

# ¡NUESTRA REVISTA TRABAJO SALUDABLE CUMPLE 50 NÚMEROS!

Temas: Casos de empresa

---

Por : Isabel Cobreros Ramos. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 4 minutos

¡Estamos de aniversario! Celebramos que nuestra revista Trabajo Saludable cumple 50 números. Un largo recorrido desde 2010 con una amplia cobertura con artículos relacionados con la prevención de riesgos y temas afines a la seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción de la salud.



La revista “Trabajo Saludable” de Mutua Universal alcanza este mes de enero de 2025 su número 50, consolidándose como una fuente esencial de información en prevención de riesgos laborales y promoción de la salud en el entorno laboral. A lo largo de sus publicaciones trimestrales, la revista ha ido abordando una amplia gama de temas sobre seguridad y salud en el trabajo, relevantes para el sector empresarial y las personas trabajadoras.

Esta publicación está dirigida a profesionales del mundo empresarial y laboral que quieren estar al día de las novedades técnicas, legislativas y formativas en prevención; o bien están interesadas en aspectos divulgativos, aplicables a temas más generales como salud, hábitos saludables, seguridad, tecnologías o innovación, entre otros; con el objetivo de proporcionar y compartir con las destinatarias de nuestros servicios contenidos, recursos y buenas prácticas que faciliten la gestión de las actividades preventivas.

Desde su primer número **en septiembre de 2010**, “*Trabajo Saludable*” ha publicado, con una periodicidad trimestral, artículos técnicos, novedades legislativas, casos de éxito empresarial, noticias, consejos de salud, así como una gran cantidad de materiales sobre prevención de riesgos laborales.

La estructura en secciones nos ha permitido abordar diferentes ámbitos técnicos desde diferentes especialidades y perfiles de interés, bajo un prisma divulgativo:

- **Casos de Empresa:** contamos con un espacio para que nuestros asociados y colaboradores puedan compartir sus conocimientos y experiencias prácticas en la prevención y promoción de la salud.
- **Pymes y Autónomos:** incluye contenidos afines a las características y especificidades de pymes y autónomos.
- **Sección Técnica:** se incluyen artículos técnicos detallados sobre riesgos específicos y medidas preventivas sobre materias de diferentes especialidades: salud laboral, ergonomía y psicología, gestión de la prevención, higiene industrial, seguridad industrial...
- **Tecnología Segura:** información sobre el uso seguro de tecnologías emergentes en el entorno laboral. artículo sobre productos, aplicaciones o desarrollos tecnológicos que hayan sido diseñados de forma segura, es decir, cuya aplicación no genere riesgos físicos ni amenace la salud de las personas.
- **Salud:** consejos para fomentar hábitos saludables entre los trabajadores. En esta sección se ofrecerá información sobre salud laboral. Podrá dar cabida a la publicación de otros temas de salud que se consideren interesantes, aunque no sean estrictamente de medicina del trabajo.
- **Prevención para llevar:** información que se pueda aplicar en la vida cotidiana, que se lo pueda “llevar consigo” a su hogar, con su familia, con sus aficiones y tiempo libre, con el telón de fondo de la prevención y la mejora de la calidad de vida. Por ejemplo: dietas sanas, ejercicios saludables, cómo evitar accidentes domésticos...El objetivo es llegar a la

persona, al lector de la revista, independientemente del lugar o puesto de trabajo que ocupe.

Igualmente, contar con secciones de actualidad, como **Noticias, Legislación, Publicaciones y Normas UNE**, nos ha permitido divulgar los eventos más destacados en los que Mutua Universal ha participado y también todas aquellas publicaciones, novedades legislativas y normativas técnicas más destacadas del trimestre.

## Nuestras protagonistas...

La sección “**Casos de Empresa**” de la revista *Trabajo Saludable* está pensada para que nuestras empresas asociadas dispongan de un espacio donde exponer sus experiencias preventivas. A lo largo de estos años esta colaboración se ha materializado en diferentes formatos divulgativos: entrevistas, artículos divulgativos, buenas prácticas..., aportando diversas experiencias en la implementación de medidas de prevención y promoción de la salud laboral.

