

# somos **POCOMACO**

somos pioneros



***Siempre hacia delante,  
con ilusión y confianza.***

**¡Feliz Navidad y Próspero 2026!**

# COCHE COMPARTIDO

ES MUY FÁCIL

SÓLO TIENES QUE ENTRAR EN LA WEB DE POCOMACO

<https://www.lokinn.com/compartir-coche/pocomaco>



NOSOTROS  
CUIDAMOS EL  
MEDIO  
AMBIENTE





# POCOMACO: coruñés desde siempre

Este año 2025 que casi cerramos, Zara conmemoró el 50 aniversario de la apertura de su primera tienda. Tienda situada en Coruña como no podía ser de otra manera. Siendo Inditex una compañía que siempre ha presumido de sus orígenes y de Coruña.

Pero la semilla de Inditex se plantó aún antes, en 1963.

En 1964, también en Coruña, se plantó también otra semilla que germinó y, con el paso del tiempo, ha crecido hasta nuestros días: POCOMACO.

A lo largo de estos años multitud de “jardineros” han ido poniendo su trabajo, su compromiso, su esfuerzo, su ilusión y su buena voluntad para hacer de POCOMACO un referente entre las áreas empresariales gallegas. El alma de POCOMACO son las personas. Personas que crecieron y siguen creciendo con POCOMACO.

Desde aquel inversor que compró un terreno, construyó una nave y la vendió; pasando por el emprendedor que se trasladó aquí con su negocio recién abierto o por esa gran empresa que buscó mejorar su ubicación; hasta los casi 5000 trabajadores que todos los días sentimos POCOMACO como nuestra casa.

Inditex es reconocida en el mundo entero y POCOMACO también lo es en nuestro pequeño mundo.

Cada vez que asisto a un acto representando a POCOMACO y comento de dónde vengo, las respuestas son de lo más variopintas, pero todas tienen un denominador común: el cariño y el respeto. Para muestra, estos botones:

“Mi primer trabajo fue en POCOMACO”... “Mi marido trabajó allí varios años, hasta que se jubiló”... “La empresa para la que trabajo empezó su actividad en POCOMACO”... “Colaboro con varias empresas de vuestro polígono”... “Voy con frecuencia por asuntos de trabajo”... “Toda mi vida laboral la he desarrollado en el polígono”...

De aquella pequeña semilla ha surgido un gran bosque lleno de reconocimiento. En Coruña, POCOMACO, significa mucho. Somos parte de esta ciudad y de las vidas de sus ciudadanos. Tenemos, merecidamente ganada gracias al trabajo de todos estos años, la estima de los coruñeses.

Es un orgullo formar parte de una institución tan querida en nuestra ciudad. Un orgullo que todos los “Pocomacos” debemos sentir. Creo que todos los que durante estos años hemos trabajado en y por el bien de POCOMACO, por mejorarlo y mantenerlo debemos sentirnos realmente satisfechos de lo conseguido. Pero esta misma satisfacción debe animarnos a seguir trabajando, a seguir cuidando lo que nació hace ya tantos años.

Con más trabajo, compromiso y esfuerzo afrontaremos este 2026 que ya casi tenemos aquí. Ya que en POCOMACO siempre hay algo que hacer.

¡SOMOS POCOMACO, SOMOS PIONEROS, SOMOS CORUÑA!



Delegación A Coruña 981305886  
sbalado@gruposagital.com

# sagital

Facility services

- LIMPIEZA
- SEGURIDAD
- MANTENIMIENTO

[www.gruposagital.com](http://www.gruposagital.com)

P.POCOMACO, CUARTA AV, SECTOR I, PORTAL 2, PLANTA I, LETRA C, 15190, A CORUÑA  
CAMIÑO GANDARIÑA, 19, 1ºB, 36214, VIGO

# POCOMACO

S O M O S P I O N E R O S



Sigue todos nuestros

## PODCASTS



### ESCANÉAME

No te pierdas ninguno



[www.pocomaco.com](http://www.pocomaco.com)



*El evento fue posible gracias a la colaboración del Ayuntamiento de A Coruña*

## **La Asociación de Empresarios de POCOMACO celebró su I Feria Multisectorial y de Empleo**

El viernes 7 de noviembre, la Asociación de Empresarios de **POCOMACO** celebró su I Feria Multisectorial y de Empleo.

El evento, que contó con la colaboración del Ayuntamiento coruñés, reunió a veinte expositores de diferentes sectores.

El objetivo de la feria era doble: por un lado, la promoción empresarial del Polígono; y por otro, reunir a los responsables de recursos humanos de las empresas con hombres y mujeres que se encuentran en búsqueda activa de empleo o nuevas oportunidades laborales.

Las empresas de **POCOMACO**, en la actualidad, ofrecen 5.000 empleos directos y 2.000 indirectos. Además el Polígono, como motor económico que es desde sus inicios, sigue generando a día de hoy nuevas oportunidades de inserción laboral.

La actividad principal de **POCOMACO** es la logística y la distribución.

El área del transporte de mercancías valora su cercanía con la ciudad así como sus comunicaciones con el centro y norte peninsular, el sur de Galicia, y el norte de Portugal.

Otro aliciente a la hora de elegir **POCOMACO** es su seguridad. Desde el año 1986, el Polígono cuenta con un servicio de seguridad y vigilancia privado las 24 horas del día, todos los días del año.

Más información: Especial FERIA p. 6-15

**La Feria se celebró en las instalaciones del CENTRO MANS, en el corazón de POCOMACO**

**CELEBRADA! E SE HAI UNHA SEGUNDA?**

DE 9'30 A 18 HORAS  
CIE MANS - AVDA. 5º-91

POCOMACO  
7 DE NOVIEMBRE

**FEIRA MULTISECTORIAL  
E DE EMPREGO**

Asociación  
Empresarios



Concello da Coruña



Marina Romasanta y Begoña Cancela

**ACCIONA**, expertos en crear un planeta mejor, quieren contribuir de manera positiva a la sociedad y al planeta.

Para ello, ofrecen soluciones sostenibles a los desafíos más urgentes como el calentamiento global y la escasez de agua.

En este contexto, buscan trabajadores para proyectos que dejan un impacto positivo en la sociedad y el planeta.

**ACCIONA** entiende el trabajo como una forma de transformar el mundo: energías limpias al acceso al agua, infraestructuras regenerativas...

**MÁS INFORMACIÓN:**  
<https://www.acciona.com/es/nuestro-proposito/trabaja-con-nosotros/ofertas-empleo>  
 y crea tu perfil de candidato.

**CENTRO DE FORMACIÓN Y EMPLEO “VIOLETAS”** es un centro autorizado y acreditado como agencia de colocación.

Su tarea es formar, orientar y acompañar a empresas y personas hacia un empleo digno y estable. Desde su área de formación y empleo trabajan con personas y empresas para ofrecer, a través de un equipo técnico especializado y comprometido, nuevas oportunidades.

Desde Cáritas impulsan un modelo de Responsabilidad Social que genera empleo real y cambio social para personas en situación de vulnerabilidad.

**MÁS INFORMACIÓN:**  
[www.caritascoruna.org](http://www.caritascoruna.org)  
[caritascoruna.org/web/centro-de-formacion-violetas/](http://caritascoruna.org/web/centro-de-formacion-violetas/)



Paula Lobagueira, Tania Alvarez y Luis Sangiao, junto a Dolores Rivas





Paloma Muñoz y María Iglesias

La **CEC** une talento y oportunidades y promociona el trabajo a través de su agencia privada de colocación. La finalidad es la intermediación laboral entre las empresas que ofrecen empleo y las personas que buscan trabajo.

Esta labor se realiza a través de un portal de empleo de ámbito nacional.

La gran ventaja es el acceso a ofertas de trabajo en toda España cumplimentando el CV una única vez.

**MÁS INFORMACIÓN:**  
Confederación de Empresarios de A Coruña  
[www.cec.es/agencia-de-colocación-en-la-coruna/](http://www.cec.es/agencia-de-colocación-en-la-coruna/)

**POCOMACO** se inauguró en 1977 impulsado por un grupo de empresarios que se habían asociado en 1967 para construir un polígono de **comercio mayorista** para **A Coruña**.

Entre los servicios de la Comunidad de Propietarios destacar el mantenimiento, la vigilancia, la gestión de espacios comunes, bases de datos...

**POCOMACO** acoge alrededor de 400 empresas que generan 5.000 puestos de trabajo directos y 2.000 indirectos.

En la actualidad sigue siendo motor de la economía y genera nuevas oportunidades laborales.

