



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

INDICE	PAG.
Andalucía. Andalucía, la que registra más muertos en accidente de trabajo. - 29/04/2007	pag.1
España. Los hombres jóvenes son los protagonistas de la siniestralidad. - 03/05/2007	pag.2 y 3.
Salud. Mueren al año por cáncer relacionado con trabajo 200 mil personas. - 04/05/2007	pag. 3 y 4.
Salud. Descubren por qué algunos ruidos nos despiertan mientras dormimos. - 06/05/2007	pag.4 y 5
Seguridad. Si algo puede salir mal, saldrá mal. - 08/05/2007	pag. 6 y 7.
Salud laboral. El 87,3% de las nuevas enfermedades profesionales son osteomusculares. - 09/05/2007	pag. 7, 8 y 9.
España. Tres millones de españoles viven de trabajos precarios. - 09/05/2007	pag. 9 y 10.
Salud. Trastornos de la voz; disfonías. - 10/05/2007	pag.10.
Seguridad. Aprendiendo de los accidentes. - 10/05/2007	pag.10 y 11.
Málaga. El SAS librará de trabajos de riesgo a las embarazadas. - 11/05/2007	pag. 11 y 12.
España. Consejos para proporcionar un lugar de trabajo seguro a los trabajadores con discapacidad. - 11/05/2007	pag. 12.
Salud laboral. Mayores de 54 años y trabajadores temporales tienen más riesgo lesiones mortales. - 22/05/2007	pag 13 y 14
Salud. Consejos generales para cuidar la voz. - 25/05/2007	pag.12
España. El camino que lleva a currar. - 25/05/2007	pag.14 y 15



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN Nº 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

Andalucía. Andalucía, la que registra más muertos en accidente de trabajo. - 29/04/2007

En los dos primeros meses del 2007 fallecieron en accidente laboral en Andalucía 26 trabajadores, la cifra más alta de entre todas las comunidades autónomas, según el Boletín de Estadísticas Laborales (BEL) del Ministerio de Trabajo. En el conjunto nacional fallecieron 211 trabajadores, de los que 156 perdieron la vida en su puesto de trabajo y 55 in itinere (en el camino de casa al empleo y viceversa).

El número de víctimas mortales en el puesto de trabajo (156) supera en 9 a las del mismo período del 2006, cuando murieron 147 personas, lo que representa un incremento del 6,1 por ciento. En lo que respecta a los fallecidos in itinere, entre enero y febrero del 2006 ascendieron a 75, frente a los 55 de los dos primeros meses del 2007, lo que supone un descenso del 26,7 por ciento.

En total, en el período estudiado de este año se registraron 279.333 accidentes (el 0,2 por ciento más que en el 2006), de los que 170.520 requirieron baja (el 1,4 por ciento más) y 108.813 no (el 1,7 por ciento menos).

De esos 170.520 que necesitaron baja, 153.857 fueron en jornada de trabajo (el 1,8 por ciento más que entre enero y febrero 2006) y 16.663 in itinere (el 1,7 por ciento menos). De los 153.857, 152.285 fueron leves (el 1,8 por ciento más) y 1.416 graves (el 4,7 por ciento más) y 156 mortales (el 6,1 por ciento más).

Fuente de Datos: EFE

España. Los hombres jóvenes son los protagonistas de la siniestralidad. -

03/05/2007

El 42% de las víctimas del asfalto tiene entre 18 y 30 años. Sin embargo, a estas edades los varones sufren entre un 25 y un 40% más accidentes que ellas, por eso pagan más al seguro.

La ONU dedica esta semana a promover la seguridad vial. En 20 minutos intentaremos analizar cómo conducimos los españoles y por qué la carretera se cobra tantas vidas cada año. El primer dato que llama la atención es el perfil medio del candidato a dejarse la vida en el asfalto: un varón joven de entre 18 y 21 años.

El 42% de los heridos o muertos por accidentes de tráfico tiene entre 18 y 30, según datos del Instituto de Tráfico y Seguridad Vial (Intras). Sin embargo, el 70,3% de todas estas víctimas son varones entre 18 y 21 años.

Conscientes del riesgo de los varones jóvenes al volante, las aseguradoras les cobran una media de 477 euros más que a las chicas por el mismo seguro a terceros. La razón, según el Real Automóvil Club de Cataluña (RACC), está en la siniestralidad. Por cada 100.000 conductores de entre 18 y 34 años, hay 17,1 muertos; aunque los varones tienen entre un 25 y un 40% más de accidentes mortales que las chicas.



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN Nº 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA

En este sentido, el catedrático de Seguridad Vial de la Universidad de Valencia, Luis Montoro, recuerda que de cada diez muertos en accidente sólo dos son mujeres. En el terreno punitivo, a igual número de kilómetros recorridos, los hombres tienen más multas y más graves. De hecho, nueve de cada diez permisos retirados son de hombres.

