



Planes de Movilidad Laboral: más allá de la prevención de riesgos laborales



- Casos de Empresa: The Colomer Group: Objetivo 0 accidentes
- Prevención en las carnicerías: el riesgo de corte
- Accidentes in itinere por conducción de vehículos: aspectos médicos
- Evaluación ATEX: no es tan compleja como parece
- La prevención "para llevar": Hábitos saludables y Alimentarios
- Tecnología Segura: lana de oveja como aislante térmico

4

NUESTRAS NOTICIAS

Noticias destacadas de Mutua Universal

6

CASOS DE EMPRESA

The Colomer Group:
Objetivo 0
accidentes



9

AUTÓNOMOS

Prevención en las carnicerías: el riesgo de corte

SALUD

11

Accidentes in itinere por
conducción de vehículos:
aspectos médicos



15

SECCIÓN TÉCNICA

Evaluación ATEX: no es tan
compleja como parece

Planes de movilidad laboral:
más allá de la PRL



24

LA PREVENCIÓN "PARA LLEVAR"

Hábitos Saludables y Alimentarios



INTERNET

26

TECNOLOGÍA SEGURA

34



y más

LEGISLACIÓN

27

NORMATIVA

30

PUBLICACIONES

32

+ Trabajo Saludable

Publicación en formato electrónico

© Copyright Mutua Universal

Área de Prevención y Productos

Email: documentacion@mutuauniversal.net

Web: www.mutuauniversal.net

NUESTRAS NOTICIAS

GHS y CLP, EL NUEVO REGLAMENTO SOBRE CLASIFICACIÓN, ETIQUETADO Y ENVASADO DE SUSTANCIAS Y MEZCLAS

Lugo y Orense, 17 y 18 de noviembre de 2010

Los pasados 17 y 18 de noviembre de 2010 se celebró en Lugo y en Orense la Jornada “GHS y CLP, el nuevo Reglamento sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas”, impartida por Montserrat Vega, especialista Riesgo Químico de Mutua Universal; y en colaboración con el Instituto Gallego de Seguridad y Salud Laboral.

Muestra del interés que el tema suscita entre las empresas es el gran éxito que tuvo la convocatoria, con más de 100 asistentes en Lugo y unos 50 en Orense. Esto ha sido considerado por los responsables del ISSGA como un éxito sin precedentes, ya que se superó la media de asistencia habitual en sus jornadas, llenando la sala casi al 100% en el caso de Lugo. También fue muy importante el nivel de participación de los asistentes, que realizaron numerosas preguntas en el tiempo de coloquio.



Las técnicas de Gestión Preventiva de la Siniestralidad de Mutua Universal de la zona de Galicia, Mar Arias y Alicia Villar, coordinaron con el ISSGA la convocatoria y la difusión de la jornada. La jornada se promociona en la página del ISSGA (www.issga.es), tanto antes de su celebración como posteriormente. Se ha realizado una breve reseña y se ha colgado en su web la ponencia y el tríptico divulgativo.

“CALENTAR Y ESTIRAR ANTES DE TRABAJAR” . CAMPAÑA DE PREVENCIÓN TME EN GRUPO SANDO

Noviembre de 2010



La Campaña de Prevención de Trastornos Músculo-esqueléticos, diseñada y puesta en

marcha por el Área de I+D de Mutua Universal, está teniendo muy buena acogida por parte de nuestras empresas asociadas.

Grupo Sando está desarrollando esta Campaña para prevenir lesiones en colaboración con el Laboratorio de Ergonomía de Mutua Universal. En noviembre de 2010 Irantzu Azcona, fisioterapeuta de nuestro Laboratorio, impartió unas sesiones prácticas divulgativas a los colectivos de jardineros y barrenderos de Grupo Sando. El objetivo de estas sesiones es enseñar a los trabajadores a realizar unos ejercicios de calentamiento que favorezcan su movilidad y

NUESTRAS NOTICIAS

preparen su musculatura antes de comenzar a trabajar, y unos ejercicios de estiramiento que les ayude a disminuir de manera paulatina la tensión y sobrecarga muscular que han ido acumulando durante el día. También se realizaron in situ ejemplos de buenas prácticas en las tareas de limpieza y recogida de residuos.

Las sesiones tuvieron lugar al aire libre el 24 y 25 de noviembre, en un parque infantil de Málaga y en el paseo marítimo de Torre del Mar en Vélez-Málaga, para jardineros y barrenderos respectivamente. Fueron seguidas por diversos medios a nivel regional y nacional, entre otros: TVE-1, Telecinco, Canal Sur, RNE y Agencia EFE.

CAMPAÑA EUROPEA SOBRE MANTENIMIENTO SEGURO 2010-2011



Las operaciones regulares de mantenimiento son esenciales para que los equipos, las máquinas y el entorno de trabajo se conserven seguros y fiables. También ayudan a eliminar los peligros del lugar de trabajo. Un mantenimiento inadecuado o nulo puede conducir a situaciones peligrosas, accidentes y problemas de salud.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha lanzado recientemente la **Campaña de Trabajos Saludables sobre Mantenimiento Seguro** que puedes consultar en el web:

<http://osha.europa.eu/es/campaigns/hw2010/>

Mutua Universal colabora con la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo en la difusión de esta Campaña de Trabajos Saludables sobre el Mantenimiento Seguro, enviando información a sus empresas asociadas para que éstas puedan sensibilizar adecuadamente a sus empleados.



A través de la sección de Prevención de nuestra web pública:

<http://www.mutuauniversal.net>

también se pueden descargar una amplia variedad de materiales para la campaña:

- material promocional: carteles, folletos, logotipos, banners
- guía de la campaña y presentaciones con diapositivas
- multimedia: fotos, vídeos, NAPO

Con esta actuación, Mutua Universal aúna esfuerzos con las empresas y la Administración para conseguir que el trabajo sea un lugar más saludable cada día y para informar a todas las personas sobre la mejor forma de protegerse de los riesgos.

Durante el presente bienio 2010-2011, la Agencia desplegará esta campaña para sensibilizar a la población europea sobre la importancia de un trabajo de mantenimiento adecuado.

The Colomer Group: Objetivo 0 accidentes

Fernando Mayor

Servicio de Prevención Propio The Colomer Group
fernando.mayor@thecolomergroup.com



Desde el servicio de prevención de Colomer Beauty and Professional Products, compañía dedicada a la fabricación y venta de productos de peluquería y belleza personal, queremos aprovechar esta oportunidad que nos brinda Mutua Universal para compartir nuestra experiencia práctica en la reducción de la siniestralidad laboral.

La constitución y puesta en funcionamiento de nuestro servicio de prevención pronto empieza a tener su efecto sobre la reducción de la siniestralidad en nuestros centros de trabajo, durante los dos primeros años de actuación. Pero esta disminución del número de accidentes no logra alcanzar los objetivos de siniestralidad marcados por la Dirección.

Con la finalidad de seguir disminuyendo la siniestralidad, se analiza todo lo realizado hasta la fecha, incluyendo los tipos de accidentes ocurridos hasta entonces. De esta reflexión pronto nos damos cuenta de la existencia de una serie de causas que guardan una estrecha relación con los resultados obtenidos hasta el momento:

- Procesos de trabajo que no contemplan aspectos de seguridad laboral
- Procedimientos de prevención no integrados en los procesos productivos
- Procedimientos de prevención demasiado burocratizados y por tanto poco eficaces

- Falta de percepción de peligrosidad por parte de los trabajadores en cuanto a la actividad del negocio
- Falsos accidentes por engaño o mala clasificación de la contingencia
- Ratio trabajador/horas de formación específica insuficiente
- Escasa participación y consulta por parte del personal implicado en la modificación de las condiciones de trabajo
- Falta de integración de la ergonomía como elemento activo para prevenir accidentes y enfermedades profesionales
- Ausencia de una verdadera política de salud

A partir de ese momento la situación nos obliga a tomar la decisión de elaborar un plan de reducción de accidentes, programa que debe pivotar sobre tres ejes de actuación y con un objetivo claro: la consecución de 0 accidentes en la organización.

El primer eje al que hacemos referencia y quizás el de mayor importancia, tiene que ver con el propio objetivo del programa. La definición del objetivo se realiza después de generar intencionadamente la necesidad urgente e inaplazable de mejorar la situación de siniestralidad. La consecución de 0 accidentes se consensúa de forma unánime en la organización y se sitúa como eje vertebrador y guía de todo el programa. Posteriormente se explica y se da

CASOS DE EMPRESA

credibilidad a la meta propuesta a través de diversas campañas de comunicación y sensibilización. Se fomenta el máximo compromiso de todos los partícipes (empleados, mandos, empresas colaboradoras externas, administración...) con el objetivo del programa, compartiendo información, facilitando la participación activa de todos ellos como veremos a continuación y alineando constantemente sus actividades y responsabilidades con el objetivo de reducir los accidentes.

El segundo eje sobre el que pivota el programa está relacionado con el conjunto de personas de la empresa y las entidades externas que intervienen en el desarrollo de las actividades preventivas del plan. Se trata de definir su rol, revisándolo tantas veces como sea necesario para reorientarlo hacia el objetivo final.

El Servicio de Prevención Propio: lidera el desarrollo del programa y lo mantiene vivo en todo momento, creando actividades preventivas tales como reuniones de seguridad con la línea jerárquica de mando, reuniones de seguimiento con los directores de las distintas divisiones de la compañía, creación de grupos específicos de trabajo para afrontar planes de acción concretos, etc. En todo caso las actividades específicas en PRL deben adaptarse al funcionamiento de la organización para que ésta las pueda interiorizar como propias y habituales.

