Trabajo saludable
GESTIÓN DE LA SINIESTRALIDAD

NÚM. 4 | OCTUBRE 2011

Supermercados M.A.S.: un paso MÁS hacia la reducción de accidentes

- Supermercados M.A.S.: un paso MÁS hacia la reducción de accidentes
- Trabajador Autónomo y prevención de riesgos laborales, un binomio ganador
- Barotraumatismos aéreos
- La Economía de la Ergonomía
- 20 consejos saludables de las Universidades de Harvard y Cambridge
- La realidad aumentada y la prevención de riesgos laborales

Mutua Universal

Trabajo saludable
GESTIÓN DE LA SINIESTRALIDAD
NÚM. 4 | OCTUBRE 2011
Mutua Universal

4 NUESTRAS NOTICIAS

Noticias destacadas de Mutua Universal

6 CASOS DE EMPRESA

Supermercados M.A.S. : un paso MÁS hacia la reducción de accidentes

8 AUTÓNOMOS

Trabajador Autónomo y PRL: un binomio ganador

12 SALUD

Barotraumatismos aéreos

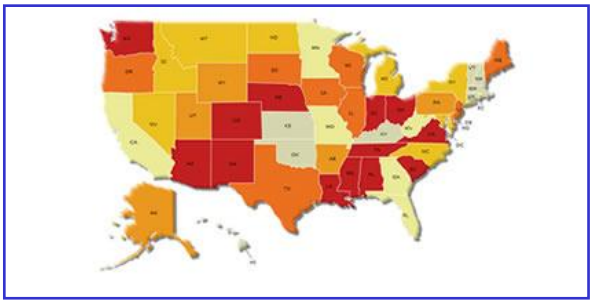
14 SECCIÓN TÉCNICA

La Economía de la Ergonomía

Trabajo saludable
GESTIÓN DE LA SINIESTRALIDAD
NÚM. 4 | OCTUBRE 2011
Mutua Universal

17 LA PREVENCIÓN "PARA LLEVAR"

20 consejos saludables de las Universidades de Harvard y Cambridge



19 INTERNET

Ergonomics: "Success Stories" de la OSHA

33 TECNOLOGÍA SEGURA

Fuente: www.dicyit.com

y más ....

20 LEGISLACIÓN

26 NORMATIVA

28 PUBLICACIONES

+Trabajo Saludable
Publicación en formato electrónico
© Copyright Mutua Universal
Área de Prevención y Productos

Email: documentacion@mutuauniversal.net
Web: www.mutuauniversal.net

BONUS PREVENCIÓN 2011

El día 1 de abril se inició la campaña Bonus 2011 para solicitar el incentivo por baja siniestralidad que establece el Ministerio de Trabajo e Inmigración (MTIN) a través del Real Decreto 404/2010. En ella podían solicitar el incentivo aquellas empresas que durante el año 2010 cotizaron, por contingencias laborales, más de 5.000 € o en caso negativo, las que durante el año 2009 más el 2010 superaron esta cantidad.

Durante la misma, que finalizó el día 30 de junio, tras una prórroga establecida por el Ministerio de Trabajo e Inmigración, se emitieron 15.255 informes de cotizaciones e índices de accidentabilidad a las empresas y delegaciones que lo solicitaron.

Se han recibido 389 solicitudes, de las cuales, después de las correspondientes gestiones realizadas durante su tramitación, se han presentado a la DGOSS 367 informes, no vinculantes, en sentido favorable; 3 han sido notificadas como desistidas en trámite de audiencia y 19 empresas han presentado renuncia a la solicitud.

Según el trámite establecido en el citado R.D. 404/2010, se queda a la espera de que la mencionada Dirección General efectúe las comprobaciones que sean necesarias (principalmente en el cumplimiento de los índices de accidentabilidad y estar al corriente de pago con la TGSS), y que dicte la correspondiente resolución notificando que empresas son beneficiarias del bonus y aquellas que, por incumplir alguno de los requisitos establecidos son consideradas como desfavorables.

Se ha remitido un e-mail individualizado a todas las empresas informándoles que se ha tramitado su solicitud en sentido favorable y que se queda a la espera de las oportunas notificaciones que realice la DGOSS.

Cabe destacar que el 54,24 % de las solicitudes han sido presentadas con incidencias lo que ha obligado a iniciar trámites de subsanación de errores con las empresas, siendo las principales causas defectos en la compulsa de las facturas justificativas de las inversiones realizadas en prevención de riesgos laborales o la no presentación de las mismas (76,78%), y/o falta de documentación o firmas en las solicitudes (18,01% en cada caso).

Más información:

- www.bonusprevencion.com

JORNADA TÉCNICA: "TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS DE ORIGEN LABORAL. ACTUACIONES PREVENTIVAS. Octubre 2011"

Mutua Universal y el Instituto Canario de Seguridad Laboral (ICASEL) han organizado una jornada técnica sobre "Los trastornos músculo esqueléticos de origen laboral. Actuaciones preventivas". Esta jornada tuvo lugar el 5 de Octubre en Sta. Cruz de Tenerife y el 6 de Octubre en Las Palmas de Gran Canaria.

Las jornadas, a las que acudieron un total de 250 personas, contaron con la participación de la directora y de técnicos del ICASEL y de la Inspección de Trabajo en ambas islas. Por parte de Mutua Universal, intervinieron respectivamente en Tenerife y en Las Palmas, los directores Miguel Ángel Morell y Darío Santana, los técnicos de Gestión Preventiva de la Siniestralidad Agustín Lázaro y Javier Cárdaba, los coordinadores del servicio médico José David García y Martín Stagnaro y Elvira Planas del Laboratorio de Ergonomía.

En las ponencias de Mutua Universal se describió a los asistentes los planes de reducción de la siniestralidad que se llevan a cabo en nuestras empresas asociadas, se dieron ejemplos de buenas prácticas ergonómicas para reducir trastornos músculo-esqueléticos y se describieron algunas de las patologías de espalda que se derivan de no hacer ergonomía.

Además de estas dos jornadas abiertas al público, los ponentes de Mutua Universal impartieron en Tenerife y Las Palmas los días 4 y 7 de Octubre sendos seminarios a los técnicos del ICASEL e Inspectores de Trabajo. En ellos se mantuvo un constante intercambio de opiniones, experiencias, conocimientos e impresiones entre los ponentes y asistentes.

El resultado de todo ello fue el agradecimiento reiterado por parte del ICASEL por la participación de Mutua Universal y por la calidad de las ponencias, así como el agradecimiento de la Inspección de Trabajo y los asistentes a la Jornada (técnicos, empresarios, delegados, etc) que se acercaron a las mesas.

Supermercados M.A.S.: un paso más hacia la reducción de accidentes

José Luis Martínez Martínez
Área de Prevención y Productos
Mutua Universal
jmartinezm@mutuauniversal.net

© Supermercados M.A.S

1. INTRODUCCIÓN

El Grupo Hermanos Martín es una empresa Andaluza de Distribución Alimentaria que nació hace 33 años en Sevilla de la mano de dos jóvenes hermanos emprendedores que convierten una empresa familiar de alimentación en un proyecto que se ha convertido hoy día en el referente del sector de la distribución alimentaria en Andalucía, creando un modelo y estilo propio empresarial con una clara vocación de servicio. En 1997 comienza la expansión del Grupo hacia otras provincias de Andalucía, comenzando por Huelva a la que siguieron Málaga, Granada, Cádiz y Córdoba.

Referente en toda Andalucía, M.A.S., Martín Andaluza de Supermercados, cuenta con 108 Supermercados repartidos en las provincias de Sevilla, Málaga, Cádiz, Córdoba, Granada y Huelva a las que se unirán en los próximos cinco años 100 establecimientos más previstos en las 8 provincias andaluzas. Además cuenta con un Supermercado Virtual a través de la Web www.supermercadosmas.com, inaugurado en 2001 y del que hacen uso más de 4000 clientes mensualmente.

Supermercados MAS es el reflejo de un proyecto sólido y en pleno proceso de expansión, convirtiéndose en una de las empresas que lideran hoy día el mercado de la distribución de alimentación en Andalucía.

Las actividades de prevención desarrolladas a lo largo de estos últimos años, cursos de prevención de riesgos laborales, campañas preventivas, evaluaciones continuas de riesgos, carteles y folletos informativos, investigaciones y difusión de los accidentes producidos, etc; así como las mejoras técnicas de las condiciones y áreas de trabajo, han hecho que, junto con el esfuerzo de todos (dirección, mandos y operarios), se haya traducido en el año 2010, en relación con los años precedentes, una disminución del número total de accidentes de trabajo sufridos a lo largo del año.

Siendo cierto el avance conseguido en general en la disminución de los niveles de riesgo de las empresas del Grupo Hermanos Martín y, en consecuencia, en la reducción del número de accidentes de trabajo, no es menos cierto que esta reducción no deber ser suficiente y que, algo más tendremos que hacer, si lo que pretendemos es evitar aún más y disminuir el número de accidentes hasta alcanzar el objetivo de 0 accidentes.

