



OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



AÑO 2012 – BOLETÍN BIMENSUAL – UGT CANTABRIA

Estrés térmico por frío

En nuestro país, los cambios climáticos producidos por las estaciones provocan que los trabajos al aire libre o en interiores sin calefacción se realicen durante cierto tiempo en condiciones de bajas temperaturas.

Algunas de las ocupaciones en las que los trabajadores sufren los problemas del estrés térmico por frío son: los trabajos al aire libre, almacenamiento, preparación y transporte de alimentos, los trabajos en cámaras frigoríficas o refrigeradas,...

El estrés por frío puede estar presente de muchas formas distintas, afectando al equilibrio térmico de todo el cuerpo, en especial de las extremidades, la piel y los pulmones.

El enfriamiento origina molestias, insensibilidad, disfunción neuromuscular y finalmente lesiones por frío.

El uso de prendas de abrigo, calzado, guantes y gorros o cascos para prevenir el frío, interfiere con la movilidad y destreza del trabajador, además hay que tener en cuenta su peso, el cual aumenta la carga de trabajo, en particular cuando el trabajo es en movimiento.

Las medidas para prevenir y controlar la exposición al frío son responsabilidad de la empresa, estas deben complementarse con la formación e información que tiene que recibir el trabajador sobre los riesgos del trabajo en ambientes fríos.

Con el frío, disminuye el rendimiento muscular y con él, la capacidad de trabajo.

Las manos se ven realmente afectadas por las bajas temperaturas ya que perdemos gran cantidad de calor a través de ellas. Los movimientos finos, rápidos y precisos de las manos se pierden cuando la temperatura baja simplemente unos grados.

¿Cómo prevenir los riesgos por estrés térmico por frío?

- Para compensar la pérdida de calor a través de la piel y la producción del calor metabólico, ingerir alimentos. Las comidas deben tomarse calientes y en cantidades normales, añadiendo sopas calientes y barritas energéticas.
- Beber frecuentemente líquido para compensar su pérdida debido a la sudoración producida por esfuerzo del trabajo a temperaturas muy frías. La bebida tiene que ser caliente.
- No consumir alcohol, ni cafeína ni nicotina.
- Utilizar varias capas de ropa para ajustar el aislamiento a la temperatura.
- Las prendas impermeables deben mantenerse secas.
- Proteger manos y pies (no soplar en los guantes ya que así se puede generar hielo).
- Tener buena forma física.
- Evitar el contacto con los objetos metálicos fríos.
- Interrumpir cada cierto tiempo el trabajo para calentarse.
- Organizar el trabajo en tareas sencillas.
- No mantenerse inactivo en los ambientes fríos y tampoco trabajar en solitario.
- Información a los trabajadores de las lesiones que pueda provocar el frío y de las medidas que pueden tomar para evitarlas.
- En los trabajos de nieve, proteger la piel expuesta y los labios contra la radiación solar. Proteger también los ojos de las radiaciones ultravioletas con gafas de sol.

Duración de la exposición	Efectos fisiológicos	Efecto psicológico que provoca el efecto biológico
Segundos	Bloqueo inspiratorio Hiperventilación Aumento de la frecuencia cardíaca Vasoconstricción periférica Elevación de la presión arterial	Sensación cutánea Malestar
Minutos	Enfriamiento de los tejidos Enfriamiento de las extremidades Deterioro neuromuscular Tiritona Congelación por contacto y convección	Reducción del rendimiento Dolor por enfriamiento local
Horas	Menor capacidad para el trabajo físico Hipotermia Lesiones por frío	Deterioro de la función mental
Días/meses	Lesiones por frío sin congelación Aclimatación	Habituaación Menores molestias
Años	Efectos tisulares crónicos	



El entorno laboral puede incrementar el riesgo de cáncer de mama

Un estudio realizado con más de 2.100 mujeres, de ellas 1.006 pacientes de cáncer de mama, ha revelado que el entorno laboral puede aumentar el riesgo de que las mujeres padezcan esta enfermedad. Las actividades más peligrosas en este sentido son aquellas que obligan a las trabajadoras a estar más expuestas a carcinógenos e interruptores endocrinos: la agricultura, la fabricación de plásticos para la automoción, el envasado de alimentos o el trabajo con metales.

