

Núm. 147 / 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**

- Investigación de accidentes 4.0
- Hábitos para conseguir un sueño reparador

✓ **BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS**

- 12 Consejos para gozar de buena salud

✓ **NORMATIVA**

- Resolución de 3 de noviembre de 2016, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se amplían los anexos I, II y III de la Orden de 29 de noviembre de 2001, por la que se publican las referencias a las normas UNE que son transposición de normas armonizadas, así como el período de coexistencia y la entrada en vigor del marcado CE relativo a varias familias de productos de construcción.

✓ **GESTIÓN PREVENTIVA**

- Prevención de Riesgos Laborales en trabajos in -itinere

✓ **LA PREGUNTA QUINCENAL**

- ¿Cuáles son las actividades que debe realizar el Servicio de Prevención Ajeno en mi empresa?

✓ **NOTICIAS Y ACTUALIDAD PREVENTIVA**

- Cumbre de Marraquech, proceso irreversible hacia las acciones climáticas
- Adoptar una postura incorrecta puede provocar migrañas y vértigos

## ARTÍCULOS DE INTERÉS

### **Investigación de accidentes 4.0**

En la era actual de la información y la imagen, lejos quedan las metodologías de investigación de accidentes laborales clásicas: sistemas como el árbol de causas, la gestión integral del accidente o la toma de testimonios, se siguen revelando como útiles herramientas a la hora de determinar las causas y factores concurrentes en un accidente. Útiles, pero no suficientes, ni mucho menos determinantes en la consecución de un resultado.

En un sistema en el que el Acta de Infracción oficiada por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, se convierte, por defecto, en prueba de cargo de la acusación pública, en las Diligencias Previas, durante el proceso de instrucción y, si la hubiera, posterior acusación, se hace imprescindible el utilizar metodologías y herramientas que aseguren la oportuna descripción del accidente, así como la correcta determinación de causas y factores intervinientes en el siniestro, los actores del mismo y sus papeles e intervenciones, tanto temporales como espaciales.

Esta identificación de factores, acciones, escenarios y tiempos debe de ser puesta a disposición, tanto de los prevencionistas, encargados de evitar su repetición, así como de todos los integrantes del proceso judicial, cualquiera que sea su jurisdicción: Penal, civil-laboral o administrativa.

Jueces, fiscales y letrados de acusaciones particulares y/o defensa, deben de disponer de todos los medios existentes para clarificar la situación. Es por ello que las herramientas y aplicaciones destinadas a plasmar, gráficamente, en estructura de tres dimensiones (3D) y en formato de video, cobran una tremenda importancia.

Aplicaciones como SketchUp o Poser, entre otras, permiten reconstruir y recrear los escenarios reales, los tiempos del accidente, las máquinas y equipos de trabajo a escala, así como todos los personajes intervinientes en el accidente, de tal manera que, el resultado, sea un video que recree, con exactitud y detalle, el desarrollo y las circunstancias del accidente.

El resultado de este análisis y su recreación, ha servido, está sirviendo y servirá, para exculpar y condenar, pero, sobre todo, su mejor utilidad, es la de servir de herramienta, a los prevencionistas, para que el accidente no se vuelva a repetir.

Fuente: Gaspar García Verdugo TSPRL – Auditor PRL

[Volver al índice ↗](#)

### **Hábitos para conseguir un sueño reparador**

La falta de sueño o un sueño de poca calidad nos puede afectar a nuestra salud y a nuestro bienestar físico y mental.

Reducir tan solo una hora de sueño nos puede afectar en nuestro nivel de concentración al día siguiente y que nuestro tiempo de respuesta sea más lento. La falta de sueño, puede provocar que tomemos decisiones incorrectas y asumamos riesgos innecesarios.

No dormir lo suficiente o de forma ineficaz tiene repercusiones físicas: aumenta el riesgo de tener presión arterial alta o enfermedad cardíaca, mayor probabilidad de aumentar de peso o sufrir obesidad, o desarrollar diabetes. Esto sólo son algunos ejemplos de consecuencias negativas que pueden aparecer si no se duerme bien, pero idesgraciadamente hay más.

A nivel laboral, puede afectar a nuestra productividad y a nuestro rendimiento y a un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos.

Pero ¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

La cantidad de horas de sueño necesarias variarán según cada persona y van cambiando a lo largo del ciclo de vida.

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Los niños tienen diferentes necesidades de sueño según la edad.

Al igual que comer bien o hacer ejercicio de forma regular, dormir lo suficiente cada día es vital para nuestro bienestar. Para ello es muy importante adquirir unos hábitos diarios que nos ayuden a conseguir un sueño reparador y de calidad.

A continuación os dejo algunos consejos que os pueden ser de gran ayuda:

- Educar a nuestro cuerpo a un horario del sueño: Mantener un horario regular con una hora fija tanto para acostarse como para levantarse, incluso los fines de semana.
- Evitar estimulantes: como la cafeína y la nicotina. Y las bebidas alcohólicas que alteran las etapas secundarias del sueño.
- Modificar hábitos o actividades no favorecedores: hacer deporte por la tarde-noche, mantener una discusión, ver una película de terror o después de realizar un trabajo intenso.
- Seguir una alimentación equilibrada: Evitar comidas y bebidas abundantes. Cenar 3 horas antes de acostarse mínimo.
- Hacer un paréntesis durante el día y darse una siesta. Lo más adecuado es descansar durante una media hora o cuarenta minutos aproximadamente y preferiblemente a primera hora de la tarde.
- Organizar un ritual relajante antes de acostarse: baño caliente, tomar una infusión.
- Crear un ambiente apropiado para dormir: No tener distracciones en la habitación como ruidos, luces brillantes, una cama incómoda, un televisor o un ordenador.
- Acabar el día con afirmaciones o pensamientos positivos: Justo en el momento de acostarse es bueno hacer una reflexión sobre algo positivo que te haga sentir, te ayudará a que tus sueños puedan ser más bonitos y sin pesadillas.
- No obsesionarse con tener que dormir: Cuando nos obsesionamos con que no podemos dormir estamos generando un estado de ansiedad y estrés que provoca que el sueño se rompa por completo, aumentando así la situación estresante.

