

PRL



Boletín nº 1 | Diciembre 2012

LA UNICA

**EL EMPRESARIO
NO ESTÁ SOLO,
EN PRL**

**INFRACCIONES Y
SANCIONES EN EL
ORDEN SOCIAL**

**HABLANDO
DEL GUANTE DE
MALLA**

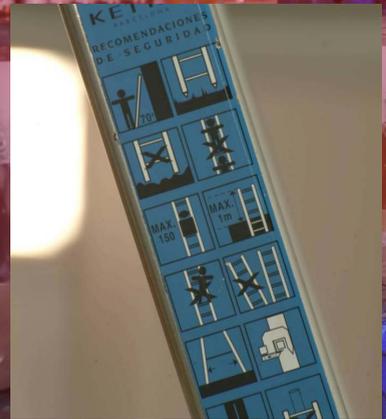


**ERGONOMÍA Y
MANIPULACIÓN
MANUAL DE
CARGAS**

**DIÁLOGO SOBRE
LOS ACCIDENTES
IN ITINERE**



**ABCs DE LAS
ESCALERAS
DE MANO**



**HORAS DE SUEÑO
Y FATIGA FISICA**



QUIÉNES SOMOS

Los principales fines de la ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE EMPRESARIOS DE ALIMENTACIÓN Y DISTRIBUCIÓN (LA ÚNICA) son la defensa de los intereses de todas sus empresas, en todo lo relativo a normativa comercial, técnico-sanitaria, laboral y fiscal. Estos objetivos se complementan con la formación e información periódica al empresario en todo lo relativo a su negocio.

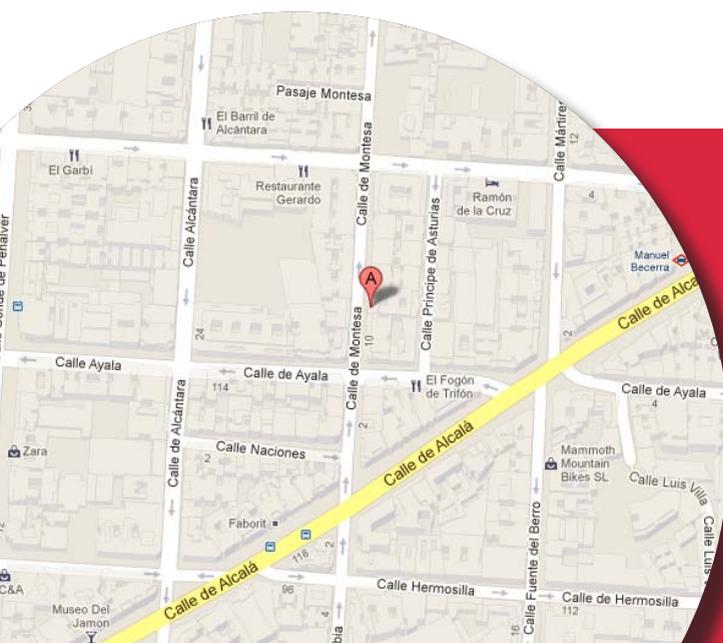
LA ÚNICA sigue la actualidad normativa para, no sólo mantener convenientemente informados a sus asociados, sino también para formular las correspondientes alegaciones a las normas protegiendo así los intereses de los socios.

Además, se sienta en la mesa negociadora del Convenio Colectivo de Alimentación de la Comunidad de Madrid, representando los intereses de la parte empresarial y ostenta la Secretaría de la Comisión Paritaria.

SERVICIOS:

Más allá de la defensa del sector, LA ÚNICA presta un servicio de gestión integral del negocio:

- Servicio de nóminas y seguridad social
- Asesoría jurídica gratuita
- Servicio de asesoría en seguros
- Servicio de contabilidad y gestión fiscal
- Servicio de formación y seguridad alimentaria



Calle Montesa 12, local
28006 Madrid

Tlf.: 91 575 38 89

Fax: 91 804 45 58

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del III Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2008-2011 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.



EDITORIAL

Un año más, LA ÚNICA ha firmado un convenio, a través de CEIM, con el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) de la Comunidad de Madrid, para realizar una campaña de sensibilización en prevención de riesgos laborales en nuestro colectivo.

Además del boletín que ahora llega a vuestras manos, y que en años anteriores formaba parte de nuestra revista, en esta campaña se ha hecho un especial énfasis en las visitas presenciales a los establecimientos.

Manteniendo la máxima de que con la prevención ganamos todos, queremos recordaros la importancia, además de la obligación legal, del mantenimiento de las actividades preventivas en vuestras empresas.

Gracias a los que habéis colaborado con los técnicos que os visitan y esperamos recibir sugerencias para poder mejorar nuestros próximos proyectos.

