

# PRL

# AMETRA

INTEGRACIÓN Y CALIDAD  
DE LOS SERVICIOS DE  
PREVENCIÓN AJENOS

LA INFORMACIÓN Y LA  
FORMACIÓN EN PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES

SELECCIÓN DE EPIS DE  
PROTECCIÓN SANITARIA

EJERCICIOS DE  
ESTIRAMIENTOS PARA LA  
PARTE BAJA DE LA ESPALDA

ENFERMEDADES Y  
DOLENCIAS EN EL  
TRANSPORTE SANITARIO

COMUNICARSE CON EL  
USUARIO DE MANERA EFICAZ

NOTICIAS, PASATIEMPO, Y  
WEBS DE INTERÉS





## QUIÉNES SOMOS

La **Asociación Madrileña de Empresarios de Transporte en Ambulancia, AMETRA**, que se constituyó en 1986, es una asociación de ámbito provincial, agrupando a empresarios, personas físicas o jurídicas, que ejercen su actividad en la provincia de Madrid. Nuestro objetivo es representar, defender y coordinar los derechos e intereses económicos y profesionales de las empresas miembros.

### Fines y Objetivos:

- Representar, gestionar, defender, promocionar y coordinar los intereses y derechos generales de todas y cada una de las empresas asociadas.
- Estudiar y proponer a la Administración Pública cuantas medidas y disposiciones legales se estimen oportunas en nuestro ámbito de actuación.
- Acometer y en su caso cooperar, en estudios, trabajos, informes y divulgaciones de todas y cada una de las facetas y problemas del sector.
- Intervenir en los convenios colectivos, conflictos laborales y cuanto afecte a la regulación legal y contractual de las relaciones laborales del sector.
- Establecer directamente o por contratación, los servicios de prensa, asesoramiento técnico, jurídico y de gestión de toda índole que puedan ser de interés para las empresas asociadas.
- Ejercitar ante cualquier organismo público, las acciones que procedan en defensa o promoción de los intereses profesionales a su cargo.
- Relacionarse, en representación de las empresas asociadas, con otras Asociaciones estableciendo contactos y acuerdos precisos para la mejora de la actividad del sector.
- Promocionar, establecer y constituir servicios o entidades de interés general, asistencial, comercial y financieras, relacionadas con los intereses representados.

### Dónde estamos:

Calle Capitán Haya, nº 56 7º E  
28020 (Madrid)

Tlf: 91 5719887 Fax: 91 571 80 23.

[secretaria@ametra.org](mailto:secretaria@ametra.org)

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del IV Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2013-2016 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.



# EDITORIAL



## BOLETÍN PRL AMETRA

Edición del boletín financiada por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, a través del convenio de colaboración con CEIM y la Asociación Madrileña de Empresarios de Transporte en Ambulancias (AMETRA)

**Dirección:**  
**Aurora Herreros**

**Coordinación técnica**  
CIFESAL

**Depósito Legal:**  
**M-39961-2012**

Un año más tenemos que agradecer a CEIM su apoyo a nuestro sector, y al Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid, la colaboración que nos proporciona para el desarrollo de esta campaña.

Para dar continuidad al boletín informativo que iniciamos el pasado año, lo hemos vuelto a publicar esta vez en formato digital en la web de **AMETRA**.

Y complementando el ciclo de talleres prácticos, vamos a organizar unos dedicados a la movilización de enfermos y otro al desarrollo de habilidades sociales para el control del estrés. Además se realizará un curso de técnicas de conducción segura que incidirá positivamente en el sector.

Como siempre, estamos a vuestra disposición para recibir sugerencias y nuevas ideas que mejoren el servicio que ofrecemos a la sociedad.

David Santos  
Presidente de AMETRA

*"La prevención de riesgos laborales beneficia a todos"*

## SUMARIO

INTEGRACIÓN Y CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS .....	2
LA INFORMACIÓN Y LA FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES .....	4
SELECCIÓN DE EPIS DE PROTECCIÓN SANITARIA .....	5
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PARA LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA .....	7
ENFERMEDADES Y DOLENCIAS EN EL TRANSPORTE SANITARIO .....	8
COMUNICARSE CON EL USUARIO DE MANERA EFICAZ .....	11
NOTICIAS .....	12
PASATIEMPO .....	16
WEBS DE ININTERÉS .....	17

# INTEGRACIÓN Y CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS

La función del Servicio de Prevención Ajeno (SPA) es la de asesorar y apoyar al empresario respecto de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales. Dada la complejidad del servicio concertado, el INSHT ha determinado criterios para valorar la calidad con la que actúan los SPA.