2. QUÉ HACER PARA EVITAR Y REDUCIR LOS ACCIDENTES

Como hemos expuesto, en toda empresa, se llega a un determinado momento en que no basta con los cursos de formación, las campañas de prevención, las mejoras técnicas del puesto de trabajo y otras actividades preventivas más o menos conocidas por todos, para evitar y reducir aún más el número de accidentes de trabajo. Es fundamental para lograrlo un **cambio de actitud y de comportamiento** de todos que logre la implicación real y positiva de todos los trabajadores en materia de prevención de riesgos.

3. CÓMO CONSEGUIR LA IMPLICACIÓN DE TODOS

La persona clave para conseguir la necesaria implicación de todos los trabajadores en los temas de prevención de riesgos laborales, es fundamentalmente, el mando. Asume el protagonismo directo de las actividades preventivas en el área de su competencia, investigando los accidentes de sus trabajadores, inspeccionando periódicamente equipos y áreas de su competencia, mejorando las condiciones de los puestos de trabajo y, sobre todo, dando instrucciones e indicaciones continuas a los trabajadores sobre lo que tienen que hacer, los riesgos y las precauciones que deben tomar. **Se tendrían que incluir estos aspectos en las conversaciones y comentarios rutinarios del día a día, como forma más eficaz de convertir cualquier orden de trabajo en "orden de prevención"**, que sus trabajadores interpretarán sin duda como el interés real de éste por la seguridad y no como algo impuesto en los programas o planes a través de los cursos de formación, las campañas de prevención, las inspecciones de riesgo…

Más información:

- http://www.supermercadosmas.com

© Supermercados M.A.S

© Supermercados M.A.S

© Supermercados M.A.S

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.

Trabajador autónomo y prevención de riesgos laborales: binomio ganador (I)

Fco. Javier Franco Gay
Área de Prevención y Productos
Mutua Universal
ffranco@mutuaniversal.net

1. INTRODUCCIÓN

El trabajador autónomo es mano de obra y empresario a la vez. Esto hace que su tiempo realmente sea oro, ya que a su trabajo productivo para obtener sus ingresos se le añaden todas las otras facetas necesarias para poder trabajar: búsqueda de clientes, relación con proveedores, gestión de cobros, etc.

Presenta otra característica que no tienen empresarios ni trabajadores de empresas, y es que es insustituible.

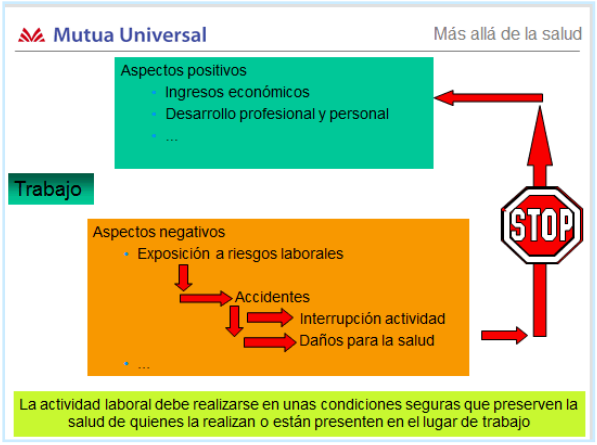
Por otra parte, en la legislación de prevención de riesgos laborales se le exigen más obligaciones que a los trabajadores asalariados pero menos que a los empresarios, aunque en ocasiones, sus clientes le exijan cumplimiento de acciones que en puridad no les aplican legalmente hablando.

Este artículo tiene como objetivo tres puntos principales: una reflexión acerca del porqué el trabajador autónomo debería trabajar con seguridad, las razones que se dan para ello y finalmente exponer de manera agrupada, la poca pero dispersa legislación en materia de Prevención de Riesgos Laborales que le afecta.

También se darán a conocer las herramientas y servicios que Mutua Universal pone a disposición del trabajador autónomo para ayudarle en prevención de riesgos laborales.

2. CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

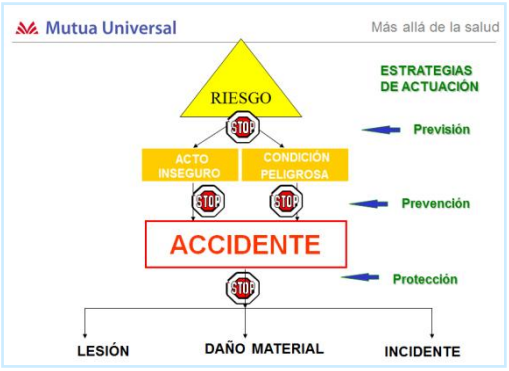
En este apartado lo que se pretende es exponer unos conceptos, que aunque básicos, son la pieza angular de la prevención de riesgos laborales, de modo tal que, si se está de acuerdo con ellos y se aplican en el quehacer cotidiano simplemente aplicando la lógica y



sentido común-, el trabajador autónomo realmente estará haciendo prevención de manera natural, y no por imposición o miedo a las posibles sanciones, sino por puro convencimiento de que es en su beneficio.

Para desarrollar este punto nos vamos a basar en el cuadro que se muestra a continuación y como hilo conductor tomaremos la siguiente operación:

"Desengrase de una pieza metálica mediante su impregnación en gasolina y posterior encendido con un mechero alargado"



En cuanto al **Riesgo** presente, por citar simplemente uno, quedémonos con el de quemaduras.

Si actuamos sobre el producto (gasolina) y lo sustituimos por otro producto no inflamable que nos haga la misma función de limpieza, habremos actuado con **Previsión** ya que habremos **eliminado el riesgo en su origen**. Pero esta acción también nos ahorrará como mínimo tiempo, ya que evitará tener que tomar medidas para tratar de evitar que nos quememos. Estas medidas irán dirigidas al propio trabajador autónomo (por ejemplo, formación para saber cómo trabajar con ese producto y con los equipos de trabajo a utilizar) y a las condiciones del entorno (recipientes especiales para trasladar la gasolina y trabajar con ella de forma segura, delimitar la zona para advertir y para evitar chispas o llamas provenientes de otras operaciones,…). En definitiva, podríamos aplicar el refrán de que *muerto el perro, acabada la rabia.*

Bien es cierto que no siempre se podrá hacer uso de la estrategia de Previsión, y será el momento de convivir con el riesgo, mientras realizamos la operación con gasolina, tratando de evitar la ocurrencia del accidente. Para ello, tendremos que tomar una serie de medidas que incidan sobre la actuación de quién realiza la operación (información, formación,…) y sobre las condiciones de los equipos utilizados y del entorno (recipientes seguros, mechero adecuado, nadie alrededor, imposibilidad de contacto con chispas ajenas,…). A esta estrategia se le llama **Prevención**. Como podemos fácilmente deducir, merece la pena dedicar un tiempo a la hora de diseñar trabajos, y cómo y con qué medios ejecutarlos para ver si podemos eliminar los riesgos en origen.

Finalmente, en ocasiones nos encontraremos ante la imposibilidad de eliminar el riesgo (la gasolina) y aun habiendo tomado todas las medidas preventivas, no tengamos garantías de que nos podamos quemar. Es en ese momento cuando interviene la tercera estrategia de actuación, la **Protección** (guantes, pantalla, extintor, etc.). Esta estrategia no va a evitar el ACCIDENTE, pero sí a eliminar o minimizar sus CONSECUENCIAS.

De los párrafos anteriores fácilmente se llega a la conclusión de que la Protección es la última de las estrategias a considerar y siempre que hayan fracasado las primeras. Sin embargo, no siempre se actúa así, más bien al contrario.

