

Núm. 146 / 2016

La Confederación Provincial de Empresarios de Santa Cruz de Tenerife (CEOE-TENERIFE), con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, elabora de forma quincenal el presente Boletín al objeto de acercar a empresarios, trabajadores, y sociedad en general, los principales aspectos en materia preventiva.

“El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN para la Prevención de Riesgos Laborales”.

CONTENIDOS

- ✓ **ARTÍCULOS DE INTERÉS**
 - Stop al sedentarismo
 - Trabajos saludables en cada edad
- ✓ **BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS**
 - Ideal de buenas prácticas relacionadas con la formación e información
- ✓ **NORMATIVA**
 - Decisión (UE) 2016/1945 de la Comisión de 14 de octubre de 2016 sobre las equivalencias entre categorías de permisos de conducción
- ✓ **GESTIÓN PREVENTIVA**
 - La incidencia de la cultura preventiva en la empresa
- ✓ **LA PREGUNTA QUINCENAL**
 - En caso de incendio, ¿Está su empresa segura?
- ✓ **NOTICIAS Y ACTUALIDAD PREVENTIVA**
 - La EU-OSHA examina la repercusión económica de la buena y la mala gestión de la salud en el trabajo

ARTÍCULOS DE INTERÉS

Stop al sedentarismo

Hace años que la Organización Mundial de la Salud catalogaba el sedentarismo como una epidemia y estimaba que provoca 3,2 millones de muertes al año en todo el mundo.

Recientemente se han publicado varios estudios que profundizan en el conocimiento de los efectos del sedentarismo sobre la salud de las personas. Los resultados de estos estudios muestran los beneficios de la realización de actividad física y, sobretodo, profundizan en la forma cómo ésta se debe realizar.

Beneficios del ejercicio físico

Es ampliamente conocido que la práctica habitual de ejercicio físico frena buena parte de las enfermedades cardiovasculares o la diabetes. Pero un estudio reciente, publicado en la revista Neurology, sugiere que, además, la práctica de ejercicio físico moderado en adultos mayores ayuda a retrasar el deterioro de las capacidades cognitivas. Es decir, que la práctica habitual de ejercicio físico en personas mayores ayudaría, también, a retrasar el envejecimiento del cerebro.

Ejercicio físico moderado y regular

Otros estudios se han propuesto determinar la intensidad, la frecuencia y la duración ideal del ejercicio físico realizado.

Los resultados muestran que lo ideal sería realizar una hora al día de ejercicio físico moderado. No hace falta que el ejercicio físico sea intenso para que resulte beneficioso. Caminar o ir en bicicleta durante una hora sería suficiente. Pero, para que tenga efectos positivos, lo más importante es que el ejercicio físico se practique de forma habitual.

Sin embargo, investigaciones actuales, sugieren que una hora al día de ejercicio físico moderado puede ser insuficiente para individuos que pasan periodos prolongados de tiempo sedentarios durante el día. Según la Asociación Americana del Corazón, independientemente de cuánto ejercicio físico realice alguien, los largos periodos de sedentarismo diario podrían afectar negativamente al corazón y a los vasos sanguíneos.

Programas de promoción de la actividad física

Con objeto de evitar el sedentarismo durante la jornada de trabajo y promover la práctica del ejercicio físico en los trabajadores, nacen los Programas de promoción de la actividad física en las empresas. Estos programas incentivan las actividades físicas dentro y fuera del puesto de trabajo: Adopción de pautas saludables de trabajo para prevenir el sedentarismo y Promoción de la actividad física laboral y extra-laboral.

A continuación os presentamos algunas de estas actividades.

Pautas saludables de trabajo para prevenir el sedentarismo

Estrategias para evitar el estatismo postural durante la jornada laboral:

1. Cambio de postura mientras estás sentado/a:

- Un cambio de postura es tan beneficioso como un descanso.

- Regula los ajustes de la silla para variar la postura: reclínate para leer textos, para responder el teléfono, etc.