Estilos diferentes.

Para Luis Montoro, hombres y mujeres tienen estilos diferentes. Así, recuerda que los datos demuestran que ellas compiten menos al volante, son más sosegadas y respetan más las normas. Sin embargo, los hombres tienen más capacidad de reacción al volante, más conocimientos de mecánica y seguridad y se preocupan más por el mantenimiento del coche.

El aumento del fin de semana.

El director general de Tráfico, Pere Navarro, mostró su preocupación por el "inusual aumento" de la mortalidad en la carretera en el pasado fin de semana, que dejó 27 muertos frente a los 20 del mismo periodo del año pasado. Navarro acudió a la inauguración de una carpa en la plaza de Colón de Madrid con motivo de la Primera Semana Mundial de las Naciones Unidas para la Seguridad Vial. La ONU recuerda que casi 3.300 personas mueren al día por los accidentes en el mundo.

Fuente de Datos: 20 minutos

Salud. Mueren al año por cáncer relacionado con trabajo 200 mil personas.

- 04/05/2007

La agencia sanitaria de la ONU recordó que los tipos de cáncer que guardan relación con el trabajo son los de pulmón, los mesoteliomas (tumores en la membrana que cubre los pulmones) , los de vesícula y la leucemia.

Al menos 200 mil personas mueren cada año por algún tipo de cáncer relacionado con su entorno de trabajo, mientras que millones de empleados corren el riesgo de desarrollar esa enfermedad debido a la inhalación de fibras de amianto y humo de tabaco, reveló la Organización Mundial de la Salud (OMS)

En la víspera del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que se celebra cada 28 de abril, la agencia sanitaria de la ONU recordó que los tipos de cáncer que guardan relación con el trabajo son los de pulmón, los mesoteliomas (tumores en la membrana que cubre los pulmones) , los de vesícula y la leucemia.

Las investigaciones han permitido calcular que el 10 por ciento de las muertes causadas por el cáncer de pulmón están estrechamente relacionadas con los riesgos en los lugares de trabajo.

"Actualmente, alrededor de 125 millones de personas en el mundo están expuestas al amianto en sus trabajos y al menos 90 mil personas mueren por esa razón" , indicó la portavoz de la OMS Fadela Chaib.



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

Varios miles de personas más mueren de leucemia por su exposición al benceno, un solvente orgánico ampliamente utilizado por los trabajadores en la industria química y de diamantes.

Chaib precisó que las tasas de cáncer ocupacional son más altas entre los trabajadores cuyos entornos laborales no cumplen con los requerimientos de protección de la salud y la seguridad, y que, al mismo tiempo, carecen de medidas para prevenir la contaminación del aire con sustancias cancerígenas.

En tanto, los trabajadores que están altamente expuestos al humo del tabaco, a pesar de no ser ellos los fumadores, sufren un doble riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, con respecto a aquellos que desempeñan sus actividades en un ambiente libre de humos.

La mayor parte de esos cánceres ocurren en países desarrollados, donde el uso de diferentes sustancias cancerígenas estuvo muy extendido hasta hace veinte años, mientras que hoy, conocidos sus efectos nocivos para la salud, los controles son más rigurosos.

No obstante, la OMS lamentó que los procedimientos que requieren el uso de cancerígenos, como algunos pesticidas, y otras sustancias usadas para la producción de neumáticos y las actividades relacionadas con la tintura, se estén trasladando a países donde las regulaciones son menos estrictas.

"Si el uso desregulado de cancerígenos continúa en los países en desarrollo, se puede esperar un incremento del cáncer ocupacional en las próximas décadas" , adelantó Chaib.

Sostuvo, sin embargo, que los cánceres relacionados con el trabajo pueden prevenirse, para lo cual se requiere que los gobiernos y el sector privado garanticen que los lugares de trabajo cumplen con los estándares internacionales en materia de salud y que están libres de agentes contaminantes.

Fuente de Datos: el universal.

Salud. Descubren por qué algunos ruidos nos despiertan mientras dormimos. - 06/05/2007

Científicos alemanes dan un paso más hacia la comprensión del proceso del sueño

Científicos alemanes han conseguido explicar por qué algunos ruidos nos despiertan, y otros no, en diferentes momentos del sueño profundo o REM. Observando imágenes cerebrales de resonancia magnética de voluntarios durmientes, descubrieron que el cerebro tiene diferentes momentos durante el sueño profundo, que se alternan a saltos. Uno de esos momentos, conocido como fásico, de actividad neurológica y ocular intensa, bloquea los ruidos del entorno. La segunda fase, llamada tónica, registra los estímulos sensoriales y adolece de los movimientos oculares rápidos. Un paso más hacia la comprensión del proceso del sueño. Por Yaiza Martínez.