Me gustaría detenerme en el término **Accidente**, pues no suele entenderse bien y habitualmente se confunde con su *Consecuencia*, de modo que si ésta se queda en el susto no consideramos este hecho como accidente. Sería el caso, por ejemplo, de un pequeño derrame de gasolina ardiendo pero que se apaga sola por no haber elementos

combustibles alrededor. Y quiero detenerme porque tengo la impresión de que si un trabajador se expone conscientemente a determinadas situaciones de riesgo, sin estar éste controlado, es en muchas ocasiones por esta confusión. La misma confusión provoca que quién nos pueda supervisar un trabajo, aun dándose cuenta de la situación de riesgo, no le de importancia y permita continuar el trabajo. Voy a tratar de explicarme:

Preventivamente hablando, para que un suceso se considere como accidente deben darse entre otras las siguientes premisas:

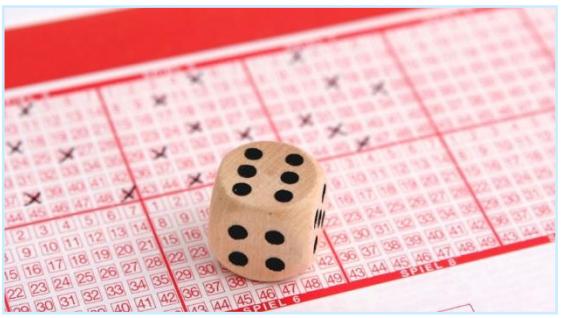
- Que sea un suceso anormal
- Que aparezca de manera repentina
- Que implique un potencial de daño

Mi teoría es que no somos conscientes de que el suceso anormal, aunque podamos esperar o intuir que pueda ocurrir, cuando ocurre es instantáneo y por ello nos pilla desprevenidos. Y por otra parte, pensamos en muchas ocasiones, que aunque el accidente ocurra, las consecuencias serán nulas o mínimas en cuanto a posibles daños para la salud. Resumiendo, me expongo al riesgo porque:

1. seré capaz de darme cuenta de que ocurre algo anormal y, por tanto, pararé la actividad o me retiraré para que no me pase nada
2. en el caso de que no lo consiga, no me preocupo porque las consecuencias son asumibles

Y la realidad nos demuestra día tras día, accidente tras accidente, que esto no es así, que los sucesos anormales se producen sin avisar, cogiéndonos desprevenidos y sin capacidad de reacción, y que las consecuencias en algunos de estos casos no son las esperadas, y por tanto provocando consecuencias más importantes que las que uno estaría dispuesto a asumir.

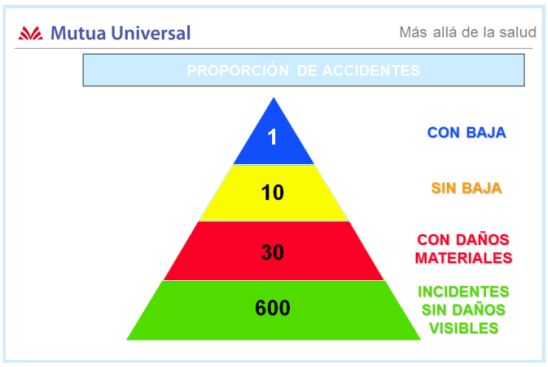
Por lo anterior podríamos obtener una nueva conclusión: ante cada nuevo trabajo o situación, deténgase un par de minutos para considerar los riesgos y sus posibles consecuencias y valore si se dan las condiciones necesarias para poder realizarlo sin incidencias. Es decir, **¡no se la juegue!**



Si a un grupo de personas nos ofrecieran un bote con 641 deliciosos caramelos pero nos advirtieran que de ellos hay 41 en mal estado que pueden provocarnos daños más o menos graves, ¿cuántas cogerían alguno y se lo comerían? La respuesta parece obvia. El que lo hiciera, siempre hay alguno, se la estaría jugando. El resto, afortunadamente la mayoría, renunciaríamos a ello.

Y, ¿qué tiene que ver esto con el artículo?, se estarán preguntando. Pues se ha pretendido una introducción ociosa, al estudio estadístico sobre la proporción de accidentes en relación a sus consecuencias, que concluye que de cada 641 accidentes, 600 se han quedado en el "susto", 30 han tenido como consecuencia solamente daños materiales, 10 lesiones leves y 1 lesión grave.

Si para los caramelos lo teníamos tan claro, ¿por qué ir dejando pasar los incidentes sin tomar medidas? Si no lo hacemos, **nos la estaremos jugando**. Un nuevo refrán podríamos aplicar: *el cántaro se rompe de tanto ir a la fuente.*



3. RAZONES PARA TRABAJAR CON SEGURIDAD

Del punto anterior ya se pueden intuir algunas de estas razones, como son las de índole ético y económico, y podríamos añadir de imagen. Un trabajador autónomo que se gane la fama de que se accidenta podrá ver como la cartera de clientes disminuye progresivamente, ya que éstos temerán no ver acabado el trabajo a tiempo, o verse involucrados en las consecuencias directas o indirectas del accidente. Algunas de estas últimas pueden ser incluso de responsabilidades legales. Y el cumplimiento de la legalidad es la última de las razones que un trabajador autónomo debe considerar para trabajar con seguridad.

Se habla de estas responsabilidades en último lugar porque si se trabaja de acuerdo a las premisas descritas en el punto anterior, la legislación debería ser tenida en cuenta como una guía de los preceptos a cumplir, y no por el miedo a las consecuencias de su incumplimiento. También debe conocer la legislación para saber qué exigencias tiene para con otras personas o empresas.

Existe una normativa que, por una parte trata de proteger al trabajador autónomo, dándole unos derechos, pero también exigiéndole unas obligaciones, no sólo para preservar su integridad, sino también la de otros trabajadores, autónomos o no, que coincidan en el lugar de trabajo.

Así y con carácter general, la legislación parte de las siguientes premisas de derechos y obligaciones:

- ✓ garantizar el derecho el Trabajador Autónomo a su integridad física mediante la existencia de unas adecuadas condiciones de trabajo propias y ajenas
- ✓ deber básico de cumplir con las obligaciones que la Ley o los contratos suscritos le impongan al Trabajador Autónomo para garantizar su seguridad y la de otros trabajadores concurrentes.

En el próximo número continuaremos el artículo recopilando y exponiendo la legislación de prevención de riesgos laborales que afecta al trabajador autónomo y explicando la colaboración y apoyo que puede encontrar en Mutua Universal.

Más información:

- http://www.autonomouniversal.com

Barotraumatismos aéreos

Dr. Xavier Trallero Vilar
Área Prevención y Productos
Mutua Universal
jtraller@mutuauniversal.net

Los barotraumatismos aéreos son procesos patológicos debidos a los cambios físicos de presión en el organismo, variaciones volumétricas. Se sitúan en las zonas del organismo con contenido gaseoso, oído, senos paranasales, aparato digestivo, conjuntivas, piel, pulmones y nariz.
Este tipo de traumatismos se consideran específicos de las actividades subacuáticas, pero también son frecuentes en las actividades aeronáuticas y por explosiones, a nivel del oído.
Las alteraciones en el oído, otopatías disbáricas, se producen por cambios bruscos o lentos de la presión atmosférica. Su etología se explica por la Ley de Boyle-Mariotte, según la cual, a temperatura constante, el volumen que ocupa una masa de gas es inversamente proporcional a la presión que soporta.

TIPOS DE OTOPATÍAS

El oído es un órgano formado por una cavidad no compresible, con un tubo que sirve para compensar los cambios de presión, la trompa de Eustaquio. El oído está formado por tres partes. El oído medio, situado en el interior del cráneo, consta de una cavidad llena de aire, cuyas paredes externas constituyen la membrana timpánica o tímpano. El oído externo, situado fuera del cráneo, y que está formado por el pabellón auditivo, comúnmente llamado oreja. Y el oído interno, que es dónde se sitúa el aparato sensorial.

Existen tres tipos de otopatias disbáricas:

1. Barotraumas: producidos cuando no se puede compensar las variaciones de la presión ambiental.
2. Traumatismo acústico agudo: producido por ondas sonoras de gran intensidad, en un espacio de tiempo limitado.
3. Blast auricular: producido por una onda expansiva producida por una variación brusca e intensa de la presión ambiental.

BAROTRAUMA OÍDO MEDIO

Este barotrauma se produce en el oído medio, consecuencia de un cambio diferencial de presiones, entre las cavidades del oído medio y la presión ambiental.
Cuando un avión asciende la presión atmosférica disminuye, por lo que el volumen de

aire dentro del oído medio aumenta (Ley de Boyle-Mariotte). De forma natural este volumen de aire tiende a salir por la trompa de Eustaquio para compensar las presiones. En caso de ascensiones muy rápidas puede provocar lesiones del tímpano ya que no da tiempo a la compensación por la trompa de Eustaquio. Al salir el aire por la trompa se percibe un click o ligero chasquido en el oído.

Cuando un avión desciende la presión atmosférica aumenta, por lo que para compensar presiones ha de entrar aire en la cavidad del oído medio. A diferencia del acaso anterior, existe una mayor dificultad ya que la salida de aire por la trompa de Eustaquio es pasiva pero la entrada precisa de mecanismos activos.

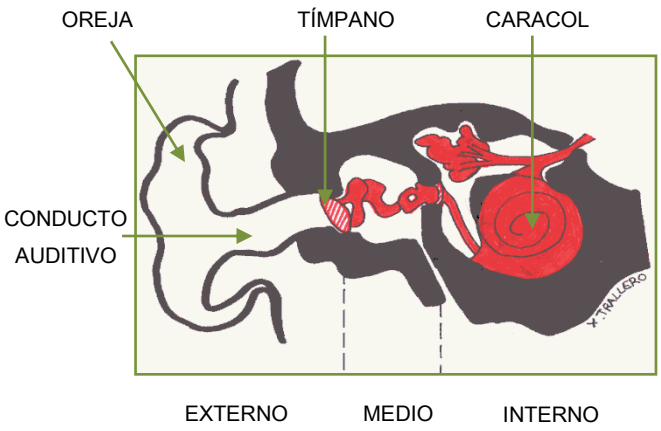
Para abrir la trompa de Eustaquio en estas situaciones, se precisa de un mecanismo activo, como puede ser la deglución, bostezar, gritar, masticar, para intentar abrir la trompa y que permita la entrada de aire.

