



OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



AÑO 2011 – BOLETÍN BIMENSUAL – UGT CANTABRIA

LA LEY 33/2011 LEY GENERAL DE SALUD PUBLICA Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

RESUMEN - PREAMBULO

El objeto de esta ley es dar una respuesta completa y actual al requerimiento contenido en el artículo 43 de la Constitución Española y, en consecuencia, tratar de alcanzar y mantener el máximo nivel de salud posible de la población.

La salud, definida como una forma de vivir autónoma, solidaria y gozosa, proporciona junto con la educación las mejores oportunidades para que una sociedad tenga bienestar.

Se establecen las acciones en materia de salud laboral para conseguir la mejor prevención de riesgos en el ámbito laboral, y en coherencia con lo dispuesto en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, y complementándola se facilita la promoción de la salud en ese mismo ámbito. La promoción y protección de la salud laboral, así como la prevención de los factores de riesgo en este ámbito, deben ser contempladas en la cartera de servicios de la salud pública.

CAPITULO VI

Artículo 32. Salud laboral.

La salud laboral tiene por objeto conseguir el más alto grado de bienestar físico, psíquico y social de los trabajadores en relación con las características y riesgos derivados del lugar de trabajo, el ambiente laboral y la influencia de éste en su entorno, promoviendo aspectos preventivos, de diagnóstico, de tratamiento, de adaptación y rehabilitación de la patología producida o relacionada con el trabajo.

Artículo 33. La actuación sanitaria en el ámbito de la salud laboral.

1. La actuación sanitaria en el ámbito de la salud laboral se desarrollará de forma coordinada con los empresarios y los representantes de los trabajadores y comprenderá los siguientes aspectos:

- a) Promoción, con carácter general, de la salud integral de los trabajadores.
- b) Vigilancia de la salud de los trabajadores, individual y colectivamente, para detectar precozmente los efectos de los riesgos para la salud a los que están expuestas.
- c) Desarrollo y actuación en los aspectos sanitarios de la prevención de los riesgos laborales.
- d) Promoción de la información, formación, consulta y participación de los profesionales sanitarios, de los trabajadores y sus representantes legales y de los empresarios en los planes, programas y actuaciones sanitarias en el campo de la salud laboral.

2. La autoridad sanitaria, de forma coordinada con la autoridad laboral, llevará a cabo las siguientes actuaciones además de las ya establecidas normativamente:

- a) Desarrollar un sistema de información sanitaria en salud laboral que, integrado en el sistema de información de salud pública, dé soporte a la vigilancia de los riesgos sobre la salud relacionados con el trabajo.
- b) Establecer un sistema de indicadores para el seguimiento del impacto sobre la salud de las políticas relacionadas con el trabajo.
- c) Impulsar una vigilancia de la salud de los trabajadores, a través de la elaboración de protocolos y guías de vigilancia sanitaria específica en atención a los riesgos a los que estén expuestos.
- d) Desarrollar programas de vigilancia de la salud post-ocupacional.
- e) Autorizar, evaluar, controlar y asesorar la actividad sanitaria de los servicios de prevención de riesgos laborales.
- f) Establecer mecanismos para la integración en los sistemas de información públicos del Sistema Nacional de Salud de la información generada por las actividades sanitarias desarrolladas por los servicios de prevención de riesgos laborales y por las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social en relación con la salud de los trabajadores.
- g) Fomentar la promoción de la salud en el lugar de trabajo, a través del fomento y desarrollo de entornos y hábitos de vida saludables.
- h) Establecer mecanismos de coordinación en caso de pandemias u otras crisis sanitarias, en especial para el desarrollo de acciones preventivas y de vacunación.
- i) Cualesquiera otras que promuevan la mejora en la vigilancia, promoción y protección de la salud de los trabajadores y la prevención de los problemas de salud derivados del trabajo.
- j) Promover la formación en salud laboral de los profesionales sanitarios de los sistemas sanitarios públicos.

Artículo 34. Participación en salud laboral.

Los empresarios y trabajadores, a través de sus organizaciones representativas, participarán en la planificación, programación, organización y control de la gestión relacionada con la salud laboral, en los distintos niveles territoriales.

TEXTO COMPLETO EN:

<http://saludlaboral.ugtcantabria.org>



Se regula la protección por contingencias profesionales del servicio del hogar familiar

El Consejo de Ministros ha aprobado el Real Decreto por el que se establece la protección por contingencias profesionales - accidente de trabajo y enfermedad profesional- a los trabajadores incluidos en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Empleados de Hogar.

