



# Departamento de Prevención de Riesgos Laborales

C/Doctor Delgado Roig nº 1, Acc A 41008 Sevilla

Tif: 954 413141 FAX: 954 539727

[www.csi-csif.es](http://www.csi-csif.es)

información: [saludlaboral70@csi-f.es](mailto:saludlaboral70@csi-f.es)

## Foro de Prevención nº 3- Marzo- 2012

[El efecto nocivo del trabajo nocturno podría reducirse.](#)

[Tráfico lanza una campaña para reducir el número de accidentes que se producen "de casa al trabajo y del trabajo a casa".](#)

[Una correcta hidratación en el trabajo "mejora la productividad y reduce costes sanitarios por accidentes o enfermedad".](#)

[El estrés laboral, causado por la crisis económica, aumenta el riesgo cardiovascular.](#)

[Trabajar tres horas extra al día dobla el riesgo de depresión.](#)

[El 40% de los delegados sindicales de prevención tiene problemas para investigar las condiciones de trabajo en sus empresas.](#)

[El ahorro de costes en prevención: un arma de doble filo](#)

[La Ley Antitabaco reduce la exposición al humo pero no ayuda a dejar de fumar.](#)

[El ejercicio físico, vital para atenuar el dolor crónico de espalda.](#)

[La tecnología, nuevo riesgo laboral.](#)

[Campaña Europea de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo.](#)

[Las mutuas tendrán más poder para reducir el absentismo laboral.](#)

[Cáncer de origen laboral.](#)

[Más de la mitad de los que sufren una enfermedad profesional sigue yendo a trabajar.](#)

*Artículos y Consejos Preventivos*

[Promoción de la salud en el trabajo](#)

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:  
[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

## **El efecto nocivo del trabajo nocturno podría reducirse.**

Investigadores canadienses han estudiado los niveles de melatonina en relación con la intensidad lumínica de 123 trabajadores a turnos de un hospital, no encontrando una alteración significativa del ritmo circadiano cuando la cadencia es de dos turnos de día y dos de noche con una iluminación suave de los lugares de trabajo. La reducción de los niveles de la hormona melatonina se considera responsable de los trastornos biológicos derivados del trabajo nocturno. Los hallazgos aparecen en la edición en línea del 27 de septiembre de la revista Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention.

Fuente de Datos: porExperiencia



## **Tráfico lanza una campaña para reducir el número de accidentes que se producen "de casa al trabajo y del trabajo a casa".**

La Dirección General de Tráfico (DGT) ha lanzado una nueva campaña, que se desarrollará hasta el 30 de enero, para tratar de concienciar a los conductores del elevado número de accidentes que se producen "de casa al trabajo y del trabajo a casa". En 2010, el 70% de todos los accidentes laborales de tráfico tuvieron lugar al ir o volver del trabajo, con 165 víctimas mortales, según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Con el lema 'La seguridad en el trabajo comienza al salir de casa', la campaña trata de concienciar a los trabajadores de que la protección en el trabajo debe extenderse también a los trayectos de ida y vuelta al trabajo. La campaña incluye dos anuncios en televisión y dos cuñas radiofónicas en las que a través de situaciones cotidianas se llama la atención sobre este tipo de desplazamientos.

El año pasado se produjeron en España más de 65.000 accidentes laborales de tráfico con víctimas, lo que representa el 10% del total de los accidentes laborales con baja. De esos 65.000 accidentes, el 70% fueron accidentes 'in itinere', es decir, se produjeron al ir o volver al trabajo y el otro 30% fueron en misión, accidentes que tienen lugar durante la jornada de trabajo.

Según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, en 2010 se produjeron 759 accidentes laborales mortales, de los cuales 264 fueron por accidente de tráfico (165 al ir o volver del trabajo y 99 tuvieron lugar durante la jornada de trabajo).

EL MANOS LIBRES, SOLO PARA CONVERSACIONES CORTAS

De cara a lograr que los trayectos de casa al trabajo y viceversa sean más seguros,

Tráfico recomienda usar el 'manos libres' solo para conversaciones cortas, nunca para conversaciones largas, ya que según diversos estudios que la DGT maneja tras minuto y medio de hablar por el móvil el conductor no percibe el 40% de las señales, su velocidad media baja un 12%, el ritmo cardíaco se acelera bruscamente durante la llamada y se tarda más en reaccionar.

Asimismo, aconseja evitar ir con prisas. El 70% de los accidentes laborales de tráfico 'in itinere' se producen al ir al trabajo, debido posiblemente, según tráfico, a la mayor velocidad por llegar a tiempo, los horarios rígidos, la productividad ligada al fichaje en una hora exacta, que "generen una situación de estrés que suele conllevar la asunción de mayores situaciones de riesgo".

Por último, Tráfico recomienda evitar los trayectos rutinarios y permanecer atento a las circunstancias puntuales del tráfico para adecuar su conducción a las mismas. El lunes es el día de la semana en que se registran más accidentes de tráfico con motivo del trabajo.

Esta campaña forma parte de las áreas de actuación a desarrollar en la nueva Estrategia de Seguridad Vial 2011-2020, en las que con acciones como esta se tratará de reducir los riesgos de los desplazamientos relacionados con el trabajo e incorporar la cultura de la seguridad vial en las empresas.

El 1 de marzo de 2011, los Ministerios de Trabajo y del Interior firmaron un convenio de colaboración para fomentar la realización de planes de movilidad y seguridad vial en las empresas. En dicho convenio se establecía que las empresas que pusieran en marcha dicho plan podrían beneficiarse de la reducción de las cotizaciones a la Seguridad Social.

