Prevención
de Riesgos Laborales

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO
Comunidad de Madrid

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.

La Suma de Todos

CONSEJERÍA DE EMPLEO, MUJER E INMIGRACIÓN
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

LA ÚNICA
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE EMPRESARIOS DE ALIMENTACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

ceim
CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID CEOE

Prevención de Riesgos Laborales

Editorial

Como continuación del convenio firmado por **LA ÚNICA**, 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 prevención de riesgos laborales, insertamos esta sección de la revista "LA ÚNICA" como parte este proyecto.

Este año nos hemos planteado hacer una publicación respondiendo a las preguntas sobre la materia que hemos recogido en el servicio asesoría técnica, y en otros foros y actividades de LA ÚNICA.

Ya son cinco los años que han pasado desde aquel primer convenio en el que CEIM nos invitó a participar en el Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2008-2011, y muchas las actividades desarrolladas. Desde elementos de sensibilización o informativos, pasando por artículos con contenido técnico o publicaciones de consulta, hasta estudios específicos de mucho más alcance teórico y sociolaboral.

El balance que hacemos de estos cinco años desde la Junta Directiva es positivo, porque creemos haber ido mejorando gracias a vuestras sugerencias y reflexiones. Pero sobre todo, positivo porque detectamos cómo se amplía la cultura preventiva en el sector.

Sabemos que la prevención de riesgos laborales no es el aspecto nuclear de nuestro negocio, pero incide en el personal sobre el que se fundamenta nuestra actividad, así que de alguna manera, no hay que olvidar que con la prevención ganamos todos.

Gracias a los que habéis colaborado con los técnicos que os visitan y esperamos recibir sugerencias para poder mejorar en próximas actuaciones.

José Luis Molina Herrero
Presidente de LA ÚNICA

"Con la prevención ganamos todos"

EL BONUS, EL RIESGO Y EL MALUS

Además del drama humano que se deriva del accidente de trabajo, la falta de prevención de los riesgos laborales lleva en muchos casos a la infracción y en consecuencia al consiguiente perjuicio económico para el empresario. Pero también se recompensa al empresario que reduce la siniestralidad.

EL BONUS

Recogemos la siguiente noticia como muestra de cómo la normativa incentiva la reducción de la siniestralidad.

Más de 7.700 empresas se repartirán un incentivo de 35 millones de euros por haber reducido la siniestralidad laboral durante el año 2009, según datos de la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social.
Es la primera vez que se distribuye este bonus, establecido en el Real Decreto 404/2010, que regula un sistema de reducción de la cotización a la Seguridad Social por contingencias profesionales de aquellas empresas que acrediten una baja siniestralidad, así como la adopción de medidas de reducción de la misma.
La presentación y tramitación de las solicitudes se realiza desde el día 1 de abril hasta el 15 de mayo de cada año. Las empresas que deseen optar al incentivo, deberán presentar su solicitud en la mutua o entidad gestora que asuma la protección de sus contingencias profesionales.
Se recibieron un total de 10.472 solicitudes de bonificación aunque, después de ser analizadas, se ha considerado que unas 7.700 son merecedoras del bonus.

EL MALUS

Aunque el aspecto más relevante de la normativa no es sólo el apoyo a la función sancionadora de la autoridad competente, conviene recordar algunas ideas sobre este particular.

ACTA DE INFRACCIÓN: documento, según modelo oficial, que inicia el procedimiento sancionador, redactado por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, en el que se constatan determinados hechos con incumplimientos de normas laborales o de Seguridad Social.

ACCIDENTE DE TRABAJO: se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

ACCIDENTE DE TRABAJO DE AUTÓNOMOS: en el trabajo por cuenta propia, se entenderá como accidente de trabajo el ocurrido como consecuencia directa e inmediata del trabajo que realiza por su propia cuenta y que determina su inclusión en el campo de aplicación del régimen especial (RETA) (fuente: glosario de términos de la Seguridad Social).

ACCIDENTE NO LABORAL: lesión o alteración de la salud derivada de accidente siempre que éste no sea consecuencia del trabajo realizado.

RECARGO EN LAS PRESTACIONES: es el porcentaje de incremento, entre un 30 y un 50 por 100, que recae sobre las prestaciones económicas derivadas de riesgos profesionales, por haber existido falta de medidas de prevención de riesgos laborales establecidas en las normas del orden social. El responsable del recargo es el empresario infractor.

CUANTÍAS PARA INFRACCIONES EN PRL			
INFRACIONES	**GRADO MÍNIMO**	**GRADO MEDIO**	**GRADO MÁXIMO**
LEVES	40 a 405 €	406 a 815 €	816 a 2.045 €
GRAVES	2.046 a 8.195 €	8.196 a 20.490 €	20.491 a 40.985 €
MUY GRAVES	40.986 a 163.955 €	163.956 a 409.890 €	409.891 a 819.780 €

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

Ver Orden TIN/1448/2010, de 2 de junio, por la que se desarrolla el Real Decreto 404/2010

ESTRATEGIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (2007-2012)

La Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo es un documento estructurado a partir de un análisis inicial y de una formulación de ocho objetivos orientados a reducir la siniestralidad y a mejorar las condiciones de trabajo.

La Plataforma PREVENCION10.ES

En el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo (EESST), se ha desarrollado un portal de apoyo para la empresa de menos de 10 trabajadores con el objetivo de facilitar el cumplimiento de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales.

LA ESTRATEGIA ESPAÑOLA

Como ya hemos informado desde estas páginas, se ha elaborado un documento denominado Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo (2007- 2012) con el objetivo de reducir la siniestralidad y ampliar la cultura de la prevención, entre otras cosas.

En su primer objetivo se recoge la necesidad de apoyar a la pequeña empresa en estos términos: *"En orden a la simplificación de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales, en las empresas de hasta 10 trabajadores se facilitará* ***asesoramiento público*** *al empresario para la organización de sus actividades preventivas, impulsando las autoevaluaciones con modelos tipo por sectores y especificando actividades o riesgos que requieren el apoyo técnico especializado".*

De este planteamiento surgió una plataforma a la que se puede acceder desde la Web del Instituto Nacional de Seguridad u Salud en el Trabajo, o directamente en **www.prevencion10.es**.

EVALUA-T

Uno de los objetivos de esta plataforma es proporcionar un conjunto de listas de comprobación sobre los riesgos para diferentes actividades. Actualmente se puede acceder a 20 modelos de autoevaluación. No se ha desarrollado ninguna específica para tiendas de alimentación, pero sí para tiendas de frutas y hortalizas.

El sistema es muy simple porque sólo consiste en elegir la actividad en la que se encuadra la empresa y señalar si se tiene o no el riesgo propuesto y si se ha llevado a cabo la medida preventiva asociada.

Automáticamente el programa (la plataforma) proporciona una planificación. De esta forma se puedan ir abordando las diferentes actuaciones preventivas que correspondan, incluso con la prioridad que corresponda según la importancia del riesgo a prevenir.

PERO HAY MÁS EN PREVENCION10.ES

La plataforma, aunque todavía no desarrollada del todo, es muy completa porque dispone de otros servicios: biblioteca (con acceso a información del INSHT), Información sectorial (que proporciona todas las listas de comprobación de riesgos hasta ahora desarrolladas), Formación, Novedades, Foro, Wiki – t y enlaces a todas las comunidades autónomas.

ALGUNAS CONSIDERACIONES

Los procedimientos de evaluación que proporciona la plataforma y, sobre todo, de planificación, están pensados para aquellos empresarios que asumen personalmente la prevención o a través de un trabajador en empresas de menos de 10 trabajadores.

Por lo tanto, esta plataforma exige que el usuario se registre y tenga la formación suficiente en prevención para poder usarla. No entramos en la necesidad de disponer de tiempo, porque la gestión de la prevención es parte de las obligaciones de la empresa.

Y también STOP RIESGOS

Otra novedad vinculada al objetivo 1 de la EESST, es la posibilidad de acceso al espacio de asesoramiento denominado STOP RIESGOS a través del teléfono 901 25 50 50. Es un Servicio Telefónico de Orientación a microPymes.

CINCO AÑOS DE CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Desde hace cinco años, LA ÚNICA ha promovido campañas de prevención de riesgos laborales a sus asociados en el marco del Convenio suscrito por CEIM y el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) de la Comunidad de Madrid.