Se trata de un espacio para que nuestras organizaciones asociadas y personas colaboradoras puedan compartir sus conocimientos y experiencias positivas en el mundo de la contingencia laboral, mediante reportajes sobre sus experiencias y éxitos sobre actividades orientadas a la reducción de la siniestralidad, gestión e integración de la prevención y promoción de hábitos saludables.

Queremos trasladar nuestro agradecimiento y reconocimiento a las organizaciones que han participado en esta sección, especialmente a nuestras empresas asociadas y a aquellas personas que mediante entrevistas han compartido, a lo largo de estos 50 números, opiniones y conocimiento en esta revista.

También en esta sección hemos difundido todas las campañas europeas que la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo ha ido realizando durante estos 15 años.



2023-2025: Trabajos seguros y saludables en la era digital



2020-22: Trabajos saludables: relajemos las cargas



2018-2019: «Trabajos saludables: alerta frente a sustancias peligrosas»



2016-2017: Trabajos saludables en cada edad

## Nuestra historia

## Hace 15 años...¡comenzamos la aventura!

La revista Trabajo Saludable nació con el objetivo de promover una cultura de bienestar y seguridad en el trabajo, enfocándose en la salud de las personas trabajadoras y los retos que enfrentan las empresas, proporcionando a los profesionales información, novedades y artículos técnicos; así como contenidos divulgativos de interés. Como herramienta de sensibilización en el ámbito de la salud laboral nuestra publicación ha sido un referente desde su creación en 2010.

Ya debutamos con temas que siguen siendo de actualidad, como la importancia de la **prevención del riesgo cardiovascular**, la necesidad de promover la **salud en los puestos de trabajo** o los **planes de movilidad**. Pero también con iniciativas que resultaron novedosas en su momento y que quizás requieren una segunda oportunidad como el **Plan Prevea**, una manera innovadora de trabajar conjuntamente con la administración y que pone de manifiesto un compromiso de actuación en PRL por parte de todos los actores implicados.

Incluimos las portadas de los cuatro primeros números de la revista:

**Trabajo saludable**  
GESTIÓN DE LA SINIESTRALIDAD

Nota: 11 febrero 2011

**SALUD**  
Prevención Cardiovascular en la empresa



**Mutua Universal**

- Casos de Empresa: SPE reduce la tasa de frecuencia de accidentes en un 20%
- Ley 32/2010 que regula un Sistema específico de protección por cese de actividad de los trabajadores autónomos
- REACH, GHS y el nuevo etiquetado de productos químicos
- Ergoterapia mediante electromiografía
- La prevención "para llevar": Descanso y sueño
- Tecnología Segura

**Trabajo saludable**  
GESTIÓN DE LA SINIESTRALIDAD

Nota: 11 febrero 2011

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



**Mutua Universal**

- Casos de Empresa: The Colomer Group: Objetivo 0 accidentes
- Prevención en las camiserías: 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

**Trabajo saludable**  
GESTIÓN DE LA SINIESTRALIDAD

Nota: 11 febrero 2011

**prevea : el resultado del compromiso**



**Mutua Universal**

- Casos de Empresa: Ayuntamiento de Barcelona, la integración de la PIS en la administración local
- Desfibrilación semiautomática: la llave del éxito en el tratamiento de muerte súbita
- Prevea: el resultado del compromiso
- La prevención "para llevar": controla tu Tensión Arterial
- Tecnología Segura: filtros para la legionella



## Hace 10 años...

En octubre de 2013, con el número 11 de la revista, **¡estrenamos nuevo formato!**

Hasta el año 2013, los diez primeros números se publicaron en formato pdf, con una lectura lineal. Se adopta una nueva versión con apariencia y diseño más moderno, más dinámico y también más ágil para su lectura; de manera que, en una sola página por número, aparezcan todas las secciones de la revista, con el título y un resumen de las mismas.

En el **2015 celebrábamos los 20 años de la Ley de PRL** y reflexionábamos sobre la evolución de la seguridad y salud en el trabajo y qué perspectivas y mejoras eran necesarias establecer para seguir una estrategia clara de mejora.