Fuente de Datos: [ecodiario.eleconomista.es](http://ecodiario.eleconomista.es)



**Una correcta hidratación en el trabajo "mejora la productividad y reduce costes sanitarios por accidentes o enfermedad".**

Una correcta hidratación en el trabajo "mejora la productividad y reduce costes sanitarios por accidentes o enfermedad", según el presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), el profesor Lluís Serra-Majem.

A su juicio, esto "compensa el pequeño descenso de la productividad derivado de los descansos". Este doctor y el presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el profesor Javier Aranceta Bartrina, son los autores de la guía 'La hidratación en el trabajo', editada por Coca Cola España para promover la salud de los empleados.

El manual presentado por la compañía norteamericana establece la hidratación como

"herramienta esencial de promoción de la salud laboral", explican. En esta línea se muestra Aranceta Bartrina, que cree que "la hidratación y el equilibrio hidroelectrolítico son los verdaderos olvidados de la nutrición".

Ambos autores han establecido que tan solo una deficiencia del 1% del peso corporal "se ha relacionado con disminución del rendimiento físico", mientras que una deshidratación del 2% "afecta ya al rendimiento intelectual". Esto puede alterar la memoria a corto plazo, la atención, la sensación de fatiga o las facultades aritméticas. Además, la velocidad psicomotriz o la rapidez en la toma de decisiones perceptivas puede verse reducida.

Los responsables de la empresa de bebidas refrescantes en España, consideran que una correcta hidratación puede prevenir accidentes laborales y "situaciones de bajo rendimiento". Además, aseguran que "puede mejorar la sensación de bienestar" de los empleados. Para ello, la guía ofrece recomendaciones específicas de hidratación según la clase y características del trabajo que se desarrolle.

#### SE DEBEN ESTABLECER PROTOCOLOS

El manual está dirigido a concienciar a los profesionales de la salud, directivos y autoridades. Según su texto, se deben "establecer pautas para reponer la cantidad adecuada de líquidos durante la jornada en la empresa y que estas formen parte de los protocolos laborales".

En ello influyen la intensidad y duración del trabajo o las condiciones ambientales en las que se realice. En casos extremos, como la minería y la construcción, las pérdidas hídricas "pueden ser de gran magnitud" no solo por el esfuerzo y las condiciones, sino también por el carácter continuado de la actividad laboral.

En otras circunstancias también puede ser prioritaria la hidratación, como se da en los trabajos industriales. La ropa hermética o el equipamiento de protección pueden afectar a la salud del trabajador si no repone líquidos. Además, el aire acondicionado de las oficinas "puede provocar sequedad", mantienen.

Uno de los objetivos de la guía es que el trabajador ya llegue suficientemente bien hidratado a su puesto laboral. Pero aún así, es necesario beber cada hora, tomándose un descanso para hacerlo de forma adecuada.

Por último, en la guía se observan las consecuencias de no beber el suficiente líquido recomendado. El aumento de la presión cardiovascular y del ritmo cardíaco de forma progresiva, lo que deriva en un aumento de la percepción de fatiga, puede ser una de las consecuencias de no hidratarse correctamente.

Fuente de Datos: [ecodiario.economista.es](http://ecodiario.economista.es)



## **El estrés laboral, causado por la crisis económica, aumenta el riesgo cardiovascular.**

La Fundación Española del Corazón (FEC) alerta de que el estrés laboral aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, pues los tiempos actuales de crisis económica favorecen la aparición de este factor de riesgo cardiovascular, cada vez más común en nuestra sociedad. Y es que la recesión económica de nuestro país, prevista por el Fondo Monetario Internacional (FMI) para los dos próximos años, aumenta el nerviosismo de aquellos que sufren por mantener su puesto de trabajo, de los que se han quedado desempleados e intentan encontrar un nuevo empleo o de las personas que se ven ahogadas por las deudas.

Varios estudios de la literatura médica han apuntado la asociación existente entre el estrés psicológico y la incidencia de la enfermedad cardiovascular, catalogando el estrés como un nuevo factor de riesgo cardiovascular, comparable a otros clásicos como son la obesidad, el sedentarismo, la diabetes o la hipertensión, entre otros.

Según el estudio "Psychological Distress as a Risk Factor for Cardiovascular Events: Pathophysiological and Behavioral Mechanisms" publicado en Journal of American College of Cardiology, realizado por el departamento de epidemiología y salud pública del University College de Londres, existe relación entre enfermedad cardiovascular y estrés mental, pues tras analizar el estrés psicológico en 6.576 mujeres y hombres sanos mediante cuestionarios específicos, se demostró que existían cambios conductuales adaptativos inducidos por el estrés, de tal manera que las personas que sufrían más estrés mostraban hábitos de vida menos saludables, destacando el sedentarismo, el hábito tabáquico y el consumo de alcohol, siendo así más propensas a desarrollar una enfermedad cardiovascular, pues la suma de varios factores de riesgo aumenta las posibilidades de padecer algún tipo de enfermedad cardiovascular.

Fuente de Datos: [equiposytalento.com](http://equiposytalento.com)



## **Trabajar tres horas extra al día dobla el riesgo de depresión.**

Las personas que dedican al trabajo once horas diarias tienen el doble de posibilidades de sufrir depresión severa que las personas que trabajan las ocho horas preceptivas de la jornada laboral completa.

