



OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

2

AÑO 2014 – BOLETÍN INFORMATIVO (FEBRERO)– UGT CANTABRIA

Estrés laboral: como sobrevivir a un trabajo exigente

Amenaza

Hoy, el estrés es la segunda amenaza más frecuente en el entorno laboral (sólo precedido por problemas musculoesqueléticos). Y según organizaciones, como la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo, más del 20% lo padece. Porque, pese a que en pequeñas dosis puede ser un elemento motivador del aprendizaje e incluso, según algunos investigadores, ayudar a incrementar la memoria, si se excede en el tiempo puede provocar serios daños físicos y mentales. La crisis ha disparado las bajas laborales por estrés, que ya son la causa de entre el 50 y el 60% de todas las jornadas perdidas en la Unión Europea, al derivar en depresión y ansiedad que invalidan para trabajar. Así, lo reconocen desde la Agencia Europea que aseguran que existen ciertos factores que contribuyen al estrés, como la inseguridad, el gran esfuerzo físico o la necesidad constante de estar actualizado y de adquirir nuevas habilidades. También, hemos encontrado que los horarios variables (cambios repentinos o actividades no programadas) y las horas adicionales también se asocian con empleos agotadores.

Deterioro físico y mental

Los expertos, como el presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, explican que los efectos no son silenciosos, se pueden cuantificar y provocan síntomas claros de deterioro físico y mental. Dolores de cabeza, alteraciones del sueño, tensión, cansancio, irritabilidad, falta de memoria y de concentración son algunos de ellos. Pero va más allá. Llega a desencadenar enfermedades del sistema osteomuscular y otros trastornos como úlceras, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Y los estudios revelan que el que más sufre es el corazón de la mujer que trabaja, y mucho. Así, lo aseguran investigadores del Hospital Brigham, en Boston, Estados Unidos. En concreto, estas tienen un 40% más de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que las que tienen empleos menos exigentes. En lo que se refiere al infarto, tienen un 88% más de papeletas para experimentarlo, así como la posibilidad de un derrame cerebral y daños en las arterias. Para llegar a esta conclusión, los científicos trabajaron con 17.415 mujeres sanas durante más de 10 años y valoraron su nivel de presión en el lugar de trabajo, así como su inseguridad en el puesto que ejercían. Desde la empresa especializada en psicología laboral, IPSO Consultora S.L., su directora, señala que determinados factores organizacionales inadecuadamente gestionados suponen un riesgo para el bienestar psicológico de los trabajadores y generan la aparición del estrés. Según destaca, la inapropiada distribución de la carga y el tiempo de trabajo, la falta de información, de pautas y recursos para realizarlo, las carencias en el ejercicio de liderazgo, las relaciones interpersonales inadecuadas, la confusión de roles, la incertidumbre sobre el futuro en su puesto, etc. conllevan disfunciones en la organización que acaban materializándose en forma de desmotivación, incertidumbre e

insatisfacción con resultado de estrés laboral en los individuos y en términos productivos, en forma de reducción de la eficacia y eficiencia empresarial.

Mea culpa

Sin embargo, no todo depende del trabajo en cuestión, en parte somos nosotros mismos los responsables de saber o no llevar a buen puerto nuestra labor. Es decir, cómo nos enfrentamos a esas dificultades. Aun siendo la organización del trabajo el punto clave de actuación para hacer frente al riesgo de estrés, según los recursos de afrontamiento, la historia de aprendizaje del individuo, etc. ante una misma situación laboral negativa, algunas personas la superan mejor que otros compañeros expuestos a las mismas condiciones. Ahí, radica la importancia de colaborar también con quienes conforman la organización, para que obtengan un amplio abanico de habilidades que les ayude a hacer frente a las dificultades. Otro sector que se identifica con estos síntomas, es el de autónomo, pero no por exceso, sino por defecto. Las conclusiones del estudio inicial sobre las nuevas enfermedades emergentes de índole físico y psicosocial presentado por la Federación de Autónomos ATA revelan que nueve de cada diez autónomos madrileños siente estrés y ansiedad por la caída de actividad derivada de la crisis económica, la mitad sufre tensión muscular de manera regular y tensión muscular, los dolores de cabeza y las molestias de estómago son los síntomas a nivel fisiológico más destacables. Los encuestados también sufren problemas a la hora de conciliar el sueño, lo que les impide relajar cuerpo y mente. Por otro lado, tres de cada diez participantes fuma demasiado, casi la mitad come en exceso y el 39% afirma que ha decaído su deseo sexual.