**MÁS INFORMACIÓN:** consultar todas las empresas del Polígono en este enlace:  
<https://www.lokinn.com/listado-empresas/pocomaco>



Rocío López

**EBF** es una escuela de negocios para quienes apuestan por adquirir herramientas, contenidos y redes profesionales en un ecosistema real, innovador y práctico.

Entre su oferta están formaciones en estos ámbitos: desarrollo de negocio; innovación en las finanzas; dirección comercial; marketing digital; empresas de moda; desing thinking; etc.

Esta escuela es para quienes buscan dar el siguiente paso en su particular aventura profesional. El valor en EBF eres tú, tú y tú.

#### MÁS INFORMACIÓN:

whatsapp +34 610 575 352 / [info@ebf.com.es](mailto:info@ebf.com.es)



Cecilia Capelán



Adela Pérez, Alex Cueto, David Martín y Natalia Pérez



La **FARMACIA DE POCOMACO** abre todos los días del año de 8.30 a 22 horas. La atención farmacéutica es integral: dermo, bebé y mamá, bienestar oncológico, asesoramiento nutricional, salud femenina y menopausia... La Farmacia también está disponible 24 horas en la web.

Se puede solicitar la tarjeta de fidelización que da la posibilidad de disfrutar de importantes ventajas.

#### MÁS INFORMACIÓN:

Avda. Sexta, 14P-D2/5. POCOMACO (parking gratis clientes)



La **FUNDACIÓN ESCUELA UNIVERSITARIA DE RELACIONES LABORALES A CORUÑA** es un centro de enseñanza superior cuyo objetivo es responder a las necesidades actuales y futuras de sus alumnos y sociedad en genera.

La ERLAC es un espacio para la reflexión científica, el análisis de la actualidad socio-laboral y el intercambio de conocimiento. En todo momento, siempre combinando trabajo práctico y formación académica.

MÁS INFORMACIÓN:  
[www.erlac.es](http://www.erlac.es)



Teresa Reigosa y Lucas Díaz



**GADISA** ofrece un abanico de puestos de trabajo en distintas áreas. La empresa tiene varias líneas de negocio que abren las puertas a distintas oportunidades laborales.

A través de su página web se pueden seguir ofertas actualizadas.

MÁS INFORMACIÓN:  
<https://empleo.gadisa.es/>

Carlota López



Laura Rodríguez y Marta Trabado

**INSTRA** es una empresa de servicios de arquitectura, ingeniería y consultoría con sedes en A Coruña, Barcelona, Madrid, China y México. Está especializada en los sectores industrial, distribución y logística, energético y retail.

**INSTRA** tiene una cartera de clientes nacionales e internacionales para los que trabaja un equipo multidisciplinar.

**MÁS INFORMACIÓN:**  
consultar vacantes abiertas en  
<https://empleo.instra.es/jobs>

**MULLERES COLLEITEIRAS** es un proyecto que surge en el año 2011 de la mano de Arquitectura sin Fronteras. Este programa de inserción social dio lugar a una cooperativa de trabajo asociado. Su compromiso es con la economía circular, el medio ambiente y el futuro de las generaciones. Se trata de descubrir "el poder transformador de nuestras manos, donde cada gota cuenta"...

En concreto, el proyecto es un proceso de recogida, tratamiento y reutilización del aceite vegetal usado llevado a cabo por mujeres en situación de exclusión social.

**MÁS INFORMACIÓN:**  
<https://mullerescolleiteiras.org/es/inicio/>



Nerea Jimenez y Sofía Vázquez





De izq. a dcha. Cristina Bajo, Alberto Álvarez y Mayka González

La **Fundación Nortempo** es una entidad que nace en el año 2005 bajo el paraguas de la RSC del grupo de RRHH Nortempo. Su objetivo es impactar en el mercado laboral, poniendo a su disposición el talento de todas las personas según sus capacidades.

**Nortempo** conecta personas menores de 30 años, migrantes, con discapacidad, mujeres, mayores de 45 años... con empresas que están creciendo.

MÁS INFORMACIÓN:  
regístrate en Norempleo y encuentra tu trabajo ideal:  
[nortempo.com/empleo](http://nortempo.com/empleo) - [contacto@nortempo.com](mailto:contacto@nortempo.com)

**NARU** significa “llegar a ser, convertirse en”. Indica que “se ha llegado a un determinado punto”, o que “se ha alcanzado un fin o una meta”.

En 2021 nace esta Fundación con la misión de conectar a personas con dificultades de empleabilidad con oportunidades laborales.

Se trata de impulsar la transformación de colectivos desfavorecidos – jóvenes, mujeres, mayores de 45 años y personas con enfermedades de larga duración – desarrollando su talento, habilidades y competencias para conectarlos con las oportunidades del mercado laboral.

MÁS INFORMACIÓN:  
<https://narufundacion.org/empresas/>



Elena Villares



Marta García

La **Fundación Santa María la Real** impulsa Hubs de Activación de la Empleabilidad. Desde estas lanzaderas de empleo puedes impulsar tu futuro laboral: activa, despega, nómada.

Además te formas en sectores con alta demanda: fotovoltaicas, logística y almacén, comercio, etc.

Cuenta también con la colaboración de la Fundación Iberdrola España y con la financiación del Fondo Social Europeo Plus.

MÁS INFORMACIÓN e inscripciones:  
[HubsEmpleabilidad.com/mgarcia@santamarialareal.org](https://HubsEmpleabilidad.com/mgarcia@santamarialareal.org)

**RAMINATRANS** es una empresa de transporte y logística integral diseñada para ayudar a impulsar con éxito negocios a nivel global, regional y local. También es el partner de confianza elegido por más de tres mil clientes de diferentes sectores industriales.

De esta manera cubre cualquier necesidad de transporte y logística.

Si quieres unirte al equipo de profesionales que forman parte del Grupo Raminatrans en su red de más de treinta oficinas puedes enviar tu cv a:

<https://www.raminatrans.com/conocenos/#trabaja-con-nosotros>



Stand de Raminatrans





Ana Seijo

En **SG BRAND** son expertos en regalo promocional, transformando tus ideas en éxitos: para potenciar las empresas, fidelizar a los clientes, captar nuevas oportunidades de negocio, ganar en visibilidad y recordar marcas.

El marketing es también importante de cara a formar equipos y aumentar las ventas.

MÁS INFORMACIÓN:  
productos y servicios en esta agencia de marketing  
promocional: [www.sbrand.com](http://www.sbrand.com)

**RCA SYSTEMS** presentó en la feria RCA Cloud, un servicio gestionado para la colaboración remota, segura y escalable en las empresas. Todos los servicios están diseñados para su adaptación individual aportando soluciones personalizadas para cada empresa.

Esta plataforma de colaboración empresarial de código abierto está totalmente gestionada con Nextcloud Hub.

MÁS INFORMACIÓN:  
[rcasys.com/](http://rcasys.com/) [info@rcasys.com](mailto:info@rcasys.com)



Pietro Marini



Consuelo Pérez y Áriel Martínez

**TECDESOFT** es ingeniería de autor. Ofrecen soluciones a medida para sectores industriales como la energía, el metal, alimentación y bebidas, industria manufacturera, agua, logística, edificios inteligentes, procesos, industria del automóvil...

En todo momento sus clientes están en el centro, acompañados por equipos de profesionales altamente cualificados.

MÁS INFORMACIÓN:  
<https://tecdesoft.es/>

Ofertas de trabajo que buscan talento  
<https://tecdesoft.es/trabaja-con-nosotros/>

**VEGALSA** es una empresa comprometida con las personas. Por eso sus planes de formación, la promoción interna, el cuidado de las retribuciones, las ventajas y beneficios para sus empleados, la estabilidad laboral...

**VEGALSA** busca personas comprometidas, que apuesten por la participación dentro de la empresa, equipos ágiles, centrados en el cliente...

MÁS INFORMACIÓN:  
acceso a ofertas de trabajo  
<https://vegalsa.epreselec.com/default.aspx>



Fanny López



*La I Feria Multisectorial y de Empleo de POCOMACO se celebró entre las 9'30 y las 18 horas del viernes 7 de noviembre*

## **La Asociación de Empresarios de Pocomaco satisfecha con la respuesta del público y empresas**



Desde primera hora de la mañana la asistencia del público fue constante. El feedback es que las personas que se acercaron a visitarla se sintieron bien acogidas, atendidas y escuchadas.

El ambiente entre los stands fue estupendo y se crearon nuevas sinergias que auguran frutos relevantes.

El objetivo era conectar personas con personas y se consiguió; también promocionar la actividad de **POCOMACO** y en este sentido, también aspiración cumplida.