Recursos Humanos: actúa como consultor y da soporte con programas formativos, campañas de sensibilización y acciones disciplinarias si fuera necesario.

La Línea Jerárquica de Mando: debe asumir la prevención como parte inherente e indisoluble a su actividad, fomentando la prevención y actuando proactivamente en el control de las condiciones de trabajo y la actividad desarrollada en su área de competencia.



El Trabajador: debe tener la formación e información en materia de PRL suficiente para desarrollar su actividad. De ellos se espera el seguimiento riguroso de las políticas, procedimientos, normas e instrucciones de prevención de riesgos, así como su participación activa ya sea en instrumentos de consulta, de control o de mejora de las medidas preventivas implantados al efecto, pues la efectividad es total cuando el compromiso es de todos.

Mutua Universal: se le hace partícipe de nuestro objetivo trabajando en la misma línea, designando unos interlocutores por ambas partes, lo que permite una labor de asesoramiento personalizada a nuestro servicio médico interno y al servicio de prevención propio, dando respuesta a consultas técnicas y ayudándonos en la implantación de novedosas técnicas preventivas como el Programa de Generación de Buenas Pautas, que resultó todo un éxito.

El Servicio de Prevención Ajeno de Unipresalud: su posición cercana a la empresa, su experiencia y su conocimiento de los problemas preventivos de primera mano, facilitan el análisis y la propuesta de soluciones, engranando la actividad preventiva interna con la externa de manera óptima, aportando valor añadido al sistema.

El Servicio Médico de la Empresa: integrado por un médico y un fisioterapeuta, como conocedores de la organización les permite mantener un papel

CASOS DE EMPRESA

proactivo, anticipándose a la aparición de posibles dolencias que pueda sufrir el trabajador con motivo de su actividad; colaborando en el diseño y adaptación de los puestos de trabajo y participando en sesiones formativas y de sensibilización específicas en materia de salud.

Finalmente el tercer eje del programa trata de revisar y redefinir las propias actividades preventivas, reorientándolas al objetivo marcado de 0 accidentes, sírvase de ejemplo:

- La planificación de la actividad preventiva como verdadero mapa y guía de las actividades a desarrollar
- La evaluación de riesgos como documento de incesante actualización, que aglutina tanto la actividad correctiva como la del propio programa, alimentándose constantemente de acciones como: las visitas de seguridad, las observaciones de trabajo de los mandos, los comunicados de riesgo de los trabajadores, los análisis de los incidentes acaecidos, las reuniones de comité de seguridad y salud, el asesoramiento de entidades externas, etc.
- La integración y tratamiento de la formación en materia preventiva dentro del plan anual de formación de la compañía, así como el tratamiento de la información preventiva dentro del plan de comunicación de la compañía tienen un efecto positivo en los resultados prácticos de estas actividades. Al hilo de lo anterior hemos observado la relación entre la disminución del número de accidentes con el aumento de las horas de formación específica por empleado

- Resulta sorprendente la capacidad de resolución frente a un problema de prevención de difícil solución, cuando se pone al frente a un grupo de personas motivadas, constituyendo un equipo de trabajo bien coordinado
- El tratamiento de la investigación de los accidentes como un verdadero fallo de gestión de la compañía, involucrando a la línea jerárquica, a la dirección, y a los empleados, facilita la adopción de medidas, evita la repetición de los casos y dota al programa de una gran credibilidad
- El tratamiento de la ergonomía desde el punto de vista productivo y a la vez preventivo, incluyendo a todos y cada uno de los puestos de trabajo, independientemente de la actividad

En definitiva el programa realizado a lo largo de estos cinco años ha conseguido espectaculares avances respecto a la cifra de reducción de accidentes, sin embargo destacaríamos como principal logro la integración de la prevención en la gestión de la compañía, que es en definitiva lo que dota de solidez al programa de reducción de accidentes.

La perspectiva en el tiempo del programa nos da una visión clara de que hemos desarrollado el propio fin de la Ley de PRL y no es más que el desarrollo de las actividades necesarias para Evitar y Prevenir los accidentes a través de la incorporación paulatina y natural de la integración de la prevención en la cultura preventiva de la compañía.

Más información:

<http://www.thecolomergroup.com/>

Si eres empresa asociada a Mutua Universal y estás interesada en colaborar con nosotros en la sección "Casos de Empresa" puedes enviar tus aportaciones a:

documentacion@mutuauniversal.net

Es un espacio pensado para que puedas compartir tus experiencias.

Prevención en las carnicerías: el riesgo de corte

Montserrat Vega Castillo

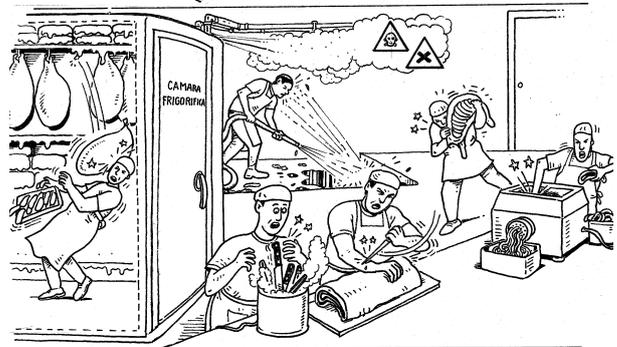
Área de Prevención y Productos. Mutua Universal
mvegacas@mutuauniversal.net

Uno de cada tres accidentes laborales en el sector son cortes producidos por cuchillos o herramientas de corte. La herida se sitúa principalmente en los dedos y las manos y conlleva una media de 12 días de baja, aunque lo más frecuente es que dure una semana.

Está claro que el riesgo de corte es el más importante de este oficio. Siempre tendremos que trabajar con herramientas que cortan porque de eso se trata. Entonces, ¿qué podemos hacer?

En primer lugar, debemos ser conscientes, así evitaremos un exceso de confianza que con la experiencia vamos cogiendo y que no es demasiado buena compañera. Para aquellos que empiezan o son más inexpertos, la recomendación es el respeto, un respeto por las herramientas de corte que los más experimentados tienen que saber transmitir; se debe hacer escuela.

Los consejos de seguridad que podemos dar son muy conocidos por todos, pero no por ello son menos necesarios. Debemos prestar el máximo de atención cuando estemos cortando o trabajando con picadoras o máquinas de cortar embutidos. Ya sabemos que hay que atender al público, la dependencia, saludar a quien pasa ... pero sin dejar de estar atentos a lo que es más importante: ¡nuestros dedos!. Entre otras razones, debemos tratar los cuchillos con atención, porque cortan mucho y porque son muy caros. Los cuchillos deben tratarse con cuidado a la hora de cogerlos y dejarlos ya que



son una herramienta de precisión. Hay que saber en todo momento donde están, cuál es su lugar y deben mantenerse a la vista. Hay un cuchillo específico para cada operación que tengamos que hacer: hacer filetes, deshuesar, etc. sus formas son las adecuadas para la tarea para la que han sido diseñados. Así pues, utilicemos el cuchillo que necesitamos en cada momento.

A la hora de comprar un cuchillo, se ha de elegir teniendo presente la seguridad: como le sienta a la mano, que no se deslice el mango, que tenga tope de seguridad, que corte bien y que sirva para lo que queremos. Es conveniente comparar precios y valorar la calidad de cada fabricante, recordando que no siempre lo más caro es mejor, aunque tampoco deberíamos escatimar en costes de este tipo.

Cuando los usamos, la mejor recomendación, que ya sabemos pero que a menudo olvidamos, es que los cuchillos (y todas las herramientas con cuchillas) requieren un mantenimiento. Hay una frase hecha que es bien cierta: un cuchillo afilado es un cuchillo seguro. No hay que afilar el cuchillo cuando no corta, los cuchillos se deben afilar de una manera sistemática y programada, debe ser una tarea rutinaria más que debemos hacer en nuestra tienda, como poner o quitar el mostrador. La frecuencia

AUTÓNOMOS

dependerá del uso que hacemos, quizá necesitamos hacerlo cada día, dos veces por semana o una vez al mes, cuando sea necesario, pero de una manera programada. Con ello conseguiremos dos cosas: trabajar con una herramienta segura, sin esfuerzos y sin gestos innecesarios y, por otro lado, sin las prisas y los nervios que produce no tener la herramienta a punto cuando nos hace falta.

Si tenemos que utilizar la muela, afilar el cuchillo de forma horizontal, no vertical, teniendo cuidado de nuestros dedos. Es un buen momento para utilizar guantes protectores.

Otra tarea peligrosa es la limpieza de los cuchillos, trabajo que suele hacer el más inexperto del establecimiento. Se debe hacer con conocimiento, incluso, con cariño, sin prisas y con atención. No busque a tientas

los cuchillos dentro del agua y limpiarlos uno por uno. Recuerde que al acero no le gusta el agua demasiado caliente, pero los cuchillos para cortar bien y ser seguros deben estar limpios y sin grasa. Es importante que el mango esté limpio para que no deslice. Cuando transporte los cuchillos, hazlo en una bandeja para que no puedan caer al suelo, no sólo por el peligro que supone para los pies si no porque seguramente, y siguiendo el instinto, querremos cogerlos al vuelo...