Cualquier proceso que altere la permeabilidad de la trompa de Eustaquio, provocará la aparición de un barotrauma. Una desviación del tabique nasal, una poliposis nasosinusal, una hipertrofia de las amígdalas, los procesos catarrales o las alergias naso faríngeas, provocan que la trompa no pueda abrirse y por tanto no puedan compensarse la presiones, que actuaran sobre el oído medio.

Las manifestaciones y síntomas de este proceso son: sensación de plenitud, dolor, zumbidos, vértigo, náuseas, rotura del tímpano, hipoacusia. En casos extremos puede verse afectado el oído interno.

Prevención general

Las personas con alteraciones han de utilizar los mecanismos activos para hacer permeable la trompa, deglutir, masticar, bostezar, etc. Por este motivo en los aviones antes del descenso reparten caramelos.



TRAUMATISMO ACÚSTICO AGUDO

El traumatismo acústico agudo se produce por ruido impulsivo de gran intensidad y corta duración que causa lesiones en el oído interno.

BLAST AURICULAR

El blast auricular se produce por la exposición a una explosión de gran intensidad, que se transmite por el tímpano hasta el oído interno a través de la cadena de huesecillos del oído medio.

Manifestaciones: Hipoacusia inmediata, otorragia y dolor.

Más información:

- Barotraumatismo: Wikipedia
- Bargués i Altamira, Ricard; Bargués i Cardelús, Ricard. Barotraumatismos otorrinolaringológicos. JANO, septiembre 2008

La Economía de la Ergonomía

Ana Elvira Planas Lara
Laboratorio de Ergonomía
Mutua Universal
aplanasl@mutuauniversal.net

Dos de cada tres enfermedades profesionales y dos de cada cinco accidentes laborales con baja son músculo-esqueléticos. Lumbalgias, tendinitis y otras dolencias musculares están relacionadas con trabajos en los que se adoptan posturas forzadas, se realizan esfuerzos intensos o se repiten las mismas acciones sin descanso durante toda la jornada.

La Economía de la Ergonomía

Invertir en mejoras ergonómicas se traduce en una reducción de costes para las empresas y un aumento de su productividad. Así lo ha constatado un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos por la Asociación Puget Sound para los Factores Humanos y la Ergonomía (PSHFES). El estudio realizó un seguimiento a 250 empresas que implantaron medidas ergonómicas para solventar diferentes factores de riesgo que propiciaban la aparición y desarrollo de trastornos músculo-esqueléticos.

Entre las intervenciones ergonómicas que se llevaron a cabo se encuentran el cambio de alturas de mesas de trabajo, el rediseño de cuchillos, la mejora de la iluminación, la adquisición de carritos y ayudas para el transporte de materiales o el cambio en la distribución de los elementos del puesto.

La mayoría de las soluciones ergonómicas tienen un plazo de amortización de menos de un año. El estudio comprobó que una vez implantadas las medidas se redujeron los costes derivados de las bajas laborales y se incrementó la productividad. Con el beneficio obtenido de ambas aportaciones, en la mayoría de los casos se pudieron pagar en pocos meses los costes de su compra y de su puesta en marcha.

La Asociación PSHFES propone una hoja de cálculo para conocer los costes y beneficios que conlleva una intervención ergonómica. Esta calculadora permite comparar hasta tres opciones posibles de soluciones ergonómicas y proporciona una estimación de los beneficios y plazos de recuperación de la inversión efectuada.

De los datos presentados por la PSHFES se pueden extraer algunos datos interesantes de plena aplicación en nuestro entorno. Puede estimarse con cierta exactitud la proporción de trastornos músculo-esqueléticos (TME) que pueden evitarse en función del tipo de solución ergonómica que se implemente. También puede

estimarse el grado en que puede aumentar la productividad en función de la eficacia de esta solución (ver Anexo).

Ejemplo:
Puesto de trabajo de paletizado manual en el que se depositan cargas sobre palet en el suelo.

En el último año se registraron 9 casos de trabajadores de baja por distintas afecciones músculo-esqueléticas relacionadas con esta actividad. Se contabilizaron 58 días de bajas laborales. La empresa necesitó contratar temporalmente nuevo personal y reorganizar la producción.

Solución ergonómica Nº1

Manipulador de succión

Efectividad:
- evita la exposición al riesgo
- reduce movimientos innecesarios

Estimación de su repercusión:
- -70% de los casos por TME
- +5% de mejora de la productividad

Solución ergonómica Nº2

Fuente imagen: Man Industrias Teixidó

Mesa elevadora

Efectividad:
- reduce el nivel exposición al riesgo
- reduce movimientos innecesarios

Estimación de su repercusión:
- -40% de los casos por TME
- +5% de mejora de la productividad

Solución ergonómica Nº3

Implantación de rotaciones

Efectividad:
- reduce el tiempo de exposición al riesgo
- no hay cambio en la productividad

Estimación de su repercusión:
- -15% de los casos por TME
- +0% de mejora de la productividad

Solución ergonómica Nº4

Entrenamiento en manipulación manual de cargas

Efectividad:

- confía en el comportamiento del trabajador
- no hay cambio en la productividad

Estimación de su repercusión:

- -10% de los casos por TME
- +0% de mejora de la productividad

Más información:

- calculadora de costes y beneficios de la ergonomía: http://www.pshfes.org/cba.htm
- recopilación de buenas prácticas ergonómicas realizada por el Laboratorio de Ergonomía de Mutua Universal: http://extranet.mutuauniversal.net

ANEXO

Solución ergonómica, según su efectividad	% disminución TME
Solución que evita la exposición al riesgo (por ej. ayuda mecánica, semi-automatización…)	-70%
Solución que reduce el nivel de exposición (por ej. regulación de altura de trabajo, reducción del peso manipulado…)	-40%
Solución que reduce el tiempo de exposición (por ej. rotación de tareas)	-15%
Solución que confía en el comportamiento del trabajador (por ej. formación, manipulación de cargas en equipo…)	-10%
No se implementa ninguna solución	-0%

Solución ergonómica, según su efectividad	% mejora de la PRODUCTIVIDAD
Acelera todo el proceso (por ej. semi-automatización…)	+10%
Reduce movimientos innecesarios (por ej. nuevo útil de trabajo)	+5%
Mejora el confort y reduce la fatiga (por ej. cambio de mobiliario…)	+2,5%
No se implementa ninguna solución	+0%

20 consejos saludables

Dr. Xavier Trallero
Área Prevención y Productos
Mutua Universal
jtraller@mutuauniversal.net

Las Universidades de Harvard y Cambridge realizaron un estudio en el que se difundían 20 consejos saludables. El informe fue publicado en la revista International Journal for Psychiatry and Medicine.

CONSEJOS SALUDABLES SOBRE ALIMENTACIÓN

1. Tomar al menos un vaso de **zumo de naranja** al día aumenta la cantidad de hierro en el cuerpo.

2. **Añadir canela** en el café: media cucharilla una vez al día de canela en el café mantiene bajo el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

3. **Masticar** los vegetales durante más tiempo: facilita la absorción de sustancias anticancerígenas, que se encuentran en los vegetales.

4. **Comer naranjas**: la ingesta habitual de naranjas así como la ingesta de cuatro porciones de frutas cítricas, disminuye la probabilidad de contraer cáncer de pulmón entre un 30 y 40%.

5. **Regla del 80%:** poner en el plato el 80% de la comida que te gustaría comer. De esta manera se evitan trastornos intestinales, se reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

6. **Comer todos los colores**: cuanta más variedad de color tengan las verduras y frutas que ingerimos más aporte y variedad de antioxidantes, vitaminas y minerales conseguiremos.

7. **Ingesta de tomate cocido**: el tomate contiene un antioxidante que inhibe el crecimiento tumoral. Se absorbe mejor cocido que crudo, como el que se utiliza en salsas y en las pizzas.

8. **Preparación de las frutas** y verduras frescas: se han de pelar y cortar justo antes de su ingesta. De esta forma aumentamos los nutrientes contra el cáncer.

9. **Tomar té**: el té verde contiene más antioxidantes que el té normal y el café. Una taza de té al día disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, y aumenta la supervivencia después de un infarto.

10. **Comer chocolate**: cuanto mayor porcentaje de cacao tenga mejor (ideal 90%). Aporta hierro, magnesio y potasio. También se relaciona con un efecto antidepresivo.

11. **Verduras en la nevera**: no se deben colocar en cualquier sitio, siempre en cajones. De esta manera se conservan las sustancias nutritivas y antioxidantes.

12. **Usar en las comidas semillas**: poner en las comidas semillas de calabaza, sésamo, girasol, etc., aportan nutrientes y antioxidantes. La ingesta de nueces entre las comidas disminuye el riesgo de diabetes.

