



OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



AÑO 2014 – BOLETÍN INFORMATIVO (ABRIL)– UGT CANTABRIA

Lesiones músculo esqueléticas: La carga postural y su prevención

Cuando hablamos de lesiones musculoesqueléticas nos referimos a situaciones de dolor, molestia o tensión resultante de algún tipo de lesión en la estructura del cuerpo que afecte a los huesos, ligamentos, articulaciones, músculos, tendones, vasos sanguíneos o nervios.

Los principales desencadenantes son las posturas forzadas y los movimientos repetitivos, sin olvidar la manipulación de cargas. Entre las causas relacionadas con la organización del trabajo cabe destacar: el ritmo y la carga de trabajo, el tiempo de exposición al trabajo repetitivo, la inexistencia de pausas, la alternancia de tareas, la monotonía, las exigencias psicosociales del trabajo.

Para **prevenir** con eficacia los trastornos músculo esqueléticos, la atención debe centrarse en los factores de riesgo que determinan las condiciones de trabajo, la evaluación de riesgos, la vigilancia de la salud, la formación, la información y consulta a los trabajadores, la prevención de la fatiga y los sistemas de trabajo ergonómicos contando con el asesoramiento de los técnicos en prevención de riesgos laborales.

¿Qué son los Movimientos repetitivos?

Son un grupo de movimientos continuos que, implica al conjunto osteo muscular provocando fatiga muscular acumulada, sobrecarga, dolor y por último lesión. Las consecuencias de los sobreesfuerzos abarcan desde el dolor y la inflamación de diverso grado hasta lesiones graves e incluso incapacidades.

Entre las **causas físicas** de los trastornos músculos esqueléticos podemos citar: la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos repetitivos, y las posturas predominantemente estáticas sentadas o de pie con escasa movilidad.

¿A que llamamos posturas forzadas?

Posiciones mantenidas de trabajo que suponen que una o varias regiones anatómicas no se encuentran en una posición natural y cómoda para permanecer un tiempo prolongado. La **carga postural** puede ser reducida mejorando las tareas que se realizan y las condiciones de trabajo en las que se desarrollan las mismas.

La ley de prevención de riesgos laborales obliga al empresario a proteger a sus trabajadores frente a los riesgos laborales, incluidos los sobreesfuerzos. Para ello el empresario debe:

1.-Organizar tareas y su ejecución: así como tomar en cuenta, las propuestas de los trabajadores y sus representantes sobre cómo mejorar sus puestos y lugares de trabajo.

2.- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo. Considerar las necesidades de **adaptación de los puestos** en función de las características de las personas que los ocupen, especialmente si se trata de trabajadores discapacitados o especialmente sensibles.

También es importante que **el trabajador** aprenda a identificar los riesgos que comporta su tarea y a utilizar las herramientas que se le proporcionan para su propio cuidado: Las micro pausas, los estiramientos y la relajación de la musculatura más tensionada durante el trabajo, así como el uso de ayudas mecánicas.

La **bipedestación** prolongada es estar de pie en posición vertical durante mucho tiempo, y está relacionado con la aparición de varices, o sea, que si ya tienes varices no puedes estar mucho tiempo de pie y deberás mantener las piernas en alto cuando estés sentado.

La utilización de PVD implica la posición estática en **sedestación** de forma prolongada, junto con el movimiento repetido propio de la utilización del teclado y/o ratón. Esta situación pone de relieve dos de los factores más importantes de riesgo músculo esquelético: el estatismo y el movimiento repetido.

La postura tiene mucha importancia en la aparición del **dolor de espalda**. Para prevenirlo podemos hacer lo siguiente:

- Alternar trabajo sentado/ de pie haciendo uso de un soporte (reposapiés, silla pivotante que sea regulable) para mantener un pie más elevado que el otro siempre que sea necesario permanecer en bipedestacion largos periodos de tiempo. Si no disponemos de soporte procuraremos cambiar la posición de los pies y repartir el peso de la carga, en este caso del propio cuerpo.
- Intercalar pausas, acompañando a estas de ejercicios de estiramientos opuestos a la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.
- Levantarse a menudo, aprovechando cambios de actividad
- Vigilar que el borde la silla no produzca una presión excesiva sobre la parte posterior del muslo.