Un estudio dirigido por Marianna Virtanen, del Finnish Institute of Occupational Health y la University College London, sometió a observación a más de 2000 asalariados británicos durante casi seis años. Los más afectados por depresión resultaron ser aquellos con una jornada laboral superior a las ocho horas, incluso teniendo en cuenta otros factores de riesgo como el estilo de vida, su estado de salud física o el alcoholismo. Los resultados

del estudio también arrojan el dato de que trabajar más horas implica un 60% más de riesgo de sufrir un trastorno cardíaco.

España está a la cabeza de Europa en cuanto a horas trabajadas y la duración de su jornada laboral solo se ha reducido un 13% en los últimos 60 años, cuando la media europea es del 25%. Según el Institut National de la Statistique et des Études Économiques –INSEE–, en 2007 cada español pasaba en su lugar de trabajo 1.775 horas anuales, frente a las 1.607 de Reino Unido, las 1.559 de Francia o las 1.432 de Alemania. Otro estudio, recogido en este caso por la publicación online PLOS ONE, también reseñó que la mayor parte de los empleados sometidos a una jornada laboral más larga de lo estipulado son en su mayoría hombres, casados y en posiciones laborales superiores a los de los trabajadores cuya jornada laboral se ve respetada.

El estudio de Virtanen también reseña que los integrantes de este perfil en riesgo tienden a beber más alcohol de lo recomendado. La probabilidad de encontrar un trabajador que haya atravesado un episodio de depresión severa en los últimos seis años es un 2,5 mayor entre el colectivo de trabajadores de once horas, incluso cuando ninguno de los integrantes de la muestra habían sufrido otro tipo de trastorno de salud mental con anterioridad.

La autora del estudio declaró que “aunque trabajar por encima de la jornada estipulada pueda implicar beneficios para el individuo y la sociedad, es importante reconocer que trabajar una cantidad excesiva de horas está asociado a un mayor riesgo de sufrir depresión severa”. Paul Farmer, jefe ejecutivo de la institución benéfica para la salud mental Mind, opina que “obligar a las personas a trabajar en exceso es una falsa economía, ya que no solo son trabajadores cansados, infelices y menos productivos. Manejar indebidamente su exposición a sufrir problemas mentales puede resultar costoso para el negocio. Que el empleado sufra de depresión asociada al trabajo no debe concebirse como un signo de debilidad, sino de que quizás hay algo que no funciona en su entorno de trabajo”.

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión será el trastorno más frecuente en los países desarrollados en el año 2030.

Fuente de Datos: [elconfidencial.com](http://elconfidencial.com)



**El 40% de los delegados sindicales de prevención tiene problemas para investigar las condiciones de trabajo en sus empresas.**

Una encuesta de la Secretaría de Salud Laboral y Seguridad Social de Castilla y León constata que un 40 por ciento de los delegados de prevención tiene problemas para poder investigar las condiciones de trabajo de los empleados de su centro de actividad y

comunicarse con ellos.

El sindicato recuerda que todas aquellas empresas con más de 50 trabajadores tienen la obligación legal de constituir comités de seguridad y salud laboral y asegura que según el estudio realizado sólo un uno por ciento de las actividades encuestadas no cuenta con ninguna modalidad de gestión de la prevención, y alrededor de un 90 por ciento tiene redactado y aprobado el plan.

Asimismo, el trabajo también constata, según un comunicado, que casi un tercio de los delegados de prevención entiende que la empresa no se toma realmente en serio la salud y seguridad, y un 16 por ciento considera que pretende responsabilizarlos de la conducta de los trabajadores.

Además, un 40 por ciento considera que la empresa no tiene problema para llegar a acuerdos pero luego no los cumple, y un 37 por ciento afirma que ha tenido que acudir a la Inspección de Trabajo para resolver temas que bien se podían haber solventado en la misma empresa. Por otro lado, un 85 por ciento de los delegados de prevención cuenta con la formación adecuada para el desempeño de sus funciones.

En este contexto, la central sindical acaba de publicar una guía práctica dirigida a los representantes sindicales en los comités de seguridad y salud laboral. Comités de Seguridad y Salud Laboral. Participar para prevenir, ha sido confeccionado por la Secretaría de Salud Laboral y Seguridad Social del sindicato y ha contado con financiación de la Junta de Castilla y León.

Fuente de Datos: leonoticias.com



## **El ahorro de costes en prevención: un arma de doble filo**

El intento de ahorrar costes por parte de las empresas está teniendo su repercusión en su política de prevención de riesgos, así se deduce de las manifestaciones de la Jefa de la Inspección de Málaga, que ha mostrado su preocupación ante la cancelación, por parte de las empresas, de sus contratos con las firmas de prevención con el fin de reducir costes.

Tras esas cancelaciones, las empresas pasan a asumir directamente el desarrollo de este servicio, una opción que la propia normativa prevé, pero que, ante la falta de especialización en ese ámbito de muchas de esas empresas, podría redundar en un aumento de la accidentalidad laboral. El efecto resultante de estas decisiones no es el buscado: las infracciones se han multiplicado dando lugar a un incremento de las multas, con lo que al final las empresas pagan más en multas de lo que les costaba el servicio de prevención ajeno.

Fuente de datos: lexnova.es



Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)





C/Doctor Delgado Roig nº 1, Acc A 41008  
Sevilla  
Tif: 954 413141 FAX: 954 539727

**CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA**

# Foro de Prevención

## **La Ley Antitabaco reduce la exposición al humo pero no ayuda a dejar de fumar. -**

La última Ley Antitabaco entró en vigor en 2011 y desde ese momento ha provocado diversos debates. Hoy, un estudio realizado por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha concluido que la última normativa contra el hábito de fumar consigue reducir un 44% el tabaquismo pasivo, del 38% al 21%, pero no sirve para que los fumadores activos lo dejen.