PUBLICACIONES Y OTRAS ACTIVIDADES

Presentamos una relación de materiales elaborados a lo largo de estos cinco años:

2005 DURANTE EL AÑO
SE ELABORARON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

1• CD sobre recursos preventivos, que fue diseñado para facilitar el acceso de las Pymes del sector a los recursos informativos indispensables en la Prevención de Riesgos Laborales.

2• Tres ediciones de un suplemento de la revista "LA ÚNICA" sobre prevención de riesgos laborales. Algunos de los artículos más destacados fueron estos:

- Un plan para integrar la prevención en la empresa.
- Estanterías seguras.
- Utensilios de corte.
- Carretillas elevadoras.
- Trabajo de pie.
- Cajera y riesgos laborales.

3• Estudio de Trastornos Músculo-Esqueléticos, cuyo objetivo fue valorar los puestos de trabajo más habituales en el sector del comercio minorista de alimentación, analizar los riesgos de generar trastornos músculo-esqueléticos que representaban en la actividad habitual y presentar medidas preventivas y buenas prácticas que permitieran aminorar o controlar los efectos de esos riesgos.

4• Manual para la elaboración de planes de emergencia en el comercio, con el objetivo de ayudar a los pequeños supermercados y comercios minoristas en la elaboración e implantación de las medidas y planes de emergencia. En este manual se incluyen tres ejemplos de distintos planes de emergencia para otros tipos de comercio: pequeños, medianos y grandes.

5• Tríptico informativo sobre las campañas del 2005 sobre PRL, mediante un convenio de colaboración de LA ÚNICA con el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo y CEIM. Este material se convertía en poster al desplegar el tríptico.

2006 DURANTE EL AÑO
SE ELABORARON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

6• Estudio sobre riesgos psicosociales en el sector del comercio, siendo su objetivo realizar una primera aproximación al conocimiento de los principales riesgos psicosociales en el sector del comercio al por menor de la Comunidad de Madrid. Un aspecto que se destacó fue el tiempo de dedicación.
En este estudio se llegó a las siguientes conclusiones, que vamos a resumir a continuación:

- Con respecto a las características de las tareas se destacó como riesgo algunos factores como la complejidad de las tareas, la monotonía, repetitividad, iniciativa, autonomía, etc.
- Las características ambientales de los puestos de trabajo, el único factor de riesgo destacado, aunque de forma moderada, fueron las condiciones físicas generales (temperatura, iluminación, ruido, etc.).
- La duración de la jornada y el horario, fueron considerados como una fuente importante de riesgo, sobre todo provocados por la incorporación de las grandes superficies en el sector del comercio, intentando el pequeño comercio adaptarse a esta situación realizando un gran esfuerzo.
- Los factores como la edad, personalidad, actitudes, motivación, fueron considerados como un factor de riesgo con cierta importancia, teniendo su explicación por el tipo de actividad que se desarrolla en el comercio al por menor. Al estar en constante interacción con el cliente, se requiere estar motivado hacia el desempeño del trabajo y mantener una constante actitud positiva y de entrega hacia el cliente, suponiendo esto un desgaste emocional considerable.
- La vida familiar y sobre todo las relaciones sociales y otros factores culturales, económicos, etc. fueron considerados, por una parte importante de los entrevistados, un grupo de factores con riesgo valorado como importante y moderado, especialmente la compatibilidad entre la vida laboral y familiar, que fue considerada de gran importancia.
- La sobrecarga de trabajo por la ejecución de diferentes tareas, genera un sobreesfuerzo físico y mental y por lo que fue considerado como factores de riesgo para la salud.

7• Una edición del suplemento de la revista "LA ÚNICA" sobre prevención de riesgos laborales. Algunos de los artículos más destacados fueron estos:

- Protección de personal con especial significación.
- Embalaje con riesgo.
- Deficiencias en el orden y limpieza en los lugares de trabajo.
- Ventilación en el comercio.
- Diálogo con un ergónomo.

8• Desplegable sobre PRL, con el objetivo de hacer conocedor al trabajador sobre los trastornos músculo-esqueléticos, los riesgos y medidas preventivas que deben adoptarse para evitarlos, así como algunos ejercicios de estiramientos.

9• También en este año 2006 se elaboró un tríptico informativo sobre las campañas, con el objetivo de ayudar y aprovechar la oportunidad de ampliar la cultura preventiva y sensibilizar a los socios, mediante mensajes breves e informaciones útiles.

2007 DURANTE EL AÑO
SE ELABORARON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

10• Agenda para el 2008, con consejos preventivos en cada semana, además de un apartado de legislación preventiva y un diccionario de prevención.

11• Dos ediciones de un suplemento de la revista "LA ÚNICA" sobre prevención de riesgos laborales. Algunos de los artículos más destacados fueron estos:

- Apoyos para el empresario en la gestión de la PRL
- Manipulación de productos peligrosos
- Trabajo a turnos y horario comercial
- Innovar e investigar también en prevención
- Nuevo Cuadro de Enfermedades Profesionales
- Espacios para a Carga y la Descarga
- Tareas para la mujer embarazada

12• Pegatina informativa cuyo objetivo es servir para promover la conducción segura para evitar accidentes "in itinere".

13• Tríptico informativo sobre prevención de riesgos laborales

2008 DURANTE EL AÑO
SE ELABORARON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

14• Agenda para el 2009 de planificación anual de la prevención para empresarios, en la cual se incorporaron informaciones relacionadas con la prevención de riesgos laborales (Gestión de la PRL, riesgos del sector y medidas preventivas, higiene postural y ejercicios para evitar trastornos músculo-esqueléticos, etc.).

15• Una edición del suplemento de la revista "LA ÚNICA" sobre prevención de riesgos laborales. Algunos de los artículos más destacados fueron estos:

- La estrategia española de seguridad y salud en el trabajo 2007-2012.
- El coste de la PRL.
- Las auditorías de prevención
- Suelos resbaladizos: información para un joven trabajador.
- ¿qué es el lumbago y la ciática?

16• Taller de Higiene Postural dirigido a empresas previamente seleccionadas (en función de los riesgos de trastornos músculo-esquelético potenciales y de las condiciones de realización de la propia empresa). El taller, impartido por un fisioterapeuta, constaba de una parte teórica y otra práctica. La parte teórica centrada en la anatomía de la espalda y en las dolencias y/o enfermedades que se pueden llegar a padecer por adoptar posturas incorrectas. Y la parte práctica, se centraba en enseñar una serie de ejercicios y estiramientos para evitar estas dolencias o enfermedades.

2009 DURANTE EL AÑO

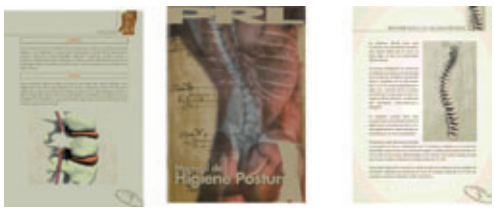
SE ELABORARON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

17• Agenda-Curso sobre Higiene Postural (agenda de semana vista) en la que se intercalaron 52 lecciones de prevención de riesgos laborales divididas en varias temáticas: anatomía, enfermedades o dolencias, higiene postural, ejercicios, estiramientos, etc., Además, le acompañaba un CD de audio que contenía un diálogo coloquial entre dos personajes que recogían los aspectos más destacados del contenido formativo. Por último, el trabajador disponía una autoevaluación, con la opción de enviar a la asociación para que fuera valorada o acceder a las respuestas correctas situadas en la misma agenda.

18• Una edición del suplemento de la revista "LA ÚNICA" sobre prevención de riesgos laborales. Algunos de los artículos más destacados fueron:

- 10 actividades en la acogida de nuevos trabajadores.
- Uso de traspaleta.
- Estrés en el comercio.
- Formación en primeros auxilios.

19• Otro Taller de Higiene Postural con el mismo formato que en el año 2008.



2010 DURANTE EL AÑO
SE ELABORARON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

20• Calendario de pared bianual que tuvo como objetivo servir de elemento de sensibilización durante los años 2010/2011 y en el que se recogieron algunos consejos preventivos relacionados con los riesgos del sector.

21• Desplegables informativos sobre Higiene Postural, dividido en 14 palas en las que se insertará un calendario organizado en meses y la secuencia de 12 lecciones de prevención de riesgos laborales relacionadas con la higiene postural, tanto en la actividad de venta como en la de transporte de mercancías.

22• Una edición del suplemento de la revista "LA ÚNICA" sobre prevención de riesgos laborales. Algunos de los artículos más destacados fueron estos:

- La ley ómnibus y la PRL.
- Accidentes laborales in itinere.
- Manipulación y/o almacenamiento de sustancias químicas peligrosas.
- El atraco como accidente laboral.
- Prevenir la tendinitis en los hombros.