El acto de clausura corrió a cargo de Natalia Pérez, en representación de los stands de **POCOMACO** participantes; la concejala de Empleo, Comercios y Mercados del ayuntamiento de A Coruña, Diana Sobral; el presidente de la CEC, Antonio Fontenla; y Lucía López, presidenta de la Asociación de Empresarios de **POCOMACO**.

Todos coincidieron en la necesidad de conectar personas con personas y de contribuir al progreso social con jornadas como la del Polígono que ponen el acento en empresas y colectivos que son parte activa del futuro que queremos construir.



**CELEBRADA! E SE HAI UNHA SEGUNDA?**

# Economía circular sin salir de POCOMACO

Además contribuyes a mejorar el mundo global



## APUNTO RENTA A CAR

Alquiler de vehículos sin conductor, fundamentalmente industriales. Desde tipo berlingo a furgonetas carrozadas con plataforma elevadora. Trabajamos con empresas de Pocomaco como Hércules Curier, Tripsa, Gespronor, Pac Atlántica...

Pocomaco Quinta Avenida  
Parcela E-2 | Tel. 981 901 432



## AR RACKING S.A.U.

Especialistas en sistema de almacenaje. Diseñamos, fabricamos y montamos almacenes de todo tipo y dimensiones.

Pocomaco Parcela C-1  
nave 4, 2o izqda | Tel. 981 975 090



## CORREOS EXPRESS

Correos Express es la filial del Grupo Correos especializada en ofrecer soluciones a medida de paquetería urgente para entregas B2B y B2C a cualquier destino nacional e internacional.

Pocomaco  
Tel. 913 277 020



## COR DIES

- Reparación Integ
- Especialistas en inyección y turbos
- Especialistas en de motores
- Reparación y ve de inyección y tur
- Laboratorio de in y Gasolina

Pocomaco - Par N.43 | 981 29 81 18



## EMTEL DEL NOROESTE

Soluciones tecnológicas a tu medida

Sistemas de comunicación personalizados para empresas que buscan una red seguro y eficiente para conectar con sus delegaciones: fibra, comunicaciones unificadas, mantenimiento de telecomunicaciones, cloud, networking y seguridad informática.

Avenida Quinta No81 D20-2  
Tel. 981 136 601 | hola@emtel.es



## HOSTELERÍA SELECCIÓN - LA GRAN TIENDA DEL VINO

Tienda de vino y destilados (venta al público) seleccionados por expertos, ofreciendo un servicio personalizado. Disponemos de lotes de empresa. Organizamos catas y dinámicas de "team building" en nuestras instalaciones o a domicilio

Pocomaco calle 2, Nº 4 y 6  
Tel. 981 290 988



## MONTAJES ELÉCTRICOS VIZCAÍNO, S.L. (moelvi)

Instalaciones eléctricas industriales AT y BT  
Instalaciones eléctricas fotovoltaicas y de recarga vehículo eléctrico  
Instalaciones eléctricas de exterior: redes, alumbrados públicos, etc.

Pocomaco Avenida Segunda, 24  
Parc. A2/8 | Tel: 981 276 050  
moelvi@moelvi.es



## Tu empresa está invitada a formar parte de esta comunidad

Envíanos tu texto a [comunicacion@pocomaco.com](mailto:comunicacion@pocomaco.com)

Juntos somos más fuertes, sumamos sinergias y abrimos la puerta a nuevas oportunidades

UÑA  
EL SL

gral del Automóvil  
sistemas de  
reparación  
nta de equipos  
bos  
nyección Diesel

cela D-11-1 5a. Av.  
- 981 29 84 66

**MONTERO  
ASESORES S.L.**

Despacho profesional que ofrece servicios de: asesoría fiscal; asesoría contable; asesoría laboral; consultoría; procesos concursales; asesoría jurídica en el ámbito tributario y mercantil.

Pocomaco Parcela D-4 no 6, 2o oficina 2 | Tel. 981 263 377

**PAYDI, S.A.**

Especialistas en Calendarios. Felicitaciones de Navidad solidarias. Camisetas. Agendas. Bolsas de tela y papel. Cajas. Tazas...

Pocomaco Primera Avenida 1 Parc. C-19A | Tel. 981 289 700

**RCA SYSTEMS**

Empresa de tecnología que proporciona servicios avanzados, alojamiento y asesoramiento sobre la plataforma de colaboración de código abierto Nextcloud Hub.

Pocomaco CIE MANS  
rcasys.com | Tel. 623 477 167

**BOMBAS SACI**

Avenida Quinta, 123-125  
Parcela D31 Naves 1 y 2. Tel. 981 299 688

Con 50 años de trayectoria y presentes en más de 85 países, ofrecemos todo tipo de soluciones con bombas de agua para edificios, pozos, achiques, piscinas, agricultura, calefacción e industria. Todos nuestros productos están fabricados íntegramente en Europa. Los cuatro pilares que nos definen son: innovación, calidad, servicio al cliente y compromiso con el medio ambiente en nuestros procesos de fabricación.

**CENTRO ESPECIAL  
DE EMPLEO  
TRÉBORE**

Servicio de Limpieza de Cristales, interiores y exteriores, de naves en el Polígono de Pocomaco

Tel. 981 910100

Presupuestos sin compromiso

CIE MANS  
Pocomaco Parcela D-22

**FISIOTERAPEUTA**

Convenio POCOMACO. Si desarrollas tu actividad profesional y empresarial en el Polígono te ofrecemos esta oferta: 28 euros/sesión

Tel. 626 554 161

Street FC  
Segunda Avenida 15



*Se trata de impulsar la economía circular*

# ***Nuevo reglamento de envases y residuos para las empresas***

El nuevo reglamento europeo de envases y residuos de envases se aprobó a principios de año y entra en vigor a partir del 12 de agosto de 2026.

En este sentido, el **nuevo reglamento** introduce medidas para mejorar la sostenibilidad de los envases y reducir los residuos, impulsando la economía circular.

La nueva normativa europea exige a los países comunitarios reducir la cantidad de residuos de envases que se ponen en el mercado y obliga a que los envases que se pongan en el mercado sean reciclables.

Por otro lado, exige a los fabricantes e importadores a minimizar el peso y el volumen de los envases.

## **Algunas medidas**

Destacar entre las medidas, por ejemplo, que se establecen restricciones al uso de determinados formatos de envases (considerados innecesarios o perjudiciales para el medioambiente).

Se establece una ratio máxima de espacio vacío del 50% para los envases colectivos, de transporte y de comercio electrónico.

Se incorporan nuevos requisitos de reciclabilidad para los envases comercializados en la UE.

Se obliga a etiquetar de forma armonizada los envases con información sobre su composición de materiales para facilitar su clasificación en la gestión de residuos.

Se obliga a marcar con un código QR los envases reutilizables para una mejor gestión y trazabilidad.

Se obliga a etiquetar los envases sujetos a sistemas de depósito, devolución y retorno, identificando de forma clara e inequívoca.

Sólo los envases que cumplan con los requisitos legales de fabricación y etiquetado pueden circular en el mercado de la Unión Europea.

## **Obligaciones de las empresas**

La Unión Europea incluye unos objetivos temporales de reducción de envases: 5% para 2030, 10% para 2035 y 15% para 2040 (respecto a los generados en 2018).

A partir del 1 de enero de 2030, se prohíben



algunos tipos de envases, considerados innecesarios o perjudiciales para el medioambiente.

#### Por ejemplo:

- Envases plásticos de frutas y verduras frescas sin procesar.
- Envases plásticos de un solo uso en HORECA: de alimentos y bebidas que se llenan y consumen en los locales del canal HORECA (cafeterías y restaurantes).
- Envase monodosis (para condimentos, salsas, cremas, azúcar, etc.) salvo por necesidades técnicas o higiénicas.
- Envases individuales de un solo uso para productos cosméticos y de higiene personal en el sector del alojamiento.
- Bolsas de plástico muy ligeras (de menos de 15 micras).

#### Objetivos específicos de reutilización

Para el año 2030 se fijan unos objetivos de reutilización específicos:

- Envases de bebidas alcohólicas y no alcohólicas (excepto leche, vino, vino aromatizado o licores).
- Envases para transporte (excepto las cajas de cartón):
- 40% envases transporte o venta online en la UE
- 10% en envases colectivos en forma de cajas
- 100% envases para envío a emplazamientos propios o empresas vinculadas en la UE
- 100% envases suministrados a otros agentes económicos en el mismo país

Los distribuidores finales de bebidas y comida para llevar (take away) tendrán que ofrecer a los consumidores la opción de utilizar sus propios recipientes en 2027 y tendrán que ofrecer la opción de envases reutilizables en 2028.

