PRL

Boletín nº 2
Noviembre 2013

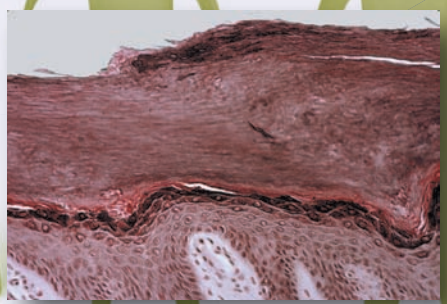
LA ÚNICA

INTEGRACIÓN Y CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS

CARGA DE LAS TRASPALETAS

INCENDIOS EN LA COMUNIDAD DE MADRID

ENFERMEDADES DE LA PIEL DE ORIGEN LABORAL



FORZANDO LAS POSTURAS EN EL TRABAJO

MENSAJEROS Y REGULADORES DEL ESTRÉS

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: 91 577 96 86
www.launicaasociacion.es

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del IV Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2013-2016 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.

BOLETÍN PRL
LA UNICA
Edición del boletín financiada por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, a través del convenio de colaboración con CEIM y la Asociación Madrileña de Empresarios de Alimentación y Distribución (LA UNICA)

Dirección:
Mariano Sancho

Coordinación técnica
CIFESAL

Depósito Legal:
M-40959-2012

EDITORIAL

Este año también, 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 prevención de riesgos laborales en nuestro colectivo.

Además del boletín que ahora llega en formato digital, 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 Manuel Pacheco Pancorbo
Presidente de LA ÚNICA

ÍNDICE

INTEGRACIÓN Y CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS 2
CARGA DE LAS TRASPALETAS 3
CARGA DE LAS TRASPALETAS 4
INCENDIOS EN LA COMUNIDAD DE MADRID 5
ENFERMEDADES DE LA PIEL DE ORIGEN LABORAL 6
FORZANDO LAS POSTURAS EN EL TRABAJO 9
MENSAJEROS Y REGULADORES DEL ESTRÉS 10
NOTICIAS 12
PASATIEMPO 16
WEB´s DE INTERÉS 17

INTEGRACIÓN Y CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS

La función del Servicio de Prevención Ajeno (SPA) es la de asesorar y apoyar al empresario respecto de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales. Dada la complejidad del servicio concertado, el INSHT ha determinado criterios para valorar la calidad con la que actúan los SPA.

Estrategia de calidad

Uno de los objetivos de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007–2012 es mejorar la eficacia y la calidad de las actuaciones de los servicios de prevención ajenos.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) ha elaborado una guía técnica en la que se recogen los criterios que ordenan e interrelacionan las actuaciones que debe desarrollar un SPA, se precisan los requisitos legales aplicables a cada una de dichas actuaciones y se establecen principios de buenas prácticas.

Sobre la integración de la prevención

Siendo la integración de la prevención en la empresa un aspecto nuclear de su implantación, el INSHT aborda este asunto en varias direcciones que presentaremos sucintamente en este artículo.

Hay que empezar por la Dirección

Si el empresario piensa que la prevención es una actividad externa a la empresa, se equivoca. Por eso, el SPA tiene que empezar por trasladar a la Dirección los fundamentos de la integración.

"Se está haciendo prevención" cuando se integra la actividad preventiva en la actividad general de la empresa y con los trabajadores, sea cual sea su nivel jerárquico y su función.

Los técnicos del SPA no se deben limitar a trasladar documentos al empresario, sino que deben promover una verdadera cultura de integración en la empresa, más allá de los aspectos puramente formales y administrativos que no se pueden desatender.

Comunicarse con el SPA

Se conocen muchos casos en los que la empresa no comunica al SPA con el que tiene concertada la prevención, aspectos fundamentales como cambios de maquinaria, contratación de personal o incluso los accidentes de trabajo. Esto impide que el SPA pueda manejar esta valiosa información para revisar lo que ha fallado en el sistema o proponer cambios.

Si las dudas sobre prevención se derivan a otros agentes consultores diferentes al SPA se comete un error porque el SPA es el me-

jor interlocutor en esta materia. Para canalizar la comunicación con el SPA lo mejor es asignar esta función a un trabajador con formación en la materia.

Actividades especializadas

Entendemos por actividades preventivas especializadas las que esencialmente corresponden al SPA y que a continuación identificamos:

Evaluación de riesgos, que en algunos casos se trata de una actuación técnica apoyada en mediciones.