Asistencia Técnica

Estas actividades de asistencia técnica han consistido en visitas a las empresas de LA ÚNICA, en las que se han recogido su percepción de los riesgos y de otros aspectos referidos a la gestión de la prevención.

La percepción de los riesgos: en estas actuaciones de asistencia técnica en el sector también se ha detectado cuáles son los principales riesgos percibidos por las empresas, que por orden de prioridad son éstos:

1. Carga estática de trabajo en operaciones de venta
2. Manipulación manual de cargas
3. Uso de cuchillos u otras herramientas de corte de forma continuada
4. Fatiga muscular por sobreesfuerzos
5. Estrés laboral

Algunos otros datos: según las empresas visitadas y asociadas a LA ÚNICA, un 30% consideraron que lo más positivo de contratar un Servicio de Prevención Ajeno es el apoyo a la gestión de dichos servicios. Además manifestaron que podrían mejorar sus servicios en varios aspectos como la simplificación de material, a veces demasiado extenso y difícil de entender.

Además, el 70% de las empresas consideró que recibía suficiente información en PRL, de las cuales el 55% manifestó recibirla a través de LA ÚNICA y un 25% a través de los Servicios de Prevención Ajeno (SPA).

Por último, los tres accidentes y enfermedades (o dolencias) principales que los asociados a LA ÚNICA creen que se pueden dar en las actividades que desarrollan, son, por orden de preferencia:

ACCIDENTES	ENFERMEDADES O DOLENCIAS
CORTES	SOBREESFUERZOS
CAÍDAS	DOLORES DE ESPALDA
GOLPES	VARICES

NUEVO ETIQUETADO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS

Dos de los nuevos e importantes reglamentos sobre fabricación, importación, etiquetado, envasado y uso de productos químicos han visto la luz: REACH y CLP. El Sistema Mundialmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (GHS)

Se ha elaborado una nueva herramienta de alcance internacional que va a permitir establecer un mayor control de la comunicación de los peligros asociados a los productos químicos: El Sistema Mundialmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (GHS).

Uno de los objetivos de la comisión europea es proponer la inclusión del sistema GHS en la legislación comunitaria tan pronto como sea posible, esperando que el nuevo sistema de clasificación y etiquetado complemente a la nueva propuesta en materia de regulación de productos químicos, el REACH (Registro, Evaluación y Autorización de Productos Químicos). (NTP: 726)

CAMBIOS EN EL ETIQUETADO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS

El Reglamento CLP establece las características que deben tener las etiquetas que contienen sustancias o mezclas químicas peligrosas, y que el usuario final debe conocer:

INDICACIONES DE PELIGRO Y PICTOGRAMAS

ETIQUETADO SEGÚN EL REGLAMENTO CLP

Tóxico

Inflamable

Producto .....
Cantidad nominal de la susatancia
o mezcla.....

NOMBRE DEL PROVEEDOR
DOMICILIO .....
TLF.....

Identificación del peligro
H330: Toxicidad aguda (por inhalación).

Consejos de prudencia - prevención
P325: Mantener en lugar fresco.

Consejos de prudencia - respuesta
P311: Llamar a un CENTRO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

Consejos de prudencia - almacenamiento
P402: Almacenar en lugar seco.

Consejos de prudencia - eliminación
P501: Eliminar en contenedor el recipiente en...

Información Suplementaria

SUSTANCIAS QUÍMICAS
Elemento químico y sus compuestos naturales o los obtenidos por algún proceso industrial
Fuente: Reglamento REACH

MEZCLA QUÍMICA
Mezcla o solución compuesta por dos o más sustancias
Fuente: Reglamento REACH

**De aplicación a partir del 1 de diciembre de 2010 para sustancias y de 1 de junio de 2010 para mezclas.*

En el etiquetado de los productos químicos que utilizamos hasta ahora encontrábamos las Frases R y las Frases S. Desde el 1 de diciembre de 2010 (en el caso de sustancias) se están usando las Frases H que sustituyen a las Frases R y, las Frases P que sustituyen a las Frases S.

FRASES H (HAZARD):

Indicación de peligro. Frase que, asignada a una clase o categoría de peligro, describe la naturaleza de los peligros de una sustancia o mezcla peligrosas, incluyendo cuando proceda el grado de peligro.

FRASES P (PRECAUTION):

Consejo de prudencia. Frase que describe la medida o medidas recomendadas para minimizar o evitar los efectos adversos causados por la exposición a una sustancia o mezcla peligrosa durante su uso o eliminación.

EJEMPLO DE PICTOGRAMAS UTILIZADOS POR EL SISTEMA MUNDIALMENTE ARMONIZADO DE CLASIFICACIÓN Y ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

REGLAMENTO 1272/2008 (CLP)

Clases de peligro	Símbolo		Clases de peligro
Explosivos			Corrosivos
Inflamables			Toxicidad aguda
Comburentes			Peligrosos para la salud: Nocivo, mutágeno, carcinógeno, tóxico para la reproducción…
Gases a presión			Peligrosos para el medio ambiente

Advertencia de los efectos adversos que el producto puede provocar en dosis altas. Algunas de estas consecuencias negativas son irritación en ojos, garganta, nariz y piel, alergias cutáneas, somnolencia o vértigo.

PORTAL DE INFORMACIÓN REACH – CLP

http://www.portalreach.info/

Para facilitar el desarrollo e implementación de los Reglamentos REACH y CLP y por iniciativa del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino se ha creado el Portal de Información REACH - CLP (PIR).

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Movimientos simples y repetitivos tales como empujar, sujetar, pinzar, cortar, se efectúan muchas veces al día, dando lugar a pequeños traumatismos que afectan a la salud.

CARACTERÍSTICAS DE LA TAREA

El estudio de los movimientos repetitivos nos lleva a analizar varios **factores determinantes** que provocan el riesgo en estas operaciones. Estos factores pueden agruparse básicamente en cuatro características de la tarea: la fuerza, la repetición, la postura y las pausas.

LA FUERZA: esta característica de la tarea tiene especial importancia en las actividades que requieren aplicar fuerza de agarre o de sujeción con las manos. Se admite como fuerza intensa la que supera el 30% de la capacidad máxima del músculo.

LA REPETICIÓN: esta situación la encontramos en tareas con ciclos de trabajos muy cortos, inferiores a 30 segundos, o también en las operaciones en las que se repite el mismo movimiento durante más del 50 % del ciclo.

LA POSTURA INADECUADA: prestamos atención a los casos en que se mantienen las articulaciones en sus ángulos extremos (posturas forzadas) o cuando, estando en su ángulo de confort, se continúa con la misma postura durante largos periodos de tiempo.

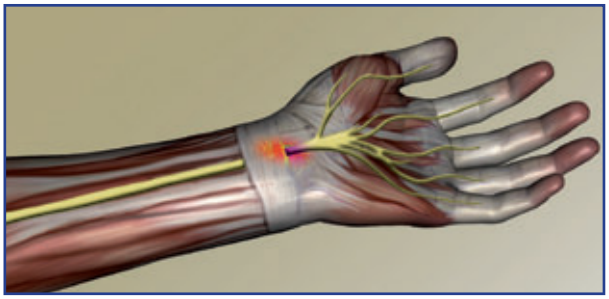
LA AUSENCIA DE PAUSAS O DESCANSO: cuando el trabajo supone exigencias físicas, la jornada laboral es excesivamente larga y/o no se dispone del tiempo de reposo suficiente, aumenta la probabilidad de padecer una lesión o enfermedad profesional por estos movimientos repetitivos.

EL PROCESO Y ALGUNAS DOLENCIAS

Con los movimientos repetitivos, los tejidos afectados disminuyen sus cualidades mecánicas y de funcionalidad, produciendo daño, a veces con dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos, con o sin manifestaciones físicas, hasta desarrollar una enfermedad profesional que, en última instancia, puede conllevar la incapacidad laboral.

En el sector de alimentación y distribución, generalmente se dan los movimientos repetitivos del brazo, que pueden provocar trastornos de los miembros superiores, como la tenosinovitis y síndrome del túnel carpiano.

La **tenosinovitis** es una inflamación de la vaina del tendón normalmente provocada por una irritación mecánica. Los tendones afectados pueden ser cualquiera de los implicados en movimientos repetitivos.



El **síndrome del túnel carpiano** es una compresión del nervio mediano de la mano que atraviesa la muñeca (**carpo**: conjunto de ocho huesos que forman la muñeca), y que se manifiesta por un entumecimiento y hormigueo en el área de distribución del nervio.

