

# OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

AÑO 2011 – BOLETÍN BIMENSUAL – UGT CANTABRIA



## A LA MAYORÍA DE LOS ESPAÑOLES LES CUESTA DESCONECTAR DE SU ACTIVIDAD PROFESIONAL DURANTE LAS VACACIONES.

El 62% asegura que se mantiene conectado al trabajo en su periodo de descanso, de los que el 44% reconoce consultar su correo electrónico a través de su Blackberry o de su red social profesional, según indica un estudio elaborado por una red social profesional con un millón de usuarios en España.

Portátiles, BlackBerry o Smartphones, correo electrónico y redes sociales profesionales hacen que los usuarios puedan, si lo desean, mantenerse al tanto de las novedades de su empresa durante sus vacaciones. Una oportunidad al alcance de la mayoría y a la que recurren más de la mitad de los españoles.

La principal conclusión del estudio es que casi dos de cada tres encuestados, un 62%, siguen con cierta asiduidad lo que sucede en su entorno laboral durante sus vacaciones. Del porcentaje anterior, cuatro de cada diez consultas a veces su correo electrónico vía BlackBerry o a través de su red social profesional y un 18% lo hace con asiduidad porque su jefe le pide que permanezca conectado durante las vacaciones.

En el lado contrario, un 40% de los encuestados que aseguran que, durante los días libres, no mantiene contacto con su labor profesional aunque no todos en igual medida: un 20% se conecta muy poco y sólo está localizable en caso de emergencia mientras que un 18% considera que sus vacaciones son sagradas y por lo tanto nunca consulta el correo electrónico del trabajo durante su tiempo libre o vacacional.

Los dispositivos de alta tecnología permiten ahora a los empresarios y empleados con puestos de alta responsabilidad irse de vacaciones con total tranquilidad ya que saben que pueden tener controlado su trabajo con un solo vistazo.

Se realizó el mismo cuestionario sobre la conexión entre trabajo y vacaciones a empleados españoles y franceses. En este caso, los galos tienen una mayor capacidad de desconexión: un 44% de los encuestados, frente al 38% español, mantienen la conexión estrictamente necesaria en vacaciones. Este informe revela que los franceses quienes tuvieron que responder a las mismas preguntas que los trabajadores españoles muestran un nivel de desconexión mayor que los residentes en España.

Del lado de quienes mantienen una cierta regularidad en su conexión en época de descanso, los franceses que consultan regularmente su correo electrónico a través de su Blackberry o de su red social suponen un 35% frente al 44% de españoles.

El país galo sólo supera a España a la hora de acceder a la petición de los jefes de permanecer conectados en vacaciones. Un 21% de los franceses se mantiene operativo, frente al 18% en España.

Un estudio de la Universidad Jaume I (elaborado durante el pasado año) aseguraba que no desconectar de la profesión durante las vacaciones puede ser un indicador de que el empleado sufre adicción al trabajo, una patología que produce problemas físicos y psíquicos.

Uno de cada diez españoles es adicto al trabajo, una patología en aumento y que provoca numerosos problemas físicos y psíquicos a quienes la padecen. Lejos de tratarse del empleado ideal para cualquier empresa, psicólogos gallegos alertan de que, a la larga, la productividad de estos trabajadores es menor que la del resto de sus compañeros.

Otro estudio de la Universidad Jaume I, (elaborado también durante el pasado año), indica que hay dos claves para detectar quienes son adictos a su empleo: trabajan en exceso y de forma compulsiva. Desde el Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia añaden otra: los adictos al trabajo no disfrutan con su actividad algo que sí ocurre en la mayoría de adicciones, pero la situación les supera y no pueden evitarla. Para los expertos gallegos ésta es la gran diferencia entre un trabajador implicado y un adicto. Un empleado a gusto con su profesión puede dedicarle más horas de forma puntual a su actividad, pero quien sufre una adicción no lo hace por gusto sino por necesidad, indican los psicólogos consultados.