También se estaba pendiente de las nuevas tecnologías y de esos cambios que sin duda iban a repercutir en el ámbito de la PRL que fueron presentados en el **Mobile World Congress**, como los incipientes **exoesqueletos...**



### Campaña para la prevención de trastornos musculoesqueléticos en Mantequerías Arias

Descubre cómo hemos conseguido pasar 700 días sin accidentes. En Mantequerías Arias, S.A. hemos fijado el objetivo de reducir la siniestralidad en todos nuestros centros de trabajo...

Casos de empresa

Leer más >

#### Noticias

Mutua Universal en el I Congreso de Centros Universitarios de RR.LL. y Ciencias del Trabajo

Jornada técnica: "REACH y CLP, estado actual de la aplicación de la nueva normativa sobre productos químicos"

#### Pymes y Autónomos



##### Autopreven-t: una herramienta de Prevención10 para los autónomos

Si no tiene trabajadores empleados a su cargo la nueva herramienta Autopreven-t, de Prevención10, le facilitará el asesoramiento técnico necesario...

#### Sección técnica



##### La seguridad y la prevención como sectores clave de competitividad en la empresa

Para lograr una mejor coordinación, Integración e Incorporación de la gestión de la Seguridad Industrial y de la PRL a la actividad específica de...

#### Internet



¿Sabes cómo recibir un RSS? Te explicamos como hacerlo

#### Publicaciones



Buenas prácticas ergonómicas: operación de enfundado de asientos

#### Normativa LINE



#### Legislación



#### Tecnología segura



##### Sistema Inteligente de seguridad laboral...

El Instituto Tecnológico Textil (INTEXT), con sede en Alcoy, y la empresa Tag Ingenieros, han desarrollado un nuevo sistema inteligente de seguridad...

#### Salud



##### Síndrome Postvacacional

Esta vacilla a la realidad es la causante de un grupo de síntomas que constituyen el síndrome postvacacional: mal humor, angustia, hastío, fatiga...

#### Prevención para llevar



##### Prevenir los accidentes, también en la bicicleta

Cada vez son más numerosas las personas que eligen la bicicleta como medio de transporte para sus desplazamientos habituales al ir o venir del...

## Hace 5 años....

Ya en enero de **2020** divulgábamos medidas preventivas frente a la propagación de **virus invernales en los centros de trabajo**, anticipándonos a la pandemia del **Covid-19**.

Fue un año duro, lleno de incertidumbres y miedos, con pérdidas pero también con retos y oportunidades para trabajar en colaboración aprovechando sinergias, para aprender a teletrabajar y, en definitiva, evidenciando la importancia de la prevención y de la salud.

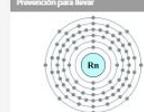
Seguíamos hablando de **ayudas tecnológicas, apps, teletrabajo, exoesqueletos**, pero también de pequeñas acciones que suman y que están, en nuestro mundo al alcance de todos, como el **ejercicio diario o el lavado de manos**.



**DOGA nos explica su experiencia en las campañas de Empresa Saludable**

La empresa DOGA nos muestra una acción dentro de su camino hacia una Empresa Saludable

Casos de empresa [Leer más >](#)