En cuanto a las máquinas eléctricas de corte, usalas como lo recomienda el fabricante, es el mejor consejo que se puede dar. La sierra eléctrica, la picadora de carne, la cortadora de embutidos, cada vez disponemos de más máquinas que nos ayudan en nuestro trabajo. A la hora de comprarlas, asegúrese de que cumplen todas las normas de seguridad, lo que lo podemos saber preguntando al vendedor y por que llevan el marcado CE. Una vez en casa,

no se deben quitar las protecciones que llevan, ni apurar las piezas al máximo, ni empujarlas con la mano, porque puede suponer más pérdidas que beneficios. Cuando limpie o haga el mantenimiento que sea necesario, la máquina debe estar desconectada de la corriente eléctrica. Es muy cómodo limpiar con la lonchadora en marcha, poniendo el trapo con el riesgo que se enganche y tire de nuestra mano pillándonos los dedos después de tragarse el paño!

Además de aumentar el riesgo de corte, un cuchillo mal afilado causa problemas en el codo y el hombro

Sobre cómo cortar de forma segura, hay que recordar cosas que seguro que ya sabéis: **no cortar en dirección del cuerpo, siempre hacia fuera y vigilar la mano que sujeta la pieza que se está cortando.** Ahora es el momento de hablar de las protecciones y los guantes de malla. Si está al día de las últimas novedades, verá que en el mercado hay muchas innovaciones en este campo; en cuanto a diseño y materiales, son más ligeros y a la vez más resistentes, incluso hay fibras textiles anticorte, son más pequeños, y hay más medidas. En definitiva, poco a poco nos quitan todas las excusas para no usarlos. En cuanto a los equipos de protección siempre hay reticencias que debemos vencer. Como sucedió, por ejemplo, con el cinturón de seguridad y el coche, primero nos tenemos que convencer de que es por nuestro bien, después nos tenemos que acostumbrar a su uso y, finalmente lo usamos de forma automática. Si no están acostumbrados a usar el guante anticorte, una recomendación es que vayan probando. Por ejemplo, en aquellas tareas más expuestas como a la hora de deshacer y, a medida que se vaya haciendo y viendo sus ventajas, se irán utilizando más a menudo. Eso sí, se ha de elegir una buena protección para empezar porque si lo hacéis con un guante pesado, nunca os convencerá ... 

Accidentes In Itinere por conducción de vehículos: aspectos médicos

Dr. Xavier Trallero Vilar

Área Prevención y Productos. Mutua Universal

jtraller@mutuauniversal.net



INTRODUCCIÓN

Accidente “In itinere”, es aquel que sufre el trabajador/a, durante el trayecto de su casa al trabajo y del trabajo a su casa (Art. 115. 2d LGSS). Tanto si va a pie como por conducción de vehículos. Para que se considere accidente “in itinere” se han de cumplir tres normas:

- Siempre que ocurra en el trayecto de ida y vuelta al trabajo
- Que no se produzcan interrupciones en el trayecto
- Siempre que se utilice el itinerario habitual

El porcentaje de accidentes “in itinere” con baja, siguen aumentando año a año. En el 2009 ya

representaron el 11,4% del total de accidentes laborales con baja en España, y en el 2010, a pesar del descenso de nº total de accidentes, la tendencia es la misma.

Según gravedad, el porcentaje de accidentes “in itinere” mortales va disminuyendo, se ha de pensar que las medidas adoptadas por la Dirección General de Tráfico para la prevención de accidentes de tráfico y la concienciación de los conductores, han surgido efecto. Ya que dentro de los accidentes “in itinere”, los accidentes de conductores de vehículos son los mas importantes.

En este documento sólo se van abordar los accidentes “in itinere” por conducción de vehículos.

ACCIDENTES POR CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Las lesiones producidas en las colisiones de vehículos causan una alta mortalidad, morbilidad y discapacidad. Hasta hace pocos años se consideraba el accidentes de tráfico inevitable, actualmente se ha demostrado que la adopción de múltiples medidas de prevención evitan muchos de los accidentes.

AÑO	Accidentes totales con baja	In Itinere con baja	% In Itinere
2007	1.022.067	97.086	9,6
2008	896.679	90.720	10,1
2009	696.677	79.187	11,4
2010 (Avance enero-octubre)	629.766	61.078	11,6

En general se describen varios grupos de factores relacionados con los accidentes de tráfico, pero tres son los más importantes:

1. Factor humano
2. Factores relacionados con el vehículo
3. Factores relacionados con el entorno físico del accidente

La prevención de los factores relacionados con el vehículo y con el entorno físico del accidente se pueden prevenir, mediante el mantenimiento y control adecuado de vehículos (especial atención a neumáticos y frenos) y carreteras (consulta condiciones meteorológicas y estado de las carreteras, seguir las indicaciones de velocidad y señales de tráfico).

Los factores humanos representan el 90% de las causas de accidentes, y entre ellos la toma de medicación y drogas, y las enfermedades crónicas desempeñan un importante papel.

Por lo tanto, la prevención en el control de la medicación y drogas, y las enfermedades crónicas en los conductores, se hace imprescindible para poder prevenir los accidentes de tráfico, y más si tenemos en cuenta que depende de ellos mismos.

MEDICACIÓN Y DROGAS

Alguna medicación habitual, en dosis recomendadas, puede afectar a las capacidades necesarias para la conducción, provocando somnolencia o disminución de la atención y pérdida de reflejos, como pueden ser todos los tranquilizantes, ansiolíticos, antihistamínicos, analgésicos, etc. Cualquier medicación en dosis superiores a las recomendadas puede provocar alteraciones que influyan en la conducción, e igualmente la ausencia de la toma de medicación para enfermedades crónicas puede provocar las mismas consecuencias para la conducción.

Por lo tanto una de las primeras medidas para la prevención de accidentes de conducción es tomarse las dosis adecuadas de medicación prescrita por el médico y tener en cuenta los efectos secundarios a la hora de conducir. Si es un conductor habitual pregunte a su médico si la medicación que le prescribe puede afectar a su actividad normal para la conducción.

Existen estudios que demuestran que más de un 10% de las personas que han sufrido un accidente en la conducción de vehículos, mortal o con heridas, habían consumido algún tipo de droga.

El alcohol es la droga que más altera la capacidad de conducir, tanto en personas que beben habitualmente como en bebedores esporádicos. Altera las funciones psicomotrices, provoca una falsa seguridad que desencadena una conducción más agresiva, disminuye las percepciones, causa somnolencia, etc.

La ingesta de otro tipo de drogas con alcohol potencia sus efectos.

Las personas con habituación a la ingesta de alcohol, en consumos elevados, pueden presentar ausencia de síntomas de intoxicación por alcohol, sin embargo sus capacidades para la conducción estarán igualmente alteradas.

EFFECTOS	ALCOHOL	CANNABIS	COCAÍNA Y ANFETAMINAS	ÉXTASIS Y ALUCINÓGENOS
Disminución de la prudencia	Si	Si	Si	Si
Conducción agresiva	Si	Si	Si	Si
Disminución de la percepción	Si	Si	Si	Si
Disminución de la capacidad de concentración	Si	Si	Si	Si
Conducción descoordinada	Si	Si	Si	Si
Disminución de los reflejos	Si	Si	Si	Si
Aumento del tiempo de respuesta	Si	Si	Si	Si
Somnolencia	Si	Si	Si	Si
Alucinaciones	Si	Si	Si	Si

Si la suma de todas las situaciones es igual o superior a 12, se considera positivo. En tal caso aconsejamos que visite a su médico de cabecera.

Recomendaciones para conseguir un sueño reparador

- Intentar mantener siempre el mismo horario para acostarse y levantarse. Evite irse a dormir si no tiene sueño
- Evitar dormir durante el día
- Realice ejercicio físico a primera hora del día. Nunca antes de acostarse
- Evite cenas abundantes o pesadas
- Evite la ingesta de alcohol antes de acostarse y de cafeína
- Mantenga la habitación en condiciones óptimas de temperatura, ruido, luminosidad y comodidad, para poder dormir

Acciones que ayudan a conciliar el sueño

- Beber un vaso de leche tibia
- Tomar un baño caliente antes de acostarse
- Escuchar música suave, leer, etc
- Utilizar prendas cómodas para dormir



Otras Enfermedades crónicas

Existen una serie de enfermedades crónicas, que si no están diagnosticadas y controladas, presentan un mayor riesgo de provocar accidentes de circulación:

- Demencia
- Epilepsia
- Esclerosis múltiple
- Alteraciones psiquiátricas
- Cataratas
- Trastornos del ritmo cardiaco que cursan con síncope
- Vértigos

Es necesaria la colaboración del conductor en las revisiones médicas para conducción de vehículos, ya que muchas de estas patologías, incluida la apnea del sueño, no se pueden detectar generalmente en las revisiones que se realizan actualmente.



Bibliografía de interés:

Observatorio Nacional de Seguridad Vial (DGT). [Guía de consejo sanitario en Seguridad Vial Laboral](#), 2010

Evaluación ATEX: no es tan compleja como parece

Rafael Vañó Sempere

Área Prevención y Productos. Mutua Universal
rsempere@mutuauniversal.net

El [R.D. 681/2003](#), de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo (ATEX) entró en vigor el 30 de junio de 2003 y, sin embargo, existe todavía hoy la sensación de que su aplicación no se ha realizado de una forma lo suficientemente generalizada como correspondería a la gran cantidad de situaciones de riesgo por ATEX que existe en la industria y en algunos servicios. Esto se debe fundamentalmente a dos factores: por un lado el desconocimiento general de lo que es una ATEX y de lo fácil que es que se pueda formar y, por otro, el miedo o el respeto que producen este tipo de temas considerados muy técnicos, lo que hace que casi nadie se quiera meter en ellos.