Desde la Universidad Jaume I se ofrecen además unos sencillos cuestionarios para saber si alguien es adicto o no al trabajo. Quienes contesten que sí a siempre voy a contrarreloj; llevo varios asuntos a la vez; me siento culpable cuando tengo un día libre o me siento obligado a trabajar en exceso aún cuando no disfruto de la actividad es probable que sufran esta patología.

Las consecuencias son físicas y psíquicas. Los adictos al trabajo pueden sufrir cuadros de ansiedad, ira, estrés así como patologías cardiovasculares, hipertensión, obesidad o molestias gastrointestinales. Todo ello lleva a que la productividad sea menor que la de sus compañeros aunque ellos estén menos horas en su puesto de trabajo.

La solución pasa por una terapia en el especialista para aprender ciertas claves que aplicar a la hora de afrontar el día a día en el trabajo.



# LOS JOVENES Y EL TRABAJO

En toda Europa, los jóvenes entre 18 y 24 años de edad tienen al menos un 50% más de probabilidades de sufrir lesiones en el trabajo que las personas de más edad. Asimismo, los jóvenes tienen más probabilidades de padecer una enfermedad profesional.

Detrás de estas estadísticas hay historias personales. Jóvenes que tienen que vivir con las consecuencias de accidentes y enfermedades. Jóvenes que han muerto cuando tenían toda la vida por delante.

Existen muchas razones por las que los trabajadores jóvenes corren riesgo. Pero todas ellas son algo que podemos evitar. Los empresarios, educadores, profesionales de la salud y la seguridad, responsables políticos y los propios trabajadores jóvenes: todos tenemos la responsabilidad de mantener la seguridad y la salud de los jóvenes.

## ¿Por qué son tan vulnerables los jóvenes?

Al ser nuevos en el puesto y en el lugar de trabajo, los jóvenes carecen de experiencia y a veces no prestan suficiente atención a los riesgos que corren:

- Pueden carecer de madurez física y psicológica
- Pueden carecer de cualificaciones y formación
- Pueden desconocer las obligaciones de su empresario, al igual que sus propios derechos y responsabilidades
- Pueden carecer de confianza para expresarse cuando surge un problema.
- Por su parte, los empresarios a veces no tienen en cuenta la vulnerabilidad de los jóvenes, al no suministrarles la formación, supervisión y protección que necesitan y asignarles un trabajo que no es adecuado para ellos.
- Riesgos a los que se enfrentan los jóvenes

Los riesgos concretos a los que se enfrentan dependen del tipo de trabajo que realizan. Entre los riesgos más comunes encontramos los siguientes:

- Resbalones y traspies
- Equipos peligrosos
- Levantamiento de cargas
- Tareas rápidas y repetitivas
- Trabajo en posturas incómodas
- ruidos y vibraciones
- Exposición a sustancias químicas, radiaciones, calor o frío extremos
- Estrés

## NOVEDADES LEGISLATIVAS

**Corrección de errores del Real Decreto 568/2011, de 20 de abril**, por el que se modifica el Real Decreto 258/1999, de 12 de febrero, por el que se establecen condiciones mínimas sobre la protección de la salud y la asistencia médica de los trabajadores del mar.

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

**Real decreto 800/2011, de 10 de junio**, por el que se regula la investigación de los accidentes e incidentes marítimos y la comisión permanente de investigación de accidentes e incidentes marítimos.

**Orden tin/1512/2011, de 6 de junio**, por la que se prorrogan los plazos establecidos en la disposición transitoria segunda de la orden tin/1448/2010, de 2 de junio, por la que se desarrolla el real decreto 404/2010, de 31 de marzo, por el que se regula el establecimiento de un sistema de reducción de cotizaciones por contingencias profesionales a las empresas que hayan contribuido especialmente a la disminución y prevención de la siniestralidad laboral.