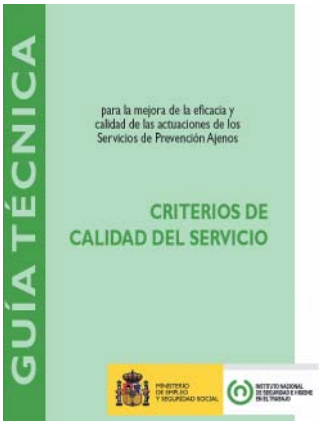
Propuesta de **planificación de las actividades preventivas,** que como es lógico debe ser validada y asumida por el empresario como responsable de la dirección de la empresa, aunque sea propuesta por el SPA.

Información y formación a los trabajadores, que en algunos casos se requiere de una acreditación para impartirla de la que sólo disponen, por las competencias que la normativa regula, los técnicos superiores o las entidades acreditadas. (Artículo 18 y 19 de la LPRL)

Vigilancia de la salud, para la que se requiere la participación de un Médico del trabajo y de un DUE de empresa, así como de los recursos materiales que la normativa exige.

El empresario debe valorar si el nivel de calidad de estas actividades especializadas es el esperado, de acuerdo al concierto con el SPA.

www.insht.es



La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales. (Artículo 16 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales).

CARGA DE LAS TRASPALETAS

La manipulación de cargas se debe llevar a cabo con el apoyo de medios mecánicos, como las traspaletas. Pero a veces, estos recursos van acompañados de riesgos si no se tienen en cuenta las medidas preventivas correspondientes.

La carga y sus circunstancias

En la utilización de las traspaletas puede aparecer el riesgo de **sobreesfuerzos** porque se tiene la impresión de que la traspaleta "lo aguanta todo"; pero resulta que el que tira o empuja es el trabajador. Las ruedas son un buen invento y facilitan el traslado de pesos, pero la puesta en marcha de la traspaleta supone mover toda la masa de la carga partiendo de cero, pues la carga está en reposo. Una vez en marcha, el movimiento es más sencillo.

Por eso, hay sobreesfuerzo cuando la carga es demasiado pesada y también cuando la elevación de una carga conlleva un esfuerzo de bombeo demasiado grande. Si además la superficie de trabajo está en mal estado, los traslados se dificultan teniendo que compensar los desplazamientos de la carga para evitar que se caiga.

Un accidente frecuente son los **golpes y atrapamientos** en extremidades inferiores y superiores, debidos a la caída o desprendimiento de la carga transportada, a veces al tratar de impedirlo.

El mal estado de la superficie de trabajo puede provocar **caídas al mismo nivel** por deslizamiento o resbalamiento del operario durante el manejo de la traspaleta.

Si las superficies de movimiento son reducidas o insuficientes, se producen **choques contra objetos** o instalaciones.

También se pueden dar **caídas a distinto nivel** debidas al espacio existente entre un camión que disponga de portón trasero elevador y el muelle de descarga.

Medidas preventivas sobre la carga en el uso de traspaletas

Veamos las principales recomendaciones.

- Organizar y trasladar la carga para que su centro de gravedad esté lo más cerca posible del suelo.
- Asegurarse de que las cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a sus soportes.
- Comprobar que el peso de la carga a levantar es el adecuado para la capacidad de carga de la traspaleta.
- Introducir las horquillas o uñas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la paleta.

INCENDIOS EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Analizamos algunas referencias de los incendios en la Comunidad de Madrid

Datos de intervenciones

Según las estadísticas de la Dirección General de Protección Ciudadana de la Comunidad de Madrid, durante el año 2012 se produjeron estas intervenciones por el Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid:

INCENDIOS	8.093
INCENDIO INTERIOR	1.063
INCENDIO EXTERIOR	5.856
INCENDIO OTROS	643
INCENDIO COLUMNAS HUMO	531
EXPLOSIONES	6
EXPLOSIÓN EXTERIOR	0
EXPLOSIÓN INTERIOR	1
EXPLOSIÓN OTROS	5

En la ciudad de Madrid, casi el 30% de las intervenciones durante los 8 primeros meses del 2012 tuvieron relación directa con la actividad en centros de trabajo. Algunos ejemplos:

- Tres intoxicados tras arder un local de oficinas
- Aparatoso incendio en un edificio de oficinas
- Desalojado un hotel en la Gran Vía tras declararse un incendio
- Incendio en una instalación eléctrica en la calle Serrano
- Incendio en un almacén textil
- Incendio en el cableado de una subestación eléctrica
- Pequeña explosión en un transformador eléctrico
- Incendio en un edificio de oficinas en San Blas
- Incendio en un restaurante del centro
- Incendio en tienda de audiovisuales en Malasaña
- Incendio en un bar de Villaverde
- Incendio en un polígono industrial de Vallecas

Origen de los incendios y daños personales

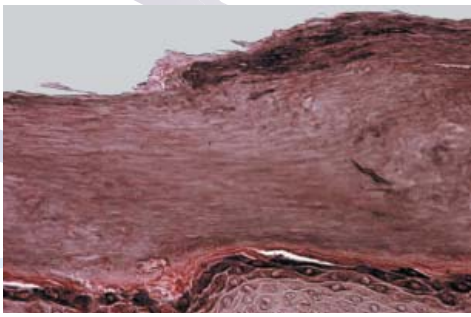
Analizadas las intervenciones con más detalle, se observa que el origen de los incendios lo encontramos mayoritariamente asociado a la instalación eléctrica. Y los daños personales más graves se registran por inhalación del humo.