## Estrategia de calidad

Uno de los objetivos de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007–2012 es **mejorar la eficacia y la calidad** de las actuaciones de los servicios de prevención ajenos.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) ha elaborado una **guía técnica** en la que se recogen los criterios que ordenan e interrelacionan las actuaciones que debe desarrollar un SPA, se precisan los requisitos legales aplicables a cada una de dichas actuaciones y se establecen principios de buenas prácticas.

## Sobre la integración de la prevención

Siendo la integración de la prevención en la empresa un aspecto nuclear de su implantación, el INSHT aborda este asunto en varias direcciones que presentaremos sucintamente en este artículo.

## Hay que empezar por la Dirección

Si el empresario piensa que la prevención es una actividad externa a la empresa, se equivoca. Por eso, el SPA tiene que empezar por trasladar a la Dirección los fundamentos de la integración.

*“Se está haciendo prevención”* cuando se integra la actividad preventiva en la actividad general de la empresa y con los trabajadores, sea cual sea su nivel jerárquico y su función.

Los técnicos del SPA no se deben limitar a trasladar documentos al empresario, sino que deben promover una verdadera cultura de integración en la empresa, más allá de los aspectos puramente formales y administrativos que no se pueden desatender.

[www.insht.es](http://www.insht.es)



## Comunicarse con el SPA

Se conocen muchos casos en los que la empresa no comunica al SPA con el que tiene concertada la prevención, aspectos fundamentales como cambios de maquinaria, contratación de personal o incluso los accidentes de trabajo. Esto impide que el SPA pueda manejar esta valiosa información para revisar lo que ha fallado en el sistema o proponer cambios.

Si las dudas sobre prevención se derivan a otros agentes consultores diferentes al SPA se comete un error porque el SPA es el mejor interlocutor en esta materia. Para canalizar la comunicación con el SPA lo mejor es asignar esta función a un trabajador con formación en la materia.

## Actividades especializadas

Entendemos por actividades preventivas especializadas las que esencialmente corresponden al SPA y que a continuación identificamos:

**Evaluación de riesgos**, que en algunos casos se trata de una actuación técnica apoyada en mediciones.

Propuesta de **planificación** de las actividades preventivas, que como es lógico debe ser validada y asumida por el empresario como responsable de la dirección de la empresa, aunque sea propuesta por el SPA.

**Información y formación** a los trabajadores, que en algunos casos se requiere de una acreditación para impartirla de la que sólo disponen, por las competencias que la normativa regula, los técnicos superiores o las entidades acreditadas. (Artículo 18 y 19 de la LPRL).

**Vigilancia de la salud**, para la que se requiere la participación de un Médico del trabajo y de un DUE de empresa, así como de los recursos materiales que la normativa exige.

El empresario debe valorar si el nivel de calidad de estas actividades especializadas es el esperado, de acuerdo al concierto con el SPA.

La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales. (Artículo 16 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales).

# LA INFORMACIÓN Y LA FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Informar y formar son dos actuaciones distintas que a menudo se confunden aunque la ley de prevención establece claramente las diferencias. En general, en ambas actividades queda mucho por hacer en las empresas.

## Información y formación

Hay diferencia entre información y formación. Cuando se informa, se transmiten datos entre la fuente y el receptor. En PRL la información estará centrada en advertir a los trabajadores por cuenta ajena, de los riesgos en su puesto de trabajo, de los equipos que deben utilizar para su protección y de las medidas de emergencia.

En cambio la formación tiene un alcance diferente. La formación es una actividad con objetivos más amplios. Por ejemplo, permite trabajar con datos para analizarlos, reflexionar en grupo y responder a dudas de los participantes; pero también puede centrarse en la enseñanza de habilidades mediante ejercicios prácticos como el manejo de un extintor, que no se usará bien en una situación de emergencia, hasta que no se haya utilizado alguna vez en un simulacro.

No es lo mismo pensar que sentir y mediante la formación, el formador puede hacer “sentir” al alumno, puede interactuar con los participantes provocando situaciones que despierten o refuercen actitudes.

## En qué hay que formarse

Como empresario, si eliges como modalidad de organización de la prevención asumirla personalmente, debes haber recibido un curso de formación básico de 30 ó 50 horas, en función de la actividad, cuyos contenidos están recogidos en la normativa. En la modalidad de trabajador designado, éste debe recibir esa misma formación.