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA

Científicos del Instituto Max-Planck de investigación en psiquiatría, con sede en Munich, han observado, por vez primera, cómo se comporta el cerebro durante el sueño.

Lo han conseguido registrando la actividad cerebral de voluntarios mientras dormían, a través de imágenes de resonancia magnética funcional o RMF, que permiten mostrar las regiones cerebrales mientras ejecutan una tarea determinada.

El sueño es un estado de reposo uniforme de un organismo, en el que se alcanzan niveles bajos de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración o latidos del corazón), así como una menor respuesta a estímulos externos.

El acto de dormir no es uniforme, sino que pasa por diversas etapas en las que soñamos de manera más o menos elaborada o profunda. Los sueños son más elaborados durante una fase del sueño denominada REM, que tiene lugar en el último tramo del sueño.

Durante la fase REM (de Rapid Eye Movement o movimiento ocular rápido), los ojos se mueven rápidamente y la actividad de las neuronas del cerebro se asemeja a la de la vigilia, al igual que la actividad fisiológica. Por esta razón, también se la denomina fase del sueño paradójico. También existe una fase de sueño sin movimientos oculares rápidos conocida como NREM. Esta fase se subclasifica a su vez en 4 estadios diferentes de evolución durante la noche.

Dos fases REM

La fase REM es completamente diferente del resto de las fases del sueño, caracterizadas por ondas cerebrales lentas, según lecturas del encefalograma. Durante una noche, una persona normalmente tiene cuatro o cinco períodos de sueño REM, muy cortos al principio de la noche y más largos al final.

Según explica en Instituto Max-Planck en un comunicado, los investigadores, liderados por el profesor Michael Czisch, descubrieron que la fase REM del sueño podría estar a su vez dividida en otras dos fases distintas.

Cuando los movimientos oculares son especialmente rápidos, la actividad en algunas partes del cerebro es muy intensa. Entonces, los ruidos que oímos en ese momento (en el caso del experimento ruidos repetitivos o la melodía de un piano) son completamente ocultados por el cerebro. Esta "subfase" REM ha sido denominada "fásica" y se ha descubierto que no es continua, sino que va a "saltos".

Entre dos subfases fásicas, el durmiente pasa por otra subfase muy breve, bautizada como "tónica", en la que los estímulos sensoriales sí son registrados por el cerebro y los movimientos oculares rápidos no aparecen.

Este descubrimiento, publicado en la revista European Journal of Neuroscience, explica por qué en algunos momentos del sueño profundo somos insensibles a los ruidos, mientras que en otros nos despierta cualquier alteración del entorno: es la actividad cerebral la que regula la intensidad del sueño, estableciendo fases aleatorias que abren o cierran el acceso a los estímulos sensoriales.



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN Nº 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA

Años de investigación

El descubrimiento arroja nueva luz sobre un campo de investigación, el de los sueños, que está todavía en sus inicios. Y, aunque todavía no se comprende del todo la función de la fase del sueño REM, se han propuesto varias teorías.

Una teoría considera que la memoria se consolida durante esta etapa. Sin embargo, las evidencias apuntan lo contrario; en personas que no tienen sueño REM, a causa de daños cerebrales o consumo de drogas, las funciones de la memoria no se ven afectadas.

Otra teoría es que la inhibición de las monoaminas, grupo principal de neurotransmisores del sistema nervioso, es necesaria para que los receptores de monoaminas del cerebro puedan recuperar completamente la sensibilidad.

Ciertamente, si se interrumpe repetidamente el sueño REM, el individuo responde con un sueño REM más largo en la siguiente oportunidad. Interrumpir el sueño REM puede mejorar determinados tipos de depresión. La depresión parece estar relacionada con un desequilibrio de ciertos neurotransmisores, como la serotonina.

Según una tercera teoría, el sueño REM de los recién nacidos ofrece la estimulación neural necesaria para que maduren las conexiones neurales. De ahí, que los animales que nacen maduros no lo necesitan. Apoya esta teoría el hecho de que la cantidad de sueño REM decrece con la edad.

Durante el último siglo, se ha avanzado en el estudio científico de los sueños, ya que la tecnología ha facilitado en gran medida el acercamiento a lo que podríamos llamar "energía del sueño".

Sistemas avanzados de scanners han detectado que en numerosas ocasiones los sueños son bucles de actividad cerebral que se repiten noche tras noche, y que se repiten en cada paciente, lo que indica que cada sujeto tiene una forma única e irreplicable de soñar, pues la actividad cerebral representada por ondas electromagnéticas en las pantallas de esos scanners presentan gráficas muy similares en cada paciente, y distintas entre dos de ellos.