Sería conveniente relanzar la divulgación del citado reglamento, enviando el mensaje a los empresarios de que su aplicación es mucho menos compleja de lo que se piensa o de lo que se ha querido hacer creer por parte de algunas personas interesadas, que han podido ver en esto una fuente de negocio. Es cierto que cualquier análisis técnico requiere la intervención de personas competentes para realizarlo, pero eso no implica, necesariamente, que esa competencia suponga una superespecialización (permítaseme la palabra) y, por tanto, un alto coste por la intervención de estos superexpertos.

La filosofía de las directivas europeas sobre seguridad y salud en el trabajo va enfocada, precisamente, en una dirección opuesta a la de la superespecialización; al menos en las



intervenciones iniciales. Esta filosofía parte de un concepto, el de “la evaluación inicial” de los riesgos.

Durante muchos años se ha pretendido hacer de esta evaluación inicial algo extraordinariamente complejo, cuando los legisladores, realmente, no pretendían que fuera así. De tal forma que, en los últimos tiempos, las directivas sobre SST ya indican que las evaluaciones iniciales deben tener un carácter general o global, de manera que se simplifique su realización y que, sólo en el caso en que se detecten riesgos importantes, se realice una evaluación detallada y pormenorizada de esos riesgos, utilizando, ahora sí, medios especializados.

Además, para facilitar estos procesos, tanto los globales como los especializados, la Comisión

SECCIÓN TÉCNICA

Europea ha puesto en marcha el sistema de las llamadas normas armonizadas, que consiste en la elaboración de normas técnicas EN específicas para dar respuesta a los requerimientos que se incluyen en cada directiva. Esto permite disponer de referencias técnicas concretas para la realización de las evaluaciones.

En el caso de la evaluación del riesgo de explosión por ATEX ocurre esto exactamente. En el artículo 4º, tanto de la [Directiva 1999/92/CE](#) (ATEX 137) como del [Real Decreto 681/2003](#), se dice textualmente: “Los riesgos de explosión se evaluarán globalmente”. Por tanto, hay que intentar racionalizar el proceso de la evaluación inicial de las ATEX.

Para poder realizar una evaluación global de forma sencilla y, al mismo tiempo, fiable, hay que aplicar dos principios básicos:

- Desarrollar un procedimiento secuencial y ordenado en fases.
- Aplicar unos criterios de referencia obtenidos de las normas armonizadas ad-hoc para las directivas ATEX.

La última relación publicada por la UE está en la siguiente dirección:

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:251:0001:0010:ES:PDF>

Procedimiento para la evaluación

En primer lugar hay que tener muy claro lo que es y lo que no es una atmósfera explosiva. Según la directiva europea y el reglamento español, se entiende por ATEX “la mezcla con el aire, en condiciones atmosféricas, de sustancias inflamables en forma de gases, vapores, nieblas o polvos, en la que, tras una ignición, la combustión se propaga a la totalidad de la mezcla no quemada.”

Por tanto, para que exista una ATEX deben cumplirse las siguientes condiciones:

- Existencia de una sustancia inflamable
- Existencia de aire

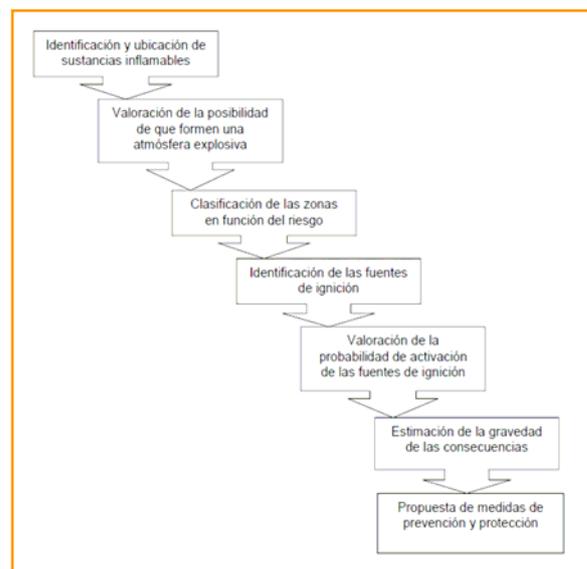
- Condiciones atmosféricas: presión y temperatura normales
- Presencia de una fuente de ignición

Si no se cumplen estas cuatro condiciones simultáneamente, no existe la ATEX.

Por tanto, no son explosiones de ATEX las producidas por explosivos ni las relacionadas con sustancias químicamente inestables ni las producidas por sobrepresiones o por elevadas temperaturas.

Partiendo de estos datos fundamentales, veamos cuál sería el proceso para realizar la evaluación.

En la [“Guía de buenas prácticas para la aplicación de la Directiva 1999/92/CE”](#) publicado por la Comisión Europea, se indican las siguientes fases:



Esto implica, en realidad, el manejo de tres variables:

- **El tipo de Zona**, para cuya identificación se aplicará la clasificación del Anexo I del R.D. 681/2003
- **La Probabilidad** de que aparezca una fuente de ignición (P.I.), para cuya determinación se puede utilizar la escala que propone la [norma UNE-EN 1127-1](#), en su apartado 5.3.

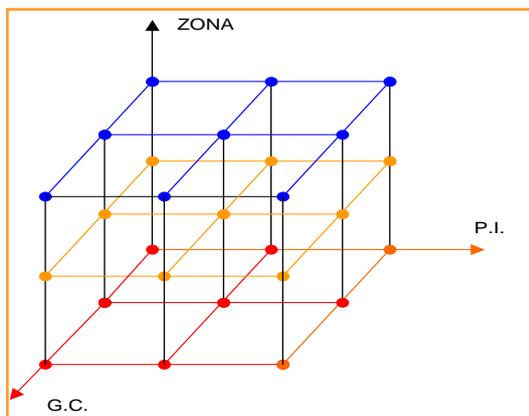
SECCIÓN TÉCNICA

- **La Gravedad de las Consecuencias (G.C.)**, que se puede concretar basándose en métodos empíricos que permitan estimar la potencia de la explosión y combinarla con las características del entorno.

Hay que tener en cuenta, además, que los criterios de valoración según se trate de gases o vapores son diferentes a los correspondientes al polvo. Lo único que esto implica es que el procedimiento tenga dos ramas paralelas, una para gases, vapores y nieblas y la otra para el polvo.

En las evaluaciones de riesgos se suelen utilizar matrices sencillas en las que se combinan las dos variables clásicas, como son la probabilidad de que el riesgo se materialice y la gravedad de las consecuencias de esa materialización.

Pero aquí tenemos tres variables y la combinación simultánea de las mismas daría lugar a una matriz tridimensional, en la que, si cada variable tuviera 3 niveles, se obtendrían 27 resultados posibles, lo cual resultaría de muy difícil aplicación:



Por ello es más lógico y fácil de aplicar si se realiza la valoración en tres fases.

Criterios de referencia para realizar la evaluación

- **Fase 1:** Se combina la clasificación de la zona con la probabilidad de que se active una fuente de ignición, con lo que se

obtiene la probabilidad de que se produzca la explosión.

- **Fase 2:** Luego se combina la potencia de la explosión con las condiciones de control y con ello se obtiene la gravedad de las consecuencias.
- **Fase 3:** Combinando los valores anteriores se obtiene la valoración global del riesgo.

i. Fase 1: Probabilidad de la explosión

La identificación de la zona se realiza, como se ha indicado anteriormente, aplicando los criterios que se recogen en la Directiva 1999/92/CE y en el R.D. 681/2003.

En el caso de ATEX de polvo la determinación de las zonas se puede hacer normalmente por observación directa, comprobando visualmente la existencia de capas depositadas o incluso de nubes. Una capa puede dar lugar a una nube por diferentes circunstancias. Para que haya explosión es necesario que se forme la nube.

En este tipo de ATEX, en una primera evaluación global, para la determinación de los grados de escape, así como de la extensión de las zonas clasificadas, se pueden utilizar los criterios establecidos en el apartado 5.2.2 de la [norma UNE-EN 61241-10](#), para material eléctrico o en la [UNE-EN 50281-3](#) para el resto de situaciones.

Tabla B.1
Influencia de la ventilación en el tipo de zona

Grado de Escape	Ventilación						
	Grado						
	Alto			Medio		Bajo	
	Disponibilidad						
	muy buena	buena	mediocre	muy buena	buena	mediocre	muy buena, buena o mediocre
Continuo	(Zona 0 ED) No peligrosa ¹⁾	(Zona 0 ED) Zona 2 ¹⁾	(Zona 0 ED) Zona 1 ¹⁾	Zona 0	Zona 0 + Zona 2	Zona 0 + Zona 1	Zona 0
Primario	(Zona 1 ED) No peligrosa ²⁾	(Zona 1 ED) Zona 2 ¹⁾	(Zona 1 ED) Zona 2 ¹⁾	Zona 1	Zona 1 + Zona 2	Zona 1 + Zona 2	Zona 1 ó Zona 0 ³⁾
Secundario ²⁾	(Zona 2 ED) No peligrosa ¹⁾	(Zona 2 ED) No peligrosa ¹⁾	Zona 2	Zona 2	Zona 2	Zona 2	Zona 1 e igual Zona 0 ³⁾

1) Zona 0ED, 1ED ó 2ED indica una zona teórica despreciable en condiciones normales.
2) La Zona 2 creada por un escape de grado secundario puede ser excedida por las zonas correspondientes a los escapes de grado continuo o primario; en este caso debe tomarse la extensión mayor.
3) Será Zona 0 si la ventilación es tan débil y el escape es tal que prácticamente la atmósfera explosiva esté presente de manera permanente, es decir, es una situación próxima a la de ausencia de ventilación.