La nueva normativa europea de envases y residuos de envases también obliga a que sean reciclables todos los envases (excepto los de madera ligera, corcho, textil, caucho, cerámica, porcelana y cera), bajo criterios de diseño para el reciclaje en 2030 y adicionalmente bajo criterios de reciclado a escala en 2035.

El reglamento también incluye objetivos de contenido mínimo de material reciclado en los envases de plástico en 2030 y 2040.

#### Proceso de adaptación

Esta nueva normativa es de obligado cumplimiento para todos los Estados miembros de la Unión Europea.

En el caso de España, el Ministerio de Transición Ecológica para el Reto Demográfico está trabajando en adaptar el actual Real Decreto de Envases a las nuevas obligaciones y para ello publicará un nuevo Real Decreto que modificará el actual para cumplir con los plazos exigidos por la UE.

Así todas las empresas que operen en el mercado español deben adaptarse a la nueva normativa europea de envases y residuos de envases.

También tienen que diseñar una hoja de ruta con las acciones a llevar a cabo durante el proceso de adaptación e implementar las decisiones adoptadas para cumplir con la normativa dentro de los plazos establecidos.

Esta nueva regulación es de aplicación obligatoria en todos los Estados miembros de la UE a partir del 12 de agosto de 2026.

#### Economía circular

Según las estadísticas de la Comisión Europea (Eurostat) sobre residuos de envases del período 2010-2021 muestran que los envases utilizan grandes cantidades de materias primas primarias (materias primas vírgenes).

El 40 % de los plásticos y el 50 % del papel utilizados se destinan a envases y los envases representan el 36 % de los residuos sólidos urbanos.

Las grandes cantidades de envases que se generan, que están en constante aumento, así como los bajos niveles de reutilización y recogida y el ineficiente reciclado, constituyen obstáculos importantes para la consecución de una economía circular y de bajas emisiones de carbono.

El Reglamento 2025/40 establece normas que abarcan la totalidad del ciclo de vida de los envases y que contribuyen al funcionamiento eficaz del mercado interior mediante la armonización de las medidas nacionales, y que al mismo tiempo eviten y reduzcan los efectos adversos de los envases y de los residuos de envases en el medio ambiente y la salud humana.

Al dictar medidas acordes con la jerarquía de residuos el nuevo Reglamento contribuye a la transición hacia una economía circular.

Más información en el BOE DOUE núm.40, de 22 de enero de 2025, páginas 1 a 124.

**La nueva normativa es de obligado cumplimiento para todos los Estados miembros de la Unión Europea**



#### Edita

Asociación Empresarios de POCOMACO  
Primera Avenida, nº 1. Parcela C-19 A  
15190 A Coruña  
asociacionempresariospocomaco@gmail.com

#### Depósito Legal

C-1202-2008

#### ISSN

1888-6868

#### COMISIÓN EJECUTIVA

##### Presidenta

Lucía López Teijeira

##### Vicepresidente

Raúl Puga Arias

##### Vicepresidenta

María del Pilar Valdés Díaz de Freijo

#### SECRETARIA GENERAL

##### Censor

Pilar Mª González Álvarez

##### Tesorera

Beatriz Mato Bolón

##### Vocales:

José Antonio López López



## RECICLA SEPARANDO O LIXO

SABES ONDE VAN OS TEUS RESIDUOS?

### ORGÁNICO

- Restos de comida
- Cáscaras / sementes
- Posos café
- Infusións

MATERIAL BIODEGRADABLE para o noso COMPOSTEIRO

### ENVASES E PLÁSTICO

- Botellas / envases
- Latos / briks
- Tapas / tapóns
- Films / aluminio
- Bandeiras
- Gomas

### RESTO

- Panos usados (mocos)
- Servilletas SUCIAS
- Cabichos
- Po / pelos
- Lixo xeral
- TODO O QUE NON SE PODE RECICLAR

### PAPEL E CARTÓN

- Papel e cartón LIMPOS
- Xornais / revistas
- Panos sen usar
- Sobres / cadernos
- NON BOTES PANOS USADOS

\*O VIDRO, TÓNER E PILAS TEÑEN COLECTORES NO ALMACÉN



Catedra AECC-UDC

*El entorno empresarial reconoce cada vez más que el bienestar es un motor de productividad y de compromiso social*

# **Innovación y bienestar a través de la ciencia del ejercicio físico desde la UDC**

Garantizar la calidad de vida de la población, promover hábitos saludables en todas sus etapas, optimizar el rendimiento y la seguridad de los profesionales y prevenir patologías asociadas al envejecimiento son prioridades fundamentales para cualquier sociedad. El entorno empresarial reconoce cada vez más que el bienestar es un motor de productividad y de compromiso social. El ejercicio físico y el deporte han demostrado ser herramientas esenciales con un impacto directo en la salud pública y el bienestar social.

En este contexto, la Universidade da Coruña (UDC) a través del trabajo del grupo de investigación Performance and Health Group (PH-G), impulsa la aplicación práctica de la ciencia en el ejercicio físico y el deporte para generar innovación y valor en nuestra sociedad.

## **Innovación y valor para el tejido empresarial**

La experiencia desarrollada en el ámbito empresarial es una muestra clara de cómo la investigación universitaria puede generar valor y soluciones prácticas. Esta colaboración se refleja en una trayectoria sostenida con diversas empresas gallegas.

Ya en 2004, la UDC fue precursora al establecer programas de ejercicio físico en el entorno laboral para la prevención del dolor de espalda, a través de un acuerdo con FADESA, anticipando el actual modelo de bienestar laboral.

Un ejemplo de largo recorrido es la colabora-

ción con VEICAR (Vehículos, Equipamientos y Carrocerías Prieto-Puga S.L.), mantenida a lo largo de dos décadas, donde se ha desarrollado el Programa de evaluación y mejora de la condición física de los bomberos, así como la valoración y aplicación de pruebas de selección de personal. Estos trabajos han contribuido a mejorar la seguridad y el rendimiento físico de los profesionales de emergencias, y han consolidado un modelo de colaboración eficaz entre la Universidad y el sector de los servicios públicos.

En el ámbito clínico y de la salud privada, las colaboraciones con empresas del sector han permitido validar científicamente herramientas de valoración cardiovascular, aportando solidez y confianza a la práctica profesional en centros deportivos. De manera paralela, el



PH-G actúa como responsable técnico en la evaluación de la condición física y la planificación del entrenamiento de pacientes con diversas patologías, trasladando el conocimiento académico directamente a la atención sanitaria especializada. Esta transferencia bidireccional es fundamental: la universidad aporta evidencia científica y la experiencia del entorno profesional enriquece la investigación.

## **Liderazgo en políticas de salud y bienestar social**

El grupo de investigación Performance and Health Group trabaja en el ámbito del ejercicio físico y el deporte desde la perspectiva de su rendimiento y, especialmente, de la salud, colaborando con instituciones como la Xunta de Galicia y la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), a través en estos dos casos de

las cátedras institucionales SXD Galicia Activa y AECC Ejercicio Contra el Cáncer.

La Cátedra SXD Galicia Activa, impulsada por la Xunta de Galicia a través de la Fundación Deporte Galego y dirigida por el profesor Eliseo Iglesias Soler, es una iniciativa clave en la promoción de la actividad física prestando asesoramiento científico-técnico en programas de ejercicio para la mejora de la salud y la calidad de vida y bienestar de la población gallega.

Un resultado tangible es el programa DAFIS (Datos de Avaliación da Condición Física Saudable), un sistema para la evaluación y seguimiento de la condición física en escolares gallegos que ha recopilado más de 15.000 registros y ha sido reconocido como buena práctica por la OMS. En el ámbito asistencial, el grupo diseñó, en coordinación con el SERGAS, el programa “Adestra a túa Saúde”, que integra la prescripción de ejercicio físico directamente desde el servicio de atención pri-

maria, incluyendo la formación del personal sanitario y la capacitación de promotores de salud.

En la misma línea de transferencia social, la Cátedra AECC-UDC Ejercicio Contra el Cáncer, liderada por el profesor Manuel A. Giráldez García, promueve la integración del ejercicio físico como recurso preventivo y terapéutico en pacientes oncológicos y en sus familiares, reconociendo su papel clave en el proceso de recuperación y bienestar. La Cátedra tiene como estrategia fundamental la colaboración con los centros hospitalarios y sus profesionales, combinando investigación, asistencia y sensibilización social. A través de programas presenciales y telemáticos, ofreciendo atención directa, formación especializada, fortaleciendo el apoyo de los profesionales sanitarios y el acompañamiento activo de las familias en la lucha contra el cáncer.