RECOMENDACIONES DE LOS EXPERTOS

Conocidas las exigencias del trabajo y los potenciales efectos dañinos sobre la salud de los trabajadores, el empresario debe decidir cuáles son las **medidas a adoptar para reducir el riesgo.** Algunas de ellas pueden ser:

MEDIDAS CORRECTORAS TÉCNICAS:

- Automatización de determinadas tareas, esto implica la aplicación de **tecnologías** que sustituyan al trabajador en las tareas más monótonas o repetitivas.
- Utilización de **ayudas** mecánicas.
- Equipos y herramientas adaptados a la tarea y al personal. Una herramienta adaptada al trabajador disminuye el esfuerzo y la fatiga.

MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZATIVAS:

- **Diversificar** las tareas, evitando que se concentren las más repetitivas y combinándolas, cuando sea posible, con otras.
- Establecer un sistema de **pausas** adecuadas, impidiendo que aparezca el sobreesfuerzo y la fatiga.
- Permitir el controlar la tarea por parte del trabajador con **autonomía**, de manera que las pausas se ajusten a sus necesidades específicas.

ACTIVIDADES PREVENTIVAS:

- Realizar reconocimientos médicos periódicos específicos. Esto se lleva a cabo a través de la denominada **vigilancia** de la salud.
- Estimular hábitos saludables dentro y fuera del trabajo. Esta actividad está encuadrada dentro de la denominada **promoción** de la salud.
- Todo el personal debe ser **informado y formado** correctamente en relación a estos riesgos.
- Estas actividades preventivas se deben repetir periódicamente y cuando se requiera por la normativa.

UN CONSEJO SALUDABLE

Cuando se realizan jornadas laborales que requieren un elevado número de tareas repetitivas, es recomendable realizar baños de los diferentes grupos musculares implicados, al llegar a casa, empleando agua caliente-templada durante diez minutos alternados con otros diez minutos de agua fría.

Entrevista a una FISIOTERAPEUTA EJERCICIOS para COMBATIR los DOLORES LUMBARES

Después de una larga y dura jornada de trabajo, aparecen muchos problemas en la espalda como consecuencia de la adopción de incorrectas posturas en la actividad laboral. Consultamos a la Fisioterapeuta, Ana Alonso Rodríguez, para que nos aconseje cuáles pueden ser los ejercicios más recomendables a la hora de combatir los dolores lumbares, a la que agradecemos sus recomendaciones y el carácter didáctico de sus consejos.

Por mi experiencia laboral recomiendo que nos centremos en la zona lumbar (parte baja de la espalda), después de tener una larga e intensa jornada laboral en las que se adoptan posturas incorrectas, y realizar unos estiramientos musculares que ayuden al calentamiento y estiramiento de los músculos con el fin de evitar lesiones y fortalecer su tonificación.

SABER MÁS...

Los estiramientos hacen referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos con el objeto de preparar a los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

LOS ESTIRAMIENTOS TIENEN COMO FINALIDAD FUNDAMENTAL:

- Mantener, mejorar e incluso recuperar de forma notable la flexibilidad.
- Aumentar la amplitud de los movimientos.
- Evitar la aparición de lesiones como son las contracturas.
- Aumentar el conocimiento sobre nuestro propio cuerpo.
- Reducir la tensión muscular y favorecer la relajación corporal.
- Mejorar la circulación general y, por tanto, la oxigenación y la recuperación muscular.
- Mejorar la coordinación.

¿Cuáles son las dolencias más comunes?

Las dolencias más comunes, en estos casos, es el lumbago, las hernias discales, las contracturas, entre otras. Hagamos algunas observaciones:

La lumbalgia (o lumbociática) y lumbago es el dolor procedente o localizado en la zona lumbar, pero el término no especifica cual es la causa concreta del dolor. En la enorme mayoría de los casos el dolor es de origen mecánico-funcional, es decir, de una inusual función articular de las vértebras lumbares, que además puede presentarse asociado a otros factores influyentes como contracturas musculares, hernias discales, escoliosis, artrosis, etc.

De forma sintética digamos que la **hernia discal** es una rotura del disco intervertebral producida por la degeneración de sus fibras con la consiguiente salida o migración de parte de su interior (núcleo) hacia el exterior generalmente hacia el canal medular pudiendo entonces ocasionar sintomatología neurológica, por ejemplo la ciática.

En relación a lo anterior, hay que recordar que los **discos intervertebrales** son unas almohadillas localizadas entre vértebra y vértebra cuya función es amortiguar y soportar las presiones. El origen de las hernias es variado: por un traumatismo directo (menos frecuente a nivel lumbar pero sí a nivel cervical) como una caída, un accidente, por traumatismos indirectos pudiendo provocar microtraumatismos sobre el disco, por movimientos repetitivos de flexo-extensión del tronco con carga de peso, por movimientos repetitivos de rotación de tronco, por degeneración o envejecimiento articular, etc. El caso más común, en este sector, es el producido al realizar sobreesfuerzos.

¿Qué actividades ayudan a prevenir la aparición de estas dolencias?

El ejercicio físico (estiramientos y tonificación de la musculatura de la columna), la higiene postural tanto en el trabajo como en las tareas del hogar, el descanso nocturno adecuado, evitar la bipedestación prolongada, no fumar (hay estudios que han observado que el tabaco es causante de una vasoconstricción lo que compromete la vascularización de la zona), entre otros.

Descríbenos algún estiramiento se puede realizar en cualquier momento del día

De pie, apoyado en la pared con los pies adelantados hasta pegar las lumbares (si no es posible, ligera flexión de rodillas) inspiro y espirando voy despegando vértebra a vértebra de la pared flexionando el tronco, hasta despegar los hombros. Inspiro y subo pegando vértebra a vértebra a la pared hasta posición inicial.

De pie, apoyados con una mano en la pared para mantener el equilibrio. Con la otra mano cogemos el pie del mismo lado, flexionando la rodilla. Intentamos llevar el talón hasta el glúteo a la vez que llevamos la rodilla hacia atrás. Mantener durante unos segundos. Hacer lo mismo con la otra pierna.

De pie, apoyado en la pared, flexionamos la pierna llevando la rodilla hacia el pecho y sujetándola. Llevamos la pierna hacia el cuerpo hasta notar tirantez en la zona lumbar y la zona más interna del glúteo. Mantenemos durante unos segundos. Hacer lo mismo con la otra pierna.

Apoyamos la espalda y las nalgas contra la pared. Los dos pies deben estar en paralelo, con una separación entre sí similar a la distancia entre sus caderas y las rodillas semiflexionadas. Desde esa posición y con la espalda relajada (ligera curva lumbar), cogeremos aire y lo soltaremos lentamente metiendo el ombligo y pegando las lumbares a la pared.

De pie, flexiono la rodilla hacia delante con la espalda recta (buscando un apoyo para mantener el equilibrio) y la pierna posterior estirada. Sentir como se estira, en la pierna posterior, la zona anterior de la ingle e incluso del muslo y el gemelo.

De pie, flexiono la rodilla hacia delante con la espalda recta (buscando un apoyo para mantener el equilibrio) y la pierna posterior estirada. Sentir como se estira, en la pierna posterior, la zona anterior de la ingle e incluso del muslo.

Entrevistas

MARIANO MADRUEÑO

Hablamos con Mariano Madrueño sobre la seguridad y salud en su negocio. Mariano es la tercera generación familiar dedicada a llevar a delante el establecimiento "CASA MARIANO MADRUEÑO". La empresa fue fundada en 1895, como destilerías de anisados, licores y jarabes con Bodegas y elaboración de vermut y vinos generosos en Villaverde, comercializando solo marcas propias. Poco a poco se fueron incorporando marcas ajenas y algunas bodegas riojanas, dedicándose, a día de hoy, a la comercialización de los mejores caldos de diferentes regiones. En los últimos años se ha especializado en destilados en todo el mundo y es la única licorería centenaria madrileña.

¿Qué actividades preventivas consideras más interesantes en el sector?

Fundamentalmente para nuestros empleados la actividad más importante es la formación e información en prevención de riesgos laborales, ya que nuestra actividad al no tener grandes riesgos, hace que la gente se confíe, y no tenga en cuenta conceptos básicos de prevención.

¿Sobre qué temas crees que se debe formar a los trabajadores para contribuir a su seguridad y salud laboral?