HÁBITOS SALUDABLES Y DE HIGIENE

13. Haz trabajar tu cerebro: es importante hacer trabajar la mente (crucigramas, sudokus, aprender idiomas, leer libros, memorizar frases o poemas..).

14. Reír: reír es un buen ejercicio físico. Entre 100 y 200 risas equivalente a 10 minutos de footing. También disminuye el estrés y estimula las células naturales de defensa y los anticuerpos.

15. Mantenernos cerca de las personas que queremos: es importante mantener un contacto afectivo con nuestros seres queridos. Un aislamiento en edades jóvenes y, sobre todo con la madre, se relaciona con el desarrollo de hipertensión, alcoholismo y enfermedades cardiovasculares.

16. Acompañarse de una mascota: las personas que tienen mascotas tienen menos estrés, aumentan el optimismo, la relajación y disminuyen la hipertensión. Las mejores mascotas son los perros y los peces dorados.

17. Priorizar el ser con el tener: estas personas con un sentido más espiritual tienen un 35% de probabilidades de vivir más años. Ser optimista y sociable se relaciona con un estilo de vida más saludable.

18. Mantener limpio el cepillo de dientes: los cepillos de dientes pueden ser una fuente de infección, hay que lavarlos bien cuatro veces por semana y mantenerlos separados unos de otros.

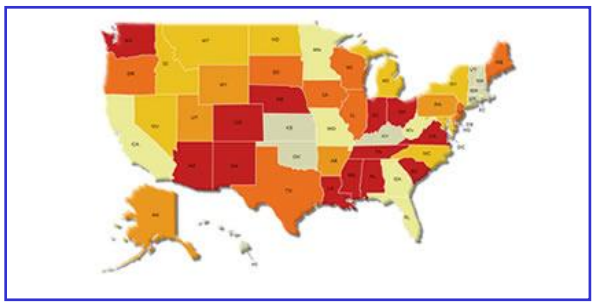
19. Utilizar el hilo dental y no comer chicles: el hilo dental elimina bacterias que atacan a los dientes y al cuerpo, lo que repercute en nuestra salud. Se cree que masticar chicles aumenta la probabilidad de padecer arteriosclerosis.

20. Lavarse las manos: las manos son una fuente de infección muy importante entre las personas. Es importante lavarse bien las manos varias veces al día.

"Ergonomics: Success Stories" de la OSHA

Servicio de Documentación
documentacion@mutuauniversal.net

Fuente de información: http://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/success_stories.html



Fuente: http://www.osha.gov

Ergonomics: Success Stories es una web donde se exponen casos de éxito ergonómicos de diferentes sectores.
Es una iniciativa de la OSHA, Occupational Safety & Health Administration, del Departamento de Trabajo de EEUU. Los casos incorporados a la web están basados en información obtenida por la OSHA, tanto de fuentes secundarias como de la enviada directamente a esta organización.

Se recogen casos donde los empresarios han implementado programas ergonómicos o han utilizado buenas prácticas ergonómicas y han informado de sus exitosos resultados.

La información se agrupa según el Standard Industrial Classification (SIC) Código y aparecen, entre otros, sectores como: construcción, productos de la alimentación, industria textil, productos químicos, maquinaria industrial, equipamiento electrónico, material de transporte, compañías de seguro, servicios de salud, educación…

La OSHA nos ofrece también información sobre las empresas que participan en algún Programa Estratégico o Alianza, donde los empresarios colaboran con la OSHA para eliminar los riesgos y conseguir mejorar las buenas prácticas en prevención de riesgos laborales.

Se incluye en cada caso:

- Datos de la empresa
- Breve resumen del caso
- Problema
- Solución
- Impacto
- Fuente de la información

INFORMACIÓN RELACIONADA:

- OSHA, Página Principal: http://www.osha.gov/index.html
- OSHA Strategic Partnership Program Participant: http://www.osha.gov/dcsp/partnerships/index.html
- Alliance Program Participant: http://www.osha.gov/dcsp/alliances/index.html

Servicio de Documentación
documentacion@mutuauniversal.net

Instalaciones nucleares

Instrucción IS-31, de 26 de julio de 2011, del Consejo de Seguridad Nuclear, sobre los criterios para el control radiológico de los materiales residuales generados en las instalaciones nucleares. BOE 17/09/2011

El objeto de esta Instrucción es establecer los criterios para el control radiológico de los materiales residuales, antes de su salida de las zonas de residuos radiactivos (ZRR) de las instalaciones nucleares, para su gestión convencional; y establecer la documentación técnica que debe dar soporte a las solicitudes de autorización de desclasificación de los materiales residuales. La presente Instrucción es aplicable a las instalaciones nucleares que se encuentren en explotación o en desmantelamiento.

Pesca

Orden ARM/2529/2011, de 21 de septiembre, por la que se regula la pesca con artes de cerco en el caladero Mediterráneo. BOE 24/09/2011

Se entiende por arte de cerco con jareta una red de forma próxima a la rectangular, cuyos extremos terminan en puños y su parte inferior se cierra por medio de un cabo denominado jareta que pasa por una serie de anillas a lo largo de la relinga inferior y que permite el embolsamiento del cardumen una vez circundado. La relinga superior va provista de corchos o cualquier otro material que proporcione la flotabilidad del arte y la inferior, de los plomos necesarios para que el arte se hunda con la rapidez adecuada y se mantenga vertical

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE.

Productos químicos

Orden PRE/2421/2011, de 7 de septiembre, por la que se amplía la inclusión de la sustancia activa dióxido de carbono al tipo de producto 18, en el Anexo I del 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 15/09/2011

Como consecuencia del nuevo estudio y evaluación realizados a nivel comunitario la Comisión de la UE ha aprobado la ampliación de la inclusión en el anexo I de la Directiva 98/8/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de febrero de 1998, de la sustancia activa dióxido de carbono para uso en biocidas del tipo 18 (insecticidas, acaricidas y sustancias para controlar otros artrópodos). Esto se ha realizado por medio de la Directiva 2010/74/UE de la Comisión, de 9 de noviembre de 2010, por la que se modifica la Directiva 98/8/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de forma que amplíe la inclusión en su anexo I de la sustancia activa dióxido de carbono al tipo de producto 18.

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE:

Real Decreto 1237/2011, de 8 de septiembre, por el que se establece la aplicación de exenciones por razones de defensa, en materia de registro, evaluación, autorización y restricción de sustancias y mezclas químicas, de acuerdo con lo establecido en el Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, y en materia de clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, de acuerdo con el Reglamento (CE) n.° 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008. BOE 28/09/2011

El artículo 2.3 del Reglamento REACH y el artículo 1.4 del Reglamento CLP contemplan que los Estados miembros podrán prever, en casos específicos, excepciones a los Reglamentos para determinadas sustancias, como tales o mezclas, en caso de ser necesario por razones de defensa. En función de lo expresado en los mencionados artículos, este real decreto regula el mecanismo de exención que podrá emplear el Ministerio de Defensa, para sustancias que sean de interés por razones de defensa, cometido que no excluye que las autoridades competentes deban velar por mantener la finalidad y objeto de los citados Reglamentos para garantizar un nivel elevado de protección de la salud humana y el medio ambiente, dentro del marco de sus competencias.

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE.

Residuos

Ley 22/2011, de 28 de julio, de residuos y suelos contaminados. BOE 29/07/2011

Esta Ley tiene por objeto regular la gestión de los residuos impulsando medidas que prevengan su generación y mitiguen los impactos adversos sobre la salud humana y el medio ambiente asociados a su generación y gestión, mejorando la eficiencia en el uso de los recursos. Tiene asimismo como objeto regular el régimen jurídico de los suelos contaminados.

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE.

Salud

Orden SPI/2401/2011, de 24 de agosto, reguladora del contenido admisible de los botiquines en el deporte. BOE 12/09/2011

Se aprueba el contenido admisible de los botiquines en el deporte. Se considera botiquín deportivo el conjunto de medicamentos y demás productos, así como su continente, que acompañan a las selecciones nacionales y equipos deportivos que participen en competiciones oficiales de ámbito estatal, durante el tiempo que dure su concentración en dicha competición, destinados a prestar la asistencia sanitaria que se precise durante aquélla.

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE.

PAÍS VASCO. Decreto 153/2011, de 5 de julio, sobre Sistema de Información de Profesionales Sanitarios. BOPV 21/07/2011

Este Decreto tiene por objeto establecer el Sistema de Información de Profesionales Sanitarios de la Comunidad Autónoma del País Vasco con la finalidad de hacer efectivos los derechos de la ciudadanía respecto a las prestaciones sanitarias y la adecuada planificación de los recursos humanos del sistema de salud, determinando los datos de los y las profesionales que tienen carácter público.

Entra en vigor al día siguiente al de su publicación en el BOPV.