## LA DURACIÓN MEDIA DE LOS PARTES DE BAJA POR ENFERMEDAD PROFESIONAL ES DE 58 DÍAS EN HOMBRES Y 57 EN MUJERES

La duración media de los partes cerrados como enfermedad profesional con baja en Cantabria es de 58 días en el caso de los hombres y no llega a los 57 (56,97) en el caso de las mujeres, una situación inversa a la de la media española y a la de la mayoría de las comunidades autónomas.

Son datos de la Seguridad Social, según los cuales, de enero a junio de este año se han registrado en la comunidad autónoma 74 partes cerrados como enfermedad profesional con baja laboral, de los que la mitad han correspondido a hombres y la otra mitad a mujeres.

Sumando ambos sexos, la duración media de la baja ha sido de 57,49 días, lo que se encuentra por debajo de la media nacional (59,70 días) y también es inferior a la duración media en otras ocho comunidades autónomas. Atendiendo a la duración media de las bajas por sexos, sólo en cinco comunidades autónomas, incluida Cantabria, la duración es inferior en el caso de las mujeres que en el de los hombres.

No obstante, si se atiende al número de partes cerrados, los que corresponden a los hombres superan en cifra a los de las mujeres en diez comunidades autónomas.

En cuanto a los partes de enfermedades profesionales comunicados en el primer semestre de este año en Cantabria suman 174, de los que 77 corresponden a mujeres y 97 a hombres.

De dicha cifra, 94 han sido partes con baja (50 en el caso de las mujeres y 44 en el de los hombres) y el resto, 80 han sido partes sin baja (27 de mujeres y 53 de hombres).

## Trabajar de rodillas provoca artrosis.

La llamada gonartrosis (artrosis de la articulación de la rodilla) es una enfermedad degenerativa muy frecuente, cuyo origen laboral es generalmente objeto de discusión.

El Instituto Federal de Salud y Seguridad en el Trabajo alemán (BAUA) acaba de publicar un estudio basado en 739 casos y 571 controles en el que se demuestra por primera vez una relación causal dosis-efecto entre esta dolencia y la postura de rodillas en el trabajo.

En las mujeres, la manipulación cotidiana de cargas se demuestra como un factor de riesgo adicional.

## El trabajo a turnos puede alterar el ciclo menstrual.

Según publica la revista *Epidemiology*, un estudio llevado a cabo en más de 71.000 enfermeras estadounidenses muestra que las mujeres que trabajan a turnos suelen ser más propensas a tener ciclos menstruales irregulares, lo cual podría afectar su fertilidad.

La mayor frecuencia de alteraciones del ciclo entre las mujeres con turnos variables en comparación con las de turno fijo (12% frente a 9%) era independiente de la edad, el peso y la actividad física, y podría explicarse por la relación entre los ritmos circadianos y la producción hormonal.

## EL PARKINSON PODRÍA TENER QUE VER CON LA SOLDADURA.

El manganeso de los humos de soldadura puede afectar al cerebro y provocar alteraciones neurológicas relacionadas con la enfermedad de Parkinson, según una investigación recién publicada en la revista *Neurology* en la que se han estudiado 20 soldados no sintomáticos, 20 enfermos de Parkinson y 20 personas sanas no soldados.

Comparados con los no soldados, los soldados presentaban una reducción media del 11,7% de la actividad neurotrasmisora en las áreas cerebrales afectadas por el Parkinson. Los autores señalan que, aunque los datos muestran una asociación, no se puede aún hablar de causa-efecto por el reducido tamaño de la muestra.

## LA SIESTA DISMINUYE LOS RIESGOS CARDIOVASCULARES Y MEJORA LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.

Los beneficios aportados por la siesta están siendo alabados por multitud de organismos científicos que aseguran que el bienestar que ofrece es incomparable a cualquier otra solución médica. Así, los expertos aseguran que esta práctica favorece la disminución de los riesgos cardiovasculares, la liberación de tensiones, el aumento de la capacidad de concentración y el refuerzo del estado de alerta.