<p><b>Noticias</b></p> <p>Mutua Universal participó en las Jornadas Riesgo Cardiovascular organizada por la Junta de Castilla y León</p> <p>Resumen trimestral de los congresos y ponencias en los que ha participado Prevención</p> <p>Mutua Universal participó en la Cumbre del Clima Chile-Madrid COP25</p>	<p><b>Pymes y Autónomos</b></p>  <p><b>App PreTareas: nuevas tareas incorporadas</b></p> <p>Se han incorporado nuevos trabajos en la App PreTareas, que permitirá que más empresas asociadas puedan realizar el control de las condiciones de seguridad y medidas de riesgos laborales de los trabajos que sus empleados realizan fuera de sus centros de trabajo.</p>	<p><b>Sección técnica</b></p>  <p><b>Comisión Europea</b></p> <p><b>El impacto de la actualización de la Directiva de Carcinógenos en las PYME europeas y españolas</b></p> <p>Se presentan las nuevas obligaciones que tienen las empresas y cómo han de cumplirlas, y se agrupan las repercusiones de la actualización de la directiva de agentes carcinógenos.</p>	<p><b>Publicaciones</b></p>  <p><b>Nuevo gata de campos electromagnéticos (CEM) del INEAT</b></p> <p><b>Normativa LRIE</b></p> 
<p><b>Tecnología segura</b></p>  <p><b>Trastornos musculoesqueléticos y tecnología</b></p> <p>La tecnología pueden ser una excelente alternativa para mejorar trabajos con factores ergonómicos de riesgo y supone un reto para la seguridad y la salud de los trabajadores, de manera que no genere riesgos físicos ni ponga en la salud de las personas</p>	<p><b>Salud</b></p>  <p><b>Prevenir la gripe una medida rentable para su empresa</b></p> <p>Los planes de trabajo son un entorno propicio para la prevención de los virus. Se presentan unas medidas preventivas, de fácil aplicación y eficaces, para reducir el contagio y promover entornos más saludables.</p>	<p><b>Prevención para Revert</b></p>  <p><b>Modificación del Código Técnico de la Edificación (CTE): medidas contra el gas radón</b></p> <p>Se establecen medidas básicas de protección para limitar la penetración del radón en los edificios, obligatorias en aquellas zonas donde se supera el nivel de referencia de 300 Bq/m<sup>3</sup></p>	<p><b>Legislación</b></p> 



**28 de abril, Día de la Seguridad y Salud: ¡podemos ayudarte!**

- Lema OIT: Detengamos la pandemia; la seguridad y salud en el trabajo pueden salvar vidas
- Monográfico revista Trabajo Saludable: materiales elaborados para firmar la pandemia COVID-19

Casos de empresa [Leer más >](#)

<p><b>Noticias</b></p> <p>Las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social logran gestionar un millón de solicitudes de cose de actividad para autónomos en solo mes</p> <p>Resumen trimestral de los congresos y ponencias en los que ha participado Mutua Universal</p> <p>Prestación extraordinaria para autónomos afectados por la crisis ocasionada por el COVID-19</p>	<p><b>Pymes y Autónomos</b></p>  <p><b>Liderar el momento para construir un futuro mejor</b></p> <p>Las personas al frente del colectivo que enfrenta la mejor parte del trabajo empresarial de nuestro país, es también uno de los colectivos más vulnerables y afectados por la crisis económica generada por la pandemia COVID-19.</p>	<p><b>Sección técnica</b></p>  <p><b>Cómo planificar la vuelta al trabajo de forma segura y saludable</b></p> <p>Continuamos trabajando o volvemos al trabajo, pero seguimos en un estado de alerta por el COVID-19. Las empresas deben planificar una vuelta al trabajo segura y saludable para sus trabajadores, y también seguir a tener la prevención del virus.</p>	<p><b>Publicaciones</b></p> <p>Mutua Universal publica una guía sobre teletrabajo</p> <p><b>Normativa LRIE</b></p> 
<p><b>Tecnología segura</b></p>  <p><b>Innovación y tecnología al servicio de la seguridad y la salud de las personas</b></p> <p>La innovación, la tecnología, la industria, las personas y organizaciones están ofreciendo soluciones a las necesidades actuales y la amenaza del riesgo "COVID-19"</p>	<p><b>Salud</b></p>  <p><b>Consejos para una buena salud mental durante la gestión de COVID-19</b></p> <p>La innovación, la tecnología, la industria, las personas y organizaciones están ofreciendo soluciones a las necesidades actuales y la amenaza del riesgo "COVID-19"</p>	<p><b>Prevención para Revert</b></p>  <p><b>Cómo proteger y proteger a los demás</b></p> <p>Hay una serie de prácticas sencillas de higiene como el lavado de manos, la etiqueta respiratoria, la limpieza de superficies y guardar la distancia de seguridad que nos ayudan a protegernos y proteger a los demás, y actuar como freno de esta pandemia</p>	<p><b>Legislación</b></p> 



**We are very fortunate to interview Jawad Masood, an expert in robotics and exoskeletons**

Jawad Masood es experto de reconocido prestigio internacional. Doctor ingeniero en robótica, ha trabajado como investigador en diversos centros tecnológicos de Italia, Suecia y Estados Unidos. Ahora trabaja en CITAC y lidera varios proyectos europeos sobre el testaje y adaptación industrial de los exoesqueletos.