Si tienes trabajadores a tu cargo, debes formarles en el conocimiento de sus riesgos, en las medidas preventivas aplicables en cada caso y en las medidas de emergencia que se hayan adoptado.

**Trabajadores que han recibido, en los dos últimos años, formación o información sobre PRL según tamaño de plantilla. Fuente: VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.**

	1 a 10	11 a 49	50 a 249	250 o más
Sí	46,4	63,8	68,1	72,9
No	52,3	34,9	30,8	26,4
N S / NC	1,3	1,2	1,1	0,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

Base: Total de trabajadores. Datos en %

# SELECCIÓN DE EPIS DE PROTECCIÓN SANITARIA

Cuando un riesgo no puede ser evitado o controlado en su origen, o por medio de una protección colectiva, se utilizan equipos de protección individual (EPI) que deben ajustarse a ciertas normas. Analicemos algunos conceptos básicos sobre estos equipos.

## Definir el EPI

En relación a los equipos de protección personal o individual, hay que comenzar recordando que el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, define un equipo de protección individual como *“cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que pueden amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin”*.

Los EPIs que se utilizan con más frecuencia son los guantes, la protección respiratoria, el calzado de seguridad y la ropa de trabajo, siempre y cuando ésta última proteja frente a un riesgo.

## Las normas garantizan

Para que un equipo cumpla con las funciones de protección que se esperan de él, debe ser fabricado con materiales que hayan demostrado, en las pruebas de la fase de prototipo, los requerimientos de seguridad que en cada caso se precisan.

Los requisitos de diseño, especificaciones, uso, pruebas de ensayo, mantenimiento, etc., de los diferentes tipos de equipos de protección individual están regulados por normas nacionales españolas (UNE), europeas (EN) o internacionales (ISO) para garantizar su calidad.

## Los guantes y las normas

Los guantes de protección están indicados para distinto tipo de riesgo: químico, mecánico, térmico, frente al frío, para la manipulación de cargas, para la actividad de los bomberos, para los motoristas, etc.



Los fabricantes aplican la norma europea EN 420, que regula los aspectos generales de su diseño, en combinación con otras, como por ejemplo:

- EN 455 para guantes de un solo uso.
- EN 143 para protección respiratoria con filtros contra partículas.
- EN 374 para guantes de protección frente a riesgos químicos y microorganismos.
- EN 407 para guantes de protección contra riesgos térmicos para uso en ambientes de temperatura (calor y/o fuego).

La normativa EN 455 está dividida en dos partes: EN 455-1 que se destina a la determinación de ausencia de agujeros y EN 455-2 que atañe a las propiedades físicas.

## Selección de guantes de protección sanitaria

Antes de seleccionar un guante de protección te debes informar de cuál es el que necesitas, porque no todos los guantes son iguales ni protegen lo mismo.

Se pueden disponer de los siguientes tipos de guantes sanitarios que protegen del riesgo biológico:

- **Látex:** son recomendables para el trabajo diario en situaciones que no requieran una precaución especial. Los guantes de látex ofrecen una excelente resistencia a los productos químicos, aunque pueden generar alergias en algunos casos.
- **Nitrilo:** está compuesto por látex sintético y ofrece muy buenos resultados en cuanto a resistencia mecánica de perforación, por ello es recomendable en situaciones que exista riesgo de contagio.
- **Vinilo:** fabricados con PVC (cloruro de polivinilo), sustituyen a los guantes de látex. Tiene un alto nivel de resistencia a la abrasión.

Comprueba que el equipo de protección dispone del marcado CE y que cumple con la correspondiente norma de calidad.



# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PARA LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

Después de una larga y dura jornada de trabajo, aparecen muchos problemas en la espalda como consecuencia de la adopción de incorrectas posturas o de la realización de esfuerzos excesivos en la actividad laboral.

Para evitar lesiones, es importante preparar a los músculos para la actividad y ayudarlos a recuperarse después de la misma. Y esto se consigue a través de los estiramientos, que son ejercicios suaves y mantenidos que tienen como finalidad fundamental:

- Mantener, mejorar e incluso recuperar de forma notable la flexibilidad.
- Aumentar la amplitud de los movimientos.
- Evitar la aparición de lesiones.
- Aumentar el conocimiento sobre nuestro propio cuerpo.
- Reducir la tensión muscular y favorecer la relajación corporal.
- Mejorar la circulación general y, por tanto, la oxigenación y la recuperación muscular.
- Mejorar la coordinación.