Sanidad animal

Orden PRE/2493/2011, de 16 de septiembre, por la que se modifica el Anexo II del Real Decreto 3454/2000, de 22 de diciembre, por el que se establece y regula el programa integral coordinado de vigilancia y control de las encefalopatías espongiformes transmisibles de los animales. BOE 21/09/2011

Mediante la Decisión 2009/719 de la Comisión, de 28 de septiembre de 2009, y posteriores modificaciones, por la que se autoriza a determinados Estados miembros a revisar su programa anual de seguimiento de la EEB, se posibilita que en España se revise el programa anual de seguimiento para cubrir como mínimo a todos los bovinos sanos sacrificados para consumo humano de más de setenta y dos meses de edad y todos los bovinos de más de cuarenta y ocho meses del resto de las subpoblaciones de riesgo.

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE.

Seguridad Social

Ley 28/2011, de 22 de septiembre, por la que se procede a la integración del Régimen Especial Agrario de la Seguridad Social en el Régimen General de la Seguridad Social. BOE 23/09/2011

Los objetivos básicos de esta ley son, en primer lugar, la integración en el Régimen General de la Seguridad Social de los trabajadores por cuenta ajena incluidos en el Régimen Especial Agrario de la Seguridad Social, así como de los empresarios a los que prestan sus servicios. En segundo lugar, la creación de un Sistema Especial para Trabajadores por Cuenta Ajena Agrarios en el cual, manteniendo el ámbito subjetivo de aplicación existente en el Régimen Especial Agrario con exclusión de los requisitos de habitualidad y medio fundamental de vida, se afiancen las garantías de empleo y de cobertura de los trabajadores agrarios por cuenta ajena a través de un nuevo modelo de cotización y de protección, dentro de un contexto de impulso de la creación de riqueza en el sector.

Entra en vigor el día 1 de enero de 2012.

Orden TIN/2501/2011, de 15 de septiembre, por la que se fijan para el ejercicio 2011 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 22/09/2011

A tal finalidad responde el contenido de esta orden mediante la cual se determinan las bases normalizadas de cotización a la Seguridad Social por contingencias comunes en el Régimen Especial para la Minería del Carbón, teniendo en cuenta, para la determinación de tales bases, la cuantía de las bases de cotización por accidentes de trabajo y enfermedades profesionales correspondientes al período comprendido entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2010, ambos inclusive, con las especialidades contenidas en el artículo 57 del Reglamento general sobre cotización y liquidación de otros derechos de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto 2064/1995, de 22 de diciembre.

Entra en vigor el día de su publicación en el BOE, sin perjuicio de los efectos retroactivos que se derivan de la aplicación del artículo único.

Ley 27/2011, de 1 de agosto, sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social. BOE 02/08/2011

La presente Ley, tiene como finalidad llevar al ordenamiento de la Seguridad Social los compromisos recogidos en el Acuerdo social y económico, así como incorporar algunas de las recomendaciones reflejadas en la nueva reformulación del Pacto de Toledo. En su disposición decimocuarta dice que el Gobierno, con la participación de los agentes sociales, abordará en el plazo de 1 año, una reforma del marco normativo de aplicación a las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social.

Entra en vigor el 1 de enero de 2013, salvo las disposiciones adicionales primera, segunda, tercera, séptima, decimocuarta, decimoquinta, decimosexta, decimoséptima, vigésima segunda, vigésima tercera, vigésima quinta, trigésima, trigésima primera, trigésima segunda, trigésima tercera, trigésima quinta, trigésima sexta, trigésima séptima, trigésima novena, cuadragésima segunda y cuadragésima quinta, así como las disposiciones finales segunda, tercera, quinta, sexta y apartados uno, dos, tres, cuatro y cinco de la disposición final séptima, que entrarán en vigor en la fecha de publicación de la Ley en el BOE.

Las disposiciones adicionales decimoctava y cuadragésima, que entrarán en vigor el 1 de enero de 2012. El apartado Tres del artículo 3, que entrará en vigor el 1 de enero de 2014.

Resolución de 3 de agosto de 2011, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, por la que se fija el saldo medio anual a que se refiere el artículo 6.3.d) de la Orden TIN/866/2010, de 5 de abril, por la que se regulan los criterios que, en su función de colaboración con la Seguridad Social, deben seguir las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social y sus entidades y centros mancomunados, en la gestión de los servicios de tesorería contratados con entidades financieras. BOE 15/08/2011

Para la determinación del porcentaje a aplicar se han tenido en cuenta los saldos medios de tesorería que mantiene el sector en los últimos ejercicios, así como el hecho de que el sistema de centralización que establece la citada Orden TIN/866/2010, de 5 de abril, posibilita la optimización de la gestión de los fondos de tesorería. Para las entidades integrantes del sector de mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social, se tomará como referencia el importe del capítulo 1 (cotizaciones sociales).

Orden TIN/2100/2011, de 26 de julio, por la que se modifica la fracción de cuota destinada a la financiación de la incapacidad temporal establecida en el artículo 24.1 de la Orden TIN/41/2011, de 18 de enero, por la que se desarrollan las normas de cotización a la Seguridad Social, Desempleo, Fondo de Garantía Salarial y Formación Profesional, contenidas en la Ley 39/2010, de 22 de diciembre, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2011. BOE 28/07/2011

En esta Orden se determina que el coeficiente del 0,060 previsto en el artículo 24.1 de la Orden TIN/41/2011, de 18 de enero, por la que se desarrollan las normas de cotización a la Seguridad Social, Desempleo, Fondo de Garantía Salarial y Formación Profesional, contenidas en la Ley 39/2010, de 22 de diciembre, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2011, pasa a ser del 0,050.

Entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el BOE, si bien el coeficiente previsto en su artículo único deberá ser aplicado en relación con las cuotas devengadas a partir del día 1 de julio de 2011.

Real Decreto 1148/2011, de 29 de julio, para la aplicación y desarrollo, en el sistema de la Seguridad Social, de la prestación económica por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave. BOE 30/07/2011

El real decreto establece, por un lado, en anexo, el listado de las enfermedades consideradas graves a efectos del reconocimiento de la prestación y, por otro, desarrolla las cuestiones referidas al régimen jurídico de la prestación que afectan, entre otras, a la situación específicamente protegida, a las personas beneficiarias, a la concreción de la reducción de jornada, a las condiciones de acceso al derecho, a la cuantía y duración del subsidio, a la dinámica del derecho y, finalmente, a la gestión y el procedimiento, de modo que la prestación pueda ser gestionada por la entidad gestora o por una mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, con las máximas garantías de eficacia y seguridad jurídicas.

Entra en vigor el día primero del mes siguiente al de su publicación en el BOE, y tendrá efectos a partir del día 1 de enero de 2011.

Seguridad y salud en el trabajo

Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención. BOE 04/07/2011

La actividad sanitaria de los servicios de prevención incluye, entre otras y como principal actividad, a la vigilancia de la salud, que mediante procedimientos adecuadamente validados tiene como objetivo detectar sistemática y regularmente los síntomas y signos precoces de los daños derivados del trabajo, detectar las situaciones de riesgo, así como proponer las medidas preventivas necesarias. La vigilancia de la salud debe estar integrada, por tanto, en la planificación de la actividad preventiva de la empresa.

Entra en vigor al día siguiente al de su publicación en el BOE.

ASTURIAS . Resolución de 14 de junio de 2011, de las Consejerías de Salud y Servicios Sanitarios y de Industria y Empleo, por la que se crea y regula el funcionamiento del Equipo de Valoración de Sospecha de Cáncer Profesional (EVASCAP) del Principado de Asturias. BOPA 06/07/2011

Atendiendo a la necesidad de evitar la infradeclaración de enfermedades profesionales, entre las que las neoplasias tiene una especial trascendencia, y la gravedad que supone la falta de prevención de nuevos casos por desconocer las causas laborales que las originan, las autoridades sanitaria y laboral entienden oportuno constituir un grupo de trabajo específico sobre cáncer profesional denominado Equipo de Valoración de Sospecha de Cáncer Profesional del Principado de Asturias (EVASCAP).

Entra en vigor al día siguiente al de su publicación en el BOPA.

CATALUNYA. Resolución EMO/1944/2011, de 25 de julio, por la que se determina la forma de presentación de la declaración de actividades laborales con exposición a la radiación natural. DOGC 10/08/2011

Los titulares de las actividades laborales en las que existan fuentes naturales de radiación tendrán que declarar estas actividades ante la Dirección General de Energía, Minas y Seguridad Industrial, del Departamento de Empresa y Empleo, de acuerdo con lo que prevé el artículo 62 del Real decreto 783/2011, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección sanitaria contraradiaciones ionizantes, según redacción dada por el Real decreto 1439/2010, de 5 de noviembre.