Casos de empresa [Leer más >](#)

<p><b>Noticias</b></p> <p>Prácticas ganadoras de la V Edición Premios Innovación y Salud</p> <p>Mutua Universal celebra su Junta General Ordinaria</p> <p>¿Cómo se gestiona el talento en tiempos de crisis? Aprendizajes del COVID-19, con Nani Cachó</p>	<p><b>Pymes y Autónomos</b></p>  <p><b>App PreTareas: nueva tarea sobre Teletrabajo</b></p> <p>Se ha incorporado una nueva tarea en nuestra App PreTareas, que permitirá que más empresas asociadas puedan realizar el control de las condiciones de seguridad y medidas de los riesgos laborales de los trabajos que sus empleados realizan fuera de sus centros de trabajo.</p>	<p><b>Sección técnica</b></p>  <p><b>Campaña 2020-2022 de la EU-OSHA: "Trabajos saludables: relajamos las cargas"</b></p> <p>Tras 30 años de estrategias e iniciativas europeas, los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo no se han reducido. Más del 80% de las estrategias para su prevención no funcionan, ¿por qué?</p>	<p><b>Publicaciones</b></p> <p><b>Exposición L4 y L5/L6: riesgos para la salud</b></p> <p>Mutua Universal publica el libro "Ergonomía 4.0 y teletrabajo"</p> <p><b>Normativa LRIE</b></p> 
<p><b>Tecnología segura</b></p>  <p><b>Congreso WeRob 2020</b></p> <p>Mutua Universal participa activamente en este prestigioso congreso donde investigadores e innovadores de todo el mundo discuten retos tecnológicos, desafíos y soluciones potenciales en tecnologías basadas en robótica wearable</p>	<p><b>Salud</b></p>  <p><b>La vida es movimiento</b></p> <p>Toni Rovit, fisioterapeuta del FC Barcelona de baloncesto, nos explica que hemos nacido para movernos y que toda inactividad nos provoca "dolores". Es básico realizar un trabajo físico para poder fortalecer los zonas que más se pueden sobrecargar.</p>	<p><b>Prevención para Revert</b></p>  <p><b>Autoprevenir en el trabajo</b></p> <p>Aportamos unas directrices sencillas para que empresas y trabajadores puedan adecuar las condiciones básicas de trabajo para un trabajo seguro y saludable</p>	<p><b>Legislación</b></p> 



**Entrevistamos a Álvaro Baños, Responsable del equipo de Seguridad y Salud de Bridgestone Hispania Manufacturing**

“ Nuestra experiencia con los exoesqueletos ha servido para despertar sensibilidad en ciertos colectivos hacia la ergonomía y de ahí han surgido muchas mejoras no solo en esos puestos sino en muchos otros.

Casos de empresa [Leer más](#)

<p><b>Noticias</b></p> <p>Por nuestra salud mental... Take a break!</p> <p>Mar Arias realiza una presentación sobre aplicaciones industriales de exoesqueletos en el CTAG</p> <p>"Los exoesqueletos son una realidad", entrevista a Ana Elvira Planas</p> <p>Actualizada la Guía sobre Teletrabajo para empresas</p>	<p><b>Pymes y Autónomos</b></p> <p>Auto-chequeo por la empresa frente a COVID-19</p> <p><b>Auto-chequeo COVID-19</b> Medidas preventivas generales en los centros de trabajo por riesgo de COVID-19. Hacer un auto chequeo facilitará la toma de decisiones y planificación de las medidas preventivas.</p>	<p><b>Sección Técnica</b></p>  <p><b>Estranamos nuevo espacio web sobre "Salud musculoesquelética"</b> Nos sumamos a la Campaña EU-OSHA: "Trabajos saludables: bajemos las cargas", (2020-2022), con la creación de un nuevo espacio web sobre "Salud musculoesquelética".</p>	<p><b>Publicaciones</b></p> <p><b>Ergonomics 4.0 and Exoskeletons</b> (MUTUA UNIVERSAL)</p> <p>Mutua Universal publica "Ergonomics 4.0 and Exoskeletons: Myths, legends and truths"</p>
<p><b>Tecnología segura</b></p>  <p><b>La aplicación de exoesqueletos en el puesto de trabajo: experiencia en el simposio de robótica WeRob2020</b> Mutua Universal ha compartido su experiencia en el estudio, análisis e investigación del uso de exoesqueletos en la industria.</p>	<p><b>Salud</b></p>  <p><b>Cuidando la salud mental</b> La situación excepcional en la que nos encontramos nos obliga a generar nuevas rutinas, cuidar nuestras relaciones personales y aprender a afrontar nuestro día a día adaptándonos a las circunstancias.</p>	<p><b>Prevención para Beber</b></p>  <p><b>¡50 segundos que salvan vidas!</b> Te ayudamos con un vídeo y una infografía para saber cómo y cuándo lavar las manos de forma correcta.</p>	<p><b>Normativa UNE</b></p>  <p><b>Legislación</b></p> 