El tiempo adecuado para una siesta modélica es de 26 minutos, una siesta de ese tiempo ayudaría a mejorar un 34 por ciento en el rendimiento de los trabajadores y reforzaría su estado de alerta un 54 por ciento.

Como explica el coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón de Valencia, el ser humano tiene como 2 ó 3 ventanas durante el día que le inducen al sueño. Por ello, dormir durante un pequeño periodo de tiempo ayuda al cuerpo a soportar mejor el día.

Mientras que los efectos de la siesta sobre los adultos pueden ser beneficiosos, esta práctica en los niños y los ancianos es fundamental. En los niños menores de 5 años la siesta es una práctica estrictamente necesaria para el desarrollo físico y neurológico. Y esta práctica en la tercera edad también es necesaria para que los ancianos aguanten mejor el día y tengan una mejor calidad de vida.

La práctica de la siesta suele realizarse de manera general tras la comida y su produce una relajación muscular que facilita que el aparato digestivo pueda realizar la digestión de una forma mas eficaz.

Actualmente son muchos países los que reconocen los efectos beneficiosos de esta costumbre tan española. La siesta es una de las mejores recetas para eludir los problemas cardíacos. Se demostró también, que los sujetos que dormían siesta ocasionalmente redujeron en un 12 por ciento frente a los que lo hacían habitualmente lo redujeron un 37 por ciento.

Todos los expertos coinciden que la siesta ha de tomarse en su justa medida, cuando se toman siestas demasiado largas se pueden alterar los ciclos de sueño, y sufrir insomnio durante la noche. Por ello apuntan a que la siesta debe durar entre 15 y 20 minutos.

## Los buenos compañeros de trabajo alargan la vida.

El apoyo social que supone sentirse respaldado por los colegas de trabajo tiene un impacto positivo en el riesgo de mortalidad por todas las causas influyendo así en el alargamiento de la vida, según publican investigadores en la revista Health Psychology de la Asociación de Psicólogos Estadounidenses.

El estudio se ha realizado sobre más de 800 trabajadores que han sido objeto de seguimiento durante 20 años, entre 1988 y 2008.

No se ha evidenciado ningún impacto sobre la mortalidad del respaldo brindado por los supervisores.

## Accidentes con baja, ENERO – JULIO

Los datos estadísticos de siniestralidad laboral elaborados por el Instituto Cántabro 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	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Enero	14	11	15	8	3	3
Febrero	11	7	11	8	7	1
Marzo	13	12	11	8	8	11
Abril	6	12	15	6	3	6
Mayo	7	11	7	6	4	8
Junio	10	9	15	9	3	9
Julio	12	6	4	4	5	4
Agosto	13	13	8	15	6	
Septiembre	12	13	10	12	3	
Octubre	12	11	9	4	6	
Noviembre	17	9	7	3	7	
Diciembre	13	15	7	4	4	

Leves	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Enero	703	741	804	481	434	391
Febrero	898	979	901	654	439	457
Marzo	879	924	766	671	478	528
Abril	759	631	897	520	351	444
Mayo	905	935	747	551	423	475
Junio	880	952	881	605	475	465
Julio	827	926	801	566	438	394
Agosto	879	874	772	558	356	
Septiembre	689	722	727	573	384	
Octubre	1000	923	806	636	345	
Noviembre	914	859	659	537	351	
Diciembre	713	685	596	447	259	

Mortales	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Enero	0	3	2	1	0	0
Febrero	1	0	0	0	1	0
Marzo	1	3	0	0	3	1
Abril	2	0	1	2	1	0
Mayo	1	0	0	1	2	0
Junio	1	1	2	4	1	2
Julio	2	2	2	1	1	0
Agosto	5	3	0	0	1	
Septiembre	4	4	1	0	0	
Octubre	0	0	0	0	1	
Noviembre	2	2	1	3	1	
Diciembre	0	0	1	0	0	

# UNA SENTENCIA CONSIDERA ACCIDENTE DE TRABAJO LA ANSIEDAD CON DEPRESIÓN

Una sentencia del Juzgado de lo Social número 2 de Pamplona ha considerado como accidente de trabajo la ansiedad con depresión sufrida por una trabajadora, por lo que ha condenado a la mutua a abonar el subsidio por su incapacidad temporal.