NOTA - "+" significa "rodeada por".

SECCIÓN TÉCNICA

En el caso de ATEX de gases la identificación es más complicada al no poderse hacer una observación visual. No obstante, en la norma UNE-EN 60079-10-1: Atmósferas explosivas. Parte 10-1: Clasificación de emplazamientos. Atmósferas explosivas gaseosas, se recoge un procedimiento que permite estimar los grados de escape que, combinados con los niveles de ventilación permiten establecer las diferentes zonas. (Tabla B.1 de la página anterior).

Una vez identificada la zona, se estima la probabilidad de que se active alguna fuente de ignición. Para ello se puede utilizar la escala que figura en la norma UNE-EN 1127-1:2008. Atmósferas explosivas. Prevención y protección contra la explosión. Parte 1: Conceptos básicos y metodología.

Para finalizar esta primera etapa se determina la probabilidad de que se materialice el riesgo, es decir, que pueda llegar a producirse la explosión. Para ello se combina el tipo de zona con la probabilidad de aparición de una fuente de ignición. La matriz de combinación de ambas variables puede ser la siguiente:

		Aparición de la Fuente de Ignición		
		MUY RARO	RARO	CONSTANTE
Clasificación de la Zona	2/22 (no es probable que se forme una ATEX o lo hará durante periodos breves)	IMPROBABLE	POSIBLE	POSIBLE
	1/21 (es probable que se forme una ATEX, pero de manera ocasional)	POSIBLE	POSIBLE	PROBABLE
	0/20 (la ATEX está presente permanentemente o por tiempo prolongado)	POSIBLE	PROBABLE	INEVITABLE

ii. Fase 2: Gravedad Consecuencias

Para estimar la gravedad de las consecuencias, hay que determinar, como ya se ha indicado, la potencia intrínseca de la propia atmósfera explosiva y las características del entorno en el que se produce la explosión.

En el caso del polvo, para determinar la potencia de la ATEX existe un método empírico muy conocido, desarrollado por el U.S. Bureau of Mines, que utiliza como patrón para comparación los resultados de las pruebas realizadas con carbón de Pittsburgh. Este método define cuatro tipos de explosión, identificados como “Débil”, “Moderado”, “Fuerte” y “Muy Fuerte”, en función de distintas magnitudes directamente relacionadas con el producto que da lugar a la ATEX. También se puede utilizar la constante K_{ST} si se dispone de datos para el tipo de polvo que se quiere evaluar.

Cuando se trata de gases y vapores, dada la dispersión de métodos existentes, así como la complejidad de la mayoría de ellos, se ha optado por utilizar un método empírico basado en las estimaciones realizadas para determinar el tipo de zona, como se ha indicado en la Etapa 1. Las variables que habría que relacionar serían el tipo de gas o vapor y, por tanto, su peligrosidad, así como la cantidad del mismo que puede dar lugar a la ATEX. Esta segunda variable resulta muy difícil de cuantificar, por lo que se utiliza la siguiente argumentación:

- Dado que para determinar el tipo de zona se tienen en cuenta el “Grado de escape” y la “Ventilación de la zona”, quiere ello decir que lo que se está determinando en realidad es la cantidad de gas que quedará y que formará a la ATEX. Por tanto, con este método se vincula de manera directa el tipo de zona con la cantidad de ATEX.

Por lo que se refiere a la peligrosidad del agente químico, inicialmente se utilizaron las frases R para su estimación pero, a partir de la entrada en vigor del [Reglamento Europeo CLP 1272/2008](#), se han sustituido por las frases H.

De este modo, la determinación de la potencia de la ATEX se realizará mediante la matriz siguiente:

SECCIÓN TÉCNICA

		CANTIDAD (Tipo de zona)				
		DSD	CLP	2	1	0
CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO	Genéricos	R2	H200	DEBIL	MODERADA	FUERTE
		R3	H201 H202 H203	MODERADA	FUERTE	MUY FUERTE
	Productos especiales	R4, R5, R6, R14, R16, R18, R19, R30	H242, H251, H252, H260, H261	MODERADA	FUERTE	MUY FUERTE
	Comburentes	R7	H241 H242	DEBIL	MODERADA	FUERTE
		R8	H270 (gases) H271 (liq)	DEBIL	MODERADA	FUERTE
		R9	H271 H272	MODERADA	FUERTE	MUY FUERTE
	Extremad. Inflamable	R12	H224 H222 H220	MODERADA	FUERTE	MUY FUERTE
	Fácilmente inflamables	R11	H225	DEBIL	MODERADA	FUERTE
		R15	H260 H261	DEBIL	MODERADA	FUERTE
		R17	H250	MODERADA	FUERTE	MUY FUERTE
Inflamable	R10	H226 H223	DEBIL	MODERADA	FUERTE	

Nota: las equivalencias entre las frases R y la H no son exactas, ya que la metodología de CLP cambia la forma de clasificar las sustancias.

Además de considerar la potencia de la explosión, deben tenerse en cuenta las características del entorno y el nivel de control existente, en función de los equipos y de las instalaciones. Para combinar las dos variables indicadas se puede utilizar la matriz siguiente para obtener el nivel de daños:

		Condiciones del entorno – Nivel de control			
		ALTO	MEDIO	BAJO	MUY BAJO
Potencia del producto	DÉBIL	MUY LEVES	MUY LEVES	LEVES	GRAVES
	MODERADO	MUY LEVES	LEVES	GRAVES	MUY GRAVES
	FUERTE	LEVES	GRAVES	MUY GRAVES	MUY GRAVES
	MUY FUERTE	GRAVES	MUY GRAVES	MUY GRAVES	MUY GRAVES

iii. Fase 3

Una vez establecida la probabilidad de que se produzca la explosión y estimada la gravedad de sus consecuencias, se procederá a valorar el conjunto de la situación, aplicando la siguiente matriz:

		PROBABILIDAD DE EXPLOSIÓN			
		IMPROBABLE	POSIBLE	PROBABLE	INEVITABLE
GRAVEDAD DE LAS CONSECUENCIAS	DANOS MUY LEVES Daños materiales reparables sin necesidad de parar el proceso. Pequeñas lesiones que solo requieren atención de rutina.	IRRELEVANTE	MUY BAJO	BAJO	MEDIO
	DANOS LEVES Daños materiales reparables, requieren parar el proceso. Lesiones que requieren atención primaria e, incluso, U.T. conda.	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	ALTO
	DANOS GRAVES Destrucción parcial de sistema con posibilidades de reparación compleja y costosa. Lesiones graves que pueden llegar a producir incapacidades permanentes.	BAJO	MEDIO	ALTO	MUY ALTO
	DANOS MUY GRAVES Destrucción total del sistema, con difícil renovación. Un nuevo o más.	MEDIO	ALTO	MUY ALTO	EXTREMAMENTE ALTO

Conclusiones

Como se ha indicado anteriormente, puede que el procedimiento parezca complejo pero, en realidad, conociendo los criterios de referencia y siguiendo los pasos indicados, se llega de forma sencilla al final del proceso.

Hay que insistir en que este procedimiento es válido para realizar una valoración inicial de carácter global, tal y como se exige en la Directiva 1999/92/CE y el R.D. 681/2003. En el caso de querer realizar una valoración más precisa sería necesario aplicar métodos cuantitativos. No obstante, la experiencia demuestra que en gran parte de los casos se llega a conclusiones muy similares, tanto si se aplica un método cualitativo o empírico, como cuando se usa metodología cualitativa.

Los comentarios sobre los equipos y los sistemas de seguridad, regulados por la [Directiva 94/9/CE](#) (ATEX 100) y el [Real Decreto 400/1996](#) los dejaremos para otra ocasión.



LEGISLACIÓN ESPAÑOLA SOBRE ATEX:

- El [Real Decreto 400/1996](#), de 1 de marzo, por el que se dicta las disposiciones de aplicación de la Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo 94/9/CE, relativa a los aparatos y sistemas de protección para uso en atmósferas potencialmente explosivas (BOE 85 de 08 de abril de 1996);
- El [Real Decreto 681/2003](#), de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo (BOE núm. 145, de 18 de junio).

Ambos reales decretos proceden de las correspondientes directivas de la Unión Europea: la [Directiva 94/9/CE](#) (ATEX 100) y la [Directiva 1999/92/CE](#) (ATEX 137).

Estas directivas, en especial la primera, se desarrollan en el marco de lo que en la Unión Europea se conoce como reglamentación de Nuevo Enfoque de los productos y de Enfoque Global de la evaluación de la conformidad, con los que se pretende establecer las bases para facilitar la libre circulación de mercancías, servicios, capitales y trabajadores en el seno de la Unión Europea.

Para su desarrollo se establecen los siguientes principios:

1. Armonización legislativa se limita a los requisitos esenciales que deben cumplir los productos comercializados en el mercado comunitario para poder circular libremente dentro de la Comunidad;
2. Las especificaciones técnicas de los productos que cumplen los requisitos esenciales establecidos en las directivas se fijarán en normas armonizadas;
3. La aplicación de normas armonizadas y de otro tipo seguirá siendo voluntaria y el fabricante siempre podrá aplicar otras especificaciones técnicas para cumplir los requisitos;
4. Los productos fabricados en cumplimiento de las normas armonizadas gozan de la presunción de conformidad con los requisitos esenciales correspondientes;
5. Los fabricantes pueden elegir entre los diferentes procedimientos de evaluación de la conformidad contemplados en la directiva correspondiente.