Las claves para afrontarlo

Para lograr convivir con la oficina, la clave es, tal y como especifica trabajar en equipo para crear entornos agradables y disminuir la tensión. Esto da la oportunidad de aumentar el apoyo y la autonomía del empleado. Además, los supervisores tienen que examinar bien los programas y la cantidad de trabajo, así como saber distribuirla de la forma adecuada. Es importante pensar en lo que uno puede controlar... y lo que no. Se deben buscar herramientas para poder reaccionar rápidamente en los momentos de mayor presión. Sin embargo, muchas empresas no aportan la ayuda necesaria o directamente no prestan atención a este problema. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales contempla, no solo la seguridad, higiene, ergonomía y vigilancia de la salud, sino también la psicología. Es obligación estudiar y evaluar cómo se gestiona ese liderazgo, la distribución de la carga, etc. Y a partir de ahí, ejecutar un plan de actuación de mejora. Sin embargo, esta última, la psicología es la hermana olvidada cuando en realidad supone un coste importantísimo por bajas y absentismo y la pérdida de recursos humanos y experiencia que ello conlleva.

Fuente: Lex nova

Publicados los Límites de Exposición Profesional 2014

Tras su aprobación por la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo acaba de dar a conocer los Límites de Exposición Profesional para Agentes Químicos para el año 2014.

El documento, que se viene publicando anualmente por el Instituto desde el año 1999, contiene la actualización de los valores de referencia apropiados para los agentes químicos que carezcan de valores límites reglamentarios con el fin de mantenerlos adaptados al progreso científico y técnico.

Más información: www.insht.es

Fuente: [Prevencionar](#)

La mayoría de los manuales de de máquinas carecen de información sobre el riesgo de ruido

El 90% de los manuales de instrucciones de las máquinas no cumplen con los requisitos exigibles legalmente respecto al ruido.

Esto es lo que se desprende de los resultados del proyecto NOMAD, que acaba de traducir el INSHT, y que ha analizado la información relacionada con el ruido que se debe incluir en los manuales de instrucciones según la Directiva de máquinas.

Tomando como base el estudio de manuales de más de 1.500 máquinas de 12 países europeos, entre ellos España, el informe detectó múltiples incumplimientos sobre todo en materia de ruido, así el 35% de los manuales no contenían información u ofrecía una información inservible para los trabajadores sobre los riesgos derivados del ruido y un 80% de ellos estaban escritos en una lengua no oficial del país correspondiente.

Más información www.oect.es

Fuente: [Lex Nova](#)

¿Se deben realizar inspecciones en las estanterías?

Es muy frecuente que las empresas tengan en sus instalaciones un almacén con estanterías. Durante el uso de la instalación, el personal del almacén está sometido a los riesgos de operación, como caída de cargas sobre zonas de paso y/o trabajo, hundimiento de los niveles de carga, golpes y atropellos diversos por vehículos de manutención, choques entre vehículos y golpes entre vehículos y estanterías. De ahí que entre los elementos a tener en cuenta con especial interés esté el correcto mantenimiento de las estanterías.

A este respecto, desde hace varios años hay una duda muy frecuente acerca de la obligatoriedad legal de realizar inspecciones anuales en las estanterías.

Las estanterías se encuentran clasificadas como equipo de trabajo, tal y como se recoge en el RD 1215/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, y como tal el empresario está obligado a realizar el correcto mantenimiento de estos equipos de trabajo, realizando comprobaciones periódicas durante todo el tiempo de utilización, siendo las comprobaciones de dichos equipos de trabajo las que se ajusten a lo dispuesto en la normativa específica que les sea de aplicación, y a conservar registros escritos de estas comprobaciones que han de estar a disposición de la autoridad laboral.

En marzo del 2010 se publicó la norma UNE-EN 15635 "Almacenaje en estanterías metálicas. Aplicación y mantenimiento del equipo de almacenamiento", que recoge el estado actual de la técnica y especifica cómo se han de realizar las inspecciones de sistemas de almacenaje y de estanterías. Entre otras cosas, establece un programa de inspecciones periódicas al que deben estar sometidas las estanterías, exigiendo una revisión semanal (que puede realizarse por personal de la propia empresa) y otra revisión anual que debe llevarse a cabo por un experto debidamente preparado.

No obstante, las normas UNE no son de obligado cumplimiento salvo que su cumplimiento venga impuesto por una ley o una disposición de rango inferior, por lo que se puede concluir que no es obligatorio desde el punto de vista legal realizar las inspecciones periódicas exigidas en la norma UNE- EN 15635, pero sí es obligatorio realizar comprobaciones periódicas en las mismas.

Además, las estanterías como equipo de trabajo, están sujetas al cumplimiento de la normativa de seguridad actual:

- NTP 852 "Almacenamiento en estanterías metálicas" del Instituto Nacional de Seguridad de Higiene en el Trabajo.
- RD 486 / 1997 "Disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo"
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los Equipos de Trabajo (RD 1215/1997) del Instituto Nacional de Seguridad de Higiene en el Trabajo.
- UNE EN 58011 "Almacenaje en estanterías metálicas. Clasificación y definiciones".
- UNE EN 58013 "Almacenaje en estanterías metálicas. Requisitos para el tratamiento de elementos dañados".
- UNE EN 58014. "Almacenaje en estanterías metálicas. Validación de los equipos de almacenaje".