La investigación confirma que ciertas ocupaciones entrañan un riesgo mayor de sufrir esta enfermedad que otras, especialmente aquellas en que las trabajadoras están expuestas a potenciales carcinógenos y disruptores o interruptores endocrinos, que son aquellas sustancias químicas, ajenas al cuerpo humano, capaces de alterar el equilibrio hormonal del organismo.

El cáncer de mama es el diagnóstico de cáncer más frecuente entre las mujeres de los países industrializados. Se sabe que productos químicos que son disruptores endocrinos y cancerígenos, algunos de ellos aún no clasificados como tales, pueden encontrarse en los entornos de trabajo.

Actividades con mayor riesgo

Los sectores con mayor riesgo en este sentido fueron la agricultura, la manufactura de plásticos para la automoción, el envasado de alimentos y el trabajo con metales. Cabe destacar que el riesgo de cáncer de mama antes de la menopausia fue más alto entre mujeres dedicadas a la fabricación de plásticos para automoción o contratadas en la industria de envasado de alimentos.

Los resultados también sugieren que las mujeres con un nivel socioeconómico bajo tienen un riesgo más elevado de sufrir cáncer de mama, lo que puede deberse a que estas se ven más expuestas a disruptores endocrinos químicos por trabajar en industrias manufactureras y agrícolas de ingresos bajos, dentro de la zona analizada.

Se deben reevaluar los límites de exposición ocupacional, con el fin de asegurar una buena protección en este aspecto

La falta de medidas de prevención en riesgos laborales supone alrededor del 4% del PIB mundial

Marisa Rufino, Secretaria de Salud Laboral de UGT, alerta que la falta de medidas de prevención supone, según la OIT, alrededor del 4% del PIB mundial.

Además, según la Asociación Internacional de la Seguridad Social, por cada euro anual que se invierte en prevención, se espera un rendimiento económico de 2,2 euros.

En estos momentos que estamos viviendo, la prevención de riesgos laborales peligrará.

La crisis está produciendo desempleo, subempleo, un recorte de derechos sociales y de los niveles de protección y está aumentando las desigualdades. Además, la reforma laboral ha causado mayor precariedad y ha empeorado las condiciones de trabajo aumentando, de este modo, el incremento de la inseguridad laboral.

UGT:

hay que cumplir con la prevención

En la actual coyuntura marcada por la crisis económica y los fuertes recortes, la labor preventiva no puede pasar a un segundo plano, y los empresarios tienen que seguir invirtiendo en esta materia.

Aunque estemos en tiempos de obsesiva política de austeridad, las empresas deben cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales porque en la actual coyuntura marcada por la crisis económica y los fuertes recortes, la labor preventiva no puede pasar a un segundo plano, y los empresarios tienen que seguir invirtiendo en esta materia.

Los tiempos de crisis no pueden ser excusa para dejar la prevención de lado, por eso UGT exigirá mayor cumplimiento y más control de las medidas de seguridad en las empresas, y que desde la Inspección de Trabajo y la Fiscalía, se actúe de forma contundente y con el mayor rigor posible ante los casos de falta de prevención.

El 73% de las evaluaciones de riesgos contemplan como factor de riesgo psicosocial la organización del tiempo de trabajo

Factores como:

- La monotonía
- Las tareas sin sentido
- La carga de trabajo excesiva o insuficiente
- Los horarios muy largos o impredecibles
- La falta de comunicación
- La nocturnidad

Pueden ser causa de riesgos psicosociales, por lo que es importante actuar en estos ámbitos.



El absentismo laboral es superior en los trabajadores fumadores

Los datos de 29 estudios independientes, llevados a cabo durante 5 décadas en países pertenecientes a varios continentes, han dado como fruto un informe publicado en la revista "Addiction", que revela que los fumadores faltan al trabajo hasta dos o tres días más al año que los no fumadores, siendo aquéllos un 33% más propensos a faltar al trabajo que estos últimos.

Y un dato curioso, y a la vez preocupante, el estudio ha demostrado que los niños que viven con fumadores también tienen más posibilidades de faltar a la escuela por causa de un tabaquismo pasivo que se ha relacionado con la mayor predisposición al desarrollo de determinadas enfermedades.