Pero este objetivo de la libre circulación de mercancías, servicios, capitales y trabajadores en el seno de la Unión Europea implica, evidentemente, algunos riesgos; y si nos referimos a equipos relacionados con las ATEX, entonces los riesgos pueden ser trascendentes.

RECUERDE:

Para que exista una ATEX deben cumplirse las siguientes condiciones:

- *Existencia de una sustancia inflamable*
- *Existencia de aire*
- *Condiciones atmosféricas: presión y temperatura normales*
- *Presencia de una fuente de ignición*

Si no se cumplen estas cuatro condiciones simultáneamente, no existe la ATEX

Planes de movilidad laboral: más allá de la prevención de riesgos laborales.

Paula D. Fragueiro Barros

Área Prevención y Productos. Mutua Universal

pfraguei@mutuauniversal.net

Considerando la creciente preocupación por el número de siniestros laborales debidos al tráfico, se hace necesaria una intervención desde el ámbito empresarial que reduzca y prevenga la incidencia de estas problemáticas, fomentando la seguridad en los desplazamientos de los trabajadores.

El transporte público, en este sentido, se perfila como significativamente más seguro y sostenible que el transporte privado, por tanto la prioridad, a nivel preventivo, deberá ser siempre potenciar el sistema de transporte más seguro entre nuestros trabajadores.

La Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (PRL), en su art. 16. apto 3, dice: "Cuando se haya producido un daño para la salud de los trabajadores....., el empresario llevará a cabo una investigación al respecto, a fin de detectar las causas de los hechos"

Y sin embargo, a pesar de existir la exigencia legal, es muy poco frecuente encontrar empresas en las que se investiguen, de forma sistemática, los accidentes in itinere e in mision al igual que sucede con los accidentes ocurridos en el centro de trabajo.

Este tipo de accidentes de trabajo no sólo conllevan lesiones para los trabajadores, sino que también producen pérdidas económicas (días de baja, sustituciones, etc.); además de implicar, en la mayor parte de los casos, una gravedad considerable.

¿Por qué investigar aquellos accidentes de trabajo que ocurren fuera de las instalaciones

de la empresa, y por tanto no se relacionan con las condiciones del puesto de trabajo?

Es decir, a mayores del cumplimiento de la normativa, ¿qué nos puede aportar, a nivel preventivo, el conocer las causas y tipología más habituales de este tipo de accidentes?:

- Nos permitirá prevenir los accidentes in itinere e in mision y/o minimizar la incidencia e impacto de los mismos.
- Fomentará la sensibilización de los trabajadores sobre este tipo de riesgos, reforzando una cultura preventiva adecuada en relación a la seguridad vial.
- Nos ayudará a estudiar y gestionar adecuadamente la movilidad de la plantilla para reducir la probabilidad de ocurrencia de estos accidentes.



SECCIÓN TÉCNICA

por tanto, la salud global de los trabajadores: reducción emisión de contaminantes, nivel acústico, reducción de niveles de irritación, ansiedad, etc.

El primer paso para la implantación de un plan de movilidad será hacer un diagnóstico de la situación en función de la siniestralidad, y de forma complementaria contemplando algún otro criterio de análisis (gasto económico, consumo energético, emisión contaminante, etc.). Este diagnóstico permitirá a la empresa explorar necesidades y posibilidades de desplazamiento de sus empleados con la finalidad de buscar las mejores combinaciones para todos.

Modificar los hábitos de los trabajadores no es tarea fácil.

La información y concienciación no es suficiente, hay que incentivar para estimular los cambios

Los planes de movilidad laboral han de estructurarse en las siguientes fases:

1. Preparación: Definir objetivos generales del plan, asignar responsabilidades y medios necesarios para llevarlo a cabo.
2. Análisis: Comprender la situación actual para evaluar el potencial de cambio y las formas de lograrlo. Establecer objetivos específicos.
3. Implementación: Elección de las medidas adecuadas a cada caso y a cada colectivo dentro del plan de movilidad.
4. Evaluación: En términos de siniestralidad, económicos, ambientales, etc. es decir en función de los objetivos previamente definidos.

La elaboración e implantación de un plan de movilidad requiere una metodología de participación y concienciación social, información y educación por parte de toda la

empresa, de forma integrada desde la dirección, los mandos hasta los propios trabajadores.

Tal y como mencionábamos al inicio, contemplar los riesgos in itinere e in misión de nuestra plantilla e integrar la prevención de los mismos en la actuación preventiva de nuestras

empresas, es fundamental y supone el primer paso para la implantación de un plan de movilidad laboral.

De ahí en adelante, es decir más allá del cumplimiento de la de Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, se puede ir tan lejos como cada empresa decida, ¿hasta dónde?.....

..... desde un parking para bicicletas, un descuento válido para las líneas de autobús regular, fomentar el uso de elementos de protección, un sistema de "carpooling" por Internet o un

sistema de ordenadores preparados para el teletrabajo, las opciones son numerosas.

Obviamente primará a la hora de la elección de las medidas la gravedad/urgencia del riesgo, eficacia de la medida, facilidad de puesta en marcha, coste de la inversión, etc.

Por último, es necesario tener presente que resultará de la mayor importancia que las empresas puedan ofrecer alternativas viables a sus empleados en el acceso al puesto de trabajo. Las mismas pueden llegar hasta donde cada Empresa considere oportuno, según los objetivos establecidos, aunque hay que tener presente que un poco siempre será mucho para paliar la accidentabilidad existente.

Bajo este prisma y consciente de esta problemática Mutua Universal ofrece a sus empresas asociadas un servicio especializado de asesoramiento y sensibilización en materia de accidentes in itinere e in misión, como parte de nuestra labor de divulgación en materia preventiva. 

Hábitos Saludables y Alimentarios

Dr. Xavier Trallero

Área Prevención y Productos. Mutua Universal

jtraller@mutuauniversal.net

Independientemente de la actividad laboral que desempeñemos, existen unas normas básicas de salud; unos hábitos saludables que permiten mantener un equilibrio adecuado en todos los aspectos de nuestra vida, y por tanto repercuten en el quehacer diario de forma positiva.

El ritmo de vida actual ha provocado que las personas tengamos menos tiempo, por lo que comemos más rápido y con menor calidad alimenticia, usamos más la automoción para llegar antes a los sitios, estamos más nerviosos, dedicamos menos tiempo a nuestra persona y a la familia, adoptamos nuevos hábitos (alcohol, tabaco, drogas), dormimos menos, etc.

Todo ello repercute de forma negativa sobre nuestra salud y es necesario reeducarnos para volver a los hábitos saludables que nos harán conseguir ese equilibrio de bienestar físico y mental.

La dieta mediterránea, declarada el pasado noviembre de 2010 **Patrimonio Cultura Inmaterial de la Humanidad**, se basa en una dieta equilibrada y variada donde predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de la zona, trigo, olivo y vid.

Los alimentos que constituyen la base de esta dieta son: el pan y la pasta, el aceite de oliva, el vino, las hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres, pescados, aves de corral, lácteos, y huevos.

La grasa usada de forma primordial en las comidas es el aceite de oliva, lo que lleva a una alimentación saludable, caracterizada por ser:

- Baja en grasas saturadas
- Alta en grasas insaturadas
- Baja en proteína animal
- Rica en antioxidantes
- Rica en fibras

La gran cantidad de sustancias antioxidantes que aporta la dieta mediterránea (frutas, frutos secos, verduras y legumbres), protegen del envejecimiento celular y de la carcinogénesis.

Del estudio de la alimentación de los habitantes de la cuenca mediterránea se extraen unas conclusiones para llevar un estilo de vida sano, que ese están imponiendo en todo el mundo.



LA PREVENCIÓN "PARA LLEVAR"

Recomendaciones de hábitos alimentarios:

- Tomar de forma abundante diariamente verduras, cereales, pan y patatas
- Tomar fruta fresca
- Tomar legumbres al menos dos veces por semana
- Preferir alimentos frescos
- Tomar diariamente leche, yogures y quesos bajos en grasa
- Tomar pescado 3 ó 4 veces por semana
- Preferir carne con poca materia grasa
- Usar ajo, cebolla, vinagre, limón, hierbas aromáticas, en vez de sal
- Moderar el consumo de dulces
- Evitar bebidas alcohólicas
- Hacer ejercicio, evitar el tabaco y dormir de 7 a 8 h

Estas son las recomendaciones básicas de buenos hábitos en general. La alimentación es fundamental para llegar a un buen estado de salud, y cada vez toma más valor en la prevención general de enfermedades, entre las cuales destaca el cáncer. Antiguamente se conocían las buenas virtudes de la alimentación, pero por desgracia la sociedad actual y los nuevos hábitos importados, nos han hecho olvidar frase importantes como: "Comer para vivir", "Somos lo que comemos", "Vale más comer una sardina sentado que una langosta corriendo", "Hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un pobre".