Comprobaciones básicas

Por eso, asegurarse de que una instalación eléctrica no está sobrecargada será una de las actuaciones preventivas contra incendios más rentables. Para comprobar la sobrecarga de una instalación eléctrica, podemos empezar por comprobar que las protecciones del cuadro eléctrico no estén calientes. Después se puede seguir por los conductores que alimentan a los receptores de más consumo, pero estas comprobaciones debe hacerlas un profesional suficientemente formado.

ENFERMEDADES DE LA PIEL DE ORIGEN LABORAL

Son muchos los contaminantes químicos y biológicos utilizados en los procesos de transformación en la industria y los servicios. Algunos de ellos tienen incidencia en la sensibilización alérgica y en diversas alteraciones de la piel de los trabajadores, que es una de las vías de entrada de contaminantes en el organismo.



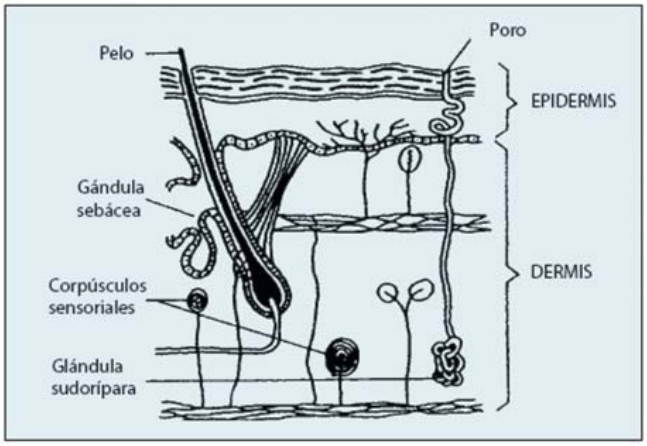
Piel y dermatosis profesional

Una de las principales protecciones físicas del organismo frente a la entrada de contaminantes es la piel. Pero debido a su estructura, también es una vía de transmisión debido a los canales de conexión con el exterior y a la red de capilares que trasladan las diversas sustancias que llegan a la capa profunda de la piel **(hipodermis)**.

Por una parte, los poros que comunican con las glándulas sebáceas constituyen un canal de absorción de sustancias. También el conducto que contiene al pelo y su raíz es una vía de entrada al organismo. Y por último, las heridas que interrumpen la capa externa, **(epidermis)**, y que comunican con la dermis es una zona de exposición a los contaminantes del entorno.

A las enfermedades de la piel causadas por diversos agentes contaminantes se les denomina **dermatosis profesionales**. El término engloba todas las alteraciones de la piel consecuencia del trabajo o agravadas por él.

En su origen, el término dermatosis recoge genéricamente a todas las inflamaciones de la piel en sus diversas manifestaciones.



Estructura de la piel. Fuente: INSHT - NTP 822.

Dermatosis de contacto

Diferenciamos dos tipos de dermatosis: las **irritativas** y las **alérgicas**, cada vez más frecuentes.

En general, los signos clínicos de la dermatosis que se manifiestan son: calor, enrojecimiento, hinchazón, formación de vesículas y exudación, que provocan picazón, quemazón y malestar general.

Algunas de las actividades en las que encontramos este tipo de enfermedades se recogen a continuación:

- Alimentación: cocineros, encargados de catering, panaderos, pasteleros, carniceros, pescaderos.
- Todo tipo de actividad ligada a la industria y el comercio alimentario.
- Laboratorios.
- Manipulación y almacenamiento de vegetales.
- Agricultura.
- Jardineros, floristas, trabajadores forestales y de la industria de la madera.
- Industria farmacéutica.

Dermatitis por fotosensibilidad

En este apartado encontramos el efecto alérgico o tóxico de la luz sobre la piel unido o promovido por otros contaminantes derivados del petróleo, incluso de algunos alimentos como la zanahoria, apio o el hinojo que son fotosensibilizantes.