Fuente: [Prevencionar](#)

Ampliación del concepto de accidente laboral

El año 2014 ha comenzado con una reciente sentencia de la Sala de lo Social del Tribunal Supremo que considera accidente laboral el accidente sufrido por un trabajador durante el tiempo destinado a la comida.

Antecedentes

El accidente de trabajo acaeció en una explotación ganadera de un municipio abulense. En la citada explotación ganadera todos los trabajadores durante el tiempo de descanso (de 13:30 a 16:00 horas) se iban a comer a sus casas, mientras que el accidentado había solicitado autorización y se le había concedido para quedarse en la granja durante el citado descanso, ya que trasladarse a su domicilio le suponía un gasto en gasolina que quería evitar. El accidente fue debido a aprisionamiento con máquina de reparto de pienso, durante el tiempo de descanso de la comida, falleciendo el trabajador.

Sentencia del Alto Tribunal

La resolución es la STS 451/2014, de 27 de enero de 2014, La citada sentencia parte del artículo 115. 1 del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social (TRLGSS) que dispone: Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena

El magistrado explica que el citado accidente laboral acaeció tras el descanso de comida y antes de que sus compañeros llegaran al centro de trabajo para comenzar la jornada de tarde, finalizando el accidentado su tiempo de descanso (comida), antes que el resto de compañeros que lo realizaban fuera del centro de trabajo; y que se considera probado que estaba iniciando su actividad laboral, como lo acredita la vestimenta que portaba en dicho momento y la falta de sorpresa, reflejada por parte de la compañera de trabajo que tras el descanso para comer regresó al centro y vio la carretilla fuera de la nave y al trabajador de pie (antes de que constatará, con posterioridad, que estaba aprisionado), evidencia que no resultaba extraño al modo habitual de trabajo que el operario accidentado pudiera estar trabajando en estos momentos.

Por lo que establece que en el caso que nos ocupa que es un accidente sufrido por el trabajador durante el tiempo destinado a la comida, cabe entender que el citado accidente de trabajo se produjo en el lugar de trabajo y también durante el tiempo de trabajo, y que por ello, no se desvirtúa la presunción de laboralidad establecida en el artículo 115. 3 del TRLGSS.

El ponente determina que en estos casos, la consideración de tiempo de trabajo, a efectos de accidente de trabajo, debe entenderse en base a un criterio flexible siempre y cuando el accidente sobrevenga en el lugar de trabajo. El ponente estima que respecto a la definición de accidente de trabajo se exige la relación de causalidad entre el trabajo y la lesión, bien de manera estricta (por consecuencia) o bien en forma más amplia o relajada (por ocasión), de manera que en este último caso ya no se exige que el trabajo sea la causa determinante del accidente, sino que es suficiente la existencia de causalidad indirecta, quedando excluida del carácter laboral, tan solo, la ocasionalidad pura.

El ponente, apoyado por el informe de Inspección de Trabajo, afirma que no existe base fáctica para entender que ha concurrido imprudencia temeraria por parte del trabajador y hace referencia a la clásica normativa civil de la culpa contractual, según la cual la exigencia de responsabilidad necesariamente ha de calificarse como contractual, si el daño es consecuencia del incumplimiento contractual y que la deuda de seguridad que al empresario corresponde determina que actualizado el riesgo (accidente de trabajo), para enervar su posible responsabilidad el empleador ha de acreditar haber agotado toda diligencia exigible, más allá- incluso- de las exigencias reglamentarias.

A mayor abundamiento recuerda que el artículo 96.2 de la Ley 36/2011, de 10 de octubre, Reguladora de la Jurisdicción Social reza que: En los procesos sobre responsabilidades derivadas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales corresponderá a los deudores de seguridad y a los concurrentes en la producción del resultado lesivo probar la adopción de las medidas necesarias para prevenir o evitar el riesgo, así como cualquier factor excluyente o minorador de su responsabilidad.