En este caso, nos vamos a centrar en la zona lumbar, es decir, la parte baja de la espalda, para la realización de unos estiramientos musculares que ayuden al calentamiento y estiramiento de los músculos.

## Para realizar correctamente los estiramientos tienes que tener en cuenta que...

- **Debes realizarlos de forma lenta y progresiva.**
- **Debes notar una sensación de tensión, pero nunca dolor.**
- **Debes mantener un ritmo respiratorio tranquilo, cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca.**
- **Debes intentar estar relajado, concentrándote en los ejercicios y tomando conciencia de los músculos que estás estirando en cada momento.**
- **Desde la posición de partida de cada ejercicio, hay que realizar los movimientos indicados de forma lenta hasta llegar a la barrera motriz (sensación de tensión):**
  - **Una vez en ese punto, mantener la posición durante 15-20 segundos.**
  - **Pasado ese tiempo, continuar con el movimiento hasta una nueva barrera motriz y mantener la posición otros 15-20 segundos.**
  - **Continuar con el ejercicio hasta llegar a 3-4 barreras y regresar a la posición inicial de forma lenta y controlada.**

## Un estiramiento que puedes realizar en cualquier momento

Sentado en una silla o bien en el suelo, espirar a la vez que se flexiona el tronco sobre las piernas, hasta meter el estómago entre las piernas (en el caso de estar sentado). Mantener el estiramiento.



## Otros estiramientos para la zona lumbar

Tumbado sobre la zona lumbar colocarse en "posición fetal" asiendo las piernas por las rodillas e intentando aproximarlas al pecho. Mantener el estiramiento.



Tumbado en el suelo con las piernas extendidas, asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda.



Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y los brazos estirados en cruz. Dejar caer ambas rodillas hacia un lado, de manera que gire nuestra zona lumbar pero el tronco y los brazos permanezcan en la posición de partida. Volver a la posición inicial y realizar el estiramiento hacia el lado contrario.



Arrodillado sobre la pierna izquierda y con la pierna derecha flexionada y apoyando el pie. Flexionar las caderas llevándolas hacia delante hasta que se note el estiramiento sobre la zona anterior del muslo de la pierna izquierda. Mantener el estiramiento. Repetir sobre la pierna derecha.



Acostado sobre la espalda, brazos pegados al tronco con las rodillas flexionadas. Hacer fuerza con la espalda contra el suelo, contrayendo los músculos del abdomen. Mantener el estiramiento.



# ENFERMEDADES Y DOLENCIAS EN EL TRANSPORTE SANITARIO

Un estudio realizado en el sector del transporte sanitario indica que el 22% de los trabajadores afirma haber requerido una baja laboral superior a 10 días. Analizamos a continuación algunas de las causas más frecuentes

## El sector en la ENCT

La VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, realizada en 2011, refleja que las demandas físicas más importantes en las actividades sanitarias son la adopción de posturas dolorosas, levantar o mover personas y repetir los mismos movimientos de manos y brazos, como se puede ver en la siguiente tabla.

	Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	Química, saneamiento y extractiva	Metal	Industria Manufacturera	Construcción	Comercio y reparaciones	Hostelería	Transporte y almacenamiento	Comunicación, act. financieras, científicas y adm.	Administración pública y educación	Act. sanitarias y sociales	Act. culturales y servicios personales
Adoptar posturas dolorosas o fatigantes	48,1	33,7	35,3	32,8	48,7	30,1	31,3	37,2	28,9	33,6	48,0	37,1
Estar de pie sin andar	25,9	32,5	42,2	39,8	31,1	41,6	49,6	13,0	10,1	29,9	30,8	29,5
Estar sentado sin levantarse	11,4	32,6	20,4	22,5	20,1	24,7	5,3	68,6	66,7	36	22,6	15,8
Levantar o mover cargas pesadas	33,6	18,0	22,4	22,8	39,4	22,6	18,8	20,8	3,0	6,7	22,1	10,3
Levantar o mover personas	1,1	1,2	1,3	0,4	2,0	1,0	1,8	2,5	0,7	6,4	36,9	7,1
Aplicar fuerzas importantes	28,7	18,9	20,6	15,4	34,2	14,6	10,0	15,0	3,1	6,6	24,3	10,3
Repetir los mismos mov. de manos o brazos	67,0	58,4	60,4	67,5	67,3	54,1	64,9	67,3	57,9	48,1	56,6	61,7

## Estudios específicos del sector

En un estudio realizado en el sector del transporte sanitario se indican como las principales causas de bajas laborales entre los trabajadores las alteraciones músculo-esqueléticas. En menor medida, se señalan enfermedades infecciosas e intervenciones quirúrgicas.

## Trastornos músculo-esqueléticos en el sector

La necesidad de movilizar personas en numerosas situaciones que se dan en el día a día en el transporte sanitario, puede suponer un factor de riesgo de aparición de trastornos

músculo-esqueléticos diversos. En este sentido, destacan especialmente las dolencias de la zona lumbar, que afectan a más del 60% de los profesionales sanitario.

Tabla 5.3. Prevalencia del dolor de espalda

	T.T.S.	P.S.	Coord.	Media
Cervical	32,9%	57,9%	28,9%	34,5%
Dorsal	22,4%	42,1%	18,4%	23,5%
Lumbar	37,1%	63,2%	26,3%	37,5%

## Anatomía de la columna vertebral

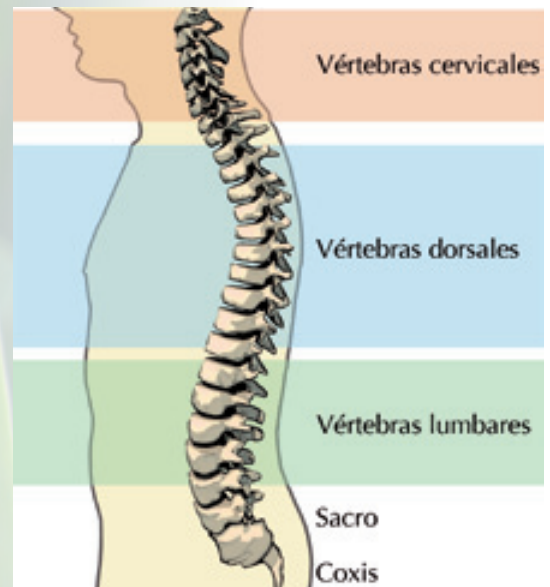
La columna vertebral se divide en cinco regiones que tienen distinta morfología para adaptarse a las necesidades funcionales de cada una de ellas. Cada una de estas regiones, que son la cervical, dorsal, lumbar, sacra y coccígea, cuentan con unas curvas naturales de gran importancia para el reparto de cargas.

La **región lumbar**, que ya hemos visto que acumula el mayor número de lesiones, tiene una curvatura con convexidad anterior llamada **lordosis**. Esta región combina dos funciones muy importantes: el soporte del peso de la columna y la movilidad. Para cumplir con su misión, el tamaño de las vértebras de esta zona es mayor que las del resto de la columna y su musculatura actúa como contrapeso de los movimientos del resto del cuerpo.

## Dolencias de la zona lumbar

Los dolores de la zona lumbar se conocen con el nombre de **lumbalgia**, pero el término no especifica cuál es la causa concreta del dolor. Se trata de una zona muy vulnerable, afectada especialmente por lesiones que tienen su origen en los trabajos de manipulación manual de cargas realizados incorrectamente.

Por eso, es esencial mantener la musculatura lumbar tonificada además de aplicar las técnicas adecuadas de manipulación manual de cargas y utilizar los medios mecánicos disponibles, siempre que sea posible.



# COMUNICARSE CON EL USUARIO DE MANERA EFICAZ

La comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana. Pero si hablamos del sector del transporte sanitario, todos los elementos que intervienen en ella están impregnados de una situación emocional que pueden tener repercusiones negativas para la salud de los trabajadores. Repasamos las habilidades que pueden mejorar la comunicación con los usuarios en este sector.

## Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas, pensamientos y reacciones, que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales y especialmente la comunicación. Hay que tener en cuenta que este tipo de comportamientos no son un rasgo de la personalidad, por lo que se pueden aprender. Entre ellas están las habilidades conversacionales, las habilidades asertivas y las habilidades emocionales.

## Eficacia en la comunicación

En la comunicación entre el personal del servicio sanitario y el usuario no debe haber malos entendidos. Cuando un paciente no interpreta o malinterpreta algo es probable que se le haya comunicado incorrectamente. Por eso, desde que se recibe un aviso hasta que se cierra el servicio, la comunicación debe tener una continuidad integrada en todo el recorrido del transporte sanitario.

Algunos aspectos a tener en cuenta en la comunicación en el transporte sanitario son:

- **Escucha activa:** exige un esfuerzo mayor que hablar, pero los resultados son beneficiosos, especialmente para el paciente o usuario. Atender al otro, sin juzgarle permite entender mejor sus necesidades.
- **Asertividad:** explicar claramente los sentimientos no tiene que suponer herir a nadie. Pero la situación y reacciones del usuario o paciente deben modular la comunicación del profesional.
- **Control de conductas personales:** todos podemos tener un mal día o atravesar una mala temporada. Proyectar en los pacientes o usuarios el estado personal interior no les beneficia, muy probablemente pueda perjudicarles.
- **Mejora de hábitos mentales:** favorecer los pensamientos positivos y controlar los negativos y destructivos contribuye a realizar mejor nuestro servicio.
- **Reacciones fisiológicas en equilibrio:** un buen indicador del equilibrio interior son las reacciones del cuerpo, por eso hay que aprender a escuchar e interpretarle. Si percibes fatiga, dolores, molestias gástricas, dificultades para relajarte,... para un momento y trata de recuperar el equilibrio.
- **Gestión de emociones:** emoción y pensamiento son dos caras de la misma moneda. Aprende a reconocer la forma en la que se relacionan, especialmente en el ámbito profesional.

## La mitad de empresas no invierte en educación vial

*Fuente: Prevention World / abc.es - 08/01/2013*

Los datos recogidos en un informe de Fremap y el RACC reflejan que únicamente el 13 por ciento de las corporaciones tiene un plan de seguridad vial para reducir accidentes de tráfico laborales entre sus trabajadores.

Así, más de la mitad de las empresas encuestadas no considera que los accidentes de tráfico constituyan un riesgo laboral, mientras que el 40 por ciento de las firmas "no es consciente" de que los accidentes "in itinere" están considerados como un accidente de trabajo.

Según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), en España se registraron 58.930 accidentes laborales de tráfico durante 2012, con un balance de 716 víctimas mortales, lo que representa el 30 por ciento de todos los muertos en accidente laboral en nuestro país.

El estudio enfatiza que un plan de seguridad vial en las empresas que permita a los trabajadores una flexibilidad en las horas de entrada y salida podría reducir las concentraciones de tráfico origen de gran parte de la siniestralidad.

La coordinadora nacional de Seguridad en el Trabajo de Prevención Fremap, Mayte Calvo, indica que el factor humano es el causante del 85 por ciento de los accidentes de tráfico laborales y señala que la formación "es una herramienta indispensable para reducir estos riesgos".

## El IRSST ofrece formación gratuita en prevención de riesgos laborales

*Fuente: Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo - 23/01/2013*

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado su oferta formativa para el año 2013.

Las solicitudes para participar en estos cursos y jornadas pueden presentarse telemáticamente, por fax, correo electrónico, correo postal o, presencialmente, en la sede del IRSST de la calle Ventura Rodríguez nº7. Se puede consultar toda la información relativa a la oferta formativa del IRSST en la página web.



# Un accidente por tener exceso de trabajo es culpa de la empresa

*Fuente: Prevention World / expansión.com - 11/02/2013*

Así lo entiende el Tribunal Superior de Justicia de Baleares en una sentencia que obliga al Servicio de Salud del Gobierno de esta comunidad autónoma, como empleador, a pagar una indemnización de 20.000 euros a una médico residente que se contagió de una conjuntivitis severa durante el desempeño de su trabajo en Urgencias.

El tribunal considera que los daños y perjuicios causados –inflamación de los ojos y pérdida de algo de visión- han sido responsabilidad del hospital por un exceso de la carga de trabajo, pese a quedar probado que, en términos generales, la entidad cumplía con la normativa de prevención de riesgos y disponía de los protocolos y evaluaciones de riesgos correctas. El problema es que también se demostró que había una carga muy fuerte de trabajo en Urgencias en tal medida que impedía o limitaba, según estima la sentencia, cumplir escrupulosamente los protocolos por parte de los trabajadores.

Lo más novedoso de esta sentencia, dictada el pasado 6 de noviembre, es que se haya estimado que la carga de trabajo es algo que neutraliza la diligencia exigible al trabajador en el ejercicio de sus funciones.

## Salud laboral desde la fisioterapia

*Fuente: Prevention World / levante-emv.com - 20/02/2013*

Los fisioterapeutas no solo trabaja para la recuperación de la patología sino que también pone los medios para prevenir que aparezca la lesión, proporcionando un entorno laboral ergonómico. La ergonomía es la ciencia que trata el diseño de los lugares de trabajo para optimizar el bienestar humano y el desempeño de la función. Se trata de adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades de la persona.

Permanecer muchas horas sentado frente al ordenador o de pie en la misma posición, realizar movimientos repetitivos en una cadena de producción, trasladar objetos pesados o la realización de trabajos de precisión manual son algunos ejemplos a tener en cuenta a la hora de valorar un puesto ergonómico de trabajo debido a que nos pueden suponer una carga postural, ya sea por la movilidad restringida o bien por las posturas mantenidas o repetitivas inadecuadas.

Si no hemos sido capaces de prevenir la lesión derivada de la postura laboral y el dolor forma parte de nuestro día a día, el primer paso a seguir es tener un buen diagnóstico médico que nos indique que tipo de patología estamos sufriendo.

Una vez diagnosticada la patología, la fisioterapia nos ayudará a combatir el dolor, a recuperar las estructuras que puedan estar dañadas y a prevenir futuras lesiones. Existen multitud de técnicas terapéuticas manuales y técnicas de electroterapia al alcance de la fisioterapia que nos permiten recuperar y mantener un estado óptimo de salud.

Tras un buen tratamiento y corrigiendo aquellas posturas inadecuadas nuestro sistema músculo-esquelético debe quedar preparado para someterse a las exigencias de nuestro día a día.

## La espalda entiende de emociones

*Fuente: Prevention World / diariodemallorca.es - 12/03/2013*

El 90% de la población mundial padece o padecerá dolor de espalda alguna vez a lo largo de su vida, de mayor o menor intensidad y más o menos duradero. A menudo, en el sistema sanitario, este dolor trata de resolverse desde un punto de vista mecánico y se aplican tratamientos para que desaparezca o, cuando esto no es posible, para intentar mitigarlo. Sin embargo, el dolor debe interpretarse como un aliado del organismo, que avisa de que algo anda mal y que puede ayudar a encontrar el verdadero origen del problema. De lo contrario, si no se detecta la verdadera causa del problema, cualquier solución terapéutica que se aplique para aliviar el dolor será temporal y éste volverá a reaparecer.

El origen del dolor de espalda suele ser multifactorial, es decir, de varios factores desencadenantes, pero esto no significa que soterrada no pueda haber una emoción que haya sido la causa principal del problema o que haya contribuido a agravarlo.

Puede haber somatizaciones, de forma que el dolor físico puede estar causado por el estrés y la ansiedad, con el aumento de la intensidad del dolor. La posibilidad de que las emociones sean la fuente del malestar lumbar implica que la persona debe llegar hasta el fondo de sus emociones y averiguar que le pasa para poder curarse.

Las alteraciones de los músculos también se asocian a determinados pensamientos o emociones. Cuando se afecta la musculatura cervical, por ejemplo, es probable que haya un problema en la esfera intelectual o temperamental. Son personas que pasan muchas horas leyendo o escribiendo, que soportan mucha tensión, exigentes y difíciles de contentar. El dolor en la zona de los hombros y la parte superior de la columna se asocia, sobre todo, con una sobrecarga, un exceso de responsabilidad, imposibilidad de llevar a cabo las obligaciones.





# Investigación sobre los efectos de los campos electromagnéticos en la salud

Fuente: *Prevention World / cordis.europa.eu - 12/04/2013*

Todo el mundo se encuentra expuesto a una mezcla compleja de campos eléctricos y magnéticos leves, tanto en el hogar como en el trabajo. Se trata de radiación generada y transmitida por los electrodomésticos, maquinaria industrial y sistemas de transmisión y telecomunicaciones.

Otras fuentes inquietantes de campos electromagnéticos pueden ser el tendido eléctrico, los teléfonos móviles y las estaciones base de tecnología inalámbrica. No se cuestiona que los campos electromagnéticos puedan tener efectos biológicos; la incógnita que se plantea es cuál es su verdadera gravedad.

El proyecto financiado con fondos europeos SAFE EMF tenía la finalidad de promover la integración segura de las tecnologías móviles e inalámbricas en Europa. Sus participantes trabajaron también para promover y habilitar una investigación de la mayor calidad sobre los efectos adversos de los campos electromagnéticos de radiofrecuencia sobre el funcionamiento del cerebro humano.

Para ampliar la capacidad investigadora, primero se debía comprender con mayor precisión qué clases de instalaciones y equipos se necesitaban. Los integrantes del proyecto consultaron a expertos y visitaron dos laboratorios europeos asociados con el fin de recabar información sobre el equipamiento y los métodos necesarios para medir los efectos sobre la salud de los campos electromagnéticos.

## A las dos horas de trabajo ya nos sentamos en una mala postura

Fuente: *Prevención Integral - 20minutos.es - 16/09/2013*

El trabajador de oficina comienza su jornada sentándose correctamente pero a las dos horas adopta una postura de riesgo para su salud músculo esquelética, según asegura el coordinador nacional del Área de Grandes Clientes y el coordinador del Área Científico Médica de la Sociedad de Prevención de Fremap, el doctor Antonio Moreno.

A juicio del experto, cuando transcurre la primera parte del día de trabajo, se suele “adelantar la cadera, echar la espalda para atrás, retorcerse y mirar al ordenador de forma lateral o sesgada”, algo que realiza “durante cuatro o cinco horas”. Por ello, sostiene que “lo primero es mantener posturas higiénicas y sentarse correctamente”.

# PASATIEMPO

## ASOCIANDO 7 IDEAS Y 7 PALABRAS ENTORNO A LA COMUNICACIÓN

Pon a prueba lo que sabes sobre comunicación, uniendo cada palabra con la frase que le corresponda.

Asertividad	1	A	Los pensamientos positivos contribuyen a mejorar mi actividad profesional
Autocontrol de conductas	2	B	Valoro la situación de los usuarios para adaptarme a sus limitaciones físicas o psicológicas.
Escucha activa	3	C	También en el ámbito profesional, emoción y pensamiento están íntimamente unidos
Fisiología en equilibrio	4	D	Proyectar mi estado de ánimo puede perjudicar al usuario del servicio
Gestión de emociones	5	E	Para entender las necesidades del "otro" lo mejor es atenderle sin emitir juicios
Hábitos mentales	6	F	Explico claramente mis sentimientos sin herir a los demás
Eficacia en la comunicación	7	G	Si percibo molestias físicas debería parar un momento para buscar el equilibrio

**SOLUCIÓN:** 1F; 2D; 3E; 4G; 5C; 6A; 7B.

# WEB'S DE INTERÉS

En Internet podemos encontrar mucha información técnica y de divulgación sobre prevención de riesgos laborales. Presentamos aquí algunas de ellas, que consideramos de mayor interés.



## Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo - INSHT -

Órgano Científico-Técnico que tiene como misión el análisis y estudio de las Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas



## Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales - FPRL -

Fundación cuyo fin primordial es la promoción, especialmente en las pequeñas y medianas empresas, de actividades destinadas a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo



## Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo - IRSST -

Órgano autónomo gestor de la política de seguridad y salud en el trabajo en la Comunidad de Madrid



## Organización Internacional del Trabajo - OIT -

Institución mundial responsable de la elaboración y supervisión de las Normas Internacionales del Trabajo



## Inspección de Trabajo y Seguridad Social - ITSS -

Servicio público al que corresponde ejercer la vigilancia del cumplimiento de las normas de orden social y exigir las responsabilidades correspondientes en caso de infracción o incumplimiento



## Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo - EU-OSHA -

Agencia Europea cuya función principal es contribuir a la mejora de la vida laboral en la Unión Europea



## Portal Seguridad Vial Laboral

Punto de encuentro, para empresas, trabajadores, prevencionistas de riesgos laborales y formadores, promovido por la Dirección General de Tráfico (DGT) y por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo



## Prevention World

Revista sectorial que engloba todo tipo de información y recursos sobre prevención de riesgos laborales



## Riesgo Laboral

Revista sectorial que pretende ser el referente informativo en materia de prevención de riesgos laborales



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE EMPLEO,  
TURISMO Y CULTURA

Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Calle Ventura Rodríguez, 7  
28008 Madrid  
Teléfono: 900 713 123



Calle Diego de León, 50  
28006 Madrid  
Teléfono: 91 411 53 17  
Fax: 91 562 75 37



Calle Capitán Haya, 56 - 7º E  
28020 Madrid  
Teléfono: 91 571 98 87  
Fax: 91 571 80 23

## SOLICITUD DE SERVICIOS GRATUITOS

Persona de contacto: .....

Dirección y teléfono de contacto: .....

.....

.....

Solicita: .....

- Visita de un técnico de PRL para asesoramiento

Enviar fax al 91 388 43 50

También puedes consultar cualquier duda en el teléfono 900 170 107 de 9 a 17 de lunes a viernes.