Las actividades en las que se pueden manifestar con más probabilidad estas alteraciones son aquellas desarrolladas con exposición al sol o a intensa luz, en los individuos en los que esté actuando algún factor **fotosensibilizante**.

Urticaria de contacto

Se caracteriza por la aparición de eritema (enrojecimiento e inflamación) y ronchas (manchas que pueden estar acompañadas de picores) en el lugar de contacto con la sustancia. Su aparición es inmediata, generalmente apenas una hora tras la exposición y suele desaparecer en un día.

Algunas sustancias que provocan estas urticarias son: el bálsamo del Perú, el alcohol etílico o el contacto con orugas, medusas y polillas. Y también algunas frutas, carnes, pescados, mariscos y el látex utilizado en el campo de muchas profesiones y en el sector de la distribución y alimentación.

Infecciones dérmicas

Las infecciones pueden ser causadas por diversos agentes biológicos entre los que destacan los **virus,** las **bacterias** y los **hongos**. Algunos ejemplos de actividades expuestas a virus son las que se recogen a continuación.

Virus	Ocupaciones expuestas
Herpes simple	Trabajadores sanitarios, dentistas
Ectima contagioso (Orf)	Ganaderos, veterinarios, pastores de ovejas
Nódulo de los ordeñadores	Ordeñadores, veterinarios, granjeros
Virus del papiloma humano	Carniceros, veterinarios, matarifes

Además, de origen bacteriano podemos encontrar diversas enfermedades para diferentes ocupaciones profesionales, tal y como se recoge en el siguiente cuadro:

Enfermedad - agente	Ocupaciones expuestas
Estafilococos y estreptococos	Carniceros, mataderos, salas de despiece, pelado de aves Trabajos en ambientes húmedos y a altas temperaturas, personal de limpieza Trabajadores de la construcción: manipuladores de cemento
Carbunco	Ganaderos, carniceros, veterinarios, curtidores
Erisipeloide de Rosenbach	Manipuladores de carne, pollo, pescado, crustáceos
Mycobacterium tuberculosis	Trabajadores sanitarios, matarifes, curtidores, carniceros Mantenimiento acuarios y piscinas. Pescadores
Salmonella dublin	Contacto con fluidos de animales infectados Trabajadores sanitarios Buceadores Trabajadores piscinas
Micetoma (actinomicetes)	Trabajo agrícola: jornaleros

Otro grupo importante de infecciones dérmicas se deben a los hongos. Entre ellas destacamos las siguientes:

Enfermedad - agente	Ocupaciones expuestas
Candidiasis	Empleados de hogar, friegaplatos, lavanderías, pasteleros, panaderos, trabajos en contacto con fluidos de corte, manipulación de alimentos
Esporotricosis	Granjeros. Jardineros (en especial cultivadores de rosas).

Tres estrategias para prevenir

Un principio de la acción preventiva indica que hay que sustituir lo peligroso por aquello que no lo sea. En este caso, cualquier producto potencialmente dañino debería sustituirse. Pero en muchas ocasiones esto no es posible, por lo que se debe actuar en el origen del foco, controlando su expansión, confinándolo, o bien diluyendo su efecto, por ejemplo a través de una correcta ventilación de la zona de trabajo.

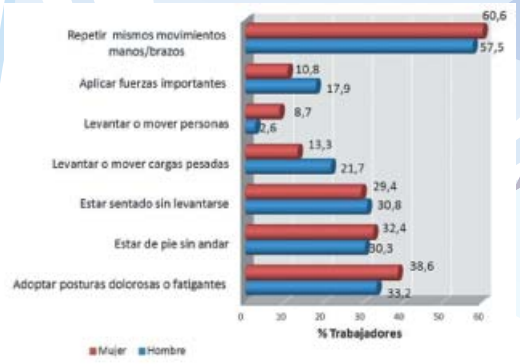
Finalmente, si el resto de medidas preventivas no han podido hacer su efecto, se deberá aplicar una correcta limpieza personal y de los utensilios y recurrir a las barreras que puedan ser más efectivas en cada caso: ropa de trabajo, guantes, mascarillas, gafas o cremas protectoras.

FORZANDO LAS POSTURAS EN EL TRABAJO

No sólo el trabajo que requiere movimientos rápidos o que exige fuerza física puede provocar alteraciones músculo-esqueléticas. También aquellos que requieren la adopción de una postura mantenida durante periodos largos pueden originar diferentes trastornos y dolencias.

Posturas en los datos

En la última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y publicada en el 2012, se indaga sobre las demandas físicas del trabajo, resultando las más señaladas: repetir los mismos movimientos de manos o brazos y adoptar posturas dolorosas o fatigantes, teniendo ambas situaciones mayor incidencia en la mujer, como se puede ver en el gráfico.