Fuente de Datos: tendencias21

Seguridad. Si algo puede salir mal, saldrá mal. - 08/05/2007

La frase que hoy conocemos como Ley Fundamental de Murphy "si algo puede salir mal, saldrá mal", no nació con la intención de constituirse en ley del azar, y ni siquiera la pronunció Edward A. Murphy, al menos así.

Edward A. Murphy (1918-1990) fue un ingeniero de desarrollo que realizó una investigación en la base militar de Dayton, en Ohio (EEUU), a principios de los años 50. El experimento estaba destinado a probar la resistencia humana a las fuerzas G durante una desaceleración rápida, utilizando un cohete que se desplazaba sobre raíles.



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA

Las pruebas iniciales usaban un muñeco humanoide como sujeto, pero las siguientes fueron hechas por el capitán John Paul Stapp. Durante las pruebas se utilizaron unos sensores electrónicos de esfuerzo instalados en el arnés del sujeto, para medir la fuerza ejercida sobre él por la rápida desaceleración.

El ayudante de Murphy cableó el arnés y se hizo una primera prueba en la que los sensores no proporcionaron lectura alguna. Posteriormente se comprobó que habían sido cableados al revés. Fue entonces cuando Murphy hizo su pronunciamiento diciendo a su equipo: "si una persona tiene una forma de cometer un error, lo cometerá". Hay quien dice que la frase fue: "si hay dos formas de hacer algo y una de ellas puede provocar un desastre, siempre habrá alguien que lo haga de esa manera".

No está claro pues cuál fue exactamente el comentario de Murphy, pero su intención fue advertir a los diseñadores de la necesidad de crear objetos o sistemas que sólo pudieran usarse de una forma, para evitar que el usuario pudiera cometer errores de consecuencias graves.

La frase salió a la luz pública por primera vez durante una conferencia de prensa, en la que Stapp repitió las palabras de Murphy, que cayeron en gracia y se fueron transmitiendo y alterando hasta convertirse en esta supuesta ley.

En el experimento de Murphy los sensores fallaron porque existían dos formas de conectarlos; una de ellas resultaría en lecturas correctas y la otra en ausencia total de lecturas. El usuario final -el ayudante de Murphy- podía escoger cómo conectar los cables y escogió la forma incorrecta.

Si se quieren evitar accidentes, está claro que los equipos e instalaciones deben diseñarse para que sólo puedan ser utilizados de la manera segura; todo sistema se debe diseñar para que se pueda oponer a las circunstancias más desfavorables.

Pero, al margen de los equipos e instalaciones, también existen condiciones inseguras que puede terminar en accidente. Y todas las condiciones inseguras se rigen por la ley de Murphy, es decir, que si algo puede rodar, rodará; si algo puede caer, caerá; si algo puede arder, arderá, etc.

Prevenir significa ponerse en el peor de los casos para ver cómo se puede evitar que tal caso ocurra. Y esto es lo que debemos hacer por nuestra parte: permanecer atentos a los posibles situaciones peligrosas o condiciones de riesgo, y ponerles remedio si está en nuestras manos, o informar de ello inmediatamente a nuestro superior para que se subsanen.

Fuente de Datos: Mutua Universal

Salud laboral. El 87,3% de las nuevas enfermedades profesionales son osteomusculares. - 09/05/2007

La mayor parte de las bajas están causadas por irritaciones en los tendones, como consecuencia de movimientos repetitivos.

El 87,3% de las nuevas enfermedades profesionales o, lo que es lo mismo, un total



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN Nº 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA

de 26.224 casos, se corresponden con trastornos musculoesqueléticos. Esta es la conclusión a la que ha llegado un estudio del Ministerio de Trabajo que dio a conocer ayer.

El informe recoge que 170 trabajadores de cada 100.000 padecen molestias de huesos y músculos. Pero además, la radiografía efectuada por el Gobierno para acercarse a la realidad laboral española registra hasta 1.989 alteraciones de la piel -lo que equivale a 13 casos por cada 100.000 trabajadores-; 577 -cuatro personas de cada 100.000- hipoacusias o disminución de la capacidad auditiva tras haber estado sometido a un ruido excesivo, y 232 casos -dos por cada 100.000- de asma.

El análisis detecta además 88 afectados por brucelosis -enfermedad infecciosa que cursa con fiebre y dolores articulares- 74 por silicosis -dolencia que presenta dificultad para respirar causada por la inhalación prolongada de algunos compuestos químicos- y 15 hepatitis, si bien ninguna de ellas llegó a la proporción de una por cada 100.000 trabajadores.