2. Alterna las posiciones de trabajo:

- Alterna las posiciones de pie y sentado/a a lo largo de la jornada.
Promoción de la actividad física laboral y extra-laboral

1. Realiza actividad física en el puesto de trabajo:

- Levántate frecuentemente y da unos pasos alrededor del puesto.
- Sube y baja por las escaleras. Evita el ascensor.
- Realiza ejercicios de estiramiento a lo largo de la jornada de trabajo.

2. Realiza ejercicio físico moderado de forma habitual fuera del trabajo:

- Te recomendamos deportes como: andar, correr, nadar o ir en bicicleta.

Fuente: Actitud 24

[Volver al índice ↗](#)

Trabajos saludables en cada edad

En todas las organizaciones se deberían tener presentes las características relacionadas con la edad de los distintos grupos de trabajadores que forman parte de la plantilla, incluyendo los posibles cambios en la capacidad funcional y en la salud de algunos de ellos.

Los trabajadores, directivos y empresarios deben reconocer y gestionar los desafíos que entraña el envejecimiento de la población activa, ya que los trabajadores mayores pueden ser más vulnerables a determinados riesgos. No obstante, no hay que centrarse en un grupo de edad determinado sino que hay que enfocar el tema en la adopción de medidas que garanticen unas condiciones de trabajo seguras y saludables para los trabajadores de cualquier edad, ya que la salud de las personas en fases avanzadas de la vida está influida por las condiciones de trabajo en las fases iniciales, entre otros factores.

Las evaluaciones de riesgo deberían tener en cuenta esta diversidad, incluyendo el factor de la edad, las posibles diferencias en la capacidad funcional y en la salud, así como la discapacidad y las cuestiones de género.

En el caso del envejecimiento, la colaboración entre distintas partes interesadas, servicios de salud laboral, compañías de seguros de enfermedad y accidentes, representantes de los trabajadores y la dirección de la empresa es crucial para gestionar los desafíos del envejecimiento de la población activa.

Igualmente, la rotación y la redistribución del personal se puede utilizar para reducir las exigencias del puesto y las cargas de trabajo porque para los trabajadores mayores supone, además, una oportunidad de permanecer laboralmente activos en funciones que se adapten mejor a sus capacidades.

Garantizar el envejecimiento saludable en el trabajo significa que los trabajadores viven bien, trabajan

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

BOLETÍN QUINCENAL

bien y envejecen bien. Además, la gestión de la seguridad y la salud en el contexto del envejecimiento de las plantillas no sólo mejorará la salud y la vida diaria de cada trabajador, sino que también mejorará la productividad y la rentabilidad de las empresas.

Si se siguen las prácticas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo puede mejorarse la salud de toda la población activa, desde los recién incorporados al mercado laboral hasta los que se jubilan en breve. En el caso de la docencia, la comunidad educativa en general puede beneficiarse del aire fresco y de las nuevas ideas aportadas por los jóvenes profesores y estos, a su vez, pueden enriquecerse de los conocimientos de los más experimentados.

La Directiva 89/391/CEE del Consejo, de 12 de junio de 1989, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo, exige a las empresas en los artículos 6, 9 y 15, la realización de evaluaciones de riesgos y pone de relieve la necesidad de adaptar el trabajo a la persona, obligando al empresario a disponer de una evaluación de riesgos para trabajadores con riesgos especiales y también establece que los grupos expuestos a riesgos especialmente sensibles deberán estar protegidos contra los peligros que les afecten de manera específica.

La Directiva 2000/78/CE del Consejo, de 27 de noviembre de 2000, relativa al establecimiento de un marco general para la igualdad de trato en el empleo y la ocupación, favorece en el artículo 6: «Justificación de diferencias de trato por motivos de edad», la inserción profesional y garantiza la protección de los jóvenes en el trabajo.

El objetivo final de ambas directivas es el de mejorar la salud de los trabajadores en el trabajo, ya se encuentren en el inicio de su carrera profesional o en el final de su vida laboral.

Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

[Volver al índice ↗](#)

BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

Ideal de buenas prácticas relacionadas con la formación e información en empresas de construcción

La formación de nivel básico se extiende a más trabajadores de los que la ley establece, recursos preventivos y delegados de prevención). Por ejemplo, se exige a todos los mandos intermedios y encargados.