El informe supone, sin duda, un nuevo varapalo para los fumadores, cada vez, más acosados.

Los trabajadores con insomnio sufren el triple de accidentes laborales.

Un estudio muestra que el insomnio se relaciona con una tasa de accidentes tres veces superior que la que se da en los profesionales sin este problema y con el doble de errores laborales. Y no sólo eso, el gasto generado por esta alteración del sueño asciende a miles de millones de euros.

Se estima que aproximadamente un 30% de la población española presenta alguna dificultad para dormir y que entre un 9% y un 15% además tienen problemas diurnos típicos del insomnio. Aunque el insomnio se relaciona con implicaciones para la Salud Pública como bajo rendimiento en el trabajo o absentismo laboral, son pocos los estudios que han analizado su impacto sobre los accidentes de trabajo y su coste económico.

El 15% de trabajadores presentaba insomnio, siendo prevalente en la franja de edad que va de los 45 a los 64 años. También se comprobó que las mujeres presentaban más alteraciones del sueño que los hombres, aunque las consecuencias en el trabajo son más frecuentes en ellos. Tienen 2,8 veces más accidentes y 5,6 veces más errores.

En general, la tasa de accidentes entre los trabajadores con insomnio fue tres veces superior que la de otros profesionales sin este problema, mientras que la incidencia de errores en el puesto de trabajo fue del doble.

Traducido en coste económico, estos incidentes laborales fueron responsables de un gasto que ascendió a 24.000 euros, significativamente mayor que el generado por accidentes o errores producidos por otras patologías y que fue de (17.000 euros).

Estos resultados sugieren que las intervenciones en el lugar de trabajo dirigidas a la detección y tratamiento del insomnio podrían tener un gran efecto en la reducción de las heridas, accidentes y errores laborales. España es uno de los países de la UE con más accidentes laborales de los que en casi la mitad están causados por un factor individual.

Europa pone en marcha una nueva señalización sobre sustancias peligrosas.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) ha presentado un nuevo kit, que explica los cambios en el etiquetado de los productos químicos, en el marco de un proyecto que tiene como objetivo aumentar la concienciación sobre la importancia de la señalización de este tipo de productos.

En los Estados miembros de la Unión Europea se están aplicando gradualmente nuevos pictogramas de alerta que forman parte de un sistema adaptado globalmente, sin embargo una investigación reciente de la Agencia de Sustancias y Mezclas Químicas ha revelado que muchos de estos pictogramas no se reconocen o comprenden correctamente. El kit recuerda a los empresarios y sus trabajadores la nueva señalización y les ayuda a entender su significado para que estén protegidos en el ámbito laboral.

Cerca del 15% de los trabajadores europeos afirman manipular sustancias peligrosas en su trabajo diario. Una única exposición a algunas de estas sustancias puede ya afectar a su salud, con consecuencias que van desde irritaciones oculares y cutáneas leves, al asma, problemas de la función reproductora, cáncer o malformaciones congénitas en sus descendientes.

Por esta razón, la EU-OSHA quiere que los empleados y los empleadores se familiaricen con los nuevos pictogramas de peligro químico y manejen con mucha precaución las sustancias peligrosas. La EU-OSHA apoya a la Comisión Europea en sus esfuerzos por sensibilizar sobre los cambios en los requisitos de etiquetado.

Un apartado especial en la web de la Agencia permite acceder al kit, a materiales de formación y a documentos de orientación, así como a las preguntas sobre el CLP (Reglamento de la Unión Europea sobre clasificación, etiquetado y envasado) y REACH (Reglamento sobre registro, evaluación, autorización y restricción de las sustancias y preparados químicos) que proporcionan más información sobre el tema.