Según las cifras presentadas hoy, en 2007 fumaba un 22,3% de los españoles mayores de 13 años. Cuatro años después la cifra se redujo hasta el 19,5%. Los resultados de este último estudio muestran un repunte de 0,5%, que deja la cifra actual por encima del 20%.

Según los autores, la nueva ley no ha sido efectiva para dejar de fumar. Un 27% de los fumadores han intentado dejarlo tras la implantación de las nuevas medidas antitabaco pero solo un 6% logro dejarlo.

Entre los que no tuvieron éxito, un 14% volvió a fumar en menos de 24 horas y un 72% recayó durante el primer mes. De todos los que han intentado dejar el tabaco solo un 12% ha recurrido a ayuda médica.

Además, el estudio muestra que la última normativa tampoco previene contra el tabaco. Concretamente, "el estrato de población fumadora donde se ha incrementado más el porcentaje es en el más joven, entre los 13 y los 40 años, lo que invita a la reflexión", opina Juan Antonio Riesco, Vicepresidente neumólogo de la SEPAR.

Sobre prevención "queda mucho por hacer porque los jóvenes se siguen incorporando al consumo de tabaco. Es verdad que se ha controlado la publicidad pero la imagen que se les transmite es importantísima", añade Riesco.

El experto concluye que "la medida más eficaz para prevenir es aumentar el precio del consumo el tabaco y en España seguimos estando entre los países con precios más bajos de la Unión Europea".

"La legislación se ha centrado en el tabaquismo pasivo, pero ¿qué pasa con los fumadores activos? Su número sigue incrementando y muy pocos lo dejan. Puede ser porque no controlan las manifestaciones del síndrome de abstinencia y recaen. Además apenas acuden a profesionales sanitarios, por desconocimiento o porque no que existe una red de asistencia adecuada. Por lo tanto habrá que ayudar a los fumadores a dejar de fumar", demanda Riesco.

El presidente de la SEPAR, Juan Ruiz Manzano, ha declarado que estaría "a favor de la ampliación de las medidas restrictivas de la actual ley contra el tabaquismo" y cree que sus medidas son "absolutamente necesarias".

El trabajo ha mostrado que el tabaquismo pasivo se ha reducido de manera importante

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:  
[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)



sobre todo en el hogar, aunque el 51% de los menores de 13 años se enfrenta a este problema en sus casas.

Además, entre un 64% y un 74% de los fumadores sigue acudiendo con normalidad a los locales de ocio pese a que no pueda fumar en ellos y un 35% reconoce sentirse más cómodo en locales sin humo.

Según ha descrito Carlos Jiménez, coordinador del área de tabaquismo de la SEPAR, el retrato robot del fumador pasivo español es un hombre de entre 34 y 35 años, que vive en una ciudad de más de 50.000 habitantes y sufre este problema sobre todo en su casa, donde pasa la mayor parte del tiempo, en el trabajo y en las discotecas.

Los tres estudios han recogido datos, mediante encuestas de población, sobre hábitos de fumar y tabaquismo pasivo cada vez que se ha modificado la legislación al respecto.

El primero se realizó en 2005, justo antes de la entrada en vigor de la primera Ley Antitabaco, el segundo tuvo lugar en enero de 2007 y el tercero se llevó a cabo el pasado diciembre, un año después de la aplicación de nueva ley.

Los autores basan la importancia del trabajo en la muestra utilizada. El primer estudio encuestó a más de 6.500 personas y en los dos restantes la muestra fue de casi 3.300 personas, tanto menores como mayores de 13 años, edad a la que suele iniciarse el hábito de fumar.

El trabajo solo tiene en cuenta el consumo de cigarrillos convencionales y no considera otros tipos de tabaco como el de liar, el de picadura y el que se fuma en pipa, cuyos consumos han aumentado este último año.

Fuente de Datos: SINC



## **El ejercicio físico, vital para atenuar el dolor crónico de espalda. -**

Si te duele la espalda recurrentemente, no te quedes quieto paralizado por el dolor, muévete, haz ejercicio físico. Este es el consejo que profesionales de la materia dieron a las personas que padecen dolores crónicos en la espalda.

Así, Jaume Crespí, de la Escuela Balear de la Espalda (EBE), organismo privado que intenta paliar los problemas de este tipo, recordó que el traumatólogo Waddel, ya por el año 1987, admitió que el tratamiento médico para el dolor de espalda había fracasado. Por eso, en consonancia con las terapias que aplican en la EBE, Crespí abogó por ejercitar el cuerpo para devolver al músculo su fuerza y su función. El despertar sensitivo de partes del cuerpo que antes no usábamos nos dará un mayor control corporal, aseguró categórico. El doctor Mario Gestoso recordó que hace no tantos años, ante una

lumbalgia, se recomendaba reposo absoluto y que casi el cien por cien de las hernias discales acababan en el quirófano. Pero ahora, nuevas evidencias científicas hablan de que el reposo absoluto es un error y que el ejercicio físico es fundamental para mejorar la salud de la espalda, coincidió con Crespí. Por su parte, Marta Segarra, enfermera de la unidad del dolor del hospital de Son Llàtzer, discrepó inicialmente al asegurar que nuestro eje es cuidar a los pacientes y aumentar tanto su calidad de vida como la de sus familiares al tiempo que les enseñamos cómo adaptarse a convivir con el dolor crónico.