José Luis Molina Herrero
Presidente de LA ÚNICA

Índice

<i>EL EMPRESARIO NO ESTÁ SÓLO, EN PRL</i>	<i>2</i>
<i>INFRACCIONES Y SANCIONES EN EL ORDEN SOCIAL ..</i>	<i>4</i>
<i>HABLANDO DEL GUANTE DE MALLA</i>	<i>5</i>
<i>ABCs DE LAS ESCALERAS DE MANO</i>	<i>6</i>
<i>ERGONOMÍA Y MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS...</i>	<i>7</i>
<i>HORAS DE SUEÑO Y FATIGA FÍSICA.....</i>	<i>8</i>
<i>DIÁLOGO SOBRE LOS ACCIDENTES IN ITINERE.....</i>	<i>10</i>
<i>NOTICIAS.....</i>	<i>12</i>
<i>RELACIONES PREVENTIVAS</i>	<i>16</i>
<i>WEB's DE INTERÉS</i>	<i>17</i>

El empresario no está solo, en PRL

La Ley de prevención de riesgos laborales otorga a los trabajadores el derecho a una protección frente a los riesgos laborales y establece unas obligaciones al empresario. Repasamos los apoyos, internos y externos, con los que cuenta el empresario en esta materia.



Modelos de gestión defensivos

La normativa ha sido aplicada, en muchas ocasiones, generando documentación por encima de otros criterios preventivos como, por ejemplo, evitar los riesgos. Aunque lo que queda por escrito es una evidencia útil, por ejemplo en caso de accidente, la prevención no puede reducirse a "los papeles".

Quizá las experiencias vividas en procesos judiciales en los que se han visto envueltos empresarios y técnicos de prevención de los SPA hayan promovido que, en determinadas ocasiones, se generen excesivos documentos, entrando en lo que podemos llamar una "**prevención defensiva**" motivada por las responsabilidades civiles, administrativas e incluso penales que se derivan de la actuación preventiva.

El espíritu de la ley

Cuando se oye hablar del espíritu de la ley nos debemos situar en la motivación del legislador al dictarla. En este sentido, un aspecto importante es la **integración** de la prevención en toda la estructura y actividades de la empresa que, además, quedó reforzada en uno de los objetivos de la Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo en prevención de riesgos laborales.

El SPA, apoyo fundamental para el empresario

Si la modalidad de organización de las actividades preventivas elegida por el empresario ha sido su concertación con un **Servicio de Prevención Ajeno (SPA)**, éste se convierte en el apoyo fundamental en materia preventiva, puesto que se trata de una entidad especializada y acreditada por la Autoridad Laboral para desempeñar estas tareas.

Sin embargo, en numerosas ocasiones la comunicación entre el SPA y la empresa no es todo lo fluida que debería. Por eso, es recomendable nombrar a un trabajador que sirva de **enlace** y que tenga una formación básica en prevención de riesgos laborales, además de tiempo disponible para realizar estas tareas de gestión de la PRL.

Papeles sí, pero menos

En ningún caso, la normativa recoge que prevenir es sólo documentar la actividad preven-

tiva. Sin embargo, en su artículo 23 establece que: "el empresario deberá elaborar y conservar a disposición de la autoridad laboral la documentación..." y concreta cinco documentos específicamente:

- Plan de prevención de riesgos laborales.
- Evaluación de los riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo.
- Planificación de la actividad preventiva.
- Práctica de los controles del estado de salud de los trabajadores.
- Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Hasta 50 trabajadores

Según establece la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención: "Las empresas de hasta 50 trabajadores [...] podrán realizar el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de riesgos y la planificación de prevención de actividades laborales de forma simplificada,..." Por eso, el INSHT ha elaborado recientemente una **guía** que orienta en la elaboración de estos tres documentos de forma **simplificada**.

Guía del INSHT

Como señalábamos, en la guía técnica orientativa "Simplificación documental", elaborada por el INSHT, se recogen algunos criterios para reducir la documentación y a la vez hacerla más comprensible. En particular, recoge la necesidad de evitar la información repetitiva, superflua e innecesaria.

También se señala en esta guía la posibilidad del uso de la "**apreciación profesional**" para evitar justificaciones innecesarias, aun-

que debe tomarse con mucha prudencia, especialmente a la hora de descartar la necesidad de realizar mediciones.

Más apoyos

Por otra parte, la Inspección de Trabajo y el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid tienen, entre otras funciones, el asesoramiento a las empresas. Además, a través de las asociaciones empresariales, integradas en CEIM, también se hacen campañas de información y asesoramiento como la actual.

Esperamos que conociendo mejor los apoyos de los que la empresa dispone, se pueda conseguir una mayor efectividad en la prevención de riesgos laborales y comprender que el empresario no está tan solo, al menos en la PRL.



Infracciones y sanciones en el orden social

Valora cada infracción, a tu criterio, como leve, grave o muy grave y comprueba la solución correcta de acuerdo a la legislación actual (*).