Accidentes con baja, ENERO – OCTUBRE 2012

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	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Enero	11	15	8	3	3	3
Febrero	7	11	8	7	1	7
Marzo	12	11	8	8	11	9
Abril	12	15	6	3	6	3
Mayo	11	7	6	4	8	7
Junio	9	15	9	3	9	6
Julio	6	4	4	5	4	2
Agosto	13	8	15	6	4	2
Septiembre	13	10	12	3	10	4
Octubre	11	9	4	6	6	8
Noviembre	9	7	3	7	2	
Diciembre	15	7	4	4	5	

Leves	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Enero	741	804	481	434	391	387
Febrero	979	901	654	439	457	368
Marzo	924	766	671	478	528	377
Abril	631	897	520	351	444	307
Mayo	935	747	551	423	475	402
Junio	952	881	605	475	465	360
Julio	926	801	566	438	394	373
Agosto	874	772	558	356	423	337
Septiembre	722	727	573	384	439	331
Octubre	923	806	636	345	403	357
Noviembre	859	659	537	351	415	
Diciembre	685	596	447	259	332	

Mortales	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Enero	3	2	1	0	0	0
Febrero	0	0	0	1	0	0
Marzo	3	0	0	3	1	1
Abril	0	1	2	1	0	2
Mayo	0	0	1	2	0	0
Junio	1	2	4	1	2	0
Julio	2	2	1	1	0	3
Agosto	3	0	0	1	0	0
Septiembre	4	1	0	0	0	0
Octubre	0	0	0	1	0	0
Noviembre	2	1	3	1	1	
Diciembre	0	1	0	0	0	

Trabajar con seguridad contribuye a alargar la vida laboral.

En 2012 se celebra el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional y la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) se ha unido a esta iniciativa, facilitando información a los ciudadanos sobre cómo mantener su capacidad para trabajar durante más tiempo.

En la Unión Europea se está produciendo un importante cambio demográfico, con una esperanza de vida cada vez más larga y unas tasas de natalidad más bajas. Esto implica que en las próximas décadas es probable que aumente considerablemente el número de trabajadores de edad avanzada. En la actualidad, trabajan menos de la mitad de los ciudadanos de la UE de 55 a 64 años de edad, y la mayoría abandonan el mercado laboral a la edad a la que adquieren el derecho a recibir una pensión del Estado.

Como parte de su contribución al Año Europeo del Envejecimiento Activo, la EU-OSHA ha desarrollado un nuevo apartado en su sitio web dedicado a los trabajadores de edad avanzada, aquí se ofrece información e incluye ejemplos prácticos de medidas que pueden adoptarse para mejorar las condiciones de trabajo de las personas mayores (como la adaptación de las tareas del puesto de trabajo y la realización de evaluaciones del riesgo sensibles a la edad), y para ayudarles a mantener sus capacidades en este ámbito a lo largo del tiempo.

La mayoría de los ciudadanos europeos creen que es fundamental una actividad laboral segura y sana. De hecho, el 87% de los europeos piensan que una buena seguridad y salud en el trabajo es importante para que las personas puedan trabajar más tiempo antes de jubilarse el 56% lo considera muy importante.

Muchos europeos piensan que las condiciones en sus lugares de trabajo no les permitirían continuar hasta una edad más avanzada: más de la mitad dicen que sus lugares de trabajo no están adaptados a las necesidades de las personas mayores.

Para que las personas puedan permanecer más tiempo en el mundo laboral, es necesario tomar en serio la seguridad y la salud en el trabajo, una buena vida laboral es una parte importante del envejecimiento activo. Los trabajadores jóvenes son los trabajadores mayores del futuro, y una buena seguridad y salud en el trabajo suponen una contribución esencial al objetivo de una vida laboral mejor y más larga.

En la mayoría de los casos, las personas se jubilan anticipadamente por problemas de salud y, especialmente, por problemas de salud relacionados con el trabajo. Una vez que esto sucede, esas personas necesitan apoyo económico durante un periodo de tiempo cada vez más extenso. Por eso es necesario adoptar medidas que promuevan que los trabajadores permanezcan activos más tiempo.

Para lograrlo hacen falta actuaciones, tanto de los empresarios a título individual, como de los responsables de la formulación de políticas dirigidas a adaptar las tareas de los puestos de trabajo a los trabajadores de edad más avanzada y a combatir la discriminación que existe hacia ellos.

En los próximos meses, la EU-OSHA, a instancias del Parlamento Europeo y de la Comisión, lanzará un proyecto piloto para investigar formas de mejorar la seguridad y la salud en el trabajo de las personas de edad avanzada.

<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