No obstante, matizó que les ayudamos a identificar cosas que pueden hacer y les animamos a hacerlas. De igual manera que les instamos a adaptar su entorno para que no caigan en una depresión y en un sentimiento de inutilidad si no pueden alcanzar un objeto. Y en este punto es fundamental moverse y hacer deporte para que puedan sacar la energía negativa que llevan dentro.

El siguiente en defender las bondades del ejercicio físico en los dolores crónicos de espalda fue el fisioterapeuta Pere Galiana, que explicó que su experiencia le ha confirmado que mejoran más los pacientes que no sólo acuden al fisio, sino que también practican algún ejercicio de forma controlada. Sobre las técnicas de fisioterapia, sólo puedo decir que las mejores son las que se aplican con las manos. Como decía Aristóteles, las manos son el instrumento de los instrumentos. El buen fisioterapeuta siempre ha de tocar, para curar y diagnosticar, dijo. Por último, la profesora de Educación Física Antònia Francia lamentó las pocas horas de esta materia que se dan durante el periodo educativo: "Se dan dos horas por semana, claramente insuficientes, ya que estamos hablando de no más de 65 horas al año para hacer ejercicio. Y los jóvenes de 17 años dejan de tener la asignatura.

La profesora de educación física lamentó que este año su centro público cuente con un presupuesto cero para desarrollar esta actividad y recordó que España, Italia y Portugal son los tres países europeos más sedentarios. También abogó esta profesora por el ejercicio físico para mejorar la salud e instó a hacer un trabajo conjunto a todos los profesionales presentes en el debate de ayer ya que, dijo, no puede ser que nos venga un niño con un justificante médico en el que el facultativo nos dice que el escolar no puede hacer nada. El médico nos tendría que decir: al niño le pasa esto y no puede hacer esto, pero sí estas otras cosas.

Fuente de Datos: [diariodemallorca.es](http://diariodemallorca.es)



## **La tecnología, nuevo riesgo laboral.**

El ordenamiento jurídico español conserva, en la especialidad laboral, términos muy sugerentes. Es el caso de las llamadas profesiones penosas o insalubres (minería, metalurgia, serrerías, etcétera): las que, debido a la peligrosidad que comportan y a sus elevados índices de siniestralidad, tienen una edad de jubilación anterior a la del resto de

# Foro de Prevención

trabajadores. Son, sin duda, ocupaciones muy expuestas a lesiones, lo cual no quita que al otro lado del espectro, en el del trabajo aparentemente más inofensivo (el que transcurre en las oficinas), no haya riesgos para la salud.

Los hay. Y en los últimos años se han multiplicado. El motivo, el uso intensivo de toda clase de aparatos electrónicos. Las primeras señales se vieron hace unos 10 o 15 años, tras la irrupción masiva de los ordenadores personales. El uso del ratón sacó a la palestra el síndrome del túnel carpiano, recuerda el doctor Ángel Villamor, especialista en traumatología deportiva (pilotos y futbolistas, sobre todo). "Es una lesión que antes se veía en personas mayores, especialmente en mujeres que empezaban a cambiar hormonalmente con la menopausia", apunta el también director del iQtra del Hospital USP San José. Ocurre como consecuencia del estrangulamiento del nervio mediano, que recoge la sensibilidad del dedo pulgar, el índice y el anular. Los síntomas: "Se empieza a notar dolor en la palma de la mano cuando se lleva mucho tiempo en el ordenador y, si persiste, se pueden tener dolores en la cama de madrugada", resalta.

Los ratones originales eran muy gruesos, así que bastó con hacerlos más finos para solucionar parte del problema. Aunque aún hoy, asegura Villamor, se operan muñecas por ese motivo. Otra dolencia derivada del uso del ratón es el codo de tenista. Técnicamente se producen "rasgamientos en los extensores de la muñeca", como consecuencia de mantener la posición sostenida de la muñeca levantada hacia arriba. Algo que no se ha conseguido corregir con los ratones más modernos.

Pero los nuevos tiempos traen consigo más complicaciones. Teclear en los smartphones, especialmente en los que no tienen teclado táctil, es también una fuente de problemas. A quienes abusan de dicho dispositivo "se les sobrecarga la articulación de la base del primer metacarpiano de las manos", indica Villamor. Es decir, la base del pulgar. Lo que algunos médicos están empezando a llamar pulgar de Blackberry. De prolongarse esta dolencia, se puede producir una artrosis (desgaste del cartílago), la conocida como rizartrosis, que en los libros de medicina se denominaba artrosis de las costureras, apunta Villamor. "Al principio se nota un dolor en el pulgar cuando se hacen grandes esfuerzos con las manos, pero si no se trata, puede acabar en molestias incluso al agarrar un vaso", dice el doctor.

Otra dolencia muy común, que se empezó a detectar con la generalización de los ordenadores y ha vuelto con fuerza tras la irrupción de los portátiles, son los daños cervicales. "Al poder trabajar en cualquier sitio, falla mucho la ergonomía", sostiene Alicia de la Cuerda, directora de prevención de riesgos laborales de HM Hospitales. "Hay más problemas en las cervicales porque la pantalla de los portátiles no está a la altura de los ojos, pero también tendinitis en dedos, muñecas y hombros por adoptar posiciones incorrectas", añade.