Se favorece la formación presencial, centrada en el conocimiento de los riesgos del puesto, de carácter práctico e impartida por personal interno: Por ejemplo, un programa de formación individual en la que el responsable PRL de la planta dedica unas pocas horas a cada trabajador al año en su puesto de trabajo, tras la cual se pide el compromiso al trabajador para aplicar lo que se le ha explicado.

Normalmente se exige que toda la formación sea presencial, realizada en grupos reducidos, de carácter eminentemente práctico y adaptadas a la realidad de la empresa. Se desestiman formaciones a distancia o aquellas que sean estandarizadas. En caso que sean impartidas por organizaciones externas, se exige que visiten la empresa antes de la formación, se familiaricen con su funcionamiento y recojan información propia.

Se hace formación práctica de extinción de incendios para todos los trabajadores, por ejemplo mediante ejercicios de uso de extintores sobre fuego real o despliegue de mangueras. Se establece que como mínimo un

70% de la formación en materia de PRL sea impartida por un técnico de la propia organización, recurriéndose sólo a formadores externos cuando son temas más específicos.

La parte práctica de cualquier formación es impartida por personal propio. Se hace formación práctica en la utilización de equipos (elevadores, góndolas, etc.) impartida por otros trabajadores más experimentados en el uso de los equipos. Adicionalmente, los jefes de taller supervisan los ejercicios prácticos y si los alumnos no superan formación satisfactoriamente no reciben autorización de uso de la maquinaria.

Se incluye en los programas de formación el seguimiento de los aspectos prácticos de la misma y la valoración de su correcta asimilación. Por ejemplo, planificando observaciones para comprobar que se ha adquirido el entrenamiento, evaluando la formación no antes de un mes desde que se impartió, y/o utilizando un scorecard de seguimiento de manera continua.

Se planifica un seguimiento de la asimilación de la formación, bien con exámenes o en el caso de trabajadores más mayores y de bajo nivel cultural sentándose con ellos para asegurarse de que lo han entendido.

Fuente: Notas Técnicas de Prevención

Volver al índice 

NORMATIVA

Decisión (UE) 2016/1945 de la Comisión de 14 de octubre de 2016 sobre las equivalencias entre categorías de permisos de conducción

La presente Decisión será aplicable a todos los permisos de conducción válidos expedidos en los Estados miembros y que estén en circulación.

La Directiva 2006/126/CE establece que todos los permisos de conducción expedidos por los Estados miembros deben ser objeto de reconocimiento recíproco. Dicho principio de reconocimiento recíproco de los permisos de conducción incluye el pleno reconocimiento de todas las habilitaciones que se hayan concedido al titular de un permiso de acuerdo con las disposiciones nacionales en vigor en ese momento.

La Directiva 2006/126/CE dispone que los Estados miembros deben establecer las equivalencias entre las categorías de los permisos de conducción expedidos antes de la aplicación de dicha Directiva y las que se definen en su artículo 4. Dichas equivalencias deben recibir el acuerdo de la Comisión de forma jurídicamente vinculante. Desde la adopción de la Decisión 2014/209/UE de la Comisión, Alemania, Francia, Croacia y los Países Bajos han comunicado correcciones de las tablas de equivalencias recogidas en el anexo de dicha Decisión.

La Comisión está de acuerdo en que:

- a) las categorías de los permisos de conducción expedidos antes de la aplicación de la Directiva 2006/126/CE habilitan al titular a conducir vehículos de las categorías indicadas en el anexo de la presente Decisión, sin proceder al canje del permiso de conducción.
- b) cuando se proceda al canje de un permiso de conducción por uno de los modelos de permiso de la UE descritos en el anexo I de la Directiva 2006/126/CE, se concederá la habilitación equivalente que se determinan en el anexo de la presente Decisión.

Queda derogada la Decisión 2014/209/UE de la Comisión.