DECÁLOGO DE HáBITOS SALUDABLES

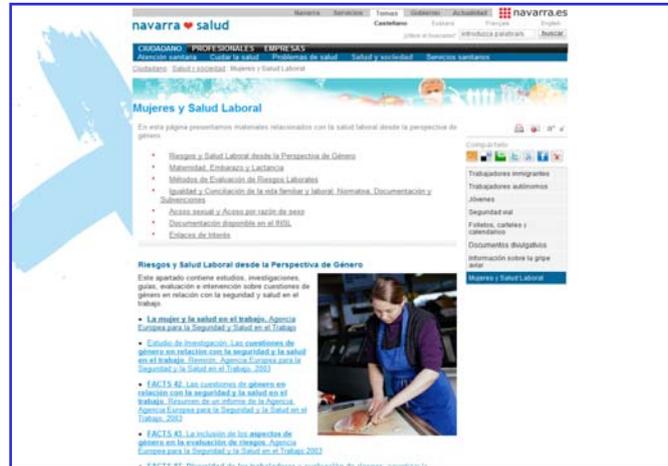
- ❖ Dieta variada, rica en verduras, cereales, legumbres y frutas
- ❖ Leche y derivados, preferiblemente desnatados
- ❖ Ingestión diaria de 1,5 a 2 litros de líquido
- ❖ Siempre que pueda utilizar aceite de oliva crudo
- ❖ Consumo moderado de carnes y derivados
- ❖ Aumento del consumo de pescado
- ❖ Evitar el consumo de alcohol
- ❖ Evitar el tabaco y estrés
- ❖ Realizar ejercicio físico, mínimo caminar 30 minutos al día
- ❖ Descansar entre 6 y 8 horas diarias

Mujeres y Salud Laboral

<http://www.navarra.es/>

Ubicada en el portal del Gobierno de Navarra, el Instituto Navarro de Salud Laboral (INSL) ha creado un portal específico denominado “Mujeres y Salud Laboral”, con el objetivo de integrar la perspectiva de género en la evaluación de los riesgos y en las medidas preventivas, de forma que se tengan en cuenta las particularidades de las mujeres en lo que respecta a la salud y seguridad en el trabajo.

Se trata de una selección muy completa de información, materiales, recursos web y enlaces, que abarca una amplia visión de la Salud Laboral desde la perspectiva de género.



Incluye contenidos relacionados con la maternidad, embarazo y lactancia (guías de buenas prácticas, de prevención de riesgos, relación de prestaciones sociales, etc); métodos de evaluación de los riesgos laborales; igualdad y conciliación de la vida familiar y laboral (planes de igualdad en las empresas, normativa, subvenciones), acoso sexual (prevención, procedimientos de actuación, manuales de acción sindical), así como normativa, documentación y enlaces relacionados con todos estos aspectos.



A mejorar:

Quizás, como aspecto a mejorar sería su ubicación dentro del portal ya que al encontrarse en el apartado de ciudadanos, existiendo el de profesionales y el de empresas, induce a pensar que el destinatario de la información sea la propia interesada, cuando la mayor parte de la información ofrecida es de un elevado contenido técnico y jurídico, perfil mucho más próximo al de profesional.

Otro aspecto mejorable sería el de una mayor difusión de la web ante la escasez de información sobre el tema Mujeres y Salud Laboral.

Estructura del web:

- Riesgos y Salud Laboral desde la Perspectiva de Género
- Maternidad, Embarazo y Lactancia
- Métodos de Evaluación de Riesgos Laborales
- Igualdad y Conciliación de la vida familiar y laboral: Normativa, Documentación y Subvenciones
- Acoso sexual y Acoso por razón de sexo
- Documentación disponible en el INSL
- Enlaces de Interés

LEGISLACIÓN

Autónomos



[Orden TIN/2445/2010, de 16 de septiembre](#), por la que se modifica la Orden de 24 de septiembre de 1970, por la que se dictan normas para la aplicación y desarrollo del Régimen Especial de la Seguridad Social de los Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos. BOE 22/09/2010

[Orden de 17 de septiembre de 2010](#), por la que se desarrolla el Decreto 406/2009, de 22 de octubre, por el que se crea el Registro de Asociaciones Profesionales de Trabajadores Autónomos de la Comunidad Autónoma de Galicia. DOG 24/09/2010

Biocidas

[Real Decreto 1090/2010, de 3 de septiembre](#), por el que se modifica el Real Decreto 1054/2002, de 11 de octubre, por el que se regula el proceso de evaluación para el registro, autorización y comercialización de biocidas. BOE 15/09/2010



Embarazo y Lactancia



[Resolución de 29 de noviembre de 2010](#), de la Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado, por la que se actualizan los modelos de partes previstos en los Anexos de la Orden PRE/1744/2010, de 30 de junio, por la que se regula el procedimiento de reconocimiento, control y seguimiento de las situaciones de incapacidad temporal, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Funcionarios Civiles del Estado. BOE 13/12/2010

Mercado Laboral

[Real Decreto-ley 13/2010, de 3 de diciembre](#), de actuaciones en el ámbito fiscal, laboral y liberalizadoras para fomentar la inversión y la creación de empleo. BOE 03/12/2010

[Ley 35/2010, de 17 de septiembre](#), de medidas urgentes para la reforma del mercado de trabajo. BOE 18/09/2010



[Resolución de 12 de julio de 2010](#), del Instituto Social de la Marina y del Servicio Público de Empleo Estatal, por la que se regula la tramitación electrónica automatizada de diversos procedimientos en materia de protección por desempleo del Régimen Especial de los Trabajadores del Mar. BOE 16/09/2010

[Orden TIN/2408/2010, de 15 de septiembre](#), por la que se fijan para el ejercicio 2010 las bases normalizadas de cotización a la Seguridad Social, por contingencias comunes, en el Régimen Especial de la Seguridad Social para la Minería del Carbón. BOE 17/09/2010

[Real Decreto 1591/2010, de 26 de noviembre](#), por el que se aprueba la Clasificación Nacional de Ocupaciones 2011. BOE 17/12/2010

Prevención de riesgos laborales



[Orden TIN/2504/2010, de 20 de septiembre](#), por la que se desarrolla el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en lo referido a la acreditación de entidades especializadas como servicios de prevención, memoria de actividades preventivas y autorización para realizar la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas. BOE 28/09/2010. [Corrección de errores](#) (BOE

22/10/2010)

Seguridad Social

[Orden de 5 de agosto de 2010](#), del Vicepresidente del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Convenio de colaboración entre el Ministerio de Trabajo e Inmigración (INSS) y la Comunidad Autónoma de Aragón por el que se acuerda ejecutar, durante 2010, un programa específico que desarrolla determinadas estrategias de gestión para mejorar la prestación de Incapacidad Temporal y estudia el comportamiento de los procesos de corta duración. BOA 06/09/2010



[Resolución de 20 de septiembre de 2010](#), por la que se establecen plazos especiales para el ingreso de las diferencias resultantes de la aplicación de la Orden TIN/2408/2010, de 15 de septiembre, por la que se fijan para el ejercicio 2010 las bases normalizadas de cotización a la Seguridad Social, por contingencias comunes, en el Régimen Especial de la Seguridad Social para la Minería del Carbón. BOE 25/09/2010

[Real Decreto 1093/2010, de 3 de septiembre](#), por el que se aprueba el conjunto mínimo de datos de los informes clínicos en el Sistema Nacional de Salud. BOE 16/09/2010

[Orden de 5 de agosto de 2010](#), del Vicepresidente del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Convenio de colaboración entre el Ministerio de Trabajo e Inmigración (INSS) y la Comunidad Autónoma de Aragón por el que se acuerda ejecutar, durante 2010, un programa específico que desarrolla determinadas estrategias de gestión para mejorar la prestación de Incapacidad Temporal y estudia el comportamiento de los procesos de corta duración. BOA, 06/09/2010

[Resolución de 28 de septiembre de 2010](#), del Director Gerente del Servicio Murciano de Salud, por la que se da publicidad al convenio de colaboración entre la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y el Ministerio de Trabajo e Inmigración (INSS) por el que se acuerda ejecutar, durante el año 2010, un programa específico que desarrolla determinadas estrategias de gestión para mejorar la prestación de incapacidad temporal y estudia el comportamiento de los procesos de corta duración. BORM, 21/10/2010

[Orden TIN/2777/2010, de 29 de octubre](#), por la que se modifica la Orden TAS/1562/2005, de 25 de mayo, por la que se establecen normas para la aplicación y desarrollo del Reglamento General de Recaudación de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto 1415/2004, de 11 de junio. BOE 30/10/2010

[Resolución de 5 de noviembre de 2010](#), de la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social, por la que se dictan instrucciones a las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social en relación con la aplicación del artículo 32 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en la redacción dada por la disposición final sexta de la Ley 32/2010, de 5 agosto. BOE 06/11/2010

[Orden TIN/3176/2010, de 3 de diciembre](#), por la que se regulan las operaciones de cierre del ejercicio 2010, para las entidades que integran el sistema de la Seguridad Social. BOE 10/12/2010

Este listado es una selección de la legislación nacional y autonómica publicada entre septiembre y diciembre de 2010 de 2010.

Más información:

- Boletín mensual de Novedades Legislativas de Mutua Universal:
www.mutuauniversal.net (Zona Privada)

Maquinaria



[UNE-EN 869:2007+A1:2010](#)

Seguridad de las máquinas. Requisitos de seguridad para máquinas de moldeo a presión de metales.

[UNE-EN 12525:2000+A2:2010](#)

Maquinaria agrícola. Cargadores frontales. Seguridad.

[UNE-EN 13218:2003+A1:2008/AC:2010](#)

Máquinas-herramienta. Seguridad. Máquinas rectificadoras fijas.