Las largas exposiciones a la pantalla del ordenador, elemento imprescindible en el día a día de millones de españoles, provoca lo que se denomina estrés visual. Se traduce en que los ojos se resecan mucho, para lo que se recomienda aplicarse lágrima artificial. "Es más frecuente para quienes necesitan graduación y no la usan, porque relaja los músculos del ojo y hace que trabajen menos de lo que debería", explica Nabil Ragai, jefe del servicio de Oftalmología del Hospital USP San José. Si se trabaja muy cerca de la pantalla (se recomienda una separación mínima de 50 centímetros), se puede desarrollar

vista cansada. Asimismo, la incidencia de la pantalla está detrás de muchos casos de blefaritis, una inflamación del párpado que se acentúa además por el estrés visual.

Según advierte el OSHA (Occupational Safety and Health Administration) de EE UU, el "síndrome ocular del ordenador" es un trastorno que está en rápido aumento. Contar con una luz adecuada en el puesto de trabajo, apartar la mirada de la pantalla cada poco tiempo y evitar el aire acondicionado, que contribuye a reseca los ojos, son medidas que ayudan a prevenir esta dolencia visual.

Fuente de Datos: cincodias.com



## **Campaña Europea de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo. -**

La Unión Europea, a través del Comité de Altos Responsables de la Inspección de Trabajo (Committee of Senior Labour Inspectors, SLIC), ha puesto en marcha una campaña europea de inspección de riesgos psicosociales en el trabajo, que se realizará a lo largo del presente año.

A través de este proyecto innovador, el SLIC pretende llamar la atención sobre la presencia de estos riesgos en el entorno laboral, cuya incidencia va en aumento. Para ello, se realizará una campaña de evaluación en todos los Estados miembros, incluida España, a diferentes empresas y servicios, públicos y privados, pertenecientes a los sectores de asistencia sanitaria, trabajo social, servicios (hoteles y restaurantes) y transporte de mercancías, dado que estos sectores productivos suelen ser los más afectados por la presencia de estos problemas.

Los riesgos psicosociales, que hacen referencia al acoso psicológico, al estrés laboral, al trabajo por turnos, a la elevada carga de trabajo, a la realización de tareas monótonas, a la falta de claridad en las funciones y tareas entre los trabajadores, o a los problemas de comunicación, entre otros, constituyen el principal problema de salud laboral en todo el mundo. Su presencia supone un elevado coste, tanto para las empresas y organizaciones como para los propios trabajadores, en términos de disminución de la productividad, aumento del absentismo laboral, mayor rotación de personal, incremento de los accidentes laborales motivados por falta de comunicación, coordinación o adaptación de los trabajadores y prevalencia de problemas de salud mental, trastornos del sueño u otras enfermedades físicas.

A pesar de su incidencia y de las graves repercusiones que suponen, no existe una estrategia planificada y coordinada a nivel mundial para hacerles frente. Por este motivo, el principal objetivo de esta campaña europea es conseguir que se incorpore de manera sistemática la evaluación de los riesgos psicosociales en todas las empresas y organizaciones, así como impulsar la adopción de medidas preventivas y de control de estos riesgos en el entorno laboral.

Para la realización de esta campaña, el Comité de Altos Responsables de la Inspección de Trabajo ha desarrollado un conjunto de herramientas de inspección específicas para la evaluación de riesgos psicosociales, que se compone de los siguientes materiales:

- Una guía para los inspectores de trabajo.
- Un folleto informativo sobre evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo.
- Una lista de verificación de estrés laboral.
- Un modelo de guía para el análisis de las evaluaciones de riesgos psicosociales.
- Una guía de entrevista de evaluación de riesgos psicosociales en contextos hospitalarios.
- Una guía de entrevista de evaluación de riesgos psicosociales en hoteles y restaurantes.
- Una guía de entrevista de evaluación de riesgos psicosociales en el sector de transporte de mercancías.
- Una encuesta sobre riesgos psicosociales a rellenar por los empleados.

Fuente de Datos: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.



## **Las mutuas tendrán más poder para reducir el absentismo laboral.**

El Ejecutivo ha decidido hacer frente al absentismo laboral, una lacra que tuvo un coste en nuestro país de 64.000 millones de euros en 2010, según fuentes empresariales. Para ello, está actuando en dos frentes: por un lado, ha modificado, a través de la recientemente aprobada reforma laboral, el Estatuto de los Trabajadores para vincular las faltas de asistencia al trabajo al ámbito individual de cada empleado, eliminando la referencia a la media de la plantilla; por otro, modificará la ley de las mutuas de accidentes de trabajo para darles más poder en el control de las bajas, e incluso se está planteando que puedan llegar a dar las altas médicas.

Esta facultad ha sido y es motivo de un grave desencuentro entre los empresarios y los sindicatos. Los primeros entienden que si las mutuas controlaran las bajas de los trabajadores, desde su inicio y hasta el final, se acabaría con el absentismo injustificado, que supone entre el 20 y el 30% del total, lo que equivale aproximadamente al 1,5% del PIB. Hay que subrayar que en 2010 faltaron cada día a su puesto de trabajo un millón de personas por enfermedades comunes y accidentes no laborales. Además, afirman que los procesos gestionados por las mutuas son un 35% más cortos en el tiempo que los que lleva la Seguridad Social. Los sindicatos, sin embargo, entienden que la intención del Gobierno supone una «persecución» hacia los empleados y que «pagarían justos por pecadores».

En los últimos dos años este tema ha sido discutido entre la patronal, los sindicatos y el Gobierno socialista, el cual, siempre frenó las peticiones de los empresarios en esta materia. Sobre todo, su último ministro de Trabajo, Valeriano Gómez, afiliado a UGT.