Veo necesaria una formación en los conceptos primarios que desarrolla la seguridad y la salud en las empresas, para que de esta manera se entiendan y comprendan mejor los consejos y prácticas de prevención que cada uno tiene que tomar individualmente al fin de evitar los riesgos.
Específicamente para el desarrollo de nuestra labor, la formación más necesaria es la relacionada con la manipulación manual de cargas.

¿Qué operaciones o posturas has detectado que pueden provocar la aparición de trastornos músculo-esqueléticos?

Fundamentalmente la comodidad de todos nosotros nos hace que al coger objetos pesados (como pueden ser cajas de botellas), no doblemos las rodillas manteniendo la espalda recta, y prefiramos cargar en la zona lumbar todo el peso, lo que a la larga terminan apareciendo dolencias como lumbago, muy común entre todos los que cargan cajas durante muchas horas. Nosotros insistimos mucho en cambiar esta práctica entre los empleados, y siempre procuramos que las cargas y descargas de mercancía sean realizadas por todos los empleados de manera que evitemos al máximo el tener que mover la mercancía muchas veces.

¿En qué han mejorado las condiciones de trabajo en los últimos años? (se pueden hablar de diferentes tareas o puestos de trabajo)

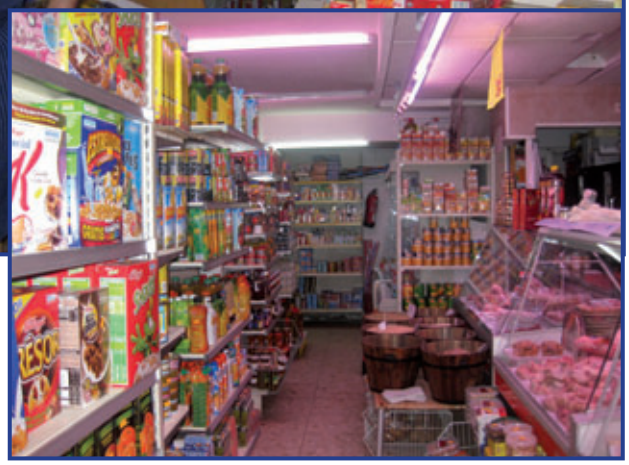
Ya hemos comentado que somos una empresa centenaria, y aunque no somos una empresa puntera en mecanización, que hace que se eviten muchos riesgos (aunque aparecen otros), si podemos hablar de cantidad de cosas que han cambiado desde que abrimos las puertas de nuestro local:
Empezando por una cultura en seguridad y salud mucho más arraigada en las personas, siguiendo por la indumentaria y el calzado de trabajo mucho más adecuado para las funciones a realizar y terminando por los embalajes de los productos más acordes a unos pesos que se puedan mover sin riesgos.
Creo que la cultura preventiva está arraigada en toda la cadena de producción lo que creo que repercute muy directamente en una reducción de los riesgos a los que los trabajadores están expuestos.

¿Qué consejos darías a un joven trabajador para que la atención al público no se convierta, en ocasiones, en momentos difíciles?

Como dice un principio básico del buen dependiente, no hay que olvidar que "el cliente siempre tiene la razón", por lo que no hay que enfrentarse a él, ya que eso nos puede conducir a esos momentos difíciles a los que nos estamos refiriendo, entre otros.
Teniendo esto siempre en cuenta y para subir un escalón en ser un buen dependiente, un consejo que siempre doy es el de mostrar seguridad en las afirmaciones y consejos que se dan. Esto es primordial en nuestra tienda, ya que somos especialistas en vinos y destilados, y tenemos mucha clientela que siempre nos pide consejo acerca de que productos llevarse.
Elegimos los productos de mejor calidad, y rara vez nos equivocamos, por lo que nos da mucha seguridad a la hora de aconsejar al cliente sobre lo que debe llevarse.

JOSE MANUEL ARANDA

Treinta años lleva José Manuel Aranda dedicándose al sector de la alimentación en el mismo establecimiento ubicado en la calle Aguilar del Río 4, que se fundó, aproximadamente hace 45 años, como tienda de ultramarinos. A día de hoy, el establecimiento tiene el sistema de autoservicio y se ha ampliado con las secciones de pollería y charcutería.
Veamos lo que piensa José Manuel sobre la prevención de riesgos laborales en el sector de la alimentación.



¿Cómo valoras la formación en PRL?

Creo que la formación es la base de todo en la prevención de riesgos laborales. En mi establecimiento somos dos personas trabajando pero aún así, considero necesario recibir formación sobre prevención de riesgos laborales, ya que en muchas ocasiones puedes llegar a confiarte en tu trabajo y la formación es una manera de recordar la importancia de la seguridad y salud en tu trabajo.

¿Te sientes apoyado por las instituciones en materia de PRL?

Siempre se puede hacer más, pero por parte de la Asociación LA ÚNICA, recibimos bastante información sobre prevención de riesgos laborales.

¿Cuál es tu opinión sobre la integración de la prevención en la empresa?

Cada vez somos más conscientes de que la prevención de riesgos laborales tiene que estar integrada en la vida laboral. Aunque todavía hay momentos en los que nos olvidamos de la importancia que tiene la seguridad y la salud en el trabajo. Todos tenemos nuestra forma de trabajar y en ocasiones no es la más correcta, pero a base de esfuerzo estamos intentando aplicar todas las buenas prácticas posibles para no dejar paso al accidente. Además, creo que aún se puede aprender mucho más, sobre todo acerca de la gestión de la prevención de riesgos laborales.

¿Podrías explicar alguna buena práctica, en materia de PRL que funcione bien en vuestro establecimiento o en otros?

Sobre todo a la hora de manejar las cajas. Es importantísima una correcta manipulación manual de cargas para no sufrir ningún tipo de dolencia. Creo que una de las partes más sensibles del cuerpo es la espalda, y si la sobrecargas manejando cargas, al final del día se resiente, y si además esas sobrecargas las realizas casi todos los días de la semana, se puede crear un gran problema de salud.
Hay que acostumbrarse a un correcto manejo de las cargas en general mediante una serie de sencillos buenos hábitos, como arrodillarse cuando se vaya a coger una caja del suelo, subirla con el impulso de las piernas, pegar la carga al cuerpo, no intentar coger cajas que pesen mucho, y en tal caso pedir ayuda, etc.
También es muy importante tener todo en orden en cuanto a emergencia, ya que en caso de un incendio o cualquier otro tipo de emergencia, se pueda solucionar el problema con rapidez o evacuar a quién se encuentre en ese momento en el establecimiento.

Noticias

Los BENEFICIOS de HACER más DESCANSOS en el TRABAJO

Levantarse varias veces de la silla, aunque sea un minuto, es beneficioso para el corazón.

Pasar demasiado tiempo sentado no es bueno para nuestra salud. Obesidad, debilitamiento de los huesos, problemas cardiacos, fatiga o dolores de espalda son algunos de los inconvenientes derivados de permanecer ocho horas cada día en una silla. Pero se puede luchar contra el sedentarismo de forma sencilla: hacer varios descansos a lo largo del día en el trabajo, aunque sean solo de un minuto, es beneficioso para el corazón y la cintura, según un estudio de la Universidad de Queensland, en Australia, publicado por la revista "European Heart Journal".

Fuente: www.abc.es - 12/01/11

Nueva programación de CURSOS GRATUITOS en PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Las actividades formativas que ofrece el IRSST se presentan en cuatro formatos diferenciados: los "cursos de nivel básico", los "cursos complementarios" a éstos, que permiten obtener el certificado de nivel básico de 50 ó 60 horas, "otros cursos" con contenidos diversos y "jornadas específicas", entre las cuales este año destacan "El Plan de Prevención para pequeñas y medianas empresas", "La Seguridad Vial y el Trabajo" o "Los Riesgos Laborales y los Trabajadores Mayores".

Como novedad respecto a ediciones anteriores, el Catálogo de Formación 2011 presenta la modalidad mixta (semi-presencial) del curso de nivel básico. De esta forma se pretende atender a un gran número de trabajadores y empresarios, especialmente autónomos, que no cuentan con la disponibilidad de tiempo necesaria para la realización de una edición presencial.

Todos los interesados pueden consultarlo y descargarlo en la página web del IRSST. Las solicitudes de inscripción pueden presentarse por fax, correo electrónico, correo postal o, de forma presencial, en la sede del IRSST (calle Ventura Rodríguez, 7). Teléfono de información gratuito 900 713 123.

