la información y formación de todo el personal.
- 5 A continuación, la **prevención secundaria** mediante una **vigilancia específica de la salud** en función del riesgo de exposición, que logre el **diagnóstico precoz** y la **atención temprana del daño**.
- 6 Para la **prevención terciaria**, existe una gama de **tratamientos** con diferentes resultados que todavía acumulan escasa evidencia científica: hay que seguir investigando.
- 7 Una vez se ha diagnosticado la enfermedad, se debe acudir a la **Mutua colaboradora de la Seguridad Social** para cubrir la falta de ingresos que se produce a causa de la enfermedad (**baja laboral**) y las **prestaciones** preventivas, asistenciales (incluidos tratamientos y rehabilitación) y económicas que correspondan, bien por enfermedad profesional o en el período de observación por enfermedad profesional.
- 8 Muchas de las enfermedades profesionales de los músicos ya están **recogidas en el Cuadro de enfermedades profesionales** vigente: se trata de identificar el código del Cuadro en el que pueden englobarse y solicitar su reconocimiento.
- 9 Para aquellas que no lo están, como es el caso de la distonía focal, el trabajo a realizar pasa por **recopilar la evidencia disponible** y promover la **ampliación de la lista** para su inclusión.
- 10 Además, las enfermedades que se contraigan con motivo de la realización del trabajo, no incluidas en la lista de enfermedades profesionales, pueden y deben ser **reconocidas como contingencia profesional** si se **acredita la relación causa-efecto** entre la actividad profesional o las condiciones del puesto de trabajo y la aparición posterior de la enfermedad.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA DISTONÍA

(Dr. Jaume Rosset y Dr. Guillermo Dalia)

- Descansa y desconecta un día a la semana como mínimo de todos los temas que tengan que ver con la música: tocar el instrumento, ver vídeos de música de la que estudias, ver partituras, etc.
- Practica técnicas de relajación, yoga o meditación a menudo.
- Intenta no repetir el mismo pasaje muchas veces de la misma manera, especialmente si no sale bien. Introduce novedades, aunque no sigas exactamente las indicaciones de la partitura o aunque no tengan un sentido musical o técnico.
- Las rutinas de trabajo facilitan la tarea, pero, con el tiempo, te hacen consolidar un comportamiento rígido y dificultarán adaptarte a posibles cambios. Varía cómo organizar tu tiempo de trabajo, el tipo de ejercicios preparatorios que haces, el orden que pasas las obras, etc.
- Si tienes un problema de ansiedad, estrés... acude a un psicólogo-a para que te ayude.
- Ten pasatiempos y entretenimientos que no tengan que ver con la música con la que estudias y trabajas.
- Que tu autoestima y felicidad no se nutra mayoritariamente de los temas relacionados con la música.
- Procura que el perfeccionismo y la competitividad no sean los motores básicos de tu progreso.
- Aumenta tu tolerancia a la frustración: aprende a estar relajado y que no te afecte (física y mentalmente) si durante un estudio no consigues tus objetivos ese día.
- Relativiza tus logros diarios y semanales que alcanzas con el instrumento; no te evalúes estrictamente cada sesión de estudio.

VISITAS A ORQUESTAS

4 Mayo

Orquesta de Radio Televisión Española RTVE

Orquesta Sinfónica de Madrid OSM

5 Mayo

Orquesta Nacional de España ONE

Orquesta de la Comunidad de Madrid ORCAM

27 Junio

Orquesta Sinfónica de Tenerife OST





A M P O S