Nº	Infracciones en materia de PRL	Leve	Grave	Muy Grave
1	No dar cuenta, en tiempo y forma, a la Autoridad Laboral competente, conforme a las disposiciones vigentes, de los accidentes de trabajo ocurridos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Incumplir la obligación de integrar la prevención de riesgos laborales en la empresa, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Falta de limpieza del centro de trabajo de la que no se derive riesgo para la integridad física o salud de los trabajadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Incumplir la obligación de efectuar la planificación de la actividad preventiva que se derive como necesaria de la evaluación de riesgos, o no realizar el seguimiento de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	El incumplimiento de las obligaciones en materia de formación e información suficiente y adecuada a los trabajadores acerca de los riesgos del puesto de trabajo, salvo que se trate de infracción muy grave.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	No observar las normas específicas en materia de protección de la seguridad y la salud de las trabajadoras durante los períodos de embarazo y lactancia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	No llevar a cabo las evaluaciones de riesgos y, en su caso, sus actualizaciones y revisiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora puedes comprobar las cuantías de las sanciones a estas infracciones.

INFRACCIONES	CUANTÍAS EN MATERIA DE PRL
LEVE	De 40 € hasta 2.045 €
GRAVE	De 2.046 € hasta 40.985 €
MUY GRAVES	De 40.986 € hasta 819.780 €

(* **Real Decreto Legislativo 5/2000**, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS)

Hablando del guante de malla

En este sector, son bien conocidos por todos los guantes de malla como equipo de protección frente a cortes y pinchazos por el uso de los cuchillos. Repasamos algunos aspectos fundamentales a tener en cuenta para su selección y uso, pero también algunas curiosidades sobre su historia.



Referencias legales:

Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Guía orientativa para la selección y utilización de guantes de protección, del INSHT.

Norma EN 1082-1: Guantes y protectores de los brazos de malla metálica contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos de mano.

Norma EN 1082-2: Guantes y protectores de los brazos de materiales distintos a la malla metálica contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos de mano.

Un poco de historia

Aunque hay pocos datos al respecto, parece ser que ya los celtas diseñaron la cota de malla como medio de protección para las batallas y, durante siglos, ésta ha sido utilizada por romanos, templarios y hasta por los combatientes de la Primera Guerra Mundial.

Los motivos de su uso no eran otros que la excelente protección que ofrecían contra armas cortantes y arrojadas de poca potencia, sin olvidar que su peso no era excesivo y que resultaba cómoda, por su gran flexibilidad.

Podemos decir, por tanto, que el guante de malla tiene su origen en las antiguas cotas de malla y funcionan según el mismo principio. Al recibir un impacto, los anillos se deforman y amortiguan el golpe. Para algunas tareas, podemos preguntarnos el porqué de la resistencia de muchos trabajadores a utilizar el guante de malla, si ya nuestros antecesores comprobaron su eficacia durante siglos.

Características del guante de malla

Los guantes de malla suelen ser de **acero inoxidable** o **titanio** y se diseñan para dar protección a toda la mano, hasta la muñeca. Para facilitar la colocación del guante, tienen una pequeña abertura y una **tira de sujeción** que se ajusta a la muñeca. Además, deben ir marcados con la **talla** de la mano a la que se ajustan o con una tira de color, con las dimensiones del guante.

COLOR	TALLA	COLOR	TALLA
MARRÓN	5 a 5,5	ROJO	8 a 8,5
VERDE	6 a 6,5	AZUL	9 a 9,5
BLANCO	7 a 7,5	NARANJA	10

TALLA	Circunferencia mano (mm)	Longitud mano (mm)	Longitud min. guante (mm)
6	152	160	220
7	178	171	230
8	203	182	240
9	229	192	250
10	254	204	260
11	279	215	270

Formación e información

Cuando a un trabajador se le entrega un guante de malla, o cualquier otro tipo de equipo de protección, tiene que disponer de la información suficiente para utilizarlo correctamente y, para ello, el folleto informativo es una herramienta fundamental que contiene todo lo necesario para su uso y mantenimiento adecuado. Pero además de la información, es esencial la formación de los trabajadores sobre los riesgos frente a los que los guantes de malla protegen para favorecer su uso por parte de los trabajadores.

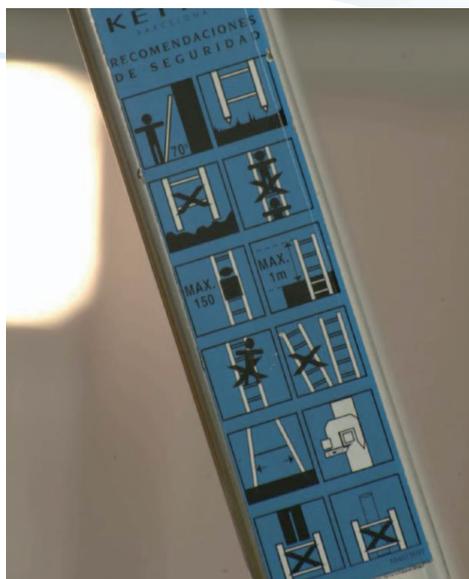
ABCs de las escaleras de mano

La elección y el uso con seguridad de las escaleras de mano requieren del seguimiento de unas sencillas normas.