Fuente: IRSST- 14/01/2011

La RED de INSTITUTOS IMPULSA la INVESTIGACIÓN en MATERIA PREVENTIVA

El miércoles, 26 de enero, la Red de Institutos y Centros de Investigación en Seguridad y Salud en el Trabajo ha celebrado, su primera reunión del año. Este encuentro de trabajo ha contado con la participación de representantes de todas las Comunidades Autónomas, acudiendo en representación de la Comunidad de Madrid la Gerente del IRSST, Mª del Mar Alarcón.

La creación de esta Red de Institutos y Centros de Investigación en Seguridad y Salud en el Trabajo (RICISST) tiene su origen en la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo, que considera indispensable el perfeccionamiento de los sistemas de información e investigación en materia preventiva para el diseño eficaz de las políticas públicas de seguridad y salud en el trabajo.

El coordinador de esta Red es el INSHT, con participación de los Institutos Autonómicos de Seguridad y Salud en el Trabajo. Si bien el espíritu de la Red es relacionarse con otros organismos de investigación, universidades y empresas, orientando sus actividades hacia la resolución de los problemas prácticos en las empresas.

Fuente: IRSST- 28/01/2011

Aumentan la VIOLENCIA y el acoso PSICOLÓGICO en los LUGARES DE TRABAJO en Europa

La violencia, la intimidación y el acoso psicológico están convirtiéndose en fenómenos cada vez más generalizados en los lugares de trabajo europeos, según se desprende de un reciente informe elaborado por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Cunde, sin embargo, la impresión de que las empresas y gobiernos nacionales no están respondiendo como es debido.

La violencia y el acoso ejercidos por terceros afectan a entre un 5% y un 20% de los trabajadores europeos, en función del país, el sector y la metodología elegida. La encuesta pone de manifiesto que, en Europa, al 40% del personal directivo le preocupa la violencia y el acoso psicológico en el lugar de trabajo, pero sólo un 25% ha implantado medidas correctoras: en muchos países de la UE, este porcentaje no supera el 10%. El problema se agudiza aún más en los ámbitos de la salud, el trabajo social y la educación, donde el 50% de los directivos consideran los fenómenos de violencia y de acoso como un problema de seguridad y salud en el trabajo.

Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo - 01/02/2011

UNA de CADA CUATRO EMPRESAS ADOPTA MEDIDAS para REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

Sólo el 26% de las empresas europeas han adoptado medidas para reducir el estrés laboral. Es una de las principales conclusiones del estudio europeo sobre riesgos nuevos y emergentes en las empresas de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-Osha), realizada a directivos y representantes de trabajadores de 31 países europeos.

En nuestro país, el estrés afecta a más del 40% de las personas asalariadas y en torno al 50% de los empresarios, según datos hechos públicos por el Instituto Nacional de Estadística. Ello ocasiona pérdidas por valor de 2.000 millones de euros, según la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo.

Fuente: Equipos&Talento.com - 01/02/2011

La ECONOMÍA de la SALUD y LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Europa puede enorgullecerse de sus estándares de salud y seguridad en el trabajo (SST), un campo importante y muy influenciado por la economía. Un grupo de investigadores ha indagado en esta dimensión económica para brindar apoyo a la formulación de políticas comunitarias en esta materia.

La salud y la seguridad de los trabajadores que generan tanto bienes como servicios influyen en la eficiencia de la producción. Esta dimensión económica es importante, pero no está bien definida y por ello se creó el proyecto financiado con fondos comunitarios ECOSH («Economía de la salud y la seguridad en el trabajo»).

Fuente: Comisión Europea CORDIS - 02/02/2011

Balance de la CAMPAÑA DE ASESORAMIENTO al SECTOR DE DISTRIBUCIÓN ALIMENTARIA

El pasado 31 de enero, se presentó el balance de la campaña de asesoramiento llevada a cabo durante el año 2010 por el IRSST. El objetivo de la campaña, como señaló la Gerente del mismo, era asesorar e informar a las empresas del sector sobre los riesgos ergonómicos propios del mismo, centrándose en los puestos de almacenero y reponedor en supermercados.

Los datos de siniestralidad laboral, así como las investigaciones del Servicio de Medicina del Trabajo del IRSST, sobre enfermedades profesionales registradas en la Comunidad de Madrid en el sector del comercio al por menor, señalan que más de la mitad corresponden a trastornos músculo-esqueléticos y del total de accidentes de trabajo declarados un elevado porcentaje se deben a sobreesfuerzos.

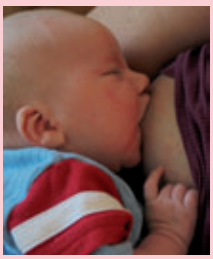
Con estos antecedentes, los técnicos del Servicio de Ergonomía del IRSST visitaron el pasado año 62 centros de trabajo, pertenecientes a 21 empresas de distribución alimentaria, comprobando in situ las condiciones de trabajo de los puestos objeto de la campaña, almaceneros y reponedores, con especial incidencia en los riesgos ergonómicos a los que están expuestos, como la manipulación manual de cargas y la adopción de posturas forzadas.

Fuente: IRSST- 03/02/2011

El TSJM ampara a una madre por el riesgo de amamantar a su hijo en el trabajo

La sala de lo social del Tribunal Superior de Justicia de Madrid ha ordenado abonar a una madre la “prestación de riesgo por lactancia” ante los peligros que sus condiciones de trabajo en una cadena de montaje suponían para su salud y la de su hijo, al que estaba amamantando.

La citada prestación, según la Seguridad Social, cubre la pérdida de ingresos que se produce cuando una trabajadora debe cambiar de puesto de trabajo para poder atender a la alimentación de su bebé y ese cambio no es “técnica u objetivamente posible” o no puede “razonablemente exigirse por motivos justificados”, situación en la que se suspende su contrato de trabajo.



En el caso al que se refiere la sentencia, la mujer -que ya había tenido un embarazo de riesgo- trabajaba en una cadena de montaje de una empresa, a la que antes de reincorporarse solicitó la reducción de jornada.

La mujer consideró entonces que no se daban las condiciones para seguir amamantando a su hijo mientras trabajaba y solicitó que se le reconociera la prestación de riesgo durante la lactancia natural -hasta que el niño cumpliera los nueve meses-, pero su petición fue desestimada.

Fuente: El Mundo - 07/02/2011

El INFARTO en las INSTALACIONES de la EMPRESA es ACCIDENTE DE TRABAJO

El fallecimiento por infarto de un trabajador en la sede de su compañía se considera accidente laboral si se produce en horario de oficina. Las propensiones que pueda tener no son determinantes para desestimar esta situación.

En el presente caso, uno de los empleados de la empresa falleció por un infarto mientras se encontraba en el vestuario de la empresa. El hecho ocurrió durante la segunda hora de su jornada laboral. El trabajador era una persona obesa en la concurrían factores de riesgo cardiovascular, sumándose además el ser fumador y bebedor importante.

La discusión se centraba en determinar si se estaba ante un accidente de trabajo o por el contrario, el fallecimiento debía considerarse derivado de una contingencia común.

Fuente: Expansión.com - 21/02/2011

Más de 7.700 EMPRESAS se repartirán un BONUS de 35 MILLONES DE EUROS por REDUCCIÓN de la SINIESTRALIDAD en 2009

Más de 7.700 empresas se repartirán un incentivo de 35 millones de euros por haber reducido la siniestralidad laboral durante el año 2009, según datos de la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social.

Es la primera vez que se distribuye este bonus, establecido en el Real Decreto 404/2010, que regula un sistema de reducción de la cotización a la Seguridad Social por contingencias profesionales de aquellas empresas que acrediten una baja siniestralidad, así como la adopción de medidas de reducción de la misma. A pesar de haberse aprobado la norma el año pasado, la bonificación comienza con cargo al ejercicio 2009.

Fuente: Ministerio de Trabajo e Inmigración - 22/02/2011

Un JOVEN PIERDE UN DEDO al quedar su mano ATRAPADA en una máquina de picar carne

Un trabajador de una fábrica de embutidos perdió un dedo al quedar le atrapada una mano en una máquina de picar carne. El accidente laboral ocurrió minutos antes de las ocho de la mañana cuando por causas aún desconocidas a uno de los empleados de la fábrica, le quedó una mano atrapada dentro de una máquina de picar carne hasta la altura de la muñeca.

Fuente: La Opinión Coruña - 02/03/2011

Colaboración para PREVENIR los ACCIDENTES de TRÁFICO relacionados con el ÁMBITO LABORAL

El IRSST, representado por su Gerente, Mª del Mar Alarcón, estuvo presente el martes 1 de marzo en el acto de firma del Convenio de Colaboración entre el Ministerio de Trabajo e Inmigración y el Ministerio del Interior para la prevención de los accidentes de tráfico relacionados con el trabajo.