Fuente: Prevencionar.com

[Volver al índice](#) ↗

GESTIÓN PREVENTIVA

La incidencia de la cultura preventiva en la empresa

La siniestralidad laboral ha aumentado considerablemente en España en los últimos años, a pesar de la reforma normativa iniciada en 1995. La elevada accidentalidad provoca un significativo coste humano para la sociedad y una pérdida del potencial económico y de productividad del país, puesto que además del decremento del patrimonio humano y de los daños sufridos en los bienes de producción, se pierde un elevado número de jornadas trabajo. Aunque el ciclo económico y las características del mercado de trabajo español puedan explicar una importante proporción de las variaciones de la accidentalidad, no pueden considerarse por sí solas las causas principales. Existen otras variables que influyen, entre ellas, la valoración cultural de las acciones preventivas. La siniestralidad provoca consecuencias adversas materializadas en pérdidas de productividad y de calidad, deterioro de la imagen pública o del clima interno de la empresa. Por eso, una buena gestión de la seguridad en el trabajo y de la salud laboral pueden tener un efecto positivo no sólo en los resultados de siniestralidad, sino también en las variables de competitividad y en los resultados financieros, constituyendo una gran oportunidad para las organizaciones que afronten el reto de su implantación. Este objetivo puede concretarse en los siguientes puntos específicos:

Identificar prácticas preventivas adecuadas que integran un sistema de gestión de la seguridad y salud efectivo.

Desarrollar y validar una escala que permita medir el grado de implantación del sistema de gestión de la seguridad en las organizaciones españolas.

Analizar el efecto de este sistema sobre los indicadores de resultados empresariales.

La gestión de los riesgos de forma integrada con las operaciones de la organización ha tenido una importancia creciente en los últimos años, ya que no sólo reduce los índices de siniestralidad, sino que además puede mejorar la productividad y los resultados económicos y financieros de la empresa. Sin embargo, se ha prestado muy poca atención a definir qué constituye un sistema de gestión de la seguridad y salud laboral efectivo. Estos sistemas son mecanismos integrados de la organización, diseñados para controlar los riesgos que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores y que permiten, además, cumplir fácilmente con la legislación. Debe estar plenamente integrado en la empresa y ser cohesivo, compuesto de políticas, estrategias y procedimientos que proporcionen consistencia interna y armonización. El desarrollo de este sistema debe ser considerado como un modo de crear consciencia, entendimiento, motivación y compromiso de todo el personal de la organización. Ahora bien, su éxito está condicionado por el compromiso de la dirección hacia el mismo. Dada la ausencia de investigaciones empíricas previas para identificar las dimensiones concretas que integran un correcto sistema de gestión de la seguridad laboral, se han aunado características de los sistemas y modelos de gestión recogidos en normas y guías, de carácter nacional e internacional, elaboradas por diversos organismos e instituciones de múltiples países, como Control total de pérdidas de Bird, de British Standards Institution; Las normas internacionales OHSAS 18001/18002:1999; Directrices sobre sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, de la Organización Internacional del Trabajo... En todas ellas se observa una estructura similar, al estar basadas en el principio de mejora continua (plan-do-check-act). Así, se han detectado las siguientes dimensiones claves para una buena gestión de la seguridad y salud laboral:

- El desarrollo de una política de prevención, que recoja el compromiso de la organización con la seguridad y exprese formalmente los objetivos, así como los principios y directrices a seguir en materia de seguridad y salud laboral.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

BOLETÍN QUINCENAL

- El fomento de la participación de los trabajadores en las actividades de seguridad y salud, con el fin de promover comportamientos seguros e involucrarlos en procesos de toma de decisiones, a través de sistemas de incentivos o de la consulta de aspectos relacionados con su bienestar laboral.
- La formación y promoción de competencias de los trabajadores, con el fin de mejorar sus capacidades, habilidades y aptitudes en materia de prevención de riesgos.
- La comunicación y transferencia de información sobre el medio de trabajo, sus posibles riesgos y la forma correcta de combatirlos.
- La planificación de las tareas a emprender, distinguiendo entre la preventiva la de emergencia. La primera pretende desarrollar un método ordenado de puesta en práctica de las políticas y acciones necesarias para evitar la materialización de accidentes. Paralelamente, el plan de emergencia trata de establecer las iniciativas que se deben poner en marcha para responder con rapidez y eficacia ante cualquier incidencia, reduciendo al máximo sus posibles consecuencias.