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

Esas propuestas se referían a que se diera cumplimiento al mandato legal que faculta a las mutuas a gestionar la prestación de contingencia común para poder dar el alta en los mismos términos que las entidades gestoras de la Seguridad Social, facilitar que las mutuas puedan hacer un control y seguimiento efectivo de los procesos de baja por contingencia común desde el primer día de la baja y que las mutuas puedan adelantar las pruebas médicas prescritas a los trabajadores, respecto a los plazos habituales de los servicios públicos de salud, con el fin de su más inmediata curación y reincorporación al puesto de trabajo.

La ministra de Empleo y Seguridad Social, Fátima Báñez, dijo tras el último Consejo de Ministros que la nueva ley de mutuas podría estar a finales del primer trimestre del año.

De momento, lo que ha causado una gran consternación entre los sindicatos y entre muchos expertos ha sido la modificación recogida por la reforma laboral, según la cual, el absentismo puede ser causa de despido objetivo, es decir, con una indemnización de solo 20 días por año trabajado con un máximo de 12 mensualidades.

El texto hace referencia a que puede ser motivo de despido «las faltas de asistencia al trabajo, aún justificadas pero intermitentes, que alcancen el 20% de las jornadas hábiles en dos meses consecutivos o el 25% en cuatro meses discontinuos en un periodo de doce meses». Entre esas faltas están las bajas por enfermedad o accidente no laboral inferiores a 20 días consecutivos. Los sindicatos ponen un ejemplo: un trabajador con una jornada de lunes a viernes (45 jornadas en dos meses) que acumule dos bajas que sumen 9 días en esos dos meses, puede ser despedido con una indemnización de 20 días al año.

Por su parte, algunos expertos en derecho laboral han manifestado sus dudas sobre la constitucionalidad de ese cambio legislativo pues sería «una discriminación grave» el hecho de que un trabajador enfermo fuera despedido con una indemnización inferior a otro compañero suyo, «por el simple hecho de estar enfermo». Otros expertos apuntan a que se violaría el derecho a la protección de la salud.

Fuente de Datos: El Mundo



## **Cáncer de origen laboral.**

Cada año se diagnostican en España unos 160.000 nuevos casos de cáncer y mueren alrededor de 100.000 personas por este motivo. Se trata de la segunda causa de muerte tras las muertes debidas a enfermedades cardiovasculares.

En la aparición del cáncer influyen diferentes factores que a menudo coexisten. Entre estos factores se encuentran la susceptibilidad individual de cada persona, los diferentes estilos de vida (dieta, hábito tabáquico, etc.), la exposición a determinados



contaminantes ambientales o la capacidad de producir cáncer del agente causante, por ejemplo de algunos virus, determinadas sustancias químicas o las radiaciones ionizantes.

Algunas veces esta exposición a cancerígenos se produce dentro del ámbito laboral, donde normalmente las exposiciones son más altas, más frecuentes y más largas que en la exposición ambiental.

Se estima que entre el 4% y el 8% de los cánceres pueden atribuirse a exposiciones laborales, sin embargo en España solo son reconocidos como tales alrededor del 0,2%. España es uno de los países europeos con las tasas más bajas de la Unión Europea en diagnóstico de cáncer de origen laboral. La dificultad que entraña la declaración de un cáncer como de origen laboral radica entre otras causas a la falta de datos sobre niveles de exposición de los trabajadores en diferentes ocupaciones o actividades, al largo tiempo que suele transcurrir entre la exposición y la aparición del cáncer y la dificultad de asociarlo a un factor de riesgo laboral determinado.

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), identifica los factores medioambientales que pueden aumentar el riesgo de cáncer humano. Estos son sustancias químicas, mezclas complejas, exposiciones ocupacionales, agentes físicos, agentes biológicos y los factores de estilo de vida y los clasifica en 4 grupos según su carcinogenicidad en seres humanos. Desde 1971, más de 900 agentes han sido evaluados, de los cuales más de 400 han sido identificados como cancerígenos, cancerígeno probable o posiblemente carcinogénicos en seres humanos. Así pues, en algunas ocasiones la asociación entre determinados carcinógenos y determinados cánceres está bien establecida, por lo que la identificación de ocupaciones y procesos industriales que den lugar a esta asociación, es imprescindible. Es decir, la información y la sensibilización sobre la gravedad del problema son esenciales.

No debemos olvidar que los cánceres de origen laboral en principio serían cánceres prevenibles por lo que la prevención es fundamental para evitar su aparición. Ejemplos de medidas de prevención a seguir para disminuir el riesgo de aparición de un cáncer serían disminuir el número de trabajadores expuestos, el control de la exposición mediante disminución o eliminación de la exposición gracias a su sustitución por materiales o tecnologías que disminuyan el riesgo y la correcta utilización de equipos de protección eficaces.

Posteriormente la identificación de tareas y actividades susceptibles así como la identificación de señales de enfermedades mediante la entrevista clínica que pongan en alerta para sospechar de la existencia de una posible enfermedad profesional es fundamental.

Por todo ello es básica la actuación conjunta de los técnicos de prevención y de los sanitarios responsables de la vigilancia de salud ocupacional así como la sensibilización de empresarios y trabajadores.

Fuente de Datos: [spasepeyo.info](http://spasepeyo.info)







C/Doctor Delgado Roig nº 1, Acc A 41008  
Sevilla  
Tif: 954 413141 FAX: 954 539727

**CENTRAL SINDICAL INDEPENDIENTE Y DE FUNCIONARIOS. UNIÓN AUTONÓMICA DE ANDALUCÍA**

# Foro de Prevención

**Más de la mitad de los que sufren una enfermedad profesional sigue yendo a trabajar.**

En 2011, por primera vez en la historia, más de la mitad de las personas que sufrieron una enfermedad profesional siguió yendo a trabajar, según un estudio publicado este lunes.