[UNE-EN 13457:2005+A1:2010](#)

Máquinas para la fabricación de calzado, artículos de cuero y materiales similares. Máquinas de dividir, rebajar, cortar, encolar y secar el adhesivo. Requisitos de seguridad.

[UNE-EN 12267:2004+A1:2010](#)

Maquinaria para el procesamiento de alimentos. Sierras circulares. Requisitos de seguridad e higiene.

[UNE-EN 12268:2004+A1:2010](#)

Maquinaria para el procesamiento de alimentos. Sierras de cinta. Requisitos de seguridad e higiene.

[UNE-EN 12331:2004+A2:2010](#)

Maquinaria para el procesamiento de alimentos. Picadoras de carne. Requisitos de seguridad e higiene.

[UNE-EN 12854:2004+A1:2010](#)

Maquinaria para el procesamiento de alimentos. Mezcladoras de brazo. Requisitos de seguridad e higiene.

[UNE-EN 13870:2006+A1:2010](#)

Maquinaria para el procesamiento de alimentos. Máquinas para cortar chuletas. Requisitos de seguridad e higiene.

[UNE-EN 13954:2006+A1:2010](#)

Maquinaria para el procesamiento de alimentos. Máquinas rebanadoras de pan. Requisitos de seguridad e higiene.



[UNE-EN 60079-10-2:2010](#)

Atmósferas explosivas. Parte 10-2: Clasificación de emplazamientos. Atmósferas explosivas de polvo

[UNE-EN 60079-14:2010](#)

Atmósferas explosivas. Parte 14: Diseño, elección y realización de las instalaciones eléctricas

[UNE-EN 60079-18:2010](#)

Atmósferas explosivas. Parte 18: Protección del equipo por encapsulado "m".

[UNE-EN 60079-31:2010](#)

Atmósferas explosivas. Parte 31: Protección del material contra la inflamación de polvo por envoltorio "t".

Equipos de Protección Individual



de ensayo.

[UNE-EN 420:2004+A1:2010](#)
Guantes de protección. Requisitos generales y métodos

[UNE-EN 207:2010](#)

Equipo de protección individual de los ojos. Filtros y protectores de los ojos contra la radiación láser (gafas de protección láser).

[UNE-EN ISO 12402-2:2007/A1:2010](#)

Equipos de flotación individuales. Parte 2: Chalecos salvavidas, nivel de rendimiento 275. Requisitos de seguridad. Modificación 1. (ISO 12402-2:2006/Amd1:2010).

Parte 3: [UNE-EN ISO 12402-3:2007/A1:2010](#)

[UNE-EN 208:2010](#)

Protección individual de los ojos. Gafas de protección para los trabajos de ajuste de láser y sistemas de láser (gafas de ajuste láser).

Varios

[UNE-ISO/TR 12885:2010 IN](#)

Nanotecnologías. Prácticas de seguridad y salud en lugares de trabajo relacionados con las nanotecnologías.

[UNE-CEN/TR 15172-2:2010 IN](#)

Vibraciones de cuerpo entero. Directrices para la reducción de los riesgos por vibraciones.

Parte 2: Medidas de gestión en el lugar de trabajo

[UNE-EN ISO 14015:2010](#)

Gestión ambiental. Evaluación ambiental de sitios y organizaciones (EASO). (ISO 14015:2001)

Este listado es una selección de las normas UNE publicadas por [AENOR](#) entre septiembre y diciembre de 2010.

Más información:

- Boletín mensual de Normas UNE de Mutua Universal: www.mutuauniversal.net (Zona Privada)

OBSERVATORIO DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO EN EL TRANSPORTE SANITARIO



Mutua Universal
Año 2009
129 p.
Idioma: castellano
Descarga: Zona Privada Web Mutua Universal
<https://extranet.mutuauniversal.net>

El Observatorio de Condiciones de trabajo del Transporte Sanitario es una iniciativa conjunta de Mutua Universal, la Federación de Empresarios de Ambulancias (ANEA) y la Fundación Nacional del Transporte Sanitario para dar respuesta a las necesidades que tiene el sector en materia de Seguridad y Salud. El transporte sanitario presenta una problemática muy específica en materia de riesgos laborales. Las lesiones y enfermedades profesionales

corresponden a unos patrones muy concretos que hasta el momento no han sido estudiados por ningún organismo.

La misión principal de este Observatorio es proporcionar a los empresarios y trabajadores del sector, así como a los interlocutores sociales y organismos e instituciones relacionados con la seguridad y salud del sector, la información necesaria para conocer el estado de la cuestión, el estado del arte de la tecnología aplicable a la reducción de accidentes y un lugar de intercambio de información. Todo ello con una finalidad muy concreta, lograr una mejora en las condiciones de trabajo de los empleados del sector.

TECNOLOGÍA SEGURA: PAN Y PASTELERÍA

Mutua Universal
Año 2010
81 p.
Idioma: castellano
Descarga: Zona Privada Web Mutua Universal
<https://extranet.mutuauniversal.net>

El objetivo del proyecto es dar a conocer de forma detallada a los empresarios que adquieren bienes de equipo, tecnologías, materiales o herramientas, los aspectos de seguridad que han de incorporar los mismos, introduciendo así entre los parámetros de selección los requisitos de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores y facilitando que el mercado incluya estos conceptos entre sus argumentos de venta.

De este modo, se pretende dar valor a la seguridad y salud entre los atributos de estos productos y conseguir a medio y largo plazo una reducción de los riesgos y una mejora de las condiciones de trabajo en empresas industriales.

Como resultado, se realizará un web en la que, ordenados por actividades y tareas, se pueden encontrar los equipos, instalaciones y herramientas que se utilizan, y para cada uno de ellos, la descripción de los requisitos de seguridad y salud aplicables y la información que aportan los proveedores al respecto.



ESTUDIO DE ENFERMEDADES PROFESIONALES NOTIFICADAS: ESTUDIO PRELIMINAR DE ALTERACIONES DERMATOLÓGICAS Y RESPIRATORIAS 2009



Mutua Universal

Año 2009

45 p.

Idioma: castellano

Descarga: Zona Privada Web Mutua Universal

<http://extranet.mutuauniversal.net>

Este estudio permite analizar la evolución de los distintos tipos de enfermedad profesional en el tiempo, y da origen al estudio particular sobre enfermedades dermatológicas y respiratorias. Nace como consecuencia de los resultados obtenidos en 2007 y 2008 en el análisis de enfermedades profesionales y amplía el análisis global de dicho estudio al manifestarse como grupos emergentes las enfermedades relacionadas con alteraciones dermatológicas y respiratorias.

Este apartado se elabora con los siguientes objetivos:

- Identificar actividades y puestos de trabajo donde se producen dichas enfermedades profesionales.
- Identificar los riesgos causantes en cada caso, así como las medidas preventivas existentes.
- Identificar otras enfermedades no incluidas en el listado de EEPP, con posible relación laboral, identificadas en los puestos de trabajo estudiados.

PROGRAMA PREVEA. ADAPTACIÓN AL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Mutua Universal

Año 2009

97 p.

Idioma: castellano

Descarga: Zona Privada Web Mutua Universal

<https://extranet.mutuauniversal.net>

PreVea es una iniciativa dirigida a conseguir que las empresas de alta siniestralidad implanten de forma voluntaria programas de reducción de accidentes basados en un análisis de las causas de su siniestralidad, y consigan objetivos cuantificados en plazos definidos.



Mutua Universal ha coordinado el grupo de trabajo que ha desarrollado este programa, impulsado por la Inspección de Trabajo y con la colaboración del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y las Comunidades Autónomas. También se ha hecho cargo del desarrollo de pruebas piloto en empresas asociadas. En 2009, preVea entró en fase de programa experimental, conforme a lo establecido en la Estrategia Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2011. En esta fase, se podrán beneficiar de este programa más empresas de alta siniestralidad.

Lana de oveja como aislamiento térmico



Los productos **RMT-NITA® WOOL** se fabrican con lana de oveja, convenientemente tratada, en formato de mantos y placas termofijadas así como también a granel, con distintas densidades, grosores y capacidades aislantes, permitiendo abrigar eficientemente todo tipo de edificios de obra nueva y rehabilitación.

Los productos de RMT S.A. vienen a sustituir todos aquellos elementos elaborados con lana de roca y, en algunos casos, lana de vidrio; con las consecuentes ventajas que ello comporta. Las fibras de origen mineral, mencionadas anteriormente, aparte del mayor coste en su fabricación, poseen unas características (rigidez, tamaño, etc...) que al liberarse durante el proceso de manipulación causa molestias a los trabajadores o personas expuestas, e incluso algunas de ellas están clasificadas como nocivas para la salud.

La lana de oveja es una fibra natural y renovable que proviene de la esquila regular del animal, necesaria durante su ciclo de vida. Los productos que se fabrican con estas fibras tienen muy baja conductividad térmica y sus aplicaciones más conocidas y tradicionales tienen lugar en la industria textil. La novedad es que ahora también se emplean en la construcción, como material de relleno en paredes, desvanes y altillos.

Más información:

<http://www.rmt-nita.es>



El término **TECNOLOGÍA SEGURA** ha sido aplicado desde 2005 por Mutua Universal, como concepto que engloba a todas aquellas técnicas y desarrollos tecnológicos concebidos y diseñados de forma que sean intrínsecamente seguros, o dicho de otro modo, cuya aplicación no genere riesgos físicos ni amenace la salud de las personas.

Para saber más:

<http://www.mutuauniversal.net/>