## **Optimización del ejercicio para la calidad de vida**

En el ámbito científico, el PH-G participa activamente en proyectos de investigación de vanguardia financiados por el Ministerio de Ciencia e Innovación, abordando temas de gran relevancia social.

Por un lado, la investigación se enfoca en la salud de la mujer posmenopáusica. Los proyectos CARE y su extensión CARE-E analizan las adaptaciones metabólicas, neuromusculares y cardiovasculares a diferentes configuraciones de entrenamiento concurrente, combinando fuerza y ejercicio cardiovascular. Estos estudios buscan establecer pautas de ejercicio más completas y efectivas para la salud cardiovascular y el envejecimiento activo, optimizando la prescripción del ejercicio como herramienta preventiva y terapéutica frente a la hipertensión y otras patologías.

Por otro lado, el grupo PH-G aborda actuaciones en el ámbito de la neurorrehabilitación y la biomecánica colaborando para ello con el equipo de investigación LIM (Laboratorio de Ingeniería Mecánica). Estos proyectos se centran en el diseño y validación de órtesis activas para la marcha en personas con lesión medular incompleta. Aquí, el PH-G aporta su experiencia en fisiología del ejercicio y control neuromuscular, contribuyendo al desarrollo de dispositivos híbridos de bajo coste que mejoran la autonomía de los pacientes.

A lo largo de su trayectoria ha logrado consolidar un espacio singular donde la universidad se convierte en motor de innovación y bienestar, demostrando que el ejercicio físico no solo mejora el rendimiento, sino que transforma la salud y la vida de las personas.



*Proyecto Care Grupo PHG*

# ***Cursos Experto de ERLAC en Igualdad y Extranjería: herramientas clave para los entornos laborales de hoy***



Las empresas y profesionales se mueven hoy en día en un **contexto de creciente exigencia** para su adaptación a estándares, certificaciones y normativas que responden a las nuevas necesidades del mundo actual: mejoras en seguridad, organización, respeto medioambiental y bienestar laboral son algunos de los muchos terrenos donde se incide. Cuando se trata de integrar estas nuevas prácticas y conocimientos en la dinámica de la empresa, es esencial contar con profesionales que dominen estas materias, ya sea dentro de la propia plantilla, ya sea en forma de apoyo externo.

En la **Fundación Escuela Universitaria de Relaciones Laborales de A Coruña**,

**ERLAC**, gracias a nuestro contacto constante con el tejido empresarial, conocemos estas inquietudes y desarrollamos formaciones que responden a estas demandas. Nuestros cursos de **EXPERTO EN LA ELABORACIÓN Y NEGOCIACIÓN DE PLANES**

**DE IGUALDAD** y de **EXPERTO EN EXTRANJERÍA** son muestra de ello. **Con una duración de 60 horas y una orientación eminentemente práctica**, estas programaciones facilitan a profesionales y empresas una **formación plenamente actualizada y**

***Al igual que en todas nuestras formaciones, las plantillas docentes están compuestas por personas expertas que trabajan día a día con estas materias***





conforme a los requerimientos del día a día laboral. Queremos presentarlas en estas páginas a la gran familia del polígono de **POCOMACO**, en la seguridad de que pueden ser de interés para muchas personas.

En el caso del **EXPERTO EN LA ELABORACIÓN Y NEGOCIACIÓN DE PLANES DE IGUALDAD**, capacita a profesionales para la aplicación y desarrollo de la Ley Orgánica 3/2007, de 23 de marzo, y los reales decretos 901/2020 y 902/2020, y que incumbe tanto a empresas como a administración y otras organizaciones. Tras una primera edición que demostró el gran interés y demanda existentes, está **ya abierta la matrícula para la segunda edición** de este curso, que se puede seguir tanto presencialmente en las aulas de **ERLAC** como de forma telemática y que cuenta con la colaboración de la Xunta de Galicia.

En cuanto a su organización, se distribuye en cuatro módulos que abordan cada paso desde los inicios del Plan de Igualdad: la normativa vigente, la puesta en marcha de la comisión negociadora, fases del procedimiento, requisitos, recogida y registro de datos para el análisis, la obtención de un diagnóstico, la elaboración del propio plan con sus objetivos e indicadores, su depósito en los registros oficiales, los mecanismos de resolución de con-

flictos, su puesta en marcha y, finalmente, la evaluación y seguimiento del grado de cumplimiento de la hoja de ruta marcada.

Otra formación de **ERLAC** cuya relevancia y demanda está en franco crecimiento es la que ofrecemos en nuestro **EXPERTO EN EXTRANJERÍA**, cuya segunda edición ya está impartándose. En un contexto de importante y **creciente movilidad global de trabajadores**, la gestión de sus contrataciones, la adaptación a los entornos laborales y las oportunidades que se presentan requiere de profesionales con profundo conocimiento legislativo. El temario explora desde las normativas y regulaciones hasta las prácticas más correctas y eficaces para facilitar la integración en el entorno laboral, promoviendo entornos respetuosos e inclusivos. Cada módulo se completa con un caso práctico de la dinámica cotidiana.

La perspectiva de abordaje de este Experto de **ERLAC** es muy amplia y parte de un profundo conocimiento de la realidad, por lo que el alumnado conocerá las **diversas casuísticas en materia de movilidad laboral internacional** y sus fases: las administraciones competentes, la obtención de visados y permisos, las figuras de protección y asistencia, así como las modalidades laborales de emprendimiento y autoempleo para el colectivo migrante, desde los nómadas digitales

a los movimientos interempresariales, el personal investigador y el altamente cualificado, entre otros.

**Al igual que en todas nuestras formaciones, las plantillas docentes están compuestas por personas expertas que trabajan día a día con estas materias.** En el caso de la formación en planes de igualdad, el profesorado proviene tanto de la empresa privada como del ámbito académico, sindical, Inspección de Trabajo, etc.; en el de extranjería, son mayoritariamente profesionales con dilatada experiencia en docencia, consultoría, gestión, asesoramiento y asistencia técnica en procesos migratorios. Ambos cursos se orientan a perfiles de personas con titulaciones como el Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Derecho, Ciencias del Trabajo y Graduados/as Sociales, aunque no se descartan candidaturas de profesionales sin estas titulaciones pero con experiencia profesional acreditada o estudiantes de último curso de Grado, previa valoración de una comisión docente.

Ambos ofertan un total de 25 plazas y cuentan con posibles bonificaciones de **FUNDAE**.

*Esperamos que sea de su interés y quedamos a su disposición para ampliar información en nuestra web [www.erlac.es](http://www.erlac.es) y en el teléfono 981248080.*

# Algunos consejos para elegir tu sistema de videoconferencias empresarial

La videoconferencia se ha transformado en los últimos años en un instrumento esencial de comunicación para el funcionamiento de las PyMEs. Como complemento del chat y el correo, la videoconferencia es un canal flexible y poderoso para facilitar la colaboración y la gestión de proyectos, tanto internos como con clientes, proveedores y otros agentes externos.

Por tanto, intentamos comprender cuáles son los aspectos clave que debemos considerar en la selección de la plataforma que utilizaremos en nuestra empresa.

## Simplicidad de uso e integración

La videoconferencia debe ser sencilla de usar. Veamos algunos ejemplos prácticos. Durante la organización de una reunión virtual, el usuario debe poder interactuar con el calendario para elegir la hora ideal y con la lista de contactos para seleccionar a los participantes. Al momento de iniciar la reunión, el organizador acoge a los participantes y los modera, por ejemplo, cuando un usuario debe compartir su pantalla o cargar un documento en el chat asociado a la llamada.

Para garantizar una buena experiencia para todos los participantes, el sistema debe permitir que puedan unirse a la llamada desde cualquier dispositivo: navegador, aplicación de escritorio o app móvil o red telefónica tradicional. Es importante también que el sistema de videoconferencia incluya un chat integrado, independientemente de si hay una llamada activa o no. Esto simplifica la colaboración interna entre colegas, quienes pueden crear salas de chat privadas y/o grupales en pocos clics. La experiencia de chat debe ser rápida, intuitiva y sencilla, por ejemplo cuando se deben compartir documentos, imágenes, ubicaciones y/o contactos, y en este caso desde todos los dispositivos.

Otro aspecto que, a nuestra opinión, es importante evaluar son las restricciones que lleva la licencia. Si, por un lado, es aceptable que el

proveedor nos asigne un máximo de participantes o dispositivos simultáneos que puedan usar el sistema, consideramos que es mejor evitar licencias que nos limiten, por ejemplo, el número de llamadas o salas simultáneas. Claramente, evitar restricciones de licencia sería aún mejor. Por lo tanto, recomendamos evaluar con especial atención sistemas que puedan instalarse en tus propios servidores, on-premise.