En España, los datos de siniestralidad laboral del año 2009, últimos datos consolidados, señalan que un 34% de las muertes por accidente de trabajo se produjeron en accidentes de tráfico. Además, un 16% de los trabajadores afirma que los accidentes de tráfico o los atropellos representan uno de los principales riesgos en el desarrollo de su trabajo.

El convenio de colaboración firmado entre los Ministerios implicados en esta materia incluye tanto los accidentes in itinere, al ir o volver al trabajo, como los que ocurren durante la jornada laboral, "accidentes en misión". Este acuerdo pretende promover planes de movilidad y Seguridad Vial en las empresas, que se verán beneficiadas de una reducción de las cotizaciones a la Seguridad Social si contribuyen a reducir los accidentes de tráfico en el ámbito laboral.

Fuente: IRSST- 03/03/2011

La Comunidad REFUERZA la FORMACIÓN ESCOLAR en PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La Comunidad de Madrid está reforzando la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo para promover de manera efectiva la seguridad y salud de los trabajadores.

Desde la Educación Primaria hasta la universidad, para extender la cultura preventiva en la sociedad, así lo ha explicado el viceconsejero de Empleo y Mujer, José Ignacio Fernández Rubio, durante la jornada del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

El viceconsejero ha explicado que el mercado laboral madrileño exige cada vez más una formación completa para el desarrollo del puesto de trabajo, en este sentido ha señalado que el objetivo del Gobierno es promover la inclusión de la seguridad y la salud en el trabajo en los diferentes grados y postgrados universitarios.

Estas iniciativas se incluyen en el III Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales 2008-20011, un plan consensuado con los agentes sociales cuyo objetivo es la mejora continua y progresiva de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

Fuente: ABC - 03/05/2011

La EU-OSHA convoca su segundo CONCURSO FOTOGRÁFICO paneuropeo sobre lugares de trabajo seguros y saludables

Tras el éxito de la edición de 2009, que contó con más de 1.600 participantes, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) ha puesto en marcha la segunda edición de su Concurso fotográfico con el fin de fomentar la sensibilización sobre la seguridad y la salud en el trabajo.

El concurso solicita la presentación de fotografías que versen sobre el tema de la "seguridad y la salud en el lugar de trabajo" y hagan especial hincapié en la prevención de riesgos, con objeto de ilustrar el modo en que las empresas y los trabajadores pueden colaborar en la prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales. Todos los fotógrafos, profesionales o aficionados, están invitados a presentar sus fotografías antes del 31 de agosto de 2011 a través del sitio web: www.osha-photocompetition.eu

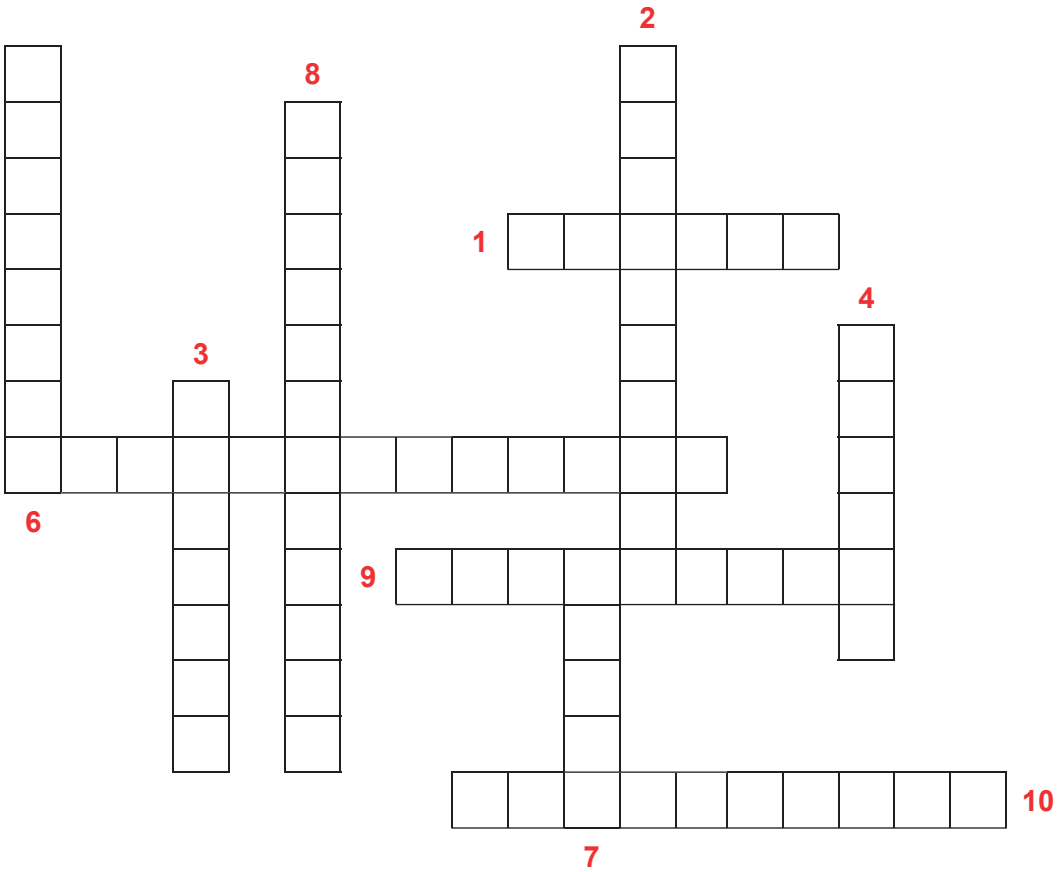
Un jurado internacional compuesto por fotógrafos profesionales y expertos en materia de seguridad y salud seleccionará las mejores fotografías y adjudicará un premio de 3.000 euros a la ganadora. A los premios segundo y tercero les corresponderá una suma de 2.000 y 1.000 euros respectivamente. Este año se concederá por primera vez un premio juvenil, dotado con 1.000 euros, a los participantes menores de 21 años de edad.

Fuente: EU-OSHA – 03/05/2011

Pasatiempos

PALABRAS CRUZADAS
sobre movimientos repetitivos

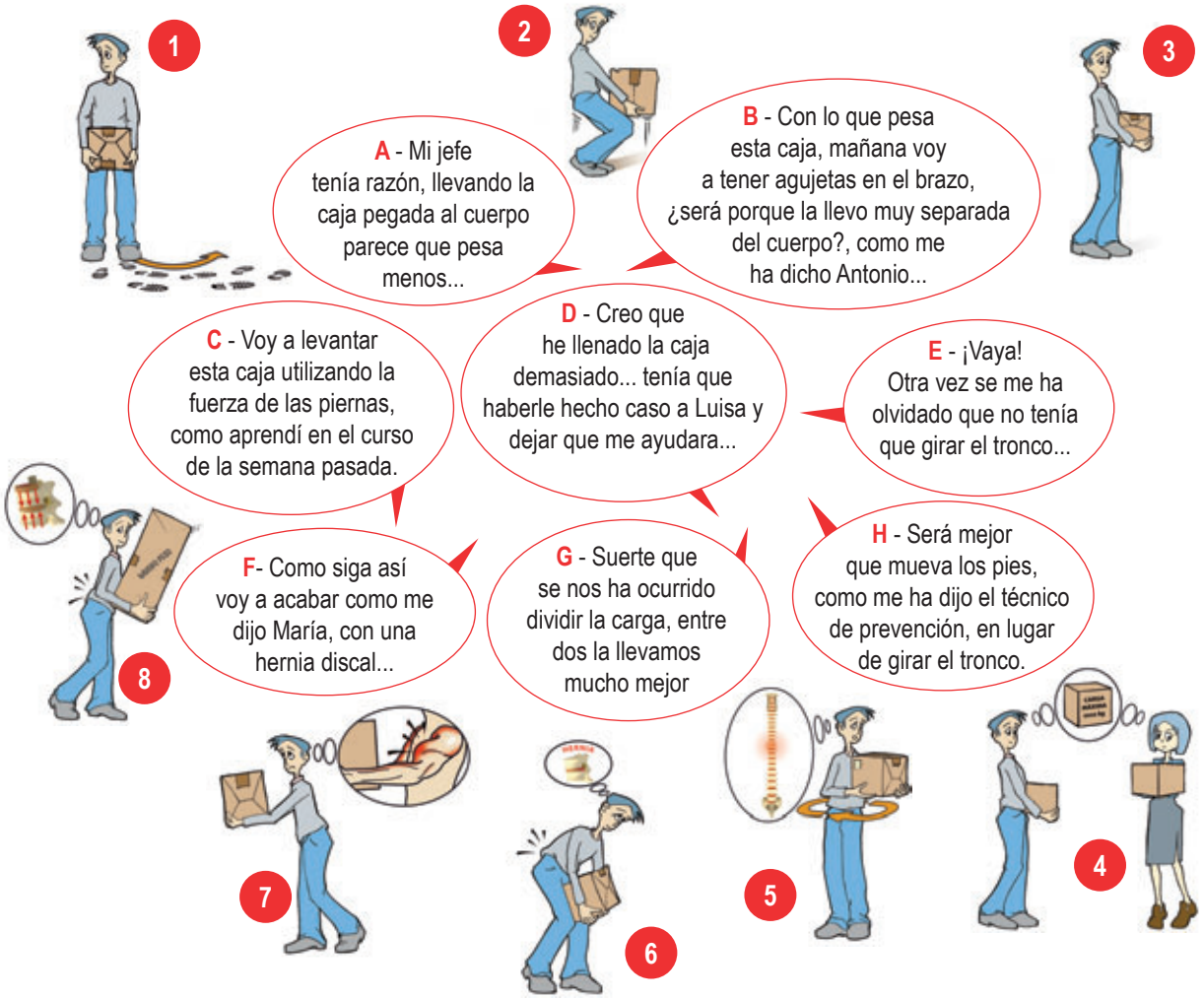
Utiliza las diez pistas y tus conocimientos sobre PRL para resolver este crucigrama relacionado con los movimientos repetitivos