Trastornos músculo-esqueléticos y posturas

Los trastornos músculo-esqueléticos representan la primera causa de baja por enfermedad laboral. Estos trastornos son lesiones en los músculos, tendones, nervios o articulaciones, que afectan tanto a las manos y brazos, como al cuello y espalda o las rodillas y pies. Los síntomas suelen ser fáciles de identificar, siendo el más común el dolor localizado.

A lo largo de nuestra vida, llevamos a cabo gran cantidad de movimientos destinados a relacionarnos con el medio que nos rodea y para los que, en muchos casos, no estamos diseñados anatómicamente por la evolución (por ejemplo permanecer en estatismo postural), lo que genera lesiones y trastornos diversos. Como medidas preventivas se pueden señalar las siguientes:

- Evitar mantener una misma postura durante mucho tiempo.
- Alternar las posturas de pie-sentado, siempre que sea posible.
- Los movimientos de flexión, hiperextensión y torsión del tronco han de ser ligeros, evitando posturas forzadas.
- Mantener el cuello en posición neutra, sin rotaciones, flexiones, extensiones ni inclinaciones del mismo.
- Reducir al máximo la adopción de posturas forzadas como mantener los brazos por encima del nivel de los hombros, o estar largo tiempo en cuclillas o de pie.

La formación en higiene postural favorece la adquisición de hábitos correctos y saludables de trabajo y nos enseña a mantener una postura correcta mientras desarrollamos las actividades habituales de nuestra vida diaria, tanto en las horas de trabajo como de ocio.

MENSAJEROS Y REGULADORES DEL ESTRÉS

En el complejo proceso que se desencadena cuando el individuo está sometido a una situación estresante, actúan un conjunto de sustancias con funciones específicas de las que vamos a informar breve y sintéticamente.

Mensajeros y ejecutivas

Los neurotransmisores son sustancias (biomoléculas) generadas por nuestras propias neuronas para comunicarse entre sí. Su acción se realiza a través de los receptores de las neuronas por un mecanismo denominado sinapsis.

Una hormona es una sustancia o molécula que se sintetiza en un lugar específico del cuerpo y que después pasa a circular, principalmente por la sangre, hasta llegar al órgano o tejido (diana) sobre el que actúan. Por lo tanto, actúan a cierta distancia del lugar en el que se generaron y de esta manera, por medio de la actividad cerebral y otros mecanismos, estas sustancias controlan puntualmente el funcionamiento del cuerpo. Muchos neurotransmisores tienen función hormonal.

Preparados para la acción

La **adrenalina** (en latín "ad" significa "al lado" y "renal" viene de "riñón") debería llamarse "suprarrenalina" ya que las glándulas suprarrenales que la secretan se encuentran "encima" (supra) de los riñones. Una de sus funciones es aumentar, a través de su acción en el hígado y los músculos, la concentración de glucosa en la sangre.

Cuando el estímulo estresante llega al cerebro, comienza a secretarse adrenalina en cuestión de segundos, pero su punto más alto se produce al llegar al minuto de producción. Su efectividad se extiende entre uno y tres minutos.

Algunos efectos son que se relaja la musculatura de las vías respiratorias de forma que ingresa más aire a los pulmones; el corazón late más rápido y con más fuerza; las pupilas se dilatan; la velocidad de la respiración aumenta y el sistema digestivo se retarda de manera que entra más sangre a los músculos, los cuales se tensionan y aumenta la presión arterial.

Algunos autores sugieren que "el exceso de adrenalina liberado, tiende a descalcificar los huesos, provocando depósitos calcáreos en las paredes arteriales, con su consecuente acción negativa sobre el sistema inmunológico".

Más despierto que nunca

La **noradrenalina** es una hormona que también actúa aumentando la presión arterial por vasoconstricción. Junto con la adrenalina, prepara al cuerpo para "luchar o huir", mecanismos que describen la disposición inicial del individuo frente al estrés. Por eso, un alto nivel de secreción de noradrenalina aumenta el estado de vigilia, incrementando el estado de alerta en el sujeto, facilitando así la disponibilidad para actuar frente a un estímulo.

En sentido contrario, se puede decir que unos bajos niveles de esta secreción causan

un aumento en la somnolencia, y estos bajos niveles pueden ser una causa de la depresión. Si no se tiene suficiente noradrenalina, la persona se siente cansada, exhausta o sin energía. Simplemente la persona no se siente con ganas de hacer nada.

La noradrenalina afecta a partes del cerebro donde se controlan la atención, la exaltación, las acciones de respuesta y de recompensa.