## Identidad corporativa

A menudo utilizamos la videoconferencia como canal de comunicación con clientes, ya existentes o potenciales. Como consecuencia, es importante ofrecer al cliente la mejor experiencia de videoconferencia y recomendamos seleccionar un sistema de videoconferencias que no solo permita adaptar la interfaz gráfica al diseño y logotipo corporativo, sino también añadir el detalle de un enlace de acceso a la llamada con tu propio dominio (por ejemplo: [call.empresa.es](http://call.empresa.es)). El usuario recibe un enlace corto y con tu dominio, generando así una primera impresión positiva sobre tu empresa. Podemos comparar esto con el correo electrónico: no tener tu propio dominio de videoconferencia es como enviar mails empresariales con dominios asociados típicamente asociados a un uso particular, como [gmail.com](mailto:gmail.com) o [outlook.com](mailto:outlook.com).

## Seguridad y confidencialidad

En un momento en que los ataques cibernéticos continúan creciendo, creemos que una de las medidas más efectivas es reducir la superficie de ataque, manteniendo bajo control los instrumentos de comunicación digital que utilizan nuestros colaboradores. En el contexto de este artículo, es decir, en chat y videoconferencias, esto significa, por un lado, establecer una política empresarial adecuada de gestión de datos y vigilar su cumplimiento, y, por el otro, proporcionar a los colaboradores los instrumentos informáticos necesarios para respetarla. Evitar herramientas de comunica-

ción masivas, como WhatsApp, para comunicaciones internas es altamente recomendable, ya que los contenidos compartidos en ese sistema, no pueden ni ser rastreados ni recuperados simplemente, en caso de necesidad. Por lo tanto, la recomendación es instalar una plataforma empresarial de chat y videoconferencias, que te permita tener total control y visibilidad sobre los datos y metadatos y que tus colaboradores utilicen tal como está diseñada, sin mezclar el ámbito privado con el profesional.

Otro aspecto que debemos destacar que impacta directamente en la seguridad de tus comunicaciones es el tipo de licencia del software que vayas a usar. Sin duda, un software de código abierto con una base de usuarios consolidada es inherentemente más seguro que un software propietario. Por definición, el código es consultable por todos sin restricciones, y por lo tanto, cualquier brecha de seguridad se publica, estudia y corrige de la manera más rápida posible.

## Soporte empresarial

Un sistema de videoconferencia y chat integrado, como lo hemos descrito en los párrafos anteriores, puede alcanzar un nivel crítico de importancia para las operaciones de la empresa. Esto tiene las siguientes implicaciones: por un lado, debe existir un nivel adecuado de conocimiento de la aplicación, tanto técnico como para el usuario final, y, por otro, un servicio de mantenimiento y soporte técnico proporcionado por el proveedor o instalador, con condiciones claras de asistencia en caso de surgir problemas. Por este motivo, es importante comprender si y cómo el proveedor nos ayuda en la fase inicial, principalmente ofreciendo

**Las empresas que eligen este sistema pueden optar por un soporte oficial de Nextcloud GmbH**







formación tanto para el equipo técnico encargado del soporte de primer nivel como para los usuarios finales, quienes deben conocer las funcionalidades ofrecidas por la plataforma y cómo utilizarlas al máximo rendimiento. Una vez superada la fase inicial, es importante tener claros los tiempos de intervención en caso de problemas y cómo el proveedor garantiza que el sistema esté siempre actualizado y en estado óptimo de funcionamiento.

#### Nextcloud Talk

Nextcloud Talk es la herramienta de chat y videoconferencia integrada en Nextcloud Hub, la plataforma de colaboración de código

abierto utilizada por decenas de miles de pymes en todo el mundo.

Las empresas que utilizan Nextcloud Talk valoran su enfoque unificado en las comunicaciones empresariales, así como sus funciones avanzadas para realizar chats y llamadas privadas, grupales, públicas o de webinar. Compatible con todos los navegadores, también dispone de aplicaciones nativas de escritorio para Windows y macOS, y apps móviles para Android e iOS.

Nextcloud Talk, gracias a su modelo de desarrollo de código abierto, ofrece la máxima

flexibilidad de despliegue: on-premise, en cloud público o privado, o incluso con tu proveedor IT local. Las empresas que eligen este sistema pueden optar por un soporte oficial de Nextcloud GmbH, es decir, directamente de los ingenieros del software, y complementarlo con servicios profesionales de instalación, formación, mantenimiento y soporte, ofrecidos a través de la red de partners oficiales.

RCA Systems, como partner oficial de Nextcloud GmbH y con experiencia plurianual directa con clientes de distintas dimensiones en Italia y España, ofrece un paquete de instalación y mantenimiento on-premise o un servicio en SaaS, que se apoya en nuestros servidores físicos ubicados en data centers de clase empresarial en Galicia.

Fuente: Pietro Marini - RCA SYSTEM



*Pietro Marini fundó RCA Systems en 2023 después de más de 10 años trabajando en la industria TIC como programador y consultor en varios países europeos. Desde 2018 vive y trabaja en A Coruña.*



# RCA SYSTEMS

REMOTE COLLABORATION & ANALYTICS



Nextcloud



## Tu nube privada en POCOMACO con Nextcloud

### Que te ofrece la plataforma

- Tus datos bajo control
- Archivos, videoconferencias, edición colaborativa y productividad
- Cumplimiento RGPD
- Máxima seguridad

### Nuestros servicios

- Instalación y mantenimiento en tu infraestructura
- Consultoría y formación
- Hosting en centro de datos en A Coruña
- Partner oficial Nextcloud y Collabora Online





[rcasys.com](https://rcasys.com)
[info@rcasys.com](mailto:info@rcasys.com)

[+34 623 47 71 67](tel:+34623477167)
[+34 881 35 90 07](tel:+34881359007)

[CIE MANS. Avd. 5ª nº 91, Pocomaco, A Coruña](#)

*Hay actitudes y hábitos que nos convierten en conductores molestos para los demás*

## Conductores molestos para otros conductores: cómo identificarlos y prevenirlos

Todos tenemos alguna manía o un mal hábito que pasa factura a los que nos rodean. En el caso de la conducción, estas costumbres pueden suponer un serio riesgo para la seguridad de los demás y para la nuestra.

Estas son las infracciones que más molestan a otros conductores:

### 1. Usar erróneamente las luces antiniebla

Las luces antiniebla son un gran desconocido para muchos conductores y son muy molestas si no se usan correctamente. Hay dos tipos: las delanteras que no están disponibles en todos los vehículos y las traseras. Las delanteras pueden usarse cuando hay niebla o en situaciones en las que se reduce la visibilidad, como cuando llueve intensamente o hay una nube de polvo. Del mismo modo, se pueden encender en carreteras estrechas, de menos de 6,5 metros de ancho, que tengan bastantes curvas. Son unas luces con mucha potencia por lo que debemos tener cuidado en su uso y evitar deslumbrar a los coches que vienen de frente o al que tenemos delante y nos ve por el retrovisor.

Por su parte, las traseras, que sí son obligatorias en todos los coches, no deben usarse a la ligera. Son faros rojos muy potentes que, si se encienden cuando no son necesarios, pueden molestar y confundir a otros coches con las luces de freno. Así, solo debemos ponerlas cuando la niebla es muy densa, hasta el punto de que apenas se pueda ver a una distancia de 20 metros. En cuanto la visibilidad se recupere, es muy importante apagarlas.

El uso inadecuado de las luces antiniebla no solo resulta molesto (y peligroso), sino que también implicaría una multa. Emplear el alumbrado establecido para cada situación es obligatorio y no cumplirlo está considerado una infracción grave que puede costarnos 200 euros.

### 2. Circular demasiado cerca de la línea del carril

Si circulamos muy pegados a la línea que separa dos carriles, estaremos complicando el adelantamiento. La persona que quiera si-

tuarse a nuestro lado tendrá dificultades para ocupar el espacio que le corresponde en su carril y no sabrá si queremos cambiar de carril o simplemente no estamos bien centrados.

### 3. No respetar la distancia de seguridad

Siempre hay que dejar el espacio suficiente con el vehículo que tenemos delante. Lo recomendable es dejar una distancia de unos 3 segundos, pues ese es el tiempo aproximado que tardamos en frenar en caso de emergencia. En función de la velocidad a la que vayamos, la distancia variará. Una forma rápida de calcularlo es con la llamada regla del cuadrado. Tomamos la velocidad a la que circulamos (por ejemplo, 100 km/h), le quitamos la última cifra (10) y la multiplicamos por sí misma ( $10 \times 10 = 100$  metros). Si llueve o el pavimento está mojado, lo recomendado es duplicar esa distancia de seguridad.

En caso de no cumplir esta norma, estaremos poniendo en peligro a los demás conductores; si tienen que frenar bruscamente por algún motivo, no tendremos distancia suficiente para frenar nosotros y chocaremos. Además, circular con otro vehículo muy cerca suele ponernos nerviosos, lo que reduce la capacidad de atención. Y, por si fuera poco, puede conllevar una multa de 200 euros y la retirada de 4 puntos.

### 4. No usar bien las luces largas o de carretera

Hoy día, muchos vehículos cuentan con asistentes de luces largas, que detectan cuándo hay que desactivarlas o evitan los deslumbramientos. Si no es el caso de nuestro automóvil, es importante tomar buena nota de los siguiente, pues quizá estamos siendo un conductor molesto (y estemos arriesgándonos a una multa).

No deben usarse en autopistas, autovías o zonas urbanas; pero sí podemos si viajamos a más de 40 km/h, es de noche y circulamos por una carretera que esté mal iluminada. ¿Cómo saber cuándo se considera que está mal iluminada?: cuando no podemos leer la matrícula del coche que está 10 metros por delante de

nosotros o distinguir un vehículo negro u oscuro a unos 50 metros.

En el caso de los túneles mal iluminados, podremos encenderlas aunque sea de día, al igual que cuando hay condiciones meteorológicas que reducen la visibilidad, como una nube de polvo o la lluvia.

No obstante, es imprescindible ir muy pendiente para desactivarlas en cuanto nos crucemos con otro conductor, para no deslumbrarle. También hay que apagarlas si otro coche circula en nuestro mismo sentido a menos de 150 metros de distancia, ya que podemos deslumbrarle a través del espejo retrovisor.

Al igual que en el caso de las antiniebla, su mal uso conlleva una multa de 200 euros. Además, también pueden multarnos por usar las ráfagas para comunicar ciertas cosas a otros conductores. Sí son válidas para avisar de un adelantamiento o advertir de nuestra presencia a un peatón, por ejemplo, pero no para saludar a un amigo, avisar a otros de la presencia de la policía o instar al vehículo que va delante a que vaya más rápido, algo que puede poner nervioso al otro conductor. En esos casos, la multa alcanza los 80 euros.

### 5. Circular, sin necesidad, por el carril central o izquierdo en autopistas

En las autovías y autopistas con dos carriles o más de un mismo sentido, debemos circular por el derecho. Los demás son exclusivos para hacer adelantamientos o para situarnos para coger una salida. Si vamos sin necesidad por el carril central o por el izquierdo, nos arriesgamos a una multa de 200 euros. Igualmente, estaremos entorpeciendo la circulación, ya que no permitimos que un vehículo que quiera adelantar pueda hacerlo correctamente; en última instancia, es posible que los demás coches tengan que hacer maniobras peligrosas para sortearnos.

### 6. Entrar o salir de una rotonda por el carril interior

Como norma general, se debe entrar y salir







de ellas solo por el carril exterior, no por el interior. Si lo hacemos de manera incorrecta, corremos el riesgo de chocar contra otro vehículo que quiera seguir girando y según los expertos de Cleverea, de cara al seguro seremos los responsables del siniestro, además de que nos pueden sancionar con hasta 500 euros de multa y la pérdida de 6 puntos del carné de conducir. Y ese riesgo se incrementa aún más si no señalizamos con el intermitente que queremos salir. Solo hay dos excepciones a esta norma: si el carril derecho está congestionado o una señal lo permite.

#### 7. Llevar la música a todo volumen

A todos nos encanta la música, pero no queremos oír la que llevan los demás. Cada ciudad establece un límite máximo de ruido que podemos hacer cuando circulamos, que se suele situar en el entorno de los 87 decibelios. En función de cuánto superemos esa barrera, la multa puede llegar a los 3.000 euros. Si hacemos mucho ruido, evitamos que el resto de conductores (y los peatones) escuchen lo que ocurre a su alrededor, lo que supone un grave peligro para su seguridad. Hay que tener en cuenta, además, que la música muy alta puede distraernos y, si no la escogemos adecuadamente, adormecernos; o todo lo contrario: fomentar nuestra agresividad.

Fuente: Cleverea



# COMUNIDAD DE PROPIETARIOS DE POCOMACO

#### JUNTA RECTORA

##### **Presidenta**

Lucía López Teljeira

##### **Vicepresidente**

Raúl Puga Arias

##### **Secretaria**

Pilar Mª González Álvarez

##### **Contadora**

Beatriz Mato Bolón

##### **Vocales**

Mª del Pilar Valdés Díaz de Freijo

Eva Mª Domínguez García

José Antonio López López

Jessica Canosa Pérez

Mª del Carmen San Martín Corredoria

#### **OFICINA**

##### **GERENTE**

Alfredo Candaes Pazos

##### **ADMINISTRACIÓN**

Mª del Carmen Rodríguez Suárez

Rocío López Schmidt

#### **Horario**

De enero a mayo y de octubre a diciembre:

De lunes a jueves de 8'30 a 18'30 horas

Viernes de 8'30 a 15'30 horas

De junio a septiembre: de 8'30 a 15'30 horas

Primera Avenida nº 1 Parcela C-19 A - 15190 A Coruña

Tel. 981 29 42 16 - 604 066 174 Fax: 981 29 13 21

info@pocomaco.com / www.pocomaco.com

## Felices Fiestas!



*Tres de cada diez jóvenes declaran sufrir estrés de manera continua y dos de cada diez, ansiedad*

## **Salud, estabilidad y tiempo libre, las prioridades de los jóvenes**

El trabajo pasa factura a la juventud: el 29% padece estrés continuo y el 25% ansiedad.

A esto se suman los problemas físicos: la mitad (48,3%) de la juventud sufre dolores musculares recurrentes y el 40,2% padece fatiga o falta de descanso, especialmente quienes trabajan y estudian a la vez.

La salud (50,9%), la estabilidad laboral (44,4%) y disponer de tiempo libre (32,4%) son las prioridades más citadas, muy por encima del desarrollo profesional o el éxito en el trabajo.

Los principales retos que enfrenta la juventud con respecto al mercado laboral son los salarios bajos (41,9%), la falta de oportunidades para adquirir experiencia (35,5%) y la dificultad para emanciparse (32,6%).

Ellas participan más en el mercado laboral que ellos (64,1% frente a 51%), pero en peores condiciones: un 32,2% cobra menos de 1.100 euros al mes frente al 20,7% de los chicos. Además, el 39,5% declara sufrir estrés continuo por motivos laborales o académicos, más del doble que los chicos (17,8%).

### **Importancia de la conciliación**

Los jóvenes también le dan importancia de la conciliación. Más de un tercio de la juventud (34,8%) señala que lo más relevante al elegir un empleo es que les permita compatibilizar su vida laboral con la personal, por encima de tener ingresos elevados o prestigio profesional.

En términos económicos, la realidad continúa marcada por la precariedad.

Más de uno de cada cuatro jóvenes cobra menos de 1.100 € al mes, con una clara brecha de género: el 32,2% de chicas frente al 20,7% de chicos se encuentra en esta franja salarial.

Beatriz Martín Padura, directora general de Fad Juventud afirma que los jóvenes **“nos están diciendo con claridad que su bienestar no es negociable. La sociedad tiene la responsabilidad de ofrecerles oportu-**

**nidades laborales que les permitan crecer profesionalmente sin renunciar a su salud ni a su vida personal”.**

Por otro lado los datos apuntan que el 39,3% de la juventud trabaja exclusivamente, un 25,1% compagina empleo y estudios y solo un 5,6% se encuentra en desempleo.

Las chicas sufren más temporalidad y peores salarios.

El futuro laboral que dibuja la juventud española está marcado por la demanda de seguridad y equilibrio.

El 38,1% aspira a un empleo estable y el 34,8% a un trabajo que permita conciliar con la vida personal. Las chicas destacan más que los chicos la importancia del tiempo personal (39,7% frente a 30%) y del buen ambiente laboral (29% frente a 20%).

La realidad es que las barreras para alcanzar esas metas son significativas. Los salarios bajos (41,9%), la dificultad para adquirir experiencia (35,5%) y la imposibilidad de emanciparse (33,6%) encabezan la lista de retos.