MADRID. Acuerdo de 28 de julio de 2011, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el Plan Especial de Inspección y Control de la Incapacidad Temporal para el año 2011 en la Comunidad de Madrid. BOCM 12/08/2011

En la Comunidad de Madrid y de acuerdo con lo dispuesto en el Decreto 22/2008, de 3 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la estructura orgánica de la Consejería de Sanidad, se atribuyen a la Dirección General de Ordenación e Inspección “las facultades inspectoras en materia sanitaria, farmacéutica y de salud pública, así como la evaluación, inspección y seguimiento de la prestación por incapacidad laboral y de las prestaciones del sistema de Seguridad Social, de acuerdo con lo dispuesto en la legislación aplicable”.

PAÍS VASCO. Decreto 138/2011, de 28 de junio, por el que se aprueba el Acuerdo de 22 de junio de 2011 de la Comisión Mixta de Transferencias sobre traspaso de funciones y servicios a la Comunidad Autónoma del País Vasco en materia de función pública inspectora de la inspección de trabajo y seguridad social. BOPV 30/06/2011

En virtud de dicho Acuerdo se procede a la transferencia de funciones y servicios a la Comunidad Autónoma del País Vasco en materia de Función Pública Inspectora de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social. Todo ello de acuerdo a lo dispuesto en el artículo 2 del Acuerdo de la Comisión Mixta de Transferencias, aprobado por Real Decreto 2339/1980, de 26 de septiembre, y a los efectos del cumplimiento de los trámites de formalización requeridos en el mismo.

Entra en vigor al día siguiente al de su publicación simultánea en el BOPV y en el BOE.

PAÍS VASCO. Orden de 20 de junio de 2011, de la Consejera de Educación, Universidades e Investigación, que regula las medidas de Prevención y el procedimiento de Actuación en casos de Acoso Moral y/o Sexista en el trabajo, en el ámbito del Departamento de Educación, Universidades e Investigación. BOPV 26/07/2011

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales establece que todas las organizaciones laborales, incluidas las administraciones públicas, deben promocionar la mejora de las condiciones de trabajo del personal empleado y elevar el nivel de protección de la seguridad y salud del mismo, no sólo velando por la prevención y protección frente a riesgos que pueden ocasionar menoscabo o daño físico, sino también frente a riesgos que puedan originar deterioro en la salud psíquica de las personas empleadas.

Entra en vigor al día siguiente al de su publicación en el BOPV.

Este listado es una selección de la legislación nacional, autonómica y europea publicada entre julio y septiembre de 2011.

Más información:

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

NORMAS UNE

Servicio de Documentación
documentacion@mutuauniversal.net

Acústica

UNE-EN ISO 3741:2011

Acústica. Determinación de los niveles de potencia acústica y de los niveles de energía acústica de las fuentes de ruido a partir de la presión acústica. Métodos de laboratorio en cámaras reverberantes. (ISO 3741:2010).

UNE-EN ISO 3744:2011

Acústica. Determinación de los niveles de potencia acústica y de los niveles de energía acústica de fuentes de ruido utilizando presión acústica. Métodos de ingeniería para un campo esencialmente libre sobre un plano reflectante. (ISO 3744:2010).

Atmósferas explosivas

UNE-EN 60079-29-4:2011

Atmósferas explosivas. Parte 29-4. Detectores de gas. Requisitos de funcionamiento de los detectores de camino abierto para gases inflamables.

UNE-EN 60079-0:2011/IS1:2011

Atmósferas explosivas. Parte 0: Equipo. Requisitos generales.

Instalaciones

UNE 100003-1-1:2011

Instalaciones térmicas de la edificación. Criterios para la calificación de la calidad de las instalaciones térmicas. Parte 1-1: Criterios de calificación de la calidad de la documentación técnica.

UNE 192007-1:2011

Procedimiento para la inspección reglamentaria. Instalaciones eléctricas de baja tensión. Parte 1: Requisitos generales.

Maquinaria y Herramientas

UNE-EN 81-21:2010 ERRATUM:2011

Reglas de seguridad para la construcción e instalación de ascensores. Ascensores para el transporte de personas y cargas. Parte 21: Ascensores nuevos de pasajeros y cargas en edificios existentes.

UNE-CEN/TS 81-11:2011

Reglas de seguridad para la construcción e instalación de ascensores. Elementos de base e interpretaciones. Parte 11: Interpretaciones de la serie de Normas EN 81.

UNE-EN 1010-1:2005+A1:2011

Seguridad de las máquinas. Requisitos de seguridad para el diseño y la construcción de máquinas de impresión y transformadoras de papel. Parte 1: Requisitos comunes.

UNE-EN 1147:2011

Escalas portátiles para uso en el servicio contra incendios.

UNE-ISO 702-1:2011

Máquinas-herramienta. Dimensiones de montaje de la nariz del husillo y de los platos de torno. Parte 1: Montaje cónico.

UNE-EN 61029-2-4:2011

Seguridad de las máquinas herramientas eléctricas semifijas. Parte 2-4: Requisitos particulares para las amoladoras de banco.

Pesca

UNE 195001:2008/1M:2011

Guía de prácticas correctas de higiene para producción primaria en pesca. Mareas de menos de 48 h.

Este listado es una selección de las normas UNE publicadas por AENOR entre julio y septiembre de 2011

Más información:

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

Servicio de Documentación
documentacion@mutuauniversal.net

ESTUDIO SOBRE HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN MONTAJES MECÁNICOS

Mutua Universal
Año 2009
26 p.
Idioma: castellano
Descarga: solicitud a documentacion@mutuauniversal.net

El diseño de puestos de trabajo se ha convertido, de un tiempo a esta parte, en objeto de numerosos estudios y publicaciones en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. De forma más concreta, en los últimos años, la especialidad ergonómica viene trabajando en la concepción y rediseño de puestos de trabajo de forma que éstos, conlleven las menores solicitudes físicas a sus trabajadores. La prevención de este tipo de molestias, también llamadas trastornos músculo-esqueléticos (TME) es una de las actividades primordiales de la ergonomía. Parámetros como el diseño del puesto, el proceso de ejecución de las tareas, así como las herramientas en él utilizadas, pueden ser determinantes a la hora de valorar los esfuerzos exigidos en cada actividad.
Este estudio se encuadra en la elaboración de buenas prácticas dirigidas a las empresas que adquieren herramientas, o bien diseñan puestos de trabajo en los que se usan; con el objetivo de orientar a las empresas y a sus equipos técnicos, en la selección de equipos y en el diseño de puestos de trabajo en los que se utilicen herramientas electrónicas y neumáticas.
Para ello, se han ensayado las condiciones de uso de diferentes tipos de herramientas electrónicas, aplicando una matriz de experiencias, y llevando a cabo ensayos en personas consideradas "estándar" para cada situación de experimentación. Los factores considerados se obtienen del estudio del puesto de trabajo: posición, tipo de unión, etc..
Esta publicación está disponible en formato pdf. Si están interesados, solicítenlo a documentacion@mutuauniversal.net.

ÍNDICE DE CONTENIDOS:

1. Introducción
2. Criterios de diseño ergonómico
3. Metodología técnica
4. Ejemplos de aplicación

Ofrecemos una selección del capítulo 2 "Criterios de diseño ergonómico":

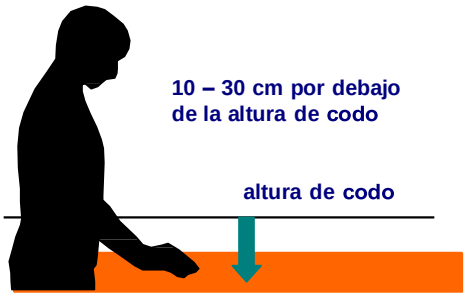
2.1. Factores de riesgo asociados al uso de herramientas

Las posturas corporales y las condiciones de trabajo que acompaña a las herramientas de mano pueden revelar, en ocasiones, un uso deficiente.
Algunos ejemplos de un uso deficiente son:
- Posición penosa de la mano, especialmente desviación de la muñeca
- Presión continuada o excesiva sobre la palma de la mano o sobre los dedos
- Exposición a la vibración y al frío al usar herramientas automáticas
- Puntos de pellizco con herramientas utilizadas con las dos manos
- Empuñaduras que requieren forzar la mano para asir la herramienta o ejercer gran fuerza para sujetarla

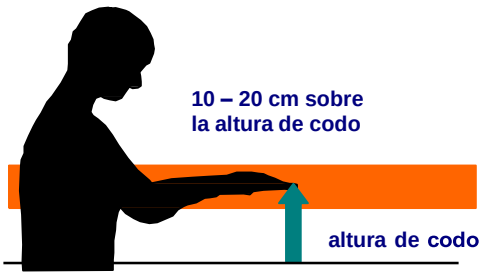
2.2.1 Posturas y planos de trabajo

Habitualmente la mayor parte de las tareas realizadas en montajes mecánicos requieren en algún momento de la realización de algún tipo esfuerzo, por lo cual la mayor parte de los puestos, en este tipo de actividad suelen desarrollarse en postura de pie.
Partiendo de esta postura de trabajo global (de pie) se recomienda, como norma general, bajar la altura del plano de trabajo de forma que quede a la altura de codo del trabajador. En caso de que la tarea requiera que se realicen habitualmente pequeños esfuerzos, situar el plano de trabajo ligeramente por debajo de la altura de codo. Por el contrario si la tarea requiere de cierta precisión visual, se situará el plano de trabajo ligeramente por encima de la altura de codo del trabajador.