Los datos publicados ayer corresponden al año 2005, pero el Ministerio resalta que a pesar de ello son de suma utilidad, dado que en enero de 2007 se ha actualizado la lista de enfermedades profesionales vigente desde 1978. Por ello, Trabajo considera interesante ofrecer unos apuntes sobre la situación anterior que permitan comparar la evolución del nuevo sistema. Los cambios efectuados en la clasificación han sido motivados por la necesidad de adaptarse a las recomendaciones europeas y para ello ha tenido que modificarse el procedimiento de declaración de la enfermedad.

Los tendones se resienten

Son los grandes perjudicados por los movimientos repetitivos efectuados en algunos puestos de trabajo. La denominada fatiga de vainas tendinosas -la irritación de la membrana que cubre los tendones- ocupa el primer lugar del ranking de patologías musculoesqueléticas. Prácticamente el 85% de las bajas tiene su origen en la inflamación de los tendones.

Codos, hombros y muñecas son las partes del cuerpo más afectadas por los movimientos de repetición inherentes a algunas categorías laborales.

En importancia le siguen, aunque a bastante distancia, las parálisis de los nervios de presión, con algo más del 10%, un trastorno que repercute en los brazos por acciones reiterativas con carga.

La lesión del menisco es de las menos frecuentes, ya que sólo se diagnostica en el 0,9% de los casos al ser un percance más bien propio de los trabajadores que llevan a cabo tareas subterráneas.

Sobre todo en mujeres

La diferencia es poco significativa pero las enfermedades osteomusculares las padecen sobre todo las mujeres. El informe refleja que la relación es del 89,6% frente a un 86% de los hombres.



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN Nº 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

Las ramas de actividad con mayor número de bajas laborales por este motivo son el comercio al por menor y la extracción y aglomeración de carbón, ambas con un 95% de las nuevas enfermedades registradas. A continuación aparece el comercio al por mayor, la fabricación de muebles, la fabricación de automóviles y la industria de alimentos, bebidas y tabaco, todas ellas con un 90% aproximadamente.

La ocupación con mayor riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos es la de dependiente del comercio, con un 95%. Detrás figuran, con un 90%, los trabajadores no cualificados en los servicios, excepto transportistas; los cualificados de construcción; los cualificados de artes gráficas, textil y confección; los operadores de instalaciones y maquinaria, montadores y conductores; y los peones de agricultura, pesca y minería.

Fuente de Datos: diariodetarragona

España. Tres millones de españoles viven de trabajos precarios. - 09/05/2007

Alternaron en cinco años el desempleo con los contratos temporales, que son los que tienen cinco millones de españoles. La temporalidad es del 31,9%.

La economía española creció en 2006 un 3,8%, casi el doble de la media europea; pero los buenos datos económicos no han servido para acabar con uno de los males endémicos del empleo de nuestro país: la precariedad. A día de hoy, según el INE, hay en España 5.276.800 personas con contratos temporales.

De este grupo, la peor parte se la llevan los tres millones que durante los últimos cinco años alternaron la contratación temporal con el desempleo, es decir, tuvieron un empleo precario, según un informe de Cáritas Española. Este estudio destaca que 1,8 millones de hogares dependen de los empleos precarios.

A pesar de todo, la temporalidad ha descendido en 291.900 personas en los últimos tres meses, con lo que se sitúa en una tasa del 31,9%, lejos aún de la media europea, que en 2006 fue del 13%.

Algunas organizaciones sindicales denuncian que esta situación afecta, sobre todo, a mujeres, jóvenes e inmigrantes por "la subcultura empresarial y porque son contratos de trabajos poco cualificados y estacionales".

Cifras claves

Siniestralidad: en el primer trimestre han muerto 27 trabajadores. El 66% de los 966 trabajadores fallecidos en 2006 tenía contrato temporal.

Salario medio: es de 1553 euros brutos, como en 1997.

Contrato indefinido: se hicieron 340.200 en el primer trimestre. En total, hay 11.237.700 trabajadores con contrato indefinido.

Desempleo: aumentó el último trimestre en 45.500 personas y se sitúa en 1.856.100 personas (8,47% de la población activa).



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN Nº 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

Desigualdad: la tasa de paro de ellas es del 11,39%. El 6,32%, en los hombres.

Reforma de 2006: creó 1,2 millones de contratos indefinidos, de los que 670.000 eran conversiones de temporales.

Fuente de Datos: 20 minutos

Salud. Trastornos de la voz; disfonías. - 10/05/2007

El 5% de la población española sufre algún trastorno de la voz que requiere atención médica y cerca del 40% de los niños en edad escolar presentan disfonías, preferentemente en la época de la pubertad, según un comunicado de la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL).

La franja de edad en que son más frecuentes los trastornos de la voz se sitúa entre los 25 y 45 años, ligeramente superior en las mujeres respecto a los hombres. Los profesores de colegios son los profesionales más afectados por las disfonías.