Los **delegados de prevención** han de saber que entre las facultades que le otorga el art.36 LPRL está la de recabar al empresario la adopción de medidas de carácter preventivo para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, pudiendo a tal fin efectuar propuestas al empresario, al Comité de Seguridad y Salud para su discusión y posterior adopción.

Fuente: UGT Salud Laboral

Los trabajos más estresantes de 2014

Hay profesiones en las que el entorno laboral es de por sí hostil y poco dado a la calma. Parece difícil elaborar una lista con las profesiones más estresantes ya que claro está, que cualquier trabajo puede ser estresante dependiendo de las circunstancias individuales de cada uno, pero hay oficios que son propensos a crear entornos estresantes, dado lo poco predecible del entorno.

10. Taxista: pueden llegar a acumular un gran estrés, sobre todo aquellos que conduzcan en una gran ciudad o echen demasiadas horas al volante. Aquellos que se conocen al dedillo la ciudad van más tranquilos, pero todos hemos montado alguna vez con un taxista que no tenía ni idea del lugar al que se dirigía. Eso por no hablar de lo estresante del tráfico en sí.

9. Policía: Dentro de la policía hay trabajos de muchos tipos, y no todos son estresantes. No es lo mismo trabajar en una Unidad de Intervención Policial (los antidisturbios) o el Grupo de Operaciones Especiales, que estar en una comisaría tramitando los DNI. Pero, en general, todos los policías tienen que enfrentarse en algún momento con situaciones de peligro.

8. Periodista: La redacción de un periódico o informativo es un entorno laboral por naturaleza estresante. Hay que dar las noticias cuanto antes y se trabaja constantemente con horas de cierre (en todos los periódicos de papel y muchos digitales). Los periodistas, además, están siempre sometidos a la crítica pública y a veces es complicado lidiar con los comentarios de lectores y espectadores.

7. Directivo: Los directivos empresariales suelen tener grandes remuneraciones, pero también una gran responsabilidad. En general se trata de un trabajo en el que se echan muchas horas y en el que se tienen que manejar muchos asuntos a la vez. Además, en las grandes empresas, el trabajo de muchas otras personas depende de sus decisiones. Y eso pesa.

6. Jefe de comunicación: Los jefes de comunicación de empresas e instituciones son responsables de la relación del organismo con el exterior. Ejercen como portavoces de cara a la opinión pública y, ante cualquier problema, tienen que dar la cara. Todo depende del organismo del que se es portavoz, pero hay gabinetes de comunicación en los que se trabaja con un enorme estrés.

5. Coordinador de eventos: Es un trabajo que obliga a estar constantemente al teléfono y que alcanza enormes picos de estrés cuando se acerca la fecha límite de aquello que se está organizando.

4. Piloto: Aunque la profesión de piloto ha perdido parte del glamour que la caracterizaba, sigue siendo un oficio de gran responsabilidad. Un piloto tiene a su cargo a cientos de pasajeros, cuyas vidas dependen de que, en caso de crisis, tome las decisiones correctas. Cada vez hay más medidas de seguridad pero, como han demostrado muchos de los últimos accidentes aéreos, el factor humano sigue siendo decisivo.

3. Bombero: Es cierto que los bomberos en España no viven mal, tienen muchos más días libres que el resto de los mortales y pasan mucho tiempo en el parque haciendo ejercicio, pero todo cambia cuando explota una caldera o se desborda un río. Un bombero tiene que mantener siempre una buena forma física y tiene que enfrentarse al peligro, sin importar lo que pueda ocurrir. En las grandes catástrofes son siempre los bomberos los que caen en primer lugar.

2. General: Los generales del ejército dictan la estrategia táctica en combate, que tiene un impacto directo en el éxito de las operaciones militares y, por ende, en la seguridad de sus subordinados. Se trata de un puesto de gran responsabilidad.