## Y seguiremos anticipando cambios ...

Nuestra Sección Técnica ha sido protagonista de las diferentes políticas, estrategias y cambios normativos que en el contexto nacional y europeo, facilitando a nuestras asociadas el conocimiento e interpretación de los mismos para su implementación.

Sección técnica



Comisión Europea

**El Impacto de la actualización de la Directiva de Cancerígenos en las PYME europeas y españolas**

Se presentan las nuevas obligaciones que tienen las empresas y cómo han de cumplirlas, y se agrupan las repercusiones de la actualización de la directiva de agentes cancerígenos

Sección técnica



**De la Directiva al Reglamento: hacia la armonización y la digitalización de la normativa europea relativa a máquinas**

Durante el pasado año 2023 se produjeron novedades significativas en materia de normativa europea relativa a máquinas, con la publicación del Reglamento (UE) 2023/1230. La transformación en Reglamento garantiza una aplicación más ágil y contribuye a la armonización, ya que su contenido es de aplicación directa a todos los Estados miembros.

Sección técnica



**EU STRATEGIC FRAMEWORK ON HEALTH AND SAFETY AT WORK 2021–2027**

Occupational safety and health in a changing world of work

**La Unión Europea publica el nuevo marco estratégico sobre seguridad y salud en el trabajo 2021-2027**

Afrontar los cambios, sin perder de vista los retos de siempre y trabajar para que una nueva crisis sanitaria no vuelva a cogernos por sorpresa, son los tres tipos de objetivos que se marca la Unión Europea.

Sección técnica



**La modernización de la legislación y políticas de la UE sobre seguridad y salud en el trabajo**

Una visión del entorno y del futuro inmediato para saber hacia dónde va la UE en los próximos años.

Sección técnica



**Conoce la nueva legislación de protección frente al radón**

El pasado diciembre se publicó el RD 1029/2022 sobre protección de la salud contra los riesgos derivados de la exposición a las radiaciones ionizantes. Legisla ampliamente sobre la protección frente al radón, una fuente de radiación ionizante natural muy presente en España, en los lugares de trabajo y sobre el Plan Nacional contra el Radón

La revista *Trabajo Saludable* ha sido durante estos años una herramienta imprescindible para la difusión de conocimientos y prácticas en prevención de riesgos laborales. Su compromiso con la actualización constante y la relevancia de sus contenidos la convierte en una referencia en la seguridad y salud en el trabajo.

El futuro de la revista *Trabajo Saludable* pasa por seguir informando sobre los nuevos retos que nos plantea la seguridad y salud en el trabajo y los temas emergentes.

**Y, ¿qué temas se perfilan como relevantes en el futuro de la salud laboral?**

Cuestiones tales como el cambio climático, el uso de la inteligencia artificial, el internet de las cosas, las nuevas formas de trabajo, la salud mental, entre otras, generan nuevos riesgos, nuevos retos y líneas de trabajo, por las que seguiremos apostando y divulgando.

Queremos agradecer a todas las personas colaboradoras, lectoras y a la redacción de esta revista que hacen posible que esta publicación celebre su número 50.

Y os invitamos a seguir adelante, a seguir trabajando de manera conjunta para mejorar la salud y condiciones en el entorno laboral, con la elaboración y difusión de información útil, práctica y relevante.