En la mayoría de los casos la causa de la disfonía es el esfuerzo vocal. Las disfonías más frecuentes son las de tipo funcional. En estos casos no se identifica ninguna lesión anatómica en los órganos fonatorios, sino que se deben al uso y abuso vocal: hablar excesivamente y con tono superior al normal, gritar, carraspear y toser en demasía, forzar la vocalización, cantar con una técnica inadecuada o inhalar polvo, humo de tabaco y gases nocivos, además de beber alcohol.

Este tipo de disfonías adquieren, en muchas ocasiones, la catalogación de enfermedad profesional (profesores, cantantes, locutores, etc).

Los principales factores de riesgo de las alteraciones de la voz son el humo, el consumo de alcohol y drogas, los hábitos vocales y posturales inadecuados, la contaminación, las alergias, una alimentación desequilibrada, la falta de hidratación, dormir poco, y la falta de reposo vocal.

Fuente de Datos: Mutua Universal

Seguridad. Aprendiendo de los accidentes. - 10/05/2007

A tres operarios les encargan reparar una bomba aspirante en el interior de un pozo de agua. Dos de ellos, Juan y Andrés, componen el equipo de vigilancia y el tercero, Enrique, es quien debe realizar la reparación.

Como prevé que la reparación es sencilla y que tendrá que permanecer muy poco tiempo en el interior, Enrique se coloca rápidamente el arnés y se introduce en el recinto. Al cabo de pocos minutos les comunica que el fondo del pozo está lleno de lodo de olor nauseabundo; la voz les llega entrecortada.

Los vigilantes gritan a Enrique que salga, pero nadie les contesta. Tiran de la cuerda de seguridad sin resultado; al parecer su compañero está atascado. Andrés se dispone a entrar en el pozo, pero Juan se lo impide porque no tienen equipo de



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

protección respiratoria. Llamaron por el móvil al equipo de rescate que se presenta al poco rato y consiguen rescatar a Enrique, inconsciente, pero vivo.

Medidas preventivas que deben adoptarse.

Disponer del oportuno permiso de trabajo, en el que conste que se han adoptado todas las medidas preventivas. Comprobar que los EPI responden a las necesidades del tipo de trabajo y están en buenas condiciones de uso.

Establecer una vigilancia continua desde el exterior y un sistema de comunicación entre las personas que trabajan dentro y las que están fuera. Disponer siempre de un teléfono móvil o radioteléfono para comunicarse con los equipos de rescate en caso necesario.

Testar la atmósfera interior con instrumentos adecuados para determinar la concentración de oxígeno, sustancias tóxicas o sustancias inflamables. Caso de detectar niveles peligrosos, se procederá a la ventilación, limpieza o purgado de la atmósfera. Realizar mediciones continuas desde el exterior, para asegurarse de que las condiciones no empeoran.

Planifican las operaciones de rescate y disponer de los dispositivos de salvamento necesarios.

Fuente de Datos: Mutua Universal

Málaga. El SAS librará de trabajos de riesgo a las embarazadas. - 11/05/2007

El Servicio Andaluz de Salud (SAS) creará un grupo de trabajo para definir los puestos de trabajo libres de riesgos existentes en los centros sanitarios públicos para que sus trabajadoras gestantes puedan incorporarse a ellos. La información surge tras la publicación en este diario de una denuncia al respecto por parte del Sindicato de Enfermería (Satse).

La medida, según informaron fuentes del SAS, es la creación de un mapa de puestos libres de riesgos que será común a todo el territorio andaluz. Esta clasificación abarcará tanto a los centros de salud como a los hospitales y beneficiará a todas las empleadas sanitarias, cuyo ejercicio cotidiano se desempeña en un puesto con posibilidad de riesgo para su gestación o la salud del bebé.

Antecedentes. El SAS responde así a la queja expresada por el Satse, que ha llevado ante la Inspección de Trabajo la situación que sufren las enfermeras de los hospitales públicos de la provincia y la comunidad, las cuales desarrollan su labor durante el embarazo expuestas a posibles contagios, peligros químicos, radiológicos o biológicos y jornadas de trabajo con turnos semanales rotatorios.

La normativa de prevención de riesgos laborales y la recientemente aprobada Ley de Igualdad Efectiva contemplan el cambio de puesto o la licencia durante el embarazo de las trabajadoras cuya labor diaria implique peligro para el nonato. Sin embargo, esta medida tiene hasta la fecha escasa repercusión entre las trabajadoras sanitarias, muchas de las cuales ignoran que tienen el derecho a pedir



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

un traslado de puesto y, en caso de que ello no fuera posible, de acceder a un licencia o baja por riesgo durante el embarazo con el 100% de su sueldo base.