Fuente: Actitud 24

[Volver al índice](#) ↗

### BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

#### 12 Consejos para gozar de buena salud

La Organización Mundial de la Salud, en su declaración en la 9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, celebrada en Shanghai, detalló 12 consejos preventivos para gozar de buena salud. Estos consejos son: La Novena Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, organizada conjuntamente por la OMS y la Comisión de Salud y Planificación Familiar de la República Popular China, se celebra del 21 a 24 de noviembre de 2016. La Conferencia ofrecerá una oportunidad sin precedentes de reafirmar la importancia de la promoción de la salud para la mejora de la salud y la equidad sanitaria en un momento histórico: el 30.º aniversario de la Carta de Ottawa y el primer año de aplicación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Asimismo, orientará a los Estados Miembros y los guiará en la aplicación práctica de los conceptos, enfoques y mecanismos de promoción de la salud de base científica para lograr los ODS.

1. Seguir una dieta saludable
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
3. Vacunarse
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
7. Mantener una buena higiene
8. No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
9. Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
10. Mantener prácticas sexuales seguras
11. Someterse a revisiones médicas periódicas
12. Amamantar a los bebés: es lo mejor para ellos

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

[Volver al índice](#) ↗

### NORMATIVA

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

BOLETÍN QUINCENAL

## **Resolución de 3 de noviembre de 2016, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se amplían los anexos I, II y III de la Orden de 29 de noviembre de 2001, por la que se publican las referencias a las normas UNE que son transposición de normas armonizadas, así como el período de coexistencia y la entrada en vigor del marcado CE relativo a varias familias de productos de construcción.**

El Real Decreto 1630/1992, de 29 de diciembre, por el que se dictan disposiciones para la libre circulación de productos de construcción en aplicación de la Directiva 89/106/CE, modificado por el Real Decreto 1328/1995, de 28 de julio, establece en su artículo 4, punto 2, 2º párrafo que las referencias de las normas españolas «UNE» que sean transposición de normas armonizadas se publicarán en el Boletín Oficial del Estado.

La Comisión Europea ha venido adoptando Decisiones, desde el año 1995 hasta el momento actual, que han sido publicadas en la serie L del Diario Oficial de la Unión Europea, estableciendo los sistemas de evaluación de la conformidad con los requisitos esenciales de la Directiva 89/106/CEE de las familias de productos sujetos a la misma.

En las Comunicaciones de la Comisión, para dar publicidad a la disponibilidad de normas armonizadas de las diferentes familias de productos, se establecen las fechas de entrada en vigor y de finalización del período de coexistencia relativas al uso del marcado CE para los correspondientes productos.

En la Orden de 29 de noviembre de 2001, del Ministerio de Ciencia y Tecnología, ya se recogían las referencias a normas armonizadas, períodos de coexistencia, entrada en vigor del marcado CE y organismos notificados relativos a una serie de productos de construcción, y en su artículo quinto se facultaba al Director General de Política Tecnológica para actualizar o ampliar mediante Resolución los anexos I, II y III de la misma, competencia transferida a la Dirección General de Desarrollo Industrial del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio conforme al Real Decreto 1554/2004, de 25 de junio, transferida a la Dirección General de Industria del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio conforme al Real Decreto 438/2008, de 14 de abril, y transferida a la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa conforme al Real Decreto 344/2012, de 10 de febrero.

Habiéndose publicado una nueva Comunicación de la Comisión que refunde, actualiza y amplía las anteriores Comunicaciones aparecidas para la entrada en vigor del marcado CE para diversas familias de productos, resulta necesaria su transposición al Derecho interno.

Esta resolución, como continuidad a las disposiciones europeas sobre este tema, será de aplicación en el ámbito del Reglamento (UE) n.º 305/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 9 de marzo de 2011, por el que se establecen condiciones armonizadas para la comercialización de productos de construcción y se deroga la Directiva 89/106/CEE del Consejo.

Fuente: Boletín Oficial del Estado

*Volver al índice* ↗

## GESTIÓN PREVENTIVA

### Prevención de Riesgos Laborales en trabajos in itinere

El accidente in itinere es aquel que sufre el trabajador al ir o volver del trabajo, requiriendo los siguientes elementos para que el accidente tenga tal consideración:

- Que ocurra en el camino de ida o vuelta entre el domicilio y el centro de trabajo.
- Que dicho traslado sea motivado exclusivamente por el trabajo, es decir, al ir o volver del mismo.
  
- Que se emplee el itinerario habitual, así como un medio de transporte convencional y adecuado a la distancia.
  
- Que el tiempo, sea razonable, próximo a la hora de entrada o salida.

### La obligación de prevenir el accidente in itinere

En el artículo 14.2 de la ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales se determina que el empresario deberá garantizar la seguridad y salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. Por lo tanto, el empresario debe tomar medidas para evitar que el trabajador sufra un accidente in itinere.

En el caso de los trabajadores, el artículo 19.1 de la citada ley indica que cada trabajador debe velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

Política de empresa

En términos de gestión de la calidad, una empresa puede tener interés en adquirir ciertos compromisos para con sus empleados de manera voluntaria, tales como un Plan de transporte. Suelen tener efectos positivos en la satisfacción de los empleados y como imagen de empresa, además de contribuir a la prevención de riesgos como medidas preventivas.

### Causas del desplazamiento del