1. Una de las variables que se analizan para valorar los movimientos repetitivos. y que se considera intensa cuando supera el 30% de la capacidad máxima del músculo.
2. Aparece cuando la tarea se compone de ciclos de trabajo cortos, de duración inferior a 30 segundos.
3. Posición del cuerpo que, cuando es inadecuada, favorece la aparición de la fatiga.
4. Interrupciones voluntarias de la tarea para permitir la recuperación muscular frente a la aparición de la fatiga.
5. Inflamación de la vaina del tendón normalmente provocada por una irritación mecánica.
6. Gruesas cuerdas fibrosas por las que los músculos se insertan en los huesos.
7. Conjunto de ocho huesos que forman el esqueleto de la muñeca.
8. Medida preventiva que afecta a las tareas para evitar que se concentren las más repetitivas y se combinen con otras, cuando sea posible.
9. Característica o atributo del control de la tarea por parte del trabajador de manera que pueda decidir el momento de las pausas.
10. Actividad preventiva aplicada a la salud del trabajador que permite su seguimiento y se apoya en un reconocimiento médico.

ENLAZANDO PENSAMIENTOS SOBRE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

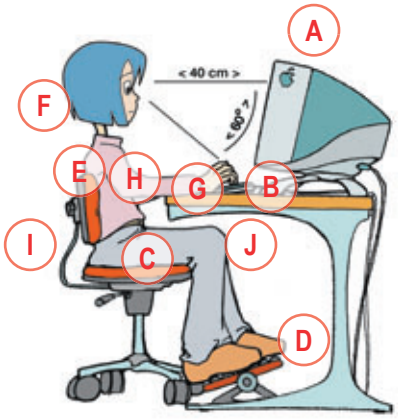
Asocia cada dibujo con el pensamiento del personaje.



ENLAZA LAS FRASES POSTURALES

Asocia la descripción de la postura correcta para usuarios de PVD con cada letra que aparece en el dibujo.

A	1 Antebrazos y brazos a 90º o un poco más
B	2 Muslos y espalda a 90º o un poco más
C	3 Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo
D	4 Cabeza/cuello en posición recta, hombros relajados
E	5 Ratón/dispositivos de entrada próximos al teclado
F	6 Holgura entre el borde del asiento y las rodillas
G	7 Piernas y muslos a 90º o un poco más
H	8 Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés
I	9 Codos pegados al cuerpo
J	10 Antebrazos, muñecas y manos en línea recta



PREVEN-PÁRRAFO

Completa el párrafo con estas palabras ayudándote de las definiciones:

Incendios • Formación • Emergencias • Primeros Auxilios • Recursos Humanos • Evacuación • Simulacros • Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo • Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborares..

La .....1....., establece la obligación para el empresario, entre otras, de prever las posibles .....2..... y adoptar las correspondientes .....3....., en particular referida a la .....4....., ...5..... y .....6....., para lo cual debe organizar los .....7..... e impartir .....8..... al personal asignado para intervenir, realizar .....9....., todo lo cual puede llevarse a cabo consultando la documentación elaborada por el .....10.....

A. Actuación en la que se abandonan los ocupantes, total o parcialmente, las instalaciones de forma ordenada y controlada.

B. Situación de peligro desastre que requiere una acción inmediata.

C. Situación de emergencia como consecuencia del inicio del fuego originado en el centro de trabajo.

D. Actuaciones que el empresario debe adoptar teniendo en cuenta las características de la empresa y las posibles situaciones de emergencia, en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.

E. Norma básica que pretende ser el pilar fundamental y el marco general de las acciones preventivas en materia de Seguridad y Salud de los trabajadores (Ley 31/1995).

F. Actuación orientada al aprendizaje de los trabajadores designados para la realización de tareas específicas previstas en el Plan de Emergencia.

G. Recursos de la empresa, responsables de la ejecución de las medidas de emergencias establecidas.

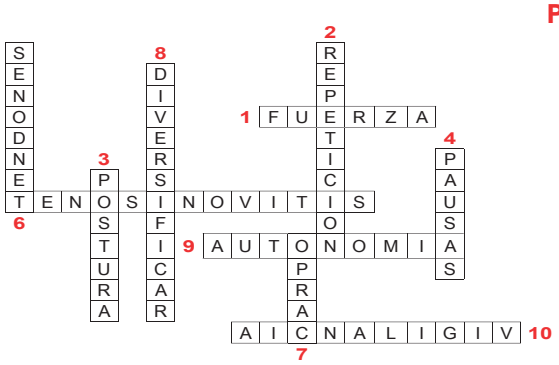
H. Acciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado.

I. Órgano científico, técnico y especializado de la Administración General del Estado, que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones, de seguridad y salud en el trabajo, y la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

J. Ejercicio en el que se aplican las medidas de emergencia previstas.

SOLUCIONES PASATIEMPOS

Palabras Cruzadas



Enlazando Pensamientos

1	H
2	C
3	A
4	G
5	E
6	F
7	B
8	D

Frases Posturales

1	E
2	I
3	A
4	F
5	B
6	I
7	C
8	D
9	H
10	G

Preven-Párrafo

La **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborares**, establece la obligación para el empresario, entre otras, de prever las posibles **emergencias** y adoptar las correspondientes **medidas**, en particular referida a la **evacuación**, **incendios** y **primeros auxilios**, para lo cual debe organizar los **recursos humanos** e impartir **formación** al personal asignado para intervenir, realizar **simulacros**, todo lo cual puede llevarse a cabo consultando la documentación elaborada por el **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo** (INSHT).

Webs

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo
INSHT
http://www.insht.es/portal/site/Insht/
Órgano Científico-Técnico que tiene como misión el análisis y el estudio de las Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
IRSST
Organismo autónomo gestor de la política de seguridad y salud en el trabajo en la Comunidad de Madrid.

Inspección de Trabajo y Seguridad Social
ITSS
http://www.mtin.es/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.

Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales
FPRL
http://www.funprl.es
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.

Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo
EU-OSHA
http://osha.europa.eu/es/
Agencia Europea cuya función principal es contribuir a la mejora de la vida laboral en la Unión Europea.

Organización Internacional del Trabajo
OIT
Institución Mundial responsable de la elaboración y supervisión de las Normas Internacionales del Trabajo.

Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud
ISTAS
http://www.istas.net/
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.

Unión General de Trabajadores
UGT-SALUD LABORAL
http://www.ugt.es/saludlaboral/
Organización sindical cuya función es difundir la cultura preventiva, a través del área de Salud Laboral.

Revista especializada
Prevention World
Revista especializada que engloba todo tipo de información y recursos sobre prevención de riesgos laborales.

Revista especializada
Riesgo Laboral
Revista especializada que pretende ser el referente informativo en materia de prevención de riesgos laborales.