En la base del problema radica el hecho de que la mayoría de los hospitales públicos no han elaborado aún su mapa de evaluación de riesgos por puestos y, por tanto, se ven limitados a la hora de aplicar estas medidas.

Fuente de Datos: la opinión de Málaga

España. Consejos para proporcionar un lugar de trabajo seguro a los trabajadores con discapacidad. - 11/05/2007

Entorno de trabajo: adaptar los locales o los puestos de trabajo, por ejemplo rampas, ascensores, interruptores de la luz, escalones con los bordes pintados en un color claro, bandas táctiles de advertencia en lo alto de las escaleras, sonidos de advertencia o de audio, dispositivos de apertura automáticos para puertas pesadas, mangos en las puertas, tirres y dispositivos de entrada al alcance de usuarios de sillas de ruedas y localizables para las personas con discapacidad visual, suelos antideslizantes y llanos, adquirir o modificar equipos adaptados (p.e. teclado en braille, teléfonos manos libres, software de reconocimiento de voz), garantizar una buena iluminación para las personas con discapacidad visual.

Señalización: colocar advertencias en letras claras y grandes que contrasten con el fondo, para que las personas con discapacidad visual puedan verlas claramente; colocar señales en braille junto a los mangos de las puertas; colocar gráficos e imágenes, dado que las señales pueden resultar más fáciles de comprender para las personas con dificultades de aprendizaje.

Comunicación: facilitar información sobre seguridad y salud en soportes accesibles, incluido material escrito y otras formas de comunicación, para los trabajadores con discapacidades visuales o auditivas, dislexia, dificultades de aprendizaje o trastornos psiquiátricos.

Horario de trabajo: modificar el horario de trabajo, llegado el caso, autorizando el trabajo a tiempo parcial, para permitir a la persona discapacitada desplazarse fuera de las horas punta; permitir las ausencias por motivos de rehabilitación, evaluación o tratamiento.

Supervisión: facilitar a los superiores jerárquicos y al personal cualquier información y formación específica que necesiten para apoyar a un trabajador con discapacidad; los encargados de la evacuación de los trabajadores con discapacidad en caso de emergencia deberán recibir formación, incluso en el uso de cualquier equipo de evacuación especial.

Emergencia: asignar a los trabajadores con discapacidad a zonas del edificio desde las que puedan abandonarlo más fácilmente; disponer de equipos especiales como, por ejemplo, una silla de evacuación; designar ayudantes de evacuación para avisar y ayudar a los trabajadores con discapacidad visual o con problemas de movilidad.

Fuente de Datos: por Experiencia



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

Salud laboral. Mayores de 54 años y trabajadores temporales tienen más riesgo lesiones mortales. - 22/05/2007

Los trabajadores mayores de 54 años y los que tienen contratos temporales son los colectivos que presentan un mayor riesgo de lesiones mortales por accidente de trabajo, según asegura el informe 'Salud Laboral. España 2006', elaborado por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona y presentado hoy en Valencia.

El objetivo del informe, elaborado por el Observatorio de Salud Laboral de la Universidad catalana y coordinado por Fernando García Benavides, es recopilar la información existente sobre los problemas de seguridad y salud en el trabajo en España con el fin de ayudar a promover una acción política basada en la mejor información disponible.

El informe, que recoge datos de la última década, destaca que más de tres millones de trabajadores en España declaran estar expuestos a riesgos laborales como el sobreesfuerzo, los movimientos repetitivos, la inhalación de productos tóxicos o caídas en su lugar de trabajo.

Según indica, las lesiones mortales por accidentes laborales siguen siendo 'hasta dos veces y medio más elevadas' entre trabajadores temporales que entre los que poseen un contrato indefinido, mientras que las incidencias de lesiones no mortales son tres veces más elevadas entre los empleados que realizan tareas de tipo manual.

Respecto a las enfermedades profesionales en España, se estima que un 64 por ciento de las dolencias ocasionadas en el trabajo no se registran como tales, e indica que mientras en 2004 se produjeron cerca de 16.000 muertes por enfermedades relacionadas con el trabajo 'las estadísticas oficiales solo registraron 2 muertes'.

Según el informe, en 2004 se produjeron en España 80.000 nuevos casos de enfermedades relacionadas con el trabajo, de las que 28.000 fueron osteomusculares y supusieron más de un tercio de la incidencia total, otras 11.000 por dolencias de la piel, 10.000 por pérdidas de audición debido al ruido, 8.000 por enfermedades respiratorias y 7.000 por alteraciones mentales.

El estudio señala que el mercado de trabajo actual en España se caracteriza por una elevada temporalidad y que la mayoría de los puestos de trabajo nuevos que se están creando son de baja cualificación.