Más madera

El **cortisol**, también conocido como hidrocortisona, es otra de las sustancias producidas por la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés y sus funciones principales son incrementar el nivel de azúcar en la sangre, suprimir el sistema inmunológico y ayudar al metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos.

Reloj del día y de la noche

La **serotonina** es responsable de que la fisiología de la persona sea la adecuada para el sueño. Si la serotonina no hace su trabajo adecuadamente, la persona no podrá dormir bien a pesar de cualquier esfuerzo. Todos los días la serotonina es convertida en un compuesto llamado "melatonina" y a su vez la melatonina se vuelve a convertir en serotonina. Este ciclo de seratonina a melatonina y otra vez a seratonina, tarda exactamente 25 horas y constituye nuestro reloj interno.

Para que duela menos

La **dopamina** es una hormona producida en muchas partes del sistema nervioso que actúa promoviendo el incremento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Además, está relacionada con la noradrenalina pero con mayor incidencia en la conducta.

Recientemente se ha descubierto que existen algunas moléculas similares a la morfina que se producen en nuestros cerebros. Estas sustancias son conocidas como "endorfinas" y son responsables de nuestra percepción del dolor. La dopamina es una endorfina. Cuando por causa de experimentar demasiadas situaciones de estrés hay una disminución de la dopamina, la persona pierde su "anestésico" natural.

Parece ser que en las endorfinas hemos encontrado el mecanismo natural del ser humano para regular el dolor. Probablemente exista una secreción continua base de esta sustancia, pero bajo ciertas condiciones, la secreción aumenta y hace que la persona sea mucho menos sensible al dolor. Bajo otras condiciones la secreción disminuye y hace a la persona más susceptible al dolor.

Asocia cada sustancia a un concepto

Sustancia			Concepto
Adrenalina	A	1	Libera sustancias energéticas en sangre como el azúcar
Noradrenalina	B	2	Endorfina que actúa como anestésico natural
Cortisol	C	3	Aumentar el estado de vigilia
Serotonina	D	4	Preparar para la acción
Dopamina	E	5	Controla el ciclo de sueño - vigilia

Solución: A4; B3; C1; D5; E2

NOTICIAS

El IRSST ofrece formación gratuita en prevención de riesgos laborales.

Fuente: Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo - 23/01/2013

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado su oferta formativa para el año 2013. Las solicitudes para participar en estos cursos y jornadas pueden presentarse telemáticamente, por fax, correo electrónico, correo postal o, presencialmente, en la sede del IRSST de la calle Ventura Rodríguez nº7. Se puede consultar toda la información relativa a la oferta formativa del IRSST en la página web.

Un 41% de los conductores de más edad recela de la ergonomía de los coches

Fuente: Prevention World / finanzas.com - 25/01/2013

Un 41% de los conductores de más edad recela de la ergonomía aplicada a los modelos nuevos por entender que no se adaptan a sus especiales necesidades y morfología, según un informe de la plataforma de vehículos en la red AutoScout24.

Este tramo de edad entre los conductores demanda una mayor amplitud que permita estirar las piernas, ventanas más grandes para poder ver bien todo el entorno y asientos más altos que ayuden a mitigar dolores y lesiones de espalda

Invertir en bienestar laboral: La mejor herramienta para combatir la crisis en el entorno empresarial

Fuente: Prevention World/ levante-emv.com - 18/02/2013

Actualmente, en un entorno generalizado de crisis, uno de los principales retos para las empresas es sin lugar a dudas el aumentar el nivel de productividad de sus empleados.

La incertidumbre, la desmotivación, el pesimismo generalizado y el estrés afectan a muchos trabajadores y acaba repercutiendo desfavorablemente en los niveles de productividad de la empresa.

Diferentes estudios demuestran que las empresas son más productivas cuando se llevan a cabo planes de seguridad y salud laboral destinados a controlar y asegurar el bienestar y la motivación de los empleados.

Las empresas que implementan políticas de prevención de riesgos psicosociales y que consiguen mantener a su equipo humano con unos bajos niveles de estrés, no sólo aumentan la productividad y rentabilidad sino que además mejoran la imagen y el posicionamiento de la empresa, siendo mucho más fuertes ante sus competidores.

Cada oído está modulado por el otro y este mecanismo influye en la audición

Fuente: Prevention World / agenciasinc.es - 15/03/2013

Un nuevo estudio publicado en el Journal of the Association for Research in Otolaryngology revela el funcionamiento de cada uno de los oídos de una persona está modulado por el otro en un acto reflejo. Así lo indica un trabajo del Instituto de Neurociencias de Castilla y León (Incyl), que afirma, por primera vez, que este mecanismo tiene consecuencias sobre la audición ya que se facilita la escucha en entornos de ruido.