La protección por accidente o enfermedad laboral se aplica a los empleados de hogar desde el 1 de enero de 2011 por la previsión establecida en la Ley General de Presupuestos de 2011 que extendía la protección a este colectivo de empleados de hogar por esta contingencia, este RD ordena la protección que venía aplicándose en virtud de dicha previsión.

El objetivo de la norma es equiparar la cobertura por accidente o enfermedad laboral de los trabajadores domésticos a la contemplada para los trabajadores del Régimen General, siguiendo las recomendaciones del Pacto de Toledo. Se establece la obligación de cotizar por este concepto, de acuerdo con lo previsto en la tarifa de primas por contingencias profesionales que se aplique a estos trabajadores. Hasta ahora, sólo estaban reguladas protección por contingencias comunes sin tener en cuenta si se trataba de enfermedad o accidente laboral o no.

Las empleadas de hogar, al igual que el resto de los trabajadores, tienen desde este año derecho al subsidio por Incapacidad Temporal (baja laboral) en los casos de accidente de trabajo o enfermedad profesional, a partir del día siguiente al de la baja, la cuantía diaria del mismo es del 75 por cien de la base reguladora.

El texto del Real Decreto determina el concepto de accidente de trabajo y enfermedad profesional y el alcance de la acción protectora tal y como se define para el Régimen General de la Seguridad Social; se fijan las condiciones de acceso a las prestaciones con las especialidades precisas y se señala que su reconocimiento y pago se realizará por la Entidad gestora o en su caso la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social con la que se haya formalizado la cobertura de dichas contingencias

Sólo 3 de cada 10 trabajadores españoles reciben formación en sus empresas

Sólo el 32% de los trabajadores recibe algún tipo de formación continua en su empresa, según un estudio realizado por Brainers, (especialistas en formación).

Con estas cifras, España se sitúa lejos de países como Alemania, donde el 52% de empleados recibe alguna formación. Los países nórdicos son los que más aprovechan los recursos destinados a la formación, ya que el 70% de los trabajadores asisten a cursos, nuestras empresas apuestan poco por la formación, pero la tendencia se va corrigiendo.

La demanda de formación dirigida prioritariamente a ocupados ha crecido un 30% en sólo un año. De hecho, según datos de la Fundación Tripartita, el número de empresas españolas que participa en programas de formación se ha multiplicado por 12 desde el 2004.

Tras analizar los cursos impartidos desde Brainers, la compañía concluye que los idiomas son la primera opción de formación que solicitan los trabajadores, con una de cada tres peticiones. La formación en prevención de riesgos laborales, las habilidades directivas y la ofimática representan el resto de las demandas formativas.

Los idiomas y la prevención de riesgos son los más demandados, se están introduciendo nuevos cursos acordes con la demanda real de las empresas y la nueva normativa que rige en ellas. Es el caso de los cursos de interpretación de lenguaje de sordos o el curso de manejo del desfibrilador semiautomático.

Alteraciones en los trabajos nocturnos.

Es verdad que según el horario de trabajo que tenemos, solemos organizar el resto de las actividades cotidianas. La jornada de trabajo nocturna es aquella que se desarrolla entre las 21 h. de un día y las 6 h. del día siguiente. Este horario es común en plantas industriales que requieren la continuidad de procesos de producción o en empresas que ofrecen servicios las 24 h.

Son varias las alteraciones causadas por el trabajo nocturno que afectan a la alimentación y la composición corporal:

-Alteración del ritmo circadiano o ritmos biológicos: Esto último refiere a que los seres vivos tenemos oscilaciones de las variables biológicas a periodos regulares de tiempo, o sea nuestro organismo marca regularmente unos ritmos (como si fuera un reloj interno) y es afectado por el cambio de luz y temperatura. La perturbación de esta regularidad de horarios de luz y oscuridad es una de las principales causas de los trastornos de sueño y las modificaciones de los hábitos alimentarios.

-Se enlentece el funcionamiento del cuerpo: En horas de la madrugada baja la producción de hormonas, la producción de secreciones gástricas y urinarias, la frecuencia cardiaca y la tensión. El cuerpo esta preparado biológicamente para el descanso durante las horas de oscuridad. En estas horas de disposición mínima para el trabajo, la persona se ve forzada a realizar un esfuerzo adicional.

-Problemas digestivos: generalmente aparece gastritis, diarreas, dispepsia, pirosis, flatulencia debido a la desorganización en las comidas, a los excesos de calorías nocturnos, al aumento del consumo de sustancias estimulantes con cafeína, etc. Los problemas orgánicos empeoran al sumar el estrés por el horario cambiado, ausencia en las comidas familiares y falta de orden y calidad nutricional.