Comprar una escalera

Las escaleras de nueva adquisición deben estar marcadas indicando el cumplimiento de la norma "EN-131" y conteniendo los siguientes datos:

- Nombre del fabricante y/o distribuidor.
- Tipo de escalera: tipo, número y longitud de las piezas.
- Año y mes de la fabricación y/o número de serie.
- Indicación de la inclinación de la escalera, excepto en los casos en que por su fabricación o diseño fuera obvio que no debe indicarse.
- Carga máxima admisible.



ABCs de las medidas preventivas

Primer ABC

A	No sobrecargar la carga máxima para la que está diseñada la escalera.
B	La escalera llevará, en la base, elementos que impidan el deslizamiento.
C	En ningún caso se utilizarán escaleras reparadas con clavos, puntas, alambres, o que tengan peldaños defectuosos.

Segundo ABC

A	Los peldaños y el calzado no tendrán sustancias que provoquen resbalones.
B	El área de apoyo de la base de la escalera estará limpia de materiales o sustancias resbaladizas.
C	Los ascensos y descensos se harán siempre de frente a la escalera.

Tercer ABC

A	El cuerpo del trabajador se mantendrá dentro del frontal de la escalera. Nunca se asomará sobre los laterales de la misma. No sobrepasar los dos últimos peldaños.
B	En escaleras de tijera, nunca se trabajará a horcajadas ni se pasará de un lado a otro por la parte superior.
C	Se desplazará la escalera cuantas veces sea necesario y nunca con el trabajador subido a ella.

Ergonomía y manipulación manual de cargas

Un ergónomo adapta el trabajo a la persona y estudia, entre otras cosas, los esfuerzos en la manipulación manual de cargas y los límites que pueden afectar a la salud del trabajador.

Referencias legales:

RD 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañan riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Breve historia de la Ergonomía

Leonardo da Vinci, en su estudio acerca de los movimientos de los segmentos corporales, aparece como el precursor de la biomecánica, estamos hablando de la Italia de 1452. Ahora disponemos de un prestigioso Instituto de Biomecánica en Valencia.

Bernardino Ramazzini, en 1701, publicaba sus observaciones respecto a las posibles vinculaciones entre el trabajo y la salud. Lavoisier realiza las primeras evaluaciones del esfuerzo muscular en la Francia prerrevolucionaria, en 1743. Y, en 1949, se creó en Inglaterra la primera Sociedad de Ergonomía, la Ergonomics Research Society, que sigue activa aunque con otro nombre.

Técnica para la manipulación manual de cargas

Un análisis ergonómico de la manipulación manual de cargas nos lleva a estas recomendaciones:

- Mantén la espalda recta.
- Dobra la cadera y también las rodillas para coger la carga, así aprovecharás la fuerza de las piernas. Nunca hagas fuerza desde la zona lumbar.
- Evita girar el cuerpo mientras sostienes una carga pesada.
- Mantén la carga pegada al cuerpo.
- No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.



Por otra parte, realizando sencillos ejercicios de estiramiento antes de comenzar las operaciones de manipulación de cargas, los músculos implicados estarán tonificados y se evitarán muchos de los trastornos músculoesqueléticos.

Peso máximo recomendado para una carga en condiciones ideales de levantamiento

En general	<25 Kg
Mujeres, jóvenes y mayores	<15 Kg
Trabajadores entrenados	<40 Kg

Horas de sueño y fatiga física

Para el trabajador, la jornada laboral es uno de los aspectos que más influye en su vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución afecta, no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino al resto de la vida extralaboral (el ocio, la familia, las relaciones sociales...), por eso queremos comprender más a fondo la relación entre horas de trabajo y fatiga.

¿Cómo nos afectan los horarios de trabajo?

La cantidad de horas trabajadas y los momentos en los que se llevan a cabo (de madrugada, por la noche, a mediodía, por la tarde...) pueden cambiar nuestros **ritmos corporales** y nuestros hábitos **alimenticios** y también pueden facilitarnos o dificultarnos las relaciones **sociales**, ya sea en cantidad o calidad.

La función de recuperación de la fatiga

El sueño tiene varias funciones, la principal es la de recuperación física y mental del organismo. Para recuperarse de la fatiga diaria, algunos expertos recomiendan dormir, como norma general, siete horas durante la noche, de manera que puedan darse **todas las fases** del sueño y se facilite la recuperación física durante las primeras horas, y la recuperación psíquica en las horas siguientes.

Además de la falta de sueño, existen otros factores que tienen gran influencia en la generación de la fatiga: por ejemplo, en casos de **estatismo postural**, no realizar ejercicios de estiramiento y un poco de movimiento en las pausas (caminar...) hace que el riego sanguíneo se ralentice, provocando sensación de cansancio y pesadez.