Manipulación de objetos pesados (sólo en postura de pie)



Trabajo que requiere alta precisión visual



Si la postura habitual de pie no favorece la variación, (movilidad), se proporcionarán superficies de apoyo para los pies que permitan el descanso de las piernas.
Además hemos de tener en cuenta la postura parcial de las extremidades superiores, para lo cual diseñaremos el punto de la operación delante del trabajador, con objeto de evitar los giros continuados. La altura de trabajo deberá también permitir la postura neutra de las articulaciones implicadas (hombro, codo, muñeca).

En caso de que sea posible, modificaremos también la posición de la pieza de trabajo de forma que nuestra postura sea óptima, es decir: muñecas alineadas con antebrazo y brazos y espalda en postura de confort.

.2.3 Esfuerzos requeridos

En las actividades de montaje mecánico suele ser habituales la realización de esfuerzos más o menos importantes.
Se recomienda aplicar la fuerza con el grupo muscular más potente, por ejemplo al agarrar utilizar toda la mano en lugar de únicamente las yemas de los dedos.
En caso de que el peso de la herramienta sea elevado (más de 2 Kg), sostener la herramienta mediante una ayuda mecánica o mediante un equilibrador que compense su peso. Siempre será preferible utilizar herramientas automáticas en lugar de manuales, especialmente si la fuerza ejercida es elevada. Seleccionar herramientas con dos empuñaduras en lugar de una única empuñadura, de forma que el esfuerzo se distribuya de forma más homogénea.

Si se usan herramientas con accionamiento prolongado del gatillo, se recomienda seleccionar aquellas cuyo gatillo sea accionado con 4 dedos y no con un único dedo.

2.3. Pautas de diseño ergonómico a cumplir por las herramientas

Las herramientas bien diseñadas ayudan a aplicar la fuerza muscular justamente donde se precisa, sin causar tensiones musculares, de hecho reducen el riesgo de lesión directa y minimizan el riesgo de lesiones a largo plazo.
Actualmente lo que se pide a los nuevos diseños de herramientas es que realicen las mayores prestaciones y simultáneamente reduzcan el riesgo de lesión a corto y largo plazo. Aquí se presentan las demandas más importantes de una herramienta bien diseñada.

Una buena herramienta debería reducir el riesgo de lesión directa, por lo tanto debería:

- No tener ningún extremo anguloso en su empuñadura
- Minimizar el desgaste y roce sobre la piel
- Reducir el riesgo de que las manos de los usuarios queden oprimidas

- Reducir el riesgo de que los miembros superiores de los usuarios entren en contacto con extremos duros
- No deslizarse

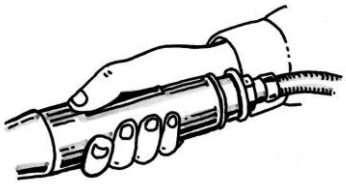
Una buena herramienta debería reducir el riesgo de lesión a largo plazo, por lo tanto debería:

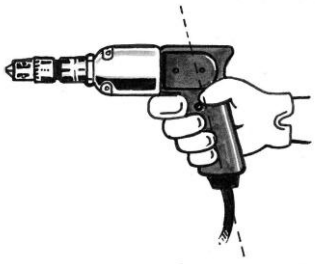
- Tener el peso óptimo para su propósito
- Tener un agarre que proteja al usuario de temperaturas calientes y frías
- Minimizar la acumulación de tensión muscular durante la ejecución de trabajos prolongados
- Tener una superficie de agarre suficientemente grande que permita ejercer una fuerza ligera y que disminuya la presión en la mano
- Transmitir la máxima fuerza posible con el mínimo esfuerzo posible
- Vibrar tan poco como sea posible
- Estar perfectamente equilibrada

Una buena herramienta debería hacer más fácil la tarea al usuario, por lo tanto debería:

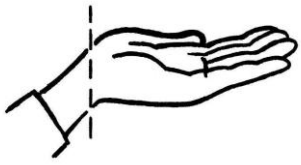
- Tener el tamaño y diseño óptimo
- Poder utilizarse en diferentes posiciones
- No requerir que el usuario cambie innecesariamente el agarre
- Ser ajustable incluso cuando se usan guantes
- Estar diseñada para el uso con ambas manos, si se requiere

De forma más específica y puesto que dentro de los trabajos de montajes existe una variedad muy amplia de herramientas de trabajo, se hace necesaria una aproximación técnica que establezca criterios ergonómicos específicos para su uso.
Procurar seleccionar herramientas con la empuñadura adecuada a la tarea que se está realizando: empuñadura recta o empuñadura de pistola que permita mantener la posición de neutra de la muñeca (muñeca alineada con el antebrazo).

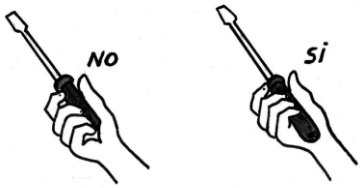




El diseño ambidiestro de una herramienta favorece al porcentaje de población zurda, pero además permite el uso cuando la mano dominante está ocupada, y en tareas repetitivas permite su descanso.
Evitar herramientas que causen desviación de la muñeca en el momento en el que se están utilizando.



Evitar herramientas con mangos cortos que se clavan en la palma de la mano. La herramienta debe tener la longitud y grosor adecuados: como mínimo, la longitud del mango debe ser de 10 cm. y su diámetro de 3 cm.



Seleccionar herramientas con superficie de agarre compresible, antideslizante y no conductora, evitándose aquellas que lleven pinturas brillantes o superficies muy pulidas. La textura no es puramente un fenómeno estético, ya que debe proporcionar información para identificar la herramienta, reducir las vibraciones e impedir que las empuñaduras resbalen.
Los materiales compresibles amortiguan la vibración e impiden que la empuñadura resbale, sobre todo si tienen un coeficiente de fricción elevado. De igual forma se trabajará preferentemente con herramientas sin surcos para los dedos en la empuñadura, así se adaptarán con mayor facilidad a diferentes tallas antropométricas.

Es fundamental, garantizar que se realiza un mantenimiento adecuado de las herramientas siguiendo las instrucciones del proveedor, así como asegurarse de que los trabajadores siguen pautas correctas de manejo de las mismas.

Por último indicar que las pautas básicas de diseño descritas, tienen como finalidad evitar los principales factores de riesgo a nivel ergonómico en el uso de herramientas en montajes de tipo mecánico, minimizando así la incidencia de los TME.

PUBLICACIONES RELACIONADAS:

Servicio de Documentación
documentacion@mutuauniversal.net

La realidad aumentada y la prevención de riesgos laborales

Fuente: www.dicyt.com

El programa reconoce las señales de peligro a través de dispositivos móviles y emplea la realidad aumentada para indicarle a un trabajador los pasos que debe seguir.

La empresa Iberdrola y la Universidad Pontificia de Salamanca están desarrollando un sistema de prevención de riesgos laborales basado en reconocer las señales convencionales de advertencia, obligación o salvamento e informar sobre los pasos que se deben seguir ante ellas. Con un teléfono o cualquier otro dispositivo móvil que tenga instalada la aplicación, el trabajador sabrá qué significa la señal y obtendrá información adicional mediante realidad aumentada, es decir, que mientras ve la imagen real a través del móvil, va apareciendo en la misma pantalla información sobre los pasos que tiene que dar.

El reto de la aplicación, diseñada por la Universidad Pontificia de Salamanca, es que el móvil sea capaz de reconocer las señales de peligro convencionales, es decir, que cualquier dispositivo pueda identificar la señal y, a partir de ahí, aparezca un mensaje visual en la pantalla con la información oportuna.

El equipo ha diseñado nuevos algoritmos de reconocimiento de patrones para que la aplicación funcione de manera eficiente. Además de informar al usuario acerca del protocolo de actuación ante una determinada señal, el sistema también puede comunicarlo a una tercera persona o a una centralita. En principio, el sistema está diseñado para Android pero se puede trasladar a cualquier otro sistema operativo de teléfonos móviles.
La iniciativa incluye todas las señales en prevención, empezando por las que están asociadas a las empresas eléctricas, como señales de peligro por alta tensión, transformador, etcétera. El desarrollo de este producto dará lugar a registros de la propiedad intelectual, aunque su comercialización dependerá del interés de las empresas en utilizarlo.
Fuente: extracto del artículo publicado en DiCYT: http://www.dicyt.com/noticias/iberdrola-y-la-universidad-pontificia-de-salamanca-crean-un-sistema-de-prevencion-de-riesgos-laborales#items1

Más información:

- Realidad aumentada en Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Realidad_aumentada

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