1. Soldado: La tropa y marinería, el último escalafón de la jerarquía militar, constituyen la base de las Fuerzas Armadas. Los soldados son los encargados de realizar el trabajo más duro del ejército y están en constante formación, además, tienen por encima cientos de jefes a los que obedecer y un sueldo nada destacable.

Fuente: El Confidencial

Cantabria, cuarta autonomía española con menor porcentaje de enfermedades profesionales con baja laboral, un 38,5%

Desde UGT vinculamos a las mutuas y al miedo a perder el empleo que la región haya pasado de un 70 a menos de un 40% de enfermedades con baja desde 2007. Cantabria concluyó el año pasado con un balance de 114 enfermedades profesionales con baja laboral, el 38,5% de las 296 declaradas, el cuarto porcentaje más bajo entre todas las autonomías españolas, después de País Vasco (29,42%), La Rioja (31,65%) y la Comunidad Valenciana (34,86%).

El informe elaborado por la Secretaría de Salud Laboral de nuestro sindicato con estadísticas oficiales de la Seguridad Social y del Instituto Nacional de Salud y Seguridad en el Trabajo, aclara que Cantabria contabilizó en 2013 el menor número de bajas laborales por enfermedad profesional reconocida desde el inicio de la crisis, tras una reducción acumulada de casi un 48% desde el año 2007 (había 219).

Por el contrario, desde UGT destacamos que en el mismo período de estos siete últimos años, las enfermedades profesionales que no implican baja laboral se han incrementado un 95,7%, si se compara las 93 que había al término de 2007 y las 182 contabilizadas al cierre del año pasado. Nuestro secretario de Salud Laboral de UGT en Cantabria, José Luis Hernando, aclara que "en un país como España, donde existe de por sí una ínfima cuantía de enfermedades profesionales reconocidas, se ha instalado en los últimos años esta tendencia imparable de que las que conllevan baja laboral disminuyen mucho y por el contrario sólo aumentan las de sin baja laboral". Agregando además que "detrás de este brusco contraste se esconden distintos factores, y más, en un contexto como el actual de crisis económica y de una carencia notable de empleo, donde el trabajador tiene un miedo natural comprensible a perder su puesto de trabajo por una baja laboral asociada a una enfermedad profesional y además, no hay que olvidar el especial interés de las mutuas de accidentes, entidades privadas que gestionan las enfermedades profesionales con el salario diferido de los trabajadores, por ahorrarse costes en bajas laborales aunque sea a costa de la salud del trabajador".

Del 70 al 38%

En Cantabria, se ha pasado desde el año 2007 de un 70,2% de enfermedades profesionales con baja respecto al total (219 de un total de 312) al 38,5% del año pasado, lo que es un descenso brutal y además agudizado desde el año 2010, cuando en la región todavía más de la mitad de las enfermedades profesionales eran con baja laboral.

En este mismo período 2007-2013, en España, donde en la actualidad un 45% de las enfermedades profesionales declaradas son con baja laboral, se ha pasado 11.579 a 7.633 casos reconocidos, lo que implica un descenso de algo más de un 34%, 13 puntos menos que en Cantabria.

Es más, como precisa Hernando, en Cantabria, teníamos en 2007 más porcentaje de enfermedades profesionales con baja que la media nacional (un 3% más que el 67,8% de España) y ahora tenemos siete puntos menos, lo que indica que, en este deficiente de por sí sistema de declaración y de reconocimiento de enfermedades profesionales, en las que implican baja laboral falla especialmente.

No es normal que en los últimos siete años haya 16 enfermedades profesionales menos en Cantabria con un balance tan desigual en el que se registran 89 más sin baja laboral y 105 menos con baja, y más, cuando las condiciones de trabajo siguen siendo tan penosas o más en muchos casos por la falta de inversiones.

Una enfermedad por cada 600 asalariados

En 2013, el número total de enfermedades profesionales registrado en Cantabria aumentó un 8,03% con 22 más que en el año anterior, lo que fijó un ratio de una enfermedad profesional por cada 606 asalariados registrados por la Encuesta de Población Activa del Instituto Nacional de Estadística (179.500 al término del ejercicio).