Pautas para evitar la fatiga física

Algunas pautas para evitar la fatiga física derivada de la actividad laboral son:

- Intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño, procurando dormir siete horas cada día.
- Es muy importante procurar irse a dormir todos los días a la misma hora, para que el cuerpo pueda adquirir esa rutina. Y no tomar bebidas con cafeína, teína ni otros excitantes antes de dormir, ni irse a dormir inmediatamente después de haber cenado, ya que la digestión es más pesada y la calidad del sueño, peor.
- Realizar tres comidas al día, siendo al menos dos de ellas calientes. Procurar comer siempre a la misma hora, para ayudar al organismo a regular la ingesta de alimentos.
- No abusar de productos de máquinas expendedoras de bebida y comida, ya que suelen contener muchos hidratos de carbono y grasas. Tampoco es conveniente tomar bebidas alcohólicas. En este sentido el tabaco, al reducir el oxígeno en la sangre, nos hará sentirnos más lentos y más cansados.
- Realizar ejercicios de estiramiento y relajación nos ayudará a que el sistema músculo-esquelético esté en buena forma. Realizar pausas a lo largo de la jornada.
- Mantener unos buenos hábitos posturales en la actividad laboral y extralaboral.



Y ahora, con este ejercicio, te proponemos que autoevalúes tus hábitos de vida laboral y doméstica.

Hábitos de vida	Señala aquellos hábitos que realices en la actualidad y suma la puntuación final obtenida			
	Nunca	Casi nunca o rara vez	Frecuentemente, muy a menudo	Siempre o casi siempre
Duelmo 7 horas al día	1	2	3	4
Me acuesto siempre a la misma hora	1	2	3	4
Como 3 veces al día, sin saltarme ninguna de las comidas principales, y a la misma hora	1	2	3	4
No consumo bebidas con alcohol durante la jornada de trabajo	1	2	3	4
Fumo menos de 10 cigarrillos al día	1	2	3	4
Hago algunos ejercicios de estiramiento y relajación durante las horas de trabajo	1	2	3	4
Realizo pausas de trabajo, por lo menos cuando estoy cansado/a	1	2	3	4
Hago manipulaciones de cargas de manera segura para mi espalda	1	2	3	4
Cuando estoy conduciendo y me noto muy fatigado/a, hago una breve parada para recuperar las fuerzas	1	2	3	4

Si tu puntuación es inferior a 24, deberías revisar tus hábitos de vida por otros más saludables de los que hemos recomendado anteriormente. Puedes implantar otras conductas que te ayuden a mejorar tu calidad de vida y recuerda que estar menos cansado cuando se termina el trabajo, beneficia a las otras facetas de tu vida, tu familia, tus amigos, tu ocio...

Diálogo sobre los accidentes *in itinere*

El accidente **in itinere** es aquel sufrido al ir o al volver del lugar de trabajo. Recogemos el diálogo entre dos trabajadores que están comentando sobre los accidentes in itinere en diferentes modalidades de desplazamiento, excluyendo el vehículo propio o de empresa:



Jose: Hola Marta, ¿qué tal te va la vespa tu-nuada?

Marta: Me siento más segura desde que he cambiado de motocicleta, pero sobre todo por el uso del casco, que también es nuevo. Y cuando voy a la tienda del centro, uso la bicicleta y también llevo casco, es más importante de lo que creemos.

J: Parece que te ha sentado bien el fin de semana y el curso de seguridad vial al que fuiste la semana pasada.

M: Sí, sobre todo porque en la moto o en la bici estás más desprotegida.

J: Especialmente con los camiones.

M: No sólo con los camiones, yo evito la circulación entre furgonetas y cualquier otro vehículo. Además de tener en cuenta los que están aparcados, ya que pueden abrir la puerta, para salir, sin fijarse que en ocasiones las motocicletas circulan cerca de los vehículos aparcados.

J: Ahora tenéis un espacio reservado en los semáforos.

M: Sí, en algunos semáforos tenemos un espacio delante del resto de vehículos para poder salir los primeros, es una buena medida.

J: ¿Con la bici habrá más precauciones?

M: Básicamente las mismas pero además llevo reflectantes, el alumbrado encendido y nunca juego a zigzaguar entre los coches, como veo a algunos temerarios.

J: Pues yo sigo viniendo a pie porque son 10 minutos desde mi casa y de paso hago un poco de ejercicio.

M: Los ciclistas comprendemos mejor a los viandantes como tú.

J: Tú es que eres muy comprensiva, pero con la circulación en general no te puedes confiar, especialmente en los cruces de calles, incluso cuando el semáforo te permite pasar.

M: ¡Tú siempre tan exagerado!

J: Mira Marta, no te imaginas la de veces que he visto a un vehículo, incluido a motoristas y ciclistas, saltarse un semáforo o no respetar un paso de cebra. Te digo que no te puedes fiar de nada.

M: Ni de las obras, hace unos días mi prima se torció un tobillo por culpa del cambio de aceras que están haciendo en su barrio.

J: Bueno, la mejora de las aceras se agradece, especialmente para los días de lluvia.

M: ¿Y qué me dices del viento?

J: El año pasado vi caer, un día de mucho viento, una parte de la cornisa de un edificio, lo curioso es que estaban haciendo la ITE, es decir, la Inspección Técnica de Edificios.

M: Pues no llegaron a tiempo, aunque mejor tarde que nunca.