Fuente: [Prevencionar](#)

Accidentes con baja, Enero

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	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Enero	8	3	3	3	4	7
Febrero	8	7	1	7	1	
Marzo	8	8	11	9	5	
Abril	6	3	6	3	5	
Mayo	6	4	8	7	3	
Junio	9	3	9	6	1	
Julio	4	5	4	2	8	
Agosto	15	6	4	2	5	
Septiembre	12	3	10	4	7	
Octubre	4	6	6	8	2	
Noviembre	3	7	2	3	1	
Diciembre	4	4	5	2	3	

Leves	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Enero	481	434	391	387	357	332
Febrero	654	439	457	368	355	
Marzo	671	478	528	377	284	
Abril	520	351	444	307	368	
Mayo	551	423	475	402	335	
Junio	605	475	465	360	334	
Julio	566	438	394	373	389	
Agosto	558	356	423	337	336	
Septiembre	573	384	439	331	315	
Octubre	636	345	403	357	360	
Noviembre	537	351	415	357	348	
Diciembre	447	259	332	235	284	

Mortales	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Enero	1	0	0	0	0	0
Febrero	0	1	0	0	1	
Marzo	0	3	1	1	0	
Abril	2	1	0	2	0	
Mayo	1	2	0	0	0	
Junio	4	1	2	0	0	
Julio	1	1	0	3	1	
Agosto	0	1	0	0	0	
Septiembre	0	0	0	0	2	
Octubre	0	1	0	0	0	
Noviembre	3	1	1	1	0	
Diciembre	0	0	0	0	1	

Gestión del Stress: Nueva campaña de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo 2014-2015

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), ha anunciado la próxima campaña sobre Trabajos saludables para 2014-2015, que llevará por título "gestión del estrés y los riesgos psicosociales en el trabajo".

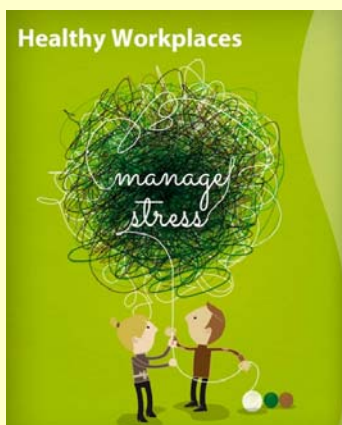
La campaña europea, que dará comienzo el próximo mes de abril, tiene como objetivo difundir herramientas prácticas y proporcionar asesoramiento sobre cómo actuar eficazmente frente al estrés laboral. Para ello, la Agencia Europea EU-OSHA anima a todas las organizaciones y personas interesadas a escala individual, local, nacional o europea a formar parte activa de esta iniciativa, mediante la difusión y el uso de los materiales que saldrán a la luz a lo largo de la campaña, la organización de eventos y actividades relacionados con la salud y el bienestar psicológico en el ámbito laboral y la participación en otras actividades y concursos, entre ellos, el Premio Europeo de Buenas Prácticas.

De acuerdo a los datos proporcionados por EU-OSHA, el estrés supone el segundo problema de salud en el ámbito laboral en Europa y, junto con otros riesgos psicosociales, se considera que es el responsable de más de la mitad de los días de trabajo perdidos por discapacidad, constituyendo un coste económico de 240 mil millones de euros al año en Europa.

Más de la mitad de los trabajadores europeos se queja de que el estrés laboral es un problema habitual en su entorno de trabajo, y, a pesar de esta elevada prevalencia, el 40% de los trabajadores encuestados señala que los riesgos psicosociales y el estrés laboral no son abordados por la empresa u organización a la que pertenecen, lo que evidencia, la escasa concienciación de la importancia estratégica de controlar estas cuestiones.

Según la EU-OSHA, los riesgos psicosociales pueden darse en cualquier entorno laboral, pero incluso las pequeñas empresas con menos recursos, pueden desarrollar estrategias eficaces para minimizar su impacto. Los riesgos psicosociales pueden ser detectados y manejados eficazmente de manera sistemática, al igual que otros riesgos para la salud que afectan a las empresas, y los resultados evidencian que los beneficios de la puesta en marcha de protocolos para hacer frente al estrés laboral superan con creces los costes de su implementación.

Fuente: Lex Nova



Atención Consultas de Prevención en Sedes Comarcales **MARZO**

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

*Semana 10
Del 03 al 07*

*Santander
Laredo*

*Los Corrales
de Buelna
Santoña*

*Torrelavega
Santander*

*Reinosa
Maliaño*

Santander

*Semana 11
Del 10 al 14*

*San Vicente de
la Barquera
Laredo*

*Los Corrales
de Buelna
Santander*

*Torrelavega
Castro Urdiales*

*Santander
Maliaño*

Santander

*Semana 12
Del 17 al 21*

*Santander
Laredo*

*Los Corrales
de Buelna
Santoña*

*Torrelavega
Santander*

*Reinosa
Maliaño*

Santander

*Semana 9
Del 24 al 28*

*San Vicente de
la Barquera
Laredo*

*Los Corrales
de Buelna
Santander*

*Torrelavega
Castro Urdiales*

*Santander
Maliaño*

Santander

Santander: 09:00 a 14:00 horas

Resto de Sedes: 10:30 a 13:00 horas