En España, al término del año pasado había un total de 16.901 enfermedades profesionales declaradas, 1.190 ó 7,5% más que las 15.771 de 2012, en su gran mayoría sin baja laboral (+1.109 más).

En España se declara una enfermedad profesional por cada 813 asalariados, una por cada 1.800 asalariados en el caso de las que implican baja laboral y una por cada 1.482 en las de sin baja laboral, lo que en opinión de UGT, reafirma que el desequilibrio entre unas y otras es mucho mayor en Cantabria que la media nacional porque aquí hay una enfermedad profesional con baja por cada 1.575 asalariados y una sin baja laboral por cada 986.

Según el último informe de enfermedades profesionales de la Comisión Europea, publicado recientemente con estadísticas correspondientes a los años 2009 y 2010, en España se declara una media de una enfermedad profesional por cada 930 trabajadores oficialmente censados y con las contingencias profesionales protegidas (se destina parte de su salario a cubrir tanto las enfermedades profesionales como las comunes).

Fuente: UGT-Cantabria

Accidentes con baja, Enero – Marzo

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	4
Marzo	8	8	11	9	5	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	351
Marzo	671	478	528	377	284	381
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	1
Marzo	0	3	1	1	0	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	

Aumentan los accidentes por caída en altura debido a la falta de medidas preventivas en las empresas.

UGT y CC.OO en Madrid han alertado del tremendo incremento de accidentes laborales graves y muy graves producidos a raíz de caídas en altura, una circunstancia que se achaca a la falta de medidas preventivas por parte de los empresarios.

Este aumento se sitúa en los últimos meses y eso se debe a la falta de medidas preventivas, ya que los empresarios están ahorrando costes a todos los niveles y en prevención mucho más. Se trata de unos accidentes que se evitarían con "poco dinero", con formación y unos medios específicos y adecuados y además se están produciendo en todos los sectores.

En definitiva, hay que trabajar en el día a día en reducir esta situación porque se están reduciendo medidas de seguridad, lo que tiene como consecuencia accidentes de caídas en altura o atrapamientos.

Fuente: EuropaPress

La profesión de Técnico de Prevención ¿tiene fecha de caducidad?

Algunos perfiles profesionales tienen los días contados. Para unos puestos la edad y la mecanicidad en sus funciones pueden convertirlos en trabajos por tiempo limitado y otros puestos, sin embargo, deben evolucionar al ritmo de las nuevas tecnologías para no quedarse rezagados. ¿Es el caso de los Técnicos de Prevención?

El mercado laboral y sus exigencias cambian vertiginosamente y las nuevas tecnologías han sido el mayor detonante. Los técnicos de prevención deben renovarse de manera continuada si no quieren terminar en el olvido. Aunque haya perfiles a los que no les quede más remedio que reciclarse más de una vez durante su vida laboral, cualquiera de nosotros debe cambiar de mentalidad y tener en cuenta que hay que renovarse.

Hacer networking y estar al tanto de las tendencias es fundamental.

Fuente: Prevencionar

Atención Consultas de Prevención en Sedes Comarcales MAYO

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<i>Semana 18</i>				<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 19</i>	<i>San Vicente de la Barquera Laredo</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santander</i>	<i>Torrelavega Castro Urdiales</i>	<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 20</i>	<i>Santander Laredo</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santoña</i>	<i>Torrelavega Santander</i>	<i>Reinosa Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 21</i>	<i>San Vicente de la Barquera Laredo</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santander</i>	<i>Torrelavega Castro Urdiales</i>	<i>Santander Maliaño</i>	<i>Santander</i>
<i>Semana 22</i>	<i>Santander Laredo</i>	<i>Los Corrales de Buelna Santoña</i>	<i>Torrelavega Santander</i>	<i>Reinosa Maliaño</i>	<i>Santander</i>

*Santander: 09:00 a 14:00 horas
Resto de Sedes: 10:30 a 13:00 horas*