J: Pero lo que más seguro me hace sentir al caminar son unos buenos zapatos.

M: Yo los jueves no traigo la moto porque voy a las clases de yoga después del trabajo, así que cojo el tren de cercanías, ya que está muy lejos.

J: Bueno, el transporte público yo sólo lo utilizo en fin de semana y da gusto porque no hay casi nadie.

M: Pues los jueves está a tope por la mañana. Todo el mundo con prisa subiendo como puede,...

J: Mi cuñado que lleva muchos años trabajando en el metro, dice que hay usuarios que van como locos subiéndose cuando las puertas se están cerrando y empujando a la gente al salir. Luego vienen las torceduras de tobillos y otros temas derivados.



M: En los recorridos dentro de los pasadizos, a mí lo que me parece más peligroso son los escalones sin la cinta adhesiva, especialmente en los días de lluvia porque ya he tenido algún resbalón.

J: ¡Para eso están las barandillas!

M: Donde creo que faltan barandillas es dentro de los vagones en horas punta.

J: Pues hay que agarrarse bien porque los frenazos a veces son demasiado fuertes, y no te digo nada si vas en autobús.

M: Pero es que aunque estés agarrada, al parar, hay gente que no se ha preparado con antelación y te arrastra hacia la salida del vagón.

J: Pues sales y entras, a veces no se puede hacer otra cosa.

M: Eso acabo haciendo y después me acuerdo de lo bien que voy en moto...

Referencia legal:

Artículo 115. Concepto del accidente de trabajo. Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social.



RECOMENDADO

www.seguridadviallaboral.es



Noticias

El Catálogo de Formación 2012 ya está disponible en la web del IRSST

Fuente principal: Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo - 06/02/2012

Continuando con la labor formativa que el IRSST viene desarrollando hace ya más de una década, el Catálogo de Formación 2012 presenta una oferta formativa en la que, además de las 18 ediciones del curso de nivel básico en sus diferentes modalidades, se proponen 4 convocatorias de cursos complementarios a los anteriores, así como otros cursos de contenido diverso y Jornadas específicas para el debate de temas preventivos de actualidad.



El Catálogo de Formación 2012 ya puede consultarse y descargarse en el acceso al IRSST de la web: www.madrid.org. Las solicitudes para participar en todas las acciones formativas, que se ofrecen gratuitamente, pueden presentarse telemáticamente, por fax, correo electrónico, correo postal o, presencialmente, en la sede de la calle Ventura Rodríguez del IRSST.

Solo un 12% de trabajadores reciben cursos de seguridad vial laboral

Fuente principal: www.autocasion.com – 23/05/2012

Solo un 12% de las personas que usan el coche para acudir a su puesto de trabajo han recibido formación sobre seguridad vial laboral, aunque seis de cada diez considera que dicha formación podría reducir el riesgo de accidentes de tráfico mortales.



Estas son algunas de las conclusiones del estudio que han presentado la Confederación Nacional de Autoescuelas (CNAE) y la Fundación Española para la Seguridad Vial (Fesvial) que refleja también que el vehículo privado, además de un medio de transporte, es una herramienta de trabajo para el 26% de los encuestados.

Alrededor del 35% los accidentes laborales mortales son accidentes de tráfico, según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Del total de personas que han recibido cursos de formación en este terreno, el 63% lo han hecho sobre velocidad y distracciones y el 75% asegura que pondrán en práctica las recomendaciones recibidas.

Sobre la información que le gustaría recibir en estos cursos, el 52% apunta a temas relacionados con la conducción económica y ecológica y el 49% sobre la normativa de tráfico, mientras el 50% vería con buenos ojos que fueran los profesores de autoescuelas los que los impartiesen.

Los administrativos, los que más accidentes sufren “in itinere”



Fuente principal: finanzas.com - 18/06/2012

El colectivo de trabajadores administrativos es el que más accidentes laborales sufre “in itinere”, según se ha planteado en una jornada de prevención de riesgos laborales centrada en los accidentes de tráfico en el trabajo.

Un estudio realizado en el año 2010, mostró que los accidentes “in itinere” supusieron un 11,8% del total de los accidentes laborales ocurridos en España ese año. El 71,6% de esos accidentes fue de tráfico, una cifra a la que se sumó el 8,3% de accidentes ocurridos durante la jornada laboral.

Además, el 34,8% de los accidentes laborales con resultado de muerte en el año 2010, correspondió también a accidentes de tráfico, de modo que “la principal causa” de los accidentes laborales fue el tráfico.

Es más, un 22% de esos accidentes fue “grave”, y el colectivo que más se ha visto afectado por los accidentes laborales “in itinere” ha sido el de los administrativos y, además, en carreteras secundarias.



Solo uno de cada diez empleados se adapta bien al trabajo por turnos

Fuente principal: noticiasdenavarra.com – 08/08/2012

Solo uno de cada diez trabajadores se adapta muy bien al horario nocturno o a turnos, según un estudio realizado por el Observatorio Permanente de Riesgos Psicosociales de UGT de Navarra, a través de 1.164 cuestionarios validados a empleados de las industrias química y energética, artes gráficas, seguridad privada, industria panadera y láctea.