"Se sabe desde hace tiempo que los dos oídos no funcionan de manera aislada, es decir, cada oído no es un receptor acústico aislado e invariable, sino que el funcionamiento de un oído está modulado por los sonidos que recibimos a través del oído contrario", explica Enrique López Poveda, científico del Incyl y responsable de esta investigación.

La novedad del artículo es la demostración de que este mecanismo tiene consecuencias sobre la audición.

Generalmente, el oído amplifica los sonidos de baja intensidad sin amplificar los de alta intensidad. De esta forma, en una situación en la que hay menos ruido que señal, se amplifica el ruido más que la señal. Pues bien, este control evita que se amplifique el ruido. Para conseguirlo tiene que hacer que el sistema sea menos sensible; crea una pequeña pérdida auditiva para facilitar la escucha en entornos ruidosos.

Estudios de laboratorio indican que este mecanismo facilita la escucha en entornos de ruido pero las investigaciones que se han realizado para demostrar si los sonidos que se reciben a través de un oído mejoran la escucha en el otro no han demostrado este efecto en la vida real.

España es el decimosegundo país del mundo en seguridad vial

Fuente: Prevention World / agenciasinc.es - 20/03/2013

España se sitúa en el duodécimo lugar del mundo, entre los territorios de similar motorización y exposición al riesgo, en fallecidos por cada 100.000 habitantes. Además es uno de los 28 países que dispone de una legislación adecuada para reducir la accidentalidad viaria basada en los cinco factores de riesgo fundamentales en los accidentes de tráfico: exceso de velocidad, conducción bajo los efectos del alcohol, no utilización del casco en motocicleta, uso del cinturón de seguridad y sistemas de retención infantil.

Estas son algunas de las principales conclusiones que se obtienen en el segundo informe sobre la situación mundial de la seguridad vial 2013, realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El informe en el que han participado 182 países y que aporta datos de 2010, constata que solo uno de cada siete países, entre los que se encuentra España, cuenta con leyes generales de seguridad vial.

Según se recoge en este segundo análisis, los gobiernos están adoptando medidas exitosas para reducir la mortalidad por accidentes de tráfico, pero todavía no son suficientes tal y como demuestra el dato de que cada año en el mundo fallecen 1,24 millones de personas en accidentes de tráfico. Esta cifra supondría, según la OMS, que de no tomar medidas urgentes los accidentes de tráfico se convertirían en la quinta causa de muerte en el 2030.

Además, el país es uno de los 59 que tienen limitada la velocidad en centros urbanos a 50 km/h o menos. La OMS reconoce que la reducción del límite máximo a 30 km/h en zonas de gran concentración de peatones y ciclistas es una forma eficaz de reducir las lesiones entre estos usuarios de la vía.

En el caso del uso del móvil en la conducción, España cuenta con normativa de prohibición de hablar o manipular un dispositivo móvil mientras se conduce, aunque dicha normativa no incluye hablar con el modo manos libres.

Investigación sobre los efectos de los campos electromagnéticos en la salud

Fuente: Prevention World / cordis.europa.eu - 12/04/2013

Todo el mundo se encuentra expuesto a una mezcla compleja de campos eléctricos y magnéticos leves, tanto en el hogar como en el trabajo. Se trata de radiación generada y transmitida por los electrodomésticos, maquinaria industrial y sistemas de transmisión y telecomunicaciones.

Otras fuentes inquietantes de campos electromagnéticos pueden ser el tendido eléctrico, los teléfonos móviles y las estaciones base de tecnología inalámbrica. No se cuestiona que los campos electromagnéticos puedan tener efectos biológicos; la incógnita que se plantea es cuál es su verdadera gravedad.

El proyecto financiado con fondos europeos SAFE EMF tenía la finalidad de promover la integración segura de las tecnologías móviles e inalámbricas en Europa. Sus participantes trabajaron también para promover y habilitar una investigación de la mayor calidad sobre los efectos adversos de los campos electromagnéticos de radiofrecuencia sobre el funcionamiento del cerebro humano.

Para ampliar la capacidad investigadora, primero se debía comprender con mayor precisión qué clases de instalaciones y equipos se necesitaban. Los integrantes del proyecto consultaron a expertos y visitaron dos laboratorios europeos asociados con el fin de recabar información sobre el equipamiento y los métodos necesarios para medir los efectos sobre la salud de los campos electromagnéticos.

Guía práctica para evitar el dolor de pies

Fuente: Prevention World / abc.es - 06/05/2013

El Ilustre Colegio de Podólogos de la Comunidad Valenciana (ICOPOCV) ha señalado que escoger adecuadamente el calzado laboral evitaría cerca del 80 por ciento de las dolencias en los pies y espalda.