La sentencia, dictada por el Juzgado de lo Social número 2 de Pamplona, declara que la demandante trabajaba como dependiente en una empresa de Estella desde el 5 de diciembre de 1979 y el 30 de julio de 2009 fue despedida alegando que había sustraído un billete de 50 euros, lo que se demostró que no era cierto (Juzgado de Instrucción número 1) lo que obligó su readmisión. Ese mismo día tuvo que ser atendida por crisis de ansiedad prescribiendo el médico parte de baja médica por ansiedad depresión. Desde atención primaria se le derivó a salud mental. El cuadro de ansiedad fue en aumento con complicaciones en la salud.

La afectada solicitó al Instituto Navarro de Salud que se considerara la depresión derivada de contingencia profesional por entender que la causa era accidente de trabajo, lo que le fue denegado.

El despido fue recurrido por la trabajadora, de 55 años, quien, tras diversas iniciativas, solicitó finalmente que la baja médica solicitada en la misma fecha de su despido y el posterior proceso de incapacidad temporal debía considerarse derivado de un accidente de trabajo.

El tribunal, tras subrayar que para considerar el accidente de trabajo se precisa una conexión entre la lesión sufrida y el trabajo que se ejecuta, ha dictaminado como cierto que el proceso de incapacidad temporal iniciado por la trabajadora tenía su origen en el conflicto laboral desencadenado por la imputación de la sustracción de los 50 euros. Y ello además porque los hechos, tratándose de una ciudad pequeña como Estella, fueron conocidos por la mayoría de los vecinos. A ello se sumó además que el despido finalmente se declaró improcedente y la empresa optó por la readmisión de la mujer.

El proceso de incapacidad temporal iniciado con la baja médica debe ser calificado como derivado de accidente de trabajo pues está evidentemente ligado a las circunstancias en las que se produjo su despido, esto es, a la vivencia por la actora de una falsa acusación de robo en el ámbito laboral y una relación de 35 años con jefes y dueños.

## Innovando en prevención de riesgos laborales.

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

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

Técnicamente, la aplicación funciona de la misma manera que los sistemas que leen un código de barras, códigos bidimensionales formados por cuadraditos y que son leídos por el móvil para remitir de forma automática a cierta información contenida, por ejemplo, a una página web. Sin embargo, mientras que esos códigos están diseñados específicamente para esa utilidad, el reto de la aplicación diseñada por la Universidad Pontificia de Salamanca es que el móvil sea capaz de reconocer las señales de peligro convencionales, es decir, que cualquier dispositivo pueda identificar la señal y, a partir de ahí, aparezca un mensaje visual en la pantalla con la información oportuna.

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

## Información Asesoramiento Consultas

### Tu Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales en:

<b>LAREDO</b> Los Lunes de 10,30h a 13,00h	<b>SANTOÑA</b> Los Martes de 10,30h a 13,00h	<b>CASTRO URDIALES</b> Los Miércoles de 10,30h a 13,00h	<b>CAMARGO</b> Los Jueves de 10,30h a 13,00h
<b>SAN VICENTE</b> Los Lunes de 10,30h a 13,00h	<b>LOS CORRALES</b> Los Martes de 10,30h a 12,00h	<b>TORRELAVEGA</b> Los Miércoles de 10,30 a 13,00h	<b>REINOSA</b> Los Jueves de 10,30h a 13,00h

UGT Cantabria Salud Laboral

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