**Las desigualdades por género siguen estando presentes en el mercado laboral**



# ESTAMOS A TU SERVICIO

**01**

Asesoramiento fiscal

**02**

Mantenimiento

**03**

Vigilancia

**04**Tratamiento de  
residuos**05**Parkings  
disuasorios**06**

Formación

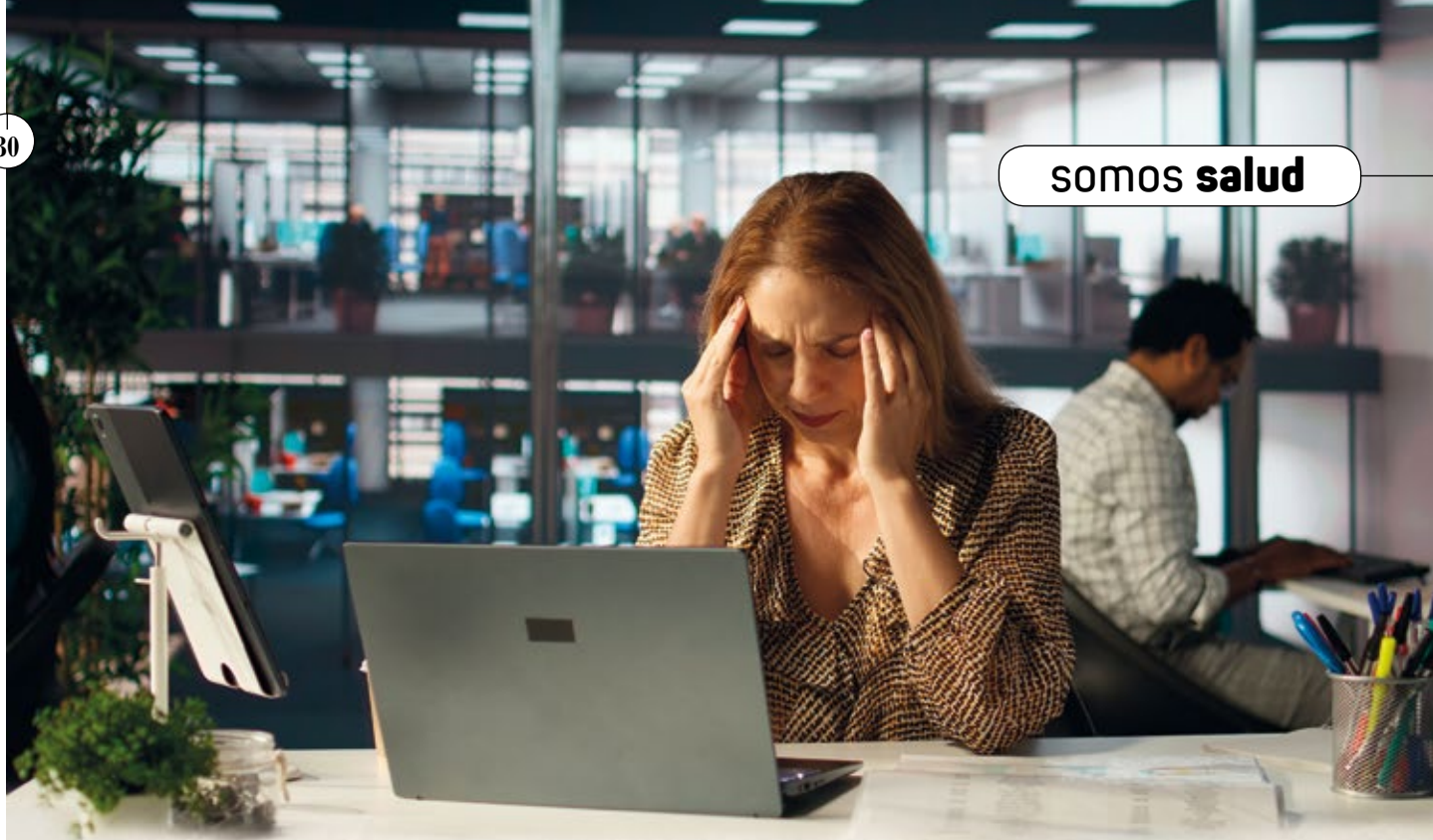
**07**

Convenios



**pocomaco**  
**OFICINA**

Tel. 981- 294-216 / [info@pocomaco.com](mailto:info@pocomaco.com) / [www.pocomaco.com](http://www.pocomaco.com)



# Teletrabajo, salud y acoso laboral

La modalidad de teletrabajo no es un espacio exento de posibles circunstancias adversas.

Los dolores de espalda en el teletrabajo se han consolidado como una dolencia ya común.

La falta de ergonomía en el puesto, la inactividad prolongada y la repetición de ciertos movimientos son factores que pueden derivar en tensión muscular, dolor lumbar o rigidez cervical, con un impacto directo tanto en el bienestar personal como en el rendimiento laboral.

La primera clave para proteger nuestra salud es la ergonomía del puesto de trabajo.

Colocar la pantalla a la altura de los ojos, utilizar una silla regulable con apoyo lumbar y mantener codos, mesa y pies bien alineados ayuda a evitar tensiones innecesarias.

También es recomendable tener teclado y ratón a la distancia adecuada para no adelantar los hombros ni sobrecargar el cuello.

De este modo conseguiremos la postura ideal que consiste en que la espalda esté recta y apoyada, los pies planos en el suelo y los codos en ángulo de 90°.

## Organización y estrés

Por otro lado, la carga mental y la falta de

desconexión digital influyen directamente en la tensión muscular.

Se recomienda planificar la jornada en bloques realistas, introducir pequeñas pausas de respiración consciente y fijar horarios claros de desconexión.

También es decisivo mantener una rutina de actividad física y descanso.

Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, combinando cardio con dos sesiones de fortalecimiento.

Dormir entre siete y ocho horas de forma regular también es clave para la recuperación muscular y la prevención del dolor.

## Acoso laboral en el teletrabajo

El acoso laboral en el trabajo es una modalidad de mobbing.

La tecnología se pone al servicio de esta finalidad de hostigamiento, en la que el aislamiento físico se sustituye por aislamiento digital y ambiental.

Algunos ejemplos de ciberacoso laboral en el trabajo son:

- Provocar la incomunicación del trabajador con terceras personas
- No invitarle a las reuniones o videoconferencias de grupo

-Sacarle de grupos de whatsApp laborales

-Someter al teletrabajador a falta de ocupación efectiva

-Encomendarle tareas inútiles, repetitivas o improproductivas, darle órdenes imposibles de cumplir con los medios o el tiempo del que dispone, etc.

Las consecuencias del acoso laboral en el trabajo a través del entorno digital son igual de demoledoras para los trabajadores.

El menosprecio continuo, el hostigamiento y las vejaciones provocan que la persona que es acosada acabe con baja autoestima y sienta que no puede salir de ese círculo de violencia.

La distancia física con el resto de empleados tampoco ayuda, ya que puede crear una sensación de soledad muy acusada. No hay cafés compartidos, ni afterwork a la salida...

Cómo actuar: la primera recomendación es activar el protocolo de acoso de la empresa y poner la tecnología al servicio de nuestra defensa.

Al contrario de lo que sucede en el acoso presencial, en el que muchas conductas son verbales y no dejan ninguna huella, en los sistemas de teletrabajo tenemos aliados.

Es importante conocer que las empresas no están exentas de responsabilidad en la modalidad de teletrabajo.

Todas las empresas están obligadas a evaluar los riesgos psicosociales y deben articular protocolos contra el acoso moral y sexual en el trabajo, así como contra la discriminación, también cuando se teletrabaja.





@UNIDOSHACEMOSLA DIFERENCIA

# POCOMACO SOLIDARIO

**¡Cada gesto cuenta, cada ayuda genera oportunidades,  
cada acción mueve a la acción!**

La Cocina Económica de La Coruña necesita más socios.  
La Agencia de Donantes de órganos y sangre urge cada día 400  
donaciones del oro rojo para que sigan funcionando los  
hospitales gallegos.

El Centro de Formación y Empleo Violetas selecciona empresas  
para prácticas de personas que buscan la inserción laboral.  
La Oficina de POCOMACO está abierta para la recogida solidaria  
de alimentos durante todo el año.

Cruz Roja pide tu solidaridad para todos sus proyectos.



# Solidaridad

POCOMACO #SOMOSPIONEROS

Departamento de comunicación | T. 981 294 216 - 604 066 174 | Fax 981 291 321 (Mari - Rocío) | T. 649 851 209 (Isabel) | [comunicacion@pocomaco.com](mailto:comunicacion@pocomaco.com)



**Puerto de A Coruña**

Autoridad Portuaria de A Coruña

Abierto  
a todo el mundo