Jesús Santos, secretario de Acción Sindical de UGT en Navarra, explicó que “el estudio ha analizado los efectos fisiológicos, psicológicos y patológicos del trabajo a turnos y nocturno, las repercusiones a nivel laboral relacionadas con el rendimiento, la seguridad y el absentismo, y los aspectos organizativos a tener en cuenta para mejorar las condiciones de trabajo”.

Por su parte, María José Latasa, responsable de Acción Sindical de UGT, destacó que el informe revela que “solo un 10% de los trabajadores se adapta muy bien al horario nocturno o a turnos” y que “más del 30% de los trabajadores afirma que, cuando cometen algún error, se debe principalmente a la fatiga y a la sobrecarga de trabajo”.

Por otro lado, un 34% de los encuestados asegura que la calidad de su sueño es muy mala. Además, el estado anímico de los trabajadores tras la realización de un turno es de fatiga (41%), irritabilidad (39%), insomnio (38%), problemas de concentración (29%) y desmotivación (26%). En cuanto al estado físico, según UGT, sufren dolores de cabeza un 33%.

Trabajar muchas horas de pie durante el embarazo puede afectar al tamaño del bebé

Fuente principal: agenciasinc.es - 12/08/2012

Las mujeres que pasan largos periodos de pie durante su embarazo tienen bebés cuyas cabezas al nacer son un centímetro (3%) más pequeñas que la media, lo que implica una tasa de crecimiento más lento.



Esta es una de las conclusiones de un nuevo trabajo liderado por investigadores de Rotterdam (Países Bajos) y publicado online en la revista *Occupational and Environmental Medicine*. Los autores evaluaron las tasas de crecimiento fetal mediante ultrasonidos de 4.680 madres desde el inicio del embarazo hasta el parto entre 2002 y 2006, así como las exigencias físicas de su trabajo: largos períodos de pie o caminando, carga de peso, turnos de noche y muchas horas de trabajo.

Alrededor de cuatro de cada diez mujeres (el 38,5%) pasó mucho tiempo de pie y el 45,5% tenía que caminar bastante. Por otra parte, levantar objetos pesados era parte del trabajo del 6%, mientras que en torno al 4% trabajaba en turnos de noche. La mitad de las mujeres (47,5%) trabajaba entre 25 y 39 horas a la semana, mientras que casi una de cada cuatro (23%) trabajaba más de 40 horas.

Los nuevos resultados indican que los bebés nacidos de las mujeres que trabajaban más de 40 horas tenían una circunferencia de cabeza un centímetro menor y un peso más bajo (entre 148 y 198 gramos) que los hijos de mujeres con menos de 25 horas semanales de ocupación laboral. Estas diferencias fueron evidentes durante los últimos tres meses de embarazo.

Sin embargo, el trabajo físicamente exigente no se asocia con restricciones en el tamaño o peso al nacer ni con nacimientos prematuros. Es más, según los autores, trabajar hasta las 34 o 36 semanas de embarazo no tiene ningún impacto adverso sobre el desarrollo fetal.

“En general, las mujeres que trabajan tienen menos complicaciones durante el embarazo, defectos congénitos y muertes al nacer que las mujeres que no tienen empleo, pero que no es posible acabar con el riesgo que suponen algunos aspectos del trabajo”, concluyen los autores.

El 90% de los afectados por artritis acaba abandonando su trabajo antes de jubilarse

Fuente principal: www.20minutos.es – 03/10/2012

La artritis es una enfermedad degenerativa de las articulaciones; las inflama y desgasta. Su riesgo llega a ser muy grave: puede inmovilizar completamente la articulación o las articulaciones, porque la artritis –que afecta especialmente a las mujeres– se puede extender a todas ellas (artritis reumatoide). De ese modo, puede impedir llevar una vida normal y a posteriori llevar a la discapacidad de movimiento en todo el cuerpo.

De hecho, la artritis obliga a cerca del 90% de los afectados a poner fin a su vida laboral antes de la edad de jubilación. Así lo acaban de constatar expertos reumatólogos en una jornada sobre esta enfermedad, organizada por el Colegio de Farmacéuticos de Valencia.

La Coordinadora Nacional de Artritis considera clave el diagnóstico precoz de una enfermedad que se manifiesta en su estadio inicial en dolores en las articulaciones, dificultades de movilidad y otros síntomas que afectan a la vida diaria de los pacientes y cuyo tratamiento requiere de terapias farmacológicas y fisioterapéuticas.

De igual modo, es básico para estos enfermos hacer ejercicio físico y contribuir activamente al control de su enfermedad para alargar al máximo su participación en el mercado laboral.



11 minutos diarios de ejercicios físicos en el trabajo mejoran la productividad laboral

Fuente principal: [culturacientifica](http://culturacientifica.com) - 29/11/2012

La necesidad de cuidar la salud física y mental de los trabajadores ha conducido al Grupo de Investigación en Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAV) de la Universidad de Extremadura, coordinado por Narcís Gusi, a diseñar un programa de intervención a través de Internet para, desde la actividad física, mejorar y paliar los efectos negativos del dolor lumbar inespecífico.