También alerta de que la 'espectacular' disminución de población en la base de la pirámide, a consecuencia de la 'caída de la natalidad en las décadas anteriores', plantea 'con urgencia un problema de escasez de mano de obra y hace pensar que durante un largo periodo de tiempo se seguirán necesitando trabajadores no nacidos en nuestro país'.

Según el informe, en el empleo se observa un proceso de feminización creciente, pasando el porcentaje de mujeres ocupadas en edad de trabajar de un 32 por ciento en 1996 a un 49 por ciento en 2005, algo que se relaciona con el aumento



CSI-CSIF ANDALUCÍA

**FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA**

del empleo en el sector servicios, donde se inserta más del 80 por ciento de las mujeres ocupadas.

También afirma que las elevadas tasas de temporalidad que caracterizan el mercado de trabajo español se observan en la mayoría de las categorías ocupacionales, y aunque en el caso de directivos y gerentes es menor del cinco por ciento, el porcentaje se eleva hasta el 63 por ciento en el caso de los peones de cualquier sector económico.

Destaca que el proceso de envejecimiento de la población trabajadora 'no parece de momento muy marcado', algo que achaca a las sucesivas reestructuraciones empresariales, basadas muchas de ellas en procesos masivos de jubilaciones anticipadas.

Según el informe, el estar de pie desplazándose con frecuencia es un riesgo que afecta a algo más de 6 millones de trabajadores, otros 4,7 millones sufren el riesgo de mantener la misma postura más de la mitad de la jornada y otros 4,8 millones de realizar movimientos repetitivos con manos y brazos.

Se estima que más de nueve millones y medio de trabajadores deben realizar su trabajo a un ritmo elevado durante más de la mitad de su jornada y casi siete millones no disponen de tiempo suficiente para realizarlo.

Fuente de Datos: EFE

Salud. Consejos generales para cuidar la voz. - 25/05/2007

- No hable por encima del ruido ambiente (perderá siempre).
- Manténgase bien hidratado (beba dos litros de agua diarios).
- Evite las bebidas de alta graduación y el humo del tabaco (propio y ajeno).
- Reduzca el uso de la voz cuando tenga gripe, esté acatarrado o note la más mínima molestia vocal.
- No hable fuera de su tono habitual o demasiado atropelladamente.
- No hable mientras realiza ejercicios violentos o levanta un peso.
- Hable articulando correctamente (abriendo la boca).
- Reconozca y evite la sensación de esfuerzo vocal: tensión en el cuello o falta de aire.
- Permanezca el menor tiempo posible en lugares con polución atmosférica, humo o poca ventilación.
- Reduzca las largas conversaciones telefónicas.
- Disminuya su permanencia en lugares con aire acondicionado.
- Haga reposo vocal después de un uso intenso de la voz.
- Duerma al menos 8 horas, máxime si utiliza la voz de forma profesional.

Fuente de Datos: Mutua Universal

España. El camino que lleva a currar. - 25/05/2007

Los desplazamientos al lugar de trabajo consumen mucho tiempo... y salud.
¿Usamos los mejores medios para llegar?



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA

Para llegar al trabajo los españoles empleamos una media de 22 minutos diarios. Esto desplazamientos suponen muchas horas acumuladas en nuestras jornadas laborales.

De cada 100 viajes al trabajo, 64 se realizan en vehículos privados. Más de siete millones de personas conduciendo sus propios coches que en la mayoría de los casos no llevan otros ocupantes.

Accidentes in itinere.

La cuestión. El año pasado se produjeron 262 accidentes in itinere cada día y un total de 372 fallecidos en estas circunstancias. A los costes en vidas humanas hay que sumar el tiempo, el dinero y los daños al medioambiente. El problema. Existen situaciones en las que el coche es indispensable, pero hay otras en las que cabe una elección mejor. Las decisiones sobre la ubicación de los centros de trabajo tienen más en cuenta criterios de rentabilidad empresarial. Lo que nos cuesta. Los atascos son un desagüe por el que se van el tiempo y los recursos energéticos. Además de las cifras del producto interior bruto, están los afectados con nombres y apellidos que pagan con su propia salud en forma de estrés y accidentes. La alternativa.

Optimizar los desplazamientos laborales conseguirá disminuir la contaminación, la siniestralidad y mejorar de esta forma la calidad de vida. Las empresas se deben implicar en el fomento de transportes colectivos, en el uso compartido de vehículos privados y deben evitar los excesos de jornada laboral. Se necesita un esfuerzo por parte de administraciones, de empresas y de trabajadores.

Fuente de Datos: 20 minutos



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA



CSI-CSIF ANDALUCÍA

FORO PREVENCIÓN N° 5 - MAYO -2007
DEPARTAMENTO PREVENCIÓN RIESGOS
LABORALES CSI-CSIF ANDALUCÍA