-El aumento de peso y aumento riesgo de obesidad: por modificaciones cualitativas de los alimentos, o sea se consumen alimentos de baja densidad nutricional más grasas, galletitas, viandas con fiambres, alcohol, etc. Además a veces se ve aumento del tamaño de las porciones y esto mas el enlentecimiento del metabolismo nocturno lleva a un incremento en la grasa corporal.

Recomendaciones

- Se debe proveer información de estas alteraciones fisiológicas a los empleados para poder prevenirlas con una adecuada alimentación durante el horario laboral.

- Es recomendable que el servicio de viandas nocturnas se encuentre asesorado por personal idóneo, por ejemplo licenciados en nutrición.

- Por las noches comer alimentos livianos, evitando los fiambres y embutidos. Cenas más saludables para realizar en el trabajo son: tartas, ensaladas, o sandwiches de pollo, atún o lomo.

- Llevar al lugar de trabajo frutas y lácteos para realizar colaciones según necesidad.

- No superar las 2 a 3 tazas de café. Esto aporta el valor recomendado de cafeína (300 mg/día). Preferir líquidos como el agua, jugos light, etc.

-Si es posible, lo ideal es realizar la comida principal (cena) en familia antes del trabajo. Elegir alimentos saludables, mantener orden en los horarios según sus posibilidades y liberar el estrés con actividades placenteras en su tiempo libre.

Todo esto indica la existencia de un riesgo laboral cuya incidencia (lugar, sitio y ambiente de trabajo), debe estar incluida en la evaluación de riesgos laborales. Dicha evaluación y sus medidas correctoras, deben ser conocidas por el **Delegado de Prevención y por el propio trabajador.**

La Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de UGT- Cantabria, está a vuestra disposición para las posibles carencias en dicha materia.

EL GOBIERNO REGULA LA ASISTENCIA SANITARIA Y DE RECUPERACION DISPENSADA POR LAS MUTUAS

Se optimizan los medios de que disponen las mutuas y se coordinan con el resto de recursos públicos con el consiguiente ahorro económico y manteniendo la calidad de las prestaciones. La norma contempla la tarifa aplicable cuando se prestan servicios sanitarios en régimen privado o cuando existan terceros obligados al pago.

El Consejo de Ministros ha aprobado a propuesta del ministro de Trabajo e Inmigración, Valeriano Gómez, un Real Decreto por el que se regula la prestación de servicios sanitarios y de recuperación por las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social.

El objetivo es dotar de mayor eficacia y racionalización al uso de los recursos públicos gestionados por estas organizaciones, se genera así un importante ahorro económico tanto para la Seguridad Social como para las propias mutuas al tiempo que se mantiene el nivel de exigencia en la atención sanitaria y de recuperación.

A partir de la entrada en vigor de este Real Decreto, las mutuas deberán usar preferentemente, en ausencia de recursos propios adecuados, los que tengan disponibles otras mutuas. También podrán firmar convenios con los servicios de salud para atender demandas de salud de la población en general, o para prestar servicios a sus trabajadores protegidos.

Se trata de optimizar los medios de que disponen las mutuas para la prestación de la asistencia sanitaria así como la coordinación con el resto de medios públicos en esta materia, bien de otras mutuas o bien de las Administraciones Públicas sanitarias. En este sentido hay que destacar la insistencia del Tribunal de Cuentas que ha señalado un uso insuficiente de los recursos asistenciales de las mutuas -en especial de los hospitalarios- y el excesivo recurso a la contratación de medios privados.

Además, este nuevo texto legal se ocupa de regular los precios que se aplicarán cuando las mutuas proporcionen servicios sanitarios a quienes carecen del derecho a la asistencia sanitaria de la Seguridad Social o en aquellos casos en que sí tienen derecho pero existe un tercero obligado a su pago; también en los supuestos de personas ajenas a su colectivo de trabajadores o con otras mutuas con las que no se mantienen acuerdos.

Este tipo de prestaciones que se financian con recursos que forman parte del patrimonio de la Seguridad Social, obligan a la Entidad a mantener una relación ecuánime con empresas, trabajadores y mutuas. La asistencia sanitaria y recuperadora debe entenderse entre la totalidad de la población protegida y el conjunto de los recursos asistenciales y éste es el objetivo último del Real Decreto aprobado hoy en el Consejo de Ministros.