La investigación y el ensayo han sido llevados a cabo en la Universidad de Extremadura con la colaboración del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Durante nueve meses, 100 voluntarios seleccionados con dolor lumbar inespecífico, es decir, que está diagnosticado pero que no se puede determinar la causa que lo produce, siguieron las indicaciones de un vídeo con un programa de ejercicios físicos adaptados, con dificultad progresiva en aumento, y de educación postural de 11 minutos de duración.

Gracias a esta investigación, los expertos han conseguido evaluar el riesgo de cronificación del dolor, y han constatado que los modelos de intervención de corta duración en el lugar de trabajo disminuyen el grado de incapacidad física y, sobre todo, facilitan que el paciente se adhiera al tratamiento.

Referencia: "A web-based intervention to improve and prevent low back pain among office workers: a randomized controlled trial". *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, October 2012

Relaciones Preventivas

Relaciona, a continuación, cada una de las 12 situaciones con su correspondiente observación y obtendrás algunas de las circunstancias de las que se deriva un riesgo en el uso de escaleras.

SITUACIONES

OBSERVACIONES

Uso inapropiado de la escalera	1	A	Cuando la escalera no se fija en una superficie estable
Defecto de la escalera	2	B	Cuando la escalera está mal situada respecto a la vertical
Mala posición de la persona	3	C	Se trata de un factor de estabilidad a tener en cuenta en la colocación de las escaleras
Deficiente apoyo	4	D	Si la superficie del peldaño está mojada o manchada de sustancias grasas
Ángulo de inclinación incorrecto	5	E	Porque se sitúa de espaldas a la escalera o no se sitúa entre los largueros
Resbalones	6	F	Por intentar alcanzar de manera forzada un material
Deficiente fijación	7	G	Cuando dos personas están subidas a una escalera que no puede soportarlas
Uso inadecuado	8	H	Cuando el mantenimiento periódico y las inspecciones recomendadas antes del uso no se realizan
Maniobras incorrectas	9	I	Caída de una herramienta al suelo, pudiendo afectar a las personas que están cerca de la escalera
Almacenamiento inestable	10	J	Si la escalera está cerca de una estantería y existen objetos mal almacenados, las operaciones que se realicen pueden ocasionar caídas de estos objetos
Traslados incorrectos	11	K	Cuando se utilizan como apoyo de carga o como soporte para una superficie de trabajo
Incorrecta manipulación de objetos	12	L	Constituyen un riesgo si no se toman las precauciones suficientes para planificar el traslado de la escalera

Web's de interés

En Internet podemos encontrar mucha información técnica y de divulgación sobre prevención de riesgos laborales. Presentamos aquí algunas de ellas, que consideramos de mayor interés.



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo - INSHT -

Órgano Científico-Técnico que tiene como misión el análisis y estudio de las Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas



Organización Internacional del Trabajo - OIT -

Institución mundial responsable de la elaboración y supervisión de las Normas Internacionales del Trabajo



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo - IRSST -

Órgano autónomo gestor de la política de seguridad y salud en el trabajo en la Comunidad de Madrid



Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud - ISTAS -

Fundación autónoma promovida por CCOO con el objetivo general de impulsar actividades de progreso social para la mejora de las condiciones de trabajo, la protección del medio ambiente y la promoción de la salud



Inspección de Trabajo y Seguridad Social - ITSS -

Servicio público al que corresponde ejercer la vigilancia del cumplimiento de las normas de orden social y exigir las responsabilidades correspondientes en caso de infracción o incumplimiento



Unión General de Trabajadores - UGT - SALUD LABORAL -

Organización sindical cuya función es difundir la cultura preventiva, a través del área de Salud Laboral



Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales - FPRL -

Fundación cuyo fin primordial es la promoción, especialmente en las pequeñas y medianas empresas, de actividades destinadas a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo



Prevention World

Revista sectorial que engloba todo tipo de información y recursos sobre prevención de riesgos laborales



Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo - EU-OSHA

Agencia Europea cuya función principal es contribuir a la mejora de la vida laboral en la Unión Europea



Riesgo Laboral

Revista sectorial que pretende ser el referente informativo en materia de prevención de riesgos laborales

SOLICITUD DE SERVICIOS GRATUITOS

Persona de contacto

Dirección y teléfono de contacto

Enviar fax al **91 388 43 50**

También puedes consultar cualquier duda en el teléfono **900 170 107** de 9 a 17 horas de lunes a viernes

Solicita:

Visita de un técnico en PRL para asesoramiento

CAMPAÑAS ANTERIORES



**CONSEJERÍA DE EMPLEO,
TURISMO Y CULTURA**
Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123



Calle Diego de León, 50
28006 Madrid
Teléfono: 91 411 53 17
Fax: 91 562 75 37



Calle Montesa, 12.
28006 Madrid
Tif: 91 575 38 89