En concreto, durante el pasado año se detectaron un total de 18.121 enfermedades profesionales, de las que el 49,2% supusieron la baja laboral del paciente. De esta forma, por primera vez las enfermedades tratadas en los servicios de salud que no recibieron baja superaron el 50% (50,8%).

Los trabajadores afectados no piden la baja al médico por miedo a perder su empleo; mientras que, por otro lado, las mutuas podrían estar presionando a los facultativos para que sean más reacios a conceder la baja al trabajador.

El caso es que desde que comenzó la crisis el número de personas de baja por una enfermedad profesional se ha ido reduciendo, mientras que aquellos que están enfermos pero siguen trabajando ha aumentado.

En 2006, el 85% de las personas que sufría una enfermedad profesional recibía la baja, mientras que durante el pasado año ese porcentaje ha bajado del 50%.

De hecho, en los últimos seis años el número de bajas se ha reducido a menos de la mitad (un descenso del 51,8%), mientras que los casos en los que no se da la baja casi se han triplicado (182%).

## LESIONES FÍSICAS

Los 18.121 casos de enfermedades profesionales detectados en 2011 supusieron una media de 82 trabajadores diarios afectados. En cuanto al origen de las enfermedades, la mayor parte (el 82,6%) estuvieron causadas por agentes físicos, es decir, por malas posturas o la repetición de movimientos. Tras este tipo, las más frecuentes fueron las enfermedades de la piel (5,4%) y las causadas por inhalación de sustancias (4,8%).

Por edades, más del 50% de los casos registrados en 2011 los sufrieron personas entre 35 y 49 años. El colectivo más numeroso fue el de 40 a 44 años (3.085), seguido del de 45 a 49 años (2.968) y del de 35 a 39 (2.779).

## ENFERMEDADES DEL TRABAJO

Por otro lado, durante el pasado ejercicio hubo 11.981 declaraciones de enfermos con patologías no traumáticas asociadas al trabajo. Este tipo de casos están recogidos por el Sistema Nacional de Salud (SNS) pero no tienen el reconocimiento de enfermedad profesional, por lo que su coste no está sufragado por la Seguridad Social a través de las mutuas de accidentes de trabajo sino por el SNS.

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:  
[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

De hecho, el sindicato reclama la inclusión de estas patologías en el listado de enfermedades profesionales, ya que considera que se está desviando el coste de estos enfermos.

Según un estudio realizado por el sindicato, solo los casos de enfermedades mentales ligadas al trabajo suponen al sistema sanitario entre 150 y 372 millones de euros.

En el caso de estas enfermedades del trabajo, el 61% afectan al aparato locomotor y el 17% a los sentidos, fundamentalmente a los ojos o los oídos, como esclerosis o daños en la retina.

Por último, el informe recoge el número de empresas que, debido al elevado índice de enfermedades profesionales, hicieron saltar el Sistema de Alertas. En concreto, durante el pasado año se registraron 89 casos, 17 más que en el ejercicio anterior.

Fuente de Datos: [eleconomista.es](http://eleconomista.es)



## *Artículos y Consejos Preventivos*

### **Promoción de la salud en el trabajo**

Existen tres líneas de acción clave para conseguir entornos seguros y saludables y apoyar a los trabajadores en el cuidado de su salud. Estas tres líneas son:

- 1) La prevención de riesgos laborales, de obligado cumplimiento por parte de los empresarios y que consiste en proteger a los trabajadores de los daños derivados de las condiciones de trabajo.
- 2) La cultura de la organización, que consiste en la existencia de unos valores comunes y unos estándares que guían la forma en que interaccionan las personas entre sí tanto en la organización como fuera de ella.
- 3) Unas acciones voluntarias, que puede llevar a cabo la empresa para crear no tan sólo entornos seguros y exentos de riesgos de origen laboral sino entornos que permitan y apoyen elecciones saludables.

Algunos ejemplos de medidas son:

Medidas organizativas.

- Ajustar el tiempo de trabajo para facilitar la actividad física antes de entrar a trabajar o en la pausa del mediodía.
- Disponer de una política de comunicación interna definida y con objetivos concretos que incluyan los temas de salud.

Si quieres realizar una Denuncia Anónima de Prevención pincha aquí:

[denunciaprevencion70@csi-f.es](mailto:denunciaprevencion70@csi-f.es)

- Fomentar la formación y el desarrollo personal en las horas de trabajo. Medidas relacionadas con el entorno laboral
- Facilitar salas para reuniones de carácter social.
- Facilitar espacios donde hacer ejercicio.
- Ofrecer menús saludables en la cantina.

#### Medidas individuales

- Ofrecer y financiar cursos y actividades deportivas
- Promover el consejo dietético durante el examen médico periódico.
- Financiar o subvencionar los tratamientos para dejar de fumar.
- Poner a disposición de los trabajadores un programa de ayuda al empleado.

Fuente de datos: Actualidad preventiva Andaluza



#### *Cláusula de Exención de Responsabilidad.*

*La información que se ofrece tiene carácter meramente informativo. CSI-F no se hace responsable de un posible error u omisión en la información ofrecida en este boletín,*

#### *Aviso Legal*

*En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, si usted no desea recibir este boletín, en cualquier momento pueden ejercitar su derecho de acceso, rectificación, comunicándolo a la siguiente dirección: [saludlaboral70@csi-f.es](mailto:saludlaboral70@csi-f.es)*