NOVEDADES LEGISLATIVAS

- El 1 de diciembre, el INSHT presentó la actualización de la **Guía Técnica de utilización de los equipos de trabajo**, guía que fue dictada al amparo del Real Decreto 1215/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. La nueva versión, completa la Guía en lo relativo a los equipos de trabajo móviles y de elevación de cargas, y la adapta a las disposiciones para los trabajos temporales en altura con escaleras, andamios y técnicas de acceso y posicionamiento mediante cuerdas.
- **Real Decreto 1622/2011, de 14 de noviembre, por el que se modifica el Reglamento sobre colaboración de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social**, aprobado por el Real Decreto 1993/1995, de 7 de diciembre.
- **Orden ITC/2699/2011, de 4 de octubre**, por la que se modifica la instrucción técnica complementaria 02.1.02 Formación preventiva para el desempeño del puesto de trabajo, del Reglamento General de Normas Básicas de Seguridad Minera, aprobada por la Orden ITC/1316/2008, de 7 de mayo.
- **Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública**. Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública. El objeto de esta ley es dar una respuesta completa y actual al requerimiento contenido en el artículo 43 de la Constitución Española.

Accidentes con baja, ENERO – OCTUBRE

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	4
Septiembre	12	13	10	12	3	10
Octubre	12	11	9	4	6	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	423
Septiembre	689	722	727	573	384	439
Octubre	1000	923	806	636	345	403
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	0
Septiembre	4	4	1	0	0	0
Octubre	0	0	0	0	1	0
Noviembre	2	2	1	3	1	
Diciembre	0	0	1	0	0	

CINCO consejos para equilibrar trabajo y vida personal

El síndrome del burnout se da cuando el estrés de la vida profesional literalmente quema las reservas de energía de una persona que no logra encontrar el correcto balance entre la vida privada y su ejercicio profesional.

Este y otros síndromes son muy comunes en la actualidad porque la gente empieza a recortar el tiempo de diversión y descanso cuando siente que la situación económica, como la que atraviesa el mundo actualmente, puede poner en riesgo su trabajo.

La clave para encontrar el balance entre trabajo y vida personal está en concentrar las energías en las cosas que sí se pueden controlar al responder la pregunta: ¿De qué forma estoy disfrutando mi vida?. Cinco maneras de equilibrar un poco más la rutina diaria y disfrutar más la vida personal y el trabajo.

1. Incluye tiempo de descanso en tu horario: al planear tu agenda semanal, programa tiempo para tu familia y amigos y para las actividades que te ayudan a relajarte y recargar energías. Si programas estos momentos de diversión, le das a tu cerebro algo que esperar y le ayudas a manejar el tiempo de manera más eficaz para evitar que el trabajo se acumule para esa fecha. Si no se calendarizan los momentos con los seres queridos, las obligaciones laborales empiezan a empujarlos a segundo plano.

2. Elimina las actividades que te absorban energía inútilmente: muchas veces tendemos a consumir tiempo valioso en el trabajo en actividades poco provechosas, como escuchar los chismes de un compañero de trabajo. Es más recomendable hacer una lista de los momentos que se desaprovechan en la oficina y que podrían ser utilizados para terminar tus labores antes para llegar a casa más temprano. Se puede reducir el tiempo en el trabajo si uno mismo limita el tiempo que pasa en internet, en redes sociales, haciendo llamadas personales y demás hábitos que limitan la eficiencia del trabajador.

3. Replantea tus obligaciones: piensa si algunas de las tareas que te estás llevando a casa del trabajo pueden ser delegadas a algún subalterno o compañero. Incluso cómo podrías hacer más eficiente tu tiempo en casa.

4. Ponte en movimiento: hacer ejercicio se vuelve una tarea imposible cuando se tiene un horario lleno, pero la actividad física eleva los niveles de energía y la capacidad de concentración. El ejercicio despierta los niveles de adrenalina del cuerpo y lo pone en estado de alerta con lo que quema calorías. A lo largo del día hace que el cuerpo libere serotoninas, sustancias que impulsan la sensación de bienestar y salud.

5. Relájate: no es necesario hacer grandes cambios en tu vida para lograr un mayor equilibrio en tu vida. Fijar metas realistas como salir a tu hora del trabajo un día a la semana o dedicar quince minutos diarios para meditar. De esta manera podrás ir integrando poco a poco las actividades que son más importantes para ti dentro de tu agenda sin quitarle demasiado tiempo a tus labores. Tomar un baño largo, dar un paseo, escuchar música o incluso leer una novela de mala calidad pueden transformar la manera en que ves la vida, ayudarte a disfrutarla más plenamente y amar más tu trabajo.

<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

UGT Cantabria Salud Laboral

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