En este sentido, se recomienda la realización de un estudio de la pisada para que, tras obtener un diagnóstico del pie realizado por un profesional, se pueda escoger adecuadamente el calzado laboral. Si bien es cierto que cada profesión conlleva unos riesgos intrínsecos y problemas derivados, entre los más comunes destacan los atrapamientos, los golpes, cortes, pinchazos, laceraciones, contusiones, aplastamientos, fracturas o, incluso, amputaciones.

Desde el ICOPOCV se aconseja de modo general la utilización de un calzado con contrafuerte resistente, realizado en piel (aportará mayor confort, flexibilidad y transpirará mejor el pie) y un tacón ergonómico que no supere los tres centímetros, para aportar mayor comodidad a la pisada y ayudar a la reducción de las molestias derivadas de cada profesión.

La salud y la seguridad en el trabajo en cifras

Fuente: Prevención Integral / Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo – 28/09/2013

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo recaba información sobre estadísticas de seguridad y salud en el trabajo, y lleva a cabo encuestas y sondeos en toda Europa. Nos ocupamos de asuntos como los accidentes de trabajo, las tendencias demográficas y las enfermedades profesionales, la gestión de riesgos en el lugar de trabajo, o las percepciones de la población respeto al entorno de trabajo en Europa.

En los informes elaborados por el Observatorio Europeo de Riesgos de la Agencia se analizan datos procedentes de fuentes de escala nacional y de la UE, y se describen las consecuencias de estas cifras para la seguridad y la salud en el trabajo. La Agencia mantiene una estrecha colaboración con la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo y con Eurostat, la oficina comunitaria de estadística, para poder ofrecer una visión clara de la seguridad y la salud en el trabajo en la UE.

PASATIEMPO

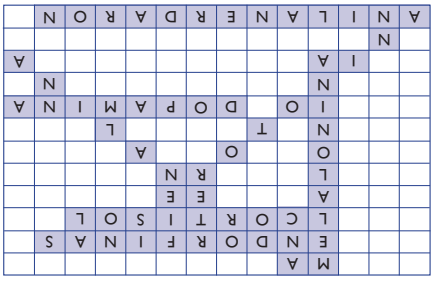
Encuentra los conceptos sobre las sustancias que intervienen en el proceso del estrés que se corresponden con las definiciones que acompañan a la sopa de letras.

O	D	U	M	A	F	N	P	A	S	I	Z	U	N
M	A	S	E	N	D	O	R	F	I	N	A	S	O
S	A	M	L	C	O	R	T	I	S	O	L	A	P
E	L	G	A	S	V	O	E	E	T	L	I	N	A
T	I	A	L	A	U	M	R	N	B	O	F	E	D
U	K	E	O	L	D	O	N	E	A	I	U	V	I
N	I	C	N	C	T	E	I	L	T	L	A	A	G
E	P	O	I	O	I	D	O	P	A	M	I	N	A
C	A	V	N	I	K	F	N	D	E	C	S	N	U
O	F	I	A	M	S	E	A	M	L	N	O	V	A
P	N	T	G	N	A	C	S	A	P	I	D	A	T
A	N	I	L	A	N	E	R	D	A	R	O	N	I

1. Hormona que prepara al cuerpo para la acción (acelera el pulso, aumenta el ritmo respiratorio,...).
2. Hormona que aumenta el estado de vigilia, ayudando así al cuerpo a actuar.
3. Libera sustancias energéticas en sangre, como el azúcar, y ayuda al cuerpo a recuperarse de la acción.
4. Hormona responsable de que la fisiología de la persona sea la adecuada para el sueño.
5. Hormona en la que se convierte la seratonina y, después de 25 horas, vuelve a ser serotonina, constituyendo nuestro reloj interno.
6. Hormona producida en el sistema nervioso que actúa promoviendo el incremento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial.
7. Hormonas segregadas en la hipófisis que son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, actuando como anestésico natural.

SOLUCIÓN:

1. Adrenalina
2. Noradrenalina
3. Cortisol
4. Serotonina
5. Melatonina
6. Dopamina
7. Endorfinas



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

Solicita:

- [ ] Visita de un técnico en PRL para asesoramiento

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

CAMPAÑAS ANTERIORES

La Suma de Todos

CONSEJERÍA DE EMPLEO, TURISMO Y CULTURA
Comunidad de Madrid
www.madrid.org
Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123

ceim
CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID CEOE
Calle Diego de León, 50
28006 Madrid
Teléfono: 91 411 53 17
Fax: 91 562 75 37

LA ÚNICA
Calle Montesa, 12.
28006 Madrid
Tlf.: 91 575 38 89