Para llegar a la excelencia en prevención, la seguridad se ha de integrar en el conjunto de decisiones y actividades de la organización. Ha de tratarse de una prevención más organizativa y estratégica que material, dado el importante papel del componente humano en la cadena causal del accidente de trabajo. Por ello, es necesaria la puesta en marcha de un sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales, basado en el compromiso y participación de todos los miembros de la organización y apoyado por la alta dirección.

Fuente: Ibermutuamur

[Volver al índice ↗](#)

LA PREGUNTA QUINCENAL

En caso de incendio, ¿Está su empresa segura?

La alarma de incendios puede saltar en cualquier momento mientras estás trabajando y tu empresa debería estar preparada para solventar la situación en las mejores condiciones posibles.

La importancia de la prevención

Una vez más la prevención laboral es el aspecto más importante para garantizar la seguridad de los trabajadores en sus diferentes puestos de trabajo. Si bien es cierto que unas profesiones están más expuestas a riesgos que otras, todas las empresas tienen que garantizar a sus trabajadores que pueden desarrollar su actividad en las condiciones óptimas. Se puede pensar, por ejemplo, que en una oficina no se corre ningún riesgo pero, ¿sabrías cómo actuar en caso de incendio?

En primer lugar, hay que señalar que muchos de los incendios que se producen podrían haberse evitado si se hubieran aplicado una serie de medidas básicas de prevención. Por eso, todas las empresas deberían contar con profesionales formados en prevención de riesgos laborales, especialidad cada vez más necesaria y para la que existe cada vez más oferta formativa: cursos, seminarios, másters en prevención, etc.

Además, el asunto de la prevención de riesgos laborales está regulado por ley (Ley 31/1995 de 8 de noviembre) donde se recoge el conjunto de derechos y obligaciones derivados del derecho básico de los trabajadores tanto a la protección de los riesgos en sus trabajos como conocer las actuaciones a desarrollar en situaciones de emergencia. Así, la Ley establece que el empresario deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y

evacuación de los trabajadores, para lo que necesitará personal formado en la materia que sepa poner en práctica estas medidas así como comprobar periódicamente su correcto funcionamiento.

Protección contra incendios.

La legislación vigente desde el punto de vista de la protección contra incendios define unas medidas de carácter general, aunque hay que señalar que en determinados sectores industriales específicos, por el nivel de riesgo que tienen, se precisa de otras medidas complementarias. Si se trata de actividades de alto riesgo, las empresas tendrán que adecuar la actividad y la consiguiente prevención de riesgos de incendio a lo establecido en los planes de emergencia que deberán ser aprobados y revisados periódicamente.

La lucha contra el incendio, tanto desde el punto de vista de la prevención como desde la protección, se lleva a cabo desde dos formas: activa y pasiva.

Protección pasiva: se refiere al conjunto de diseños y elementos constructivos de un edificio que presentarán una barrera contra el avance de un posible incendio. Según la configuración, ubicación y nivel de riesgo existente en la actividad de la empresa, la construcción del edificio garantizará su protección pasiva mediante:

- La correcta sectorización tanto del interior del edificio, como respecto a los edificios vecinos.
- La elección de los materiales constructivos cuya reacción al fuego sea más adecuada.
- La resistencia al fuego de los elementos constructivos.
- La garantía de la correcta evacuación del personal.

Protección activa: incluye aquellas actuaciones que implican una acción directa en la lucha contra un incendio durante todas las fases de su desarrollo (detección, alarma, salvamento y extinción).

-Instalaciones de detección:

- Detectores automáticos
- Central de señalización
- Líneas

-Instalaciones de alarma:

- Instalación de pulsadores de alarma
- Instalación de alerta
- Instalación de megafonía

-Instalaciones de emergencia:

- Alumbrado de emergencia
- Alumbrado de señalización

-Instalaciones de extinción:

- Bocas de incendio
- Hidrantes de incendio
- Columna seca
- Extintores móviles
- Sistemas fijos de extinción

Además, existen otras actividades de prevención que deben ser llevadas a cabo por la empresa como la realización de simulacros y campañas de prevención, elaboración de planes de emergencia, impartición de formación a los trabajadores, aplicaciones de las normas y reglamentos nacionales y europeos, etc. Todos estos supuestos se contemplan en un curso de prl.

Salta la alarma

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

BOLETÍN QUINCENAL

- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma. Después sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave.
- Avisa lo más deprisa que puedas sobre la emergencia que está ocurriendo.
- Si necesitas abrir una puerta que se encuentre cerca del lugar donde se está produciendo el incendio, ábrela con cuidado y lo más despacio que puedas.
- Si tienes que atravesar una zona con mucho humo, debes hacerlo reptando ya que el humo tiende a subir y el aire a ras del suelo estará más limpio. Cubre tu boca y nariz con un pañuelo o con cualquier ropa que tengas a mano.
- Si tu ropa comienza a quemarse, tumbate en el suelo y comienza a rodar.
- Si estás encerrado en un recinto (despacho, sala de reuniones...) debes cerrar todas las puertas y tapar con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde pueda entrar el humo. Avisa que te encuentras encerrado en la habitación para que te rescaten cuanto antes.
- Si consideras que es posible apagar el fuego mediante extintores, utilízalos actuando preferiblemente con otro compañero. Hazlo con el más apropiado para el tipo de fuego que sea

Fuente: Prevencionar.com

[Volver al índice ↗](#)

NOTICIAS Y ACTUALIDAD PREVENTIVA

La EU-OSHA examina la repercusión económica de la buena y la mala gestión de la salud en el trabajo

Son precisos datos de buena calidad para comprender los costes de las enfermedades y muertes asociadas al trabajo, así como los beneficios de una buena gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

Para ello, la EU-OSHA procura abordar esta necesidad en un proyecto global en dos fases titulado «Costes y beneficios de la seguridad y salud en el trabajo», cuyo objetivo es desarrollar un modelo económico de costes para poder hacer cálculos fiables de estos.

El proyecto se basa en un estudio a gran escala para identificar y evaluar los datos disponibles en cada Estado miembro y cuyos resultados del estudio se utilizarán para crear un modelo de coste económico avanzado basado en las fuentes de datos nacionales.

En consecuencia, la EU-OSHA procura abordar esta necesidad en un proyecto global titulado «Costes y ventajas de la seguridad y salud en el trabajo», cuyo objetivo es desarrollar un modelo económico de costes para poder hacer cálculos fiables de estos.

Fase 1: estudio a gran escala para identificar y evaluar los datos disponibles en cada uno de los Estados miembros, que sirvan para desarrollar un modelo de cálculo de costes.

Resultado: informe global sobre la disponibilidad y la calidad de los datos (2017).

Fase 2a: elaboración de un modelo económico aproximado de costes basado en las fuentes de datos internacionales disponibles (en colaboración con la OIT, Finlandia y Singapur).

Resultado: informe sobre el desarrollo del modelo aproximado (2017).

Fase 2b: desarrollo de un modelo económico avanzado de costes basado en fuentes de datos nacionales.

Resultado: informe sobre el desarrollo del modelo avanzado (2018).

El proyecto incluye asimismo un seminario en el que las partes interesadas podrán debatir sobre las consecuencias del modelo para las políticas y prácticas en materia de SST en 2018 y la posterior difusión y evaluación en 2019. Una herramienta de visualización de datos e infografías también facilitarán el acceso y la evaluación de los datos.

Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

[Volver al índice ↗](#)

La Confederación Provincial de Empresarios de Santa Cruz de Tenerife (CEOE-TENERIFE), continuando con la labor que ha venido realizando durante esta última década, pone a su disposición de forma completamente gratuita, su Centro de Asistencia Técnica y apoyo en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

Puede contactar con nosotros en:

Teléfono: 922.280.880

WEB: <http://www.ceoe-tenerife.com> (Prevención Riesgos Laborales)