



Cantabria
Salud Laboral

OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

AÑO 2011 – BOLETÍN BIMENSUAL – UGT CANTABRIA



EL ASMA LABORAL

Las principales ocupaciones asociadas con el asma son aquellas en las que están presentes sustancias irritantes o alérgenos en ambiente de trabajo.

DEFINICION Y CAUSAS

El asma es una enfermedad respiratoria caracterizada por la obstrucción de las vías aéreas parcial o totalmente reversible, ya sea de forma espontánea o con tratamiento con inflamación y aumento de la reactividad de las vías aéreas entre ellos los laborales.

Las causas que desencadenan el asma actúan a través de dos tipos de mecanismos:

- Alérgicos o como respuesta inmunitaria a agentes sensibilizantes: existe un periodo previo sin síntomas (periodo de latencia)
- No alérgicos: exposición a elevados niveles irritantes que resulta en inflamación de la vía aérea. La aparición de enfermedad y su gravedad va a depender de:
 - De la concentración del contaminante
 - Del tiempo de exposición
 - De la susceptibilidad individual del trabajador: de esta forma la prevalencia de la enfermedad es mayor en aquellos que tienen antecedentes familiares de la enfermedad, son fumadores o que ya sufren la enfermedad, que en este caso puede agravarse. El hecho de no estar incluido en los grupos anteriores no implica estar libre de riesgo de contraer la enfermedad y hay que estar pendiente de los síntomas.
 - De otros factores: el esfuerzo físico o el calor pueden hacer que nuestro ritmo respiratorio sea mayor y de esta aumentar el riesgo de sufrir asma, de la forma de presentación de la sustancia (vapor, gas, polvo, humo, aerosoles...)

En cuanto a la concentración del contaminante, es recomendable mantener los mismos por debajo de lo que establecen los Valores Límites Ambientales.

PRINCIPIOS DE LA ACCION PREVENTIVA

Tal y como establece el Art. 15 de la LPRL, el empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención previsto en el artículo anterior, con arreglo a los siguientes principios generales:

- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c) Combatir los riesgos en su origen.
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Por su parte el Art. 4 del RD 374/2001 de 6 de Abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo que los riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores en trabajos en los que haya actividad con agentes químicos peligrosos se eliminarán o reducirán al mínimo mediante:

- La concepción y organización de los sistemas de trabajo en el lugar de trabajo.
- La selección e instalación de los equipos de trabajo.
- La adopción de medidas higiénicas, (personales y de orden y limpieza).

- El establecimiento de los procedimientos adecuados para el uso y mantenimiento de los equipos utilizados para trabajar con agentes químicos peligrosos, así como para la realización de cualquier actividad con agentes químicos peligrosos, o con residuos que los contengan, incluidas la manipulación, el almacenamiento y el traslado de los mismos en el lugar de trabajo.

- La reducción de las cantidades de agentes químicos peligrosos presentes en el lugar de trabajo al mínimo necesario para el tipo de trabajo de que se trate.
- La reducción al mínimo del número de trabajadores expuestos o que puedan estarlo.
- La reducción al mínimo de la duración e intensidad de las exposiciones.

A la hora de controlar el asma es muy importante su diagnóstico precoz y para ello es necesario que conozcas las sustancias presentes en el puesto de trabajo y la forma bajo la que se presentan:

- Polvo: Partículas sólidas que se presentan en el aire.
- Gases.
- Humos: Producto en forma gaseosa que se desprende de una combustión incompleta.
- Vapores: Estado gaseoso que adoptan los fluidos por la acción del calor.
- Aerosoles: Suspensión de partículas de un líquido.

A fin de conocer el carácter alérgico o irritante de una sustancia química con la que trabajamos es importante disponer de las fichas de seguridad de la misma. En esta ficha se podrá encontrar:

- Identificación de la sustancia o preparado
- Información/composición sobre los componentes.
- Identificación de los peligros
- Primeros Auxilios y medidas contra incendios
- Propiedades físicas o químicas
- Manipulación y almacenamiento y medidas a tomar en caso de vertido accidental
- Información toxicológica y ecológica
- Otras informaciones: consejos de formación, recomendaciones de uso, restricciones...

SECTORES AFECTADOS

1. **Carpintería:** Debido fundamentalmente a la presencia de serrín en el ambiente de trabajo, para evitarlo es recomendable que las máquinas que lo producen, se equipen con sistemas de extracción localizada que se pueden complementar con sistemas de extracción general para una mayor eficacia.
2. **Pintura de Automóviles:** Sobre todo en las tareas de pintado y lijado cuando podemos encontrar en el aire partículas en suspensión como restos de metales o pinturas. Las medidas preventivas igual que en apartado anterior.
3. **Agricultura y Ganadería:** En este sector existen problemas de asma relacionado con el polvo atmosférico o algunos antígenos presentes en el ambiente agrícola como el polen, los ácaros, y el polvo de los granos. Y las sustancias empleadas para la fumigación de los campos.
4. **Panadería y Confeitería:** El polvo de harina en suspensión puede causar rinitis, laringitis, asma bronquial...
5. **Industria de Plásticos y resinas:** La inhalación de isocianatos puede provocar neumonía química y asma grave.
6. **Industria farmacéutica:** Es necesario mantener controlados los niveles de determinadas sustancias antibióticas y de otros fármacos alerzantes.
7. **Industria de detergentes:** Existe un alto índice de bronco constricción entre sus trabajadores. El elemento responsable es una familia de encima denominadas proteasas.

Los beneficios de hacer descansos en el trabajo.

Levantarse varias veces de la silla, aunque sea un minuto, es beneficioso para el corazón, mientras que pasar demasiado tiempo sentado no es bueno para nuestra salud.

Obesidad, debilitamiento de los huesos, problemas cardiacos, fatiga o dolores de espalda son algunos de los inconvenientes derivados de permanecer ocho horas cada día en una silla. Pero se puede luchar contra el sedentarismo de forma sencilla: hacer varios descansos a lo largo del día en el trabajo, aunque sean solo de un minuto, es beneficioso para el corazón y la cintura, según un estudio de la Universidad de Queensland, en Australia, publicado por la revista "European Heart Journal".

Se trata de la primera investigación realizada sobre una población grande, representativa y multiétnica que relaciona el tiempo que las personas pasan sentadas y los descansos que hacen con varios indicadores de riesgo cardiaco, enfermedades metabólicas como la diabetes y procesos inflamatorios que pueden provocar arterioesclerosis.

Los resultados demuestran que permanecer muchas horas sentado, incluso en gente que practica ejercicio de forma moderada o fuerte, se asocia con peores indicadores de la función cardio-metabólica e inflamación, así como una mayor circunferencia de la cintura, niveles más bajos de colesterol bueno, altos niveles de proteína reactiva C (indicador de la inflamación) y triglicéridos.

La investigación también ha encontrado que cuantos más descansos hagan aquellos que pasan más tiempo sentados, menor será su cintura y los niveles de proteína reactiva C.

Mantener la cintura

Los resultados clínicos más significativos en lo que respecta al tiempo de sedentarismo tienen que ver con las grasas en sangre y los marcadores de resistencia a la insulina. En cuanto al número de descansos, las diferencias más destacables se observaron en la circunferencia de la cintura. El grupo de personas que tomó más descansos tenían, de media, una circunferencia de cintura 4 centímetros menor que los que se levantaban menos veces, asegura la doctora Genevieve Healy, autora principal del estudio.

La investigación pone de relieve la importancia de considerar tiempo prolongado sedentarismo como un comportamiento de riesgo de salud.

Ante esta afirmación, muchas empresas deberán replantearse su actitud respecto a lo negativo para la productividad de que sus empleados se levanten muchas veces de sus puestos de trabajo.

Hace un mes conocíamos la obsesión de las compañías en Noruega por evitar que sus empleados pierdan tiempo yendo al cuarto de baño. Pero, ¿qué es más improductivo, un empleado que se levanta muchas veces o uno con problemas de salud por pasar demasiado tiempo sentado?

Consejos

El informe también ofrece algunos consejos prácticos para estirar más a menudo las piernas en el lugar de trabajo:

- Ponerse de pie para recibir llamadas de teléfono
- Levantarse para hablar con un compañero en lugar de llamar o enviar un correo electrónico
- Tener reuniones de pie o alentar descansos regulares durante las reuniones para que la gente se levante
- Ir a un baño de otro piso
- La centralización de las cosas tales como cubos de basura e impresoras
- Subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor siempre que sea posible

Consejos para evitar el estrés laboral

El exceso de trabajo, las reuniones, las responsabilidades, el comienzo o el fin de proyectos, suelen presentarse como situaciones cotidianas de la vida moderna, pero entrando las últimas semanas del año, estas adquieren una dimensión mucho más importante.

Ante este escenario existen muchas personas que sucumben y caen en cuadros de estrés, lo que según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), es una "enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo, que perjudica la producción al afectar la salud física y mental de los trabajadores".

El estrés dentro del trabajo puede generarse tanto por factores externos como internos. Los primeros tienen que ver con agentes como ruidos molestos, exceso en las cargas de trabajo, el frío, la poca luminosidad, espacios demasiado pequeños, entre otros. Los internos en tanto, están relacionados con los aspectos que determinan a una persona, por ejemplo la poca tolerancia a la frustración, la excesiva autoexigencia, la dificultad de organización, etc.

Algunas Medidas

En primer lugar, es preciso hacer foco en el trabajo y deliberar por dónde se va a empezar. Es muy probable que se puedan dividir las tareas entre las que tienen una importancia normal, urgente e inmediata. Las que entran en esta última categoría serán las que se atiendan primero.

Luego, es necesario organizar el calendario y las metas que se buscan alcanzar, sin intentar abordar muchas cosas a la vez.

Por otro lado, es importante aprender a manejar los horarios y dividir el día. Tomar unos minutos de descanso para respirar y mover brazos y piernas, nunca está de más. Si la mayor parte del tiempo de trabajo se desempeña sentado, es conveniente usar algunos intervalos para ir a tomar un café o un vaso de agua.

Siempre es bueno distraerse, por lo tanto realizar actividades fuera del horario de oficina es una buena opción. Buscar algún deporte para practicar, juntarse con amigos u otras opciones para despegar de la rutina y del exceso de trabajo, son medidas que pueden ayudar a combatir síntomas de estrés. Adicional.

Es importante que junto a las precauciones que debiese tomar cada trabajador, las empresas también adopten medidas para disminuir los niveles de estrés de sus empleados. Las compañías pueden dar los espacios para permitirles hacer pausas o realizar actividades recreativas para mejorar su rendimiento y calidad de vida en general

Trabajar con plaguicidas puede afectar a la memoria.

Estar expuesto a plaguicidas durante más de 20 años puede estar relacionado con la demencia y la pérdida de memoria según un reciente estudio realizado en viticultores franceses y publicado en la revista Occupational and Environmental Medicine.

Los investigadores alertan de la posible influencia de esta alteración cognitiva en el riesgo de accidentes de trabajo y también sobre la eventual evolución hacia enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer u otros tipos de demencia.



PICTOGRAMAS ESTABLECIDOS POR CLP Y REACH

El reglamento europeo 1272/2008 "Clasificación, Etiquetado y Envasado de sustancias y mezclas químicas", (en adelante lo denominamos por sus siglas en inglés, **CLP**) entró en vigor el 20 de enero del 2009 y en él se establece un nuevo sistema de pictogramas de los productos químicos, entre otros cambios.

El CLP, interactúa con otro Reglamento Europeo, el 1907/2006 "Registro, Evaluación, Autorización y Restricción de sustancias y mezclas químicas" que entró en vigor el 1 de junio del 2007 (en adelante por sus siglas en inglés, **REACH**).

CLP y REACH tratan de mejorar el sistema de gestión de las sustancias y mezclas químicas, mediante un modelo común, aproximando y unificando las legislaciones existentes.

Con el Reglamento CLP, se pretende aplicar en el marco de la UE, los criterios internacionales adoptados en el Sistema Global Armonizado de Clasificación y Etiquetado de productos químicos (SGA o GHS) por Naciones Unidas.

LAS FECHAS DE APLICACIÓN OBLIGATORIA DEL CLP

- A partir del 1 de diciembre de 2010, las empresas deben clasificar, etiquetar y envasar todas las sustancias químicas puestas en el mercado con el nuevo sistema.

- Desde el 1 de junio del 2015, las empresas deben clasificar, etiquetar y envasar todas las mezclas, conocidas antes como preparados.

Hasta estas fechas CLP y REACH pueden convivir con la normativa a derogar: el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, por el que se aprueba el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas y el Real Decreto 255/2003, de 28 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos.

NUEVOS PICTOGRAMAS EN:

www.ugtcantabria.org/saludlaboral/

Cerca de 9.000 españoles mueren cada año por tumores de origen laboral

Cerca de 9.000 personas mueren cada año en España por culpa de tumores malignos de origen laboral, según afirmó la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (Aeemt), que denunció que en este país se producen 80.000 enfermedades profesionales anuales, aunque las estadísticas oficiales las cifran en 30.000.

Los motivos de este infradiagnóstico son claros. En España se consideran patologías de origen laboral solo a aquellas recogidas en la lista de enfermedades profesionales que, además, están relacionadas con una actividad y causa concreta. Esta clasificación de las enfermedades profesionales no se hace siguiendo criterios científico-técnicos, si no que se elabora basándose sobre todo en criterios economicistas y legales, algo directamente relacionado con los intereses que se esconden tras las patologías laborales.

Las enfermedades de origen laboral más frecuentes son las debidas al ruido y a las vibraciones, así como las osteomusculares (tendinitis), seguidas de las dermatológicas y las respiratorias. Actualmente, no se consideran problemas de salud de origen profesional los cardiovasculares y mentales.

Y si la declaración de las enfermedades profesionales que se producen en realidad es una asignatura pendiente, el registro de fallecimientos relacionados con estas patologías es todo un reto, aseguran los médicos del trabajo.

Calculamos que en España hay cerca de 9.000 fallecimientos anuales debidos a cáncer de origen laboral y unos 1.700 por enfermedades respiratorias, frente a los 3600 por enfermedades cardiovasculares.

Accidentes con baja, ENERO – DICIEMBRE 2.010

Los datos estadísticos de siniestralidad laboral elaborados por el Instituto Cantábrego de Seguridad y Salud en el Trabajo, se agregan en función de la fecha de baja médica en lugar de la fecha de aceptación del parte de accidente por la autoridad laboral. Para la elaboración de cada informe mensual se han tenido en cuenta los accidentes de trabajo con fecha de baja entre el primer y el último día de mes, notificados y aceptados por la autoridad laboral hasta la fecha de extracción de datos del sistema informático.

Este cambio supone que el número de accidentes de un mes variará en función de la fecha en la que se tomen los datos. De este modo, los datos del año en curso podrán sufrir variaciones a medida que se reciban nuevos partes de accidentes de trabajo correspondientes a meses atrasados.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ha intentado acotar la repercusión de este cambio, estimando que puede estar produciendo un descenso en los datos globales de siniestralidad del 6%.

Graves	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Enero	10	14	11	15	8	3
Febrero	7	11	7	11	8	7
Marzo	14	13	12	11	8	8
Abril	10	6	12	15	6	3
Mayo	12	7	11	7	6	4
Junio	7	10	9	15	9	3
Julio	8	12	6	4	4	5
Agosto	17	13	13	8	15	6
Septiembre	17	12	13	10	12	3
Octubre	10	12	11	9	4	6
Noviembre	10	17	9	7	3	7
Diciembre	11	13	15	7	4	4

Leves	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Enero	637	703	741	804	481	434
Febrero	753	898	979	901	654	439
Marzo	829	879	924	766	671	478
Abril	828	759	631	897	520	351
Mayo	828	905	935	747	551	423
Junio	926	880	952	881	605	475
Julio	748	827	926	801	566	438
Agosto	833	879	874	772	558	356
Septiembre	737	689	722	727	573	384
Octubre	807	1000	923	806	636	345
Noviembre	796	914	859	659	537	351
Diciembre	700	713	685	596	447	259

Mortales	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Enero	1	0	3	2	1	0
Febrero	1	1	0	0	0	1
Marzo	0	1	3	0	0	3
Abril	1	2	0	1	2	1
Mayo	1	1	0	0	1	2
Junio	2	1	1	2	4	1
Julio	0	2	2	2	1	1
Agosto	5	5	3	0	0	1
Septiembre	0	4	4	1	0	0
Octubre	0	0	0	0	0	1
Noviembre	3	2	2	1	3	1
Diciembre	1	0	0	1	0	0

Aumentan la violencia y el acoso psicológico en los lugares de trabajo en Europa

La violencia, la intimidación y el acoso psicológico están convirtiéndose en fenómenos cada vez más generalizados en los lugares de trabajo europeos, según se desprende de un reciente informe elaborado por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Cunde, sin embargo, la impresión de que las empresas y gobiernos nacionales no están respondiendo como es debido.

La violencia y el acoso ejercidos por terceros afectan a entre un 5% y un 20% de los trabajadores europeos, en función del país, el sector y la metodología elegida. El informe "Workplace Violence and Harassment: a European Picture" (Violencia y acoso en el lugar de trabajo: una perspectiva europea) presenta estadísticas internacionales compiladas por el Observatorio Europeo de Riesgos, adscrito a EU-OSHA.

La encuesta paneuropea efectuada recientemente por el Observatorio pone de manifiesto que, en Europa, al 40% del personal directivo le preocupa la violencia y el acoso psicológico en el lugar de trabajo, pero solo un 25% ha implantado medidas correctoras: en muchos países de la UE, este porcentaje no supera el 10%. El problema se agudiza aún más en los ámbitos de la salud, el trabajo social y la educación, donde el 50% de los directivos consideran los fenómenos de violencia y de acoso como un problema de seguridad y salud en el trabajo.

"Tanto la violencia como el acoso psicológico representan serias amenazas para la seguridad y el bienestar de los trabajadores europeos y, sin embargo, tienden a quedar subestimados" afirma el Sr. Juka Takala, Director de la Agencia. "La violencia, las agresiones verbales o las amenazas a las que se ven expuestos los empleados en su trato con clientes o con pacientes constituyen problemas de seguridad y de salud esenciales. Y, en ocasiones, las secuelas psicológicas son más peligrosas que las lesiones físicas. El acoso en el lugar de trabajo puede abocar al estrés, a bajas prolongadas por enfermedad o incluso al suicidio. A nivel económico repercute en un descenso de la productividad, un aumento de las bajas por enfermedad, mayor rotación del personal y adelanto de la jubilación anticipada provocada por incapacidad.

El informe señala asimismo que en muchos países europeos no existe suficiente sensibilización respecto a la violencia en el lugar de trabajo y no abundan las iniciativas encaminadas a afrontar el fenómeno. A nivel nacional y de organizaciones particulares se percibe la necesidad de fomentar una mayor sensibilización y de implantar políticas y procedimientos orientados a abordar y a erradicar la violencia y el acoso psicológico en el lugar de trabajo.

La EU-OSHA ha agrupado a políticos, investigadores y representantes de la patronal y de los trabajadores en un seminario de dos días de duración organizado con el fin de debatir los problemas que plantea combatir eficazmente la violencia en el lugar de trabajo, y encontrar nuevas alternativas concretas para proteger la salud y el bienestar de los trabajadores, adaptándose a las necesidades específicas de los países y organizaciones.



<http://www.ugtcantabria.org/saludlaboral/>

Información Asesoramiento Consultas

Tu Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales en:

LAREDO

Los Lunes de
10,30h a 13,00h

SANTOÑA

Los Martes de
10,30h a 13,00h

CASTRO URDIALES

Los Miércoles de
10,30h a 13,00h

CAMARGO

Los Jueves de
10,30h a 13,00h

SAN VICENTE

Los Lunes de
10,30h a 13,00h

LOS CORRALES

Los Martes de
10,30h a 12,00h

TORRELAVEGA

Los Miércoles de
10,30 a 13,00h

REINOSA

Los Jueves de
10,30h a 13,00h



Cantabria
Salud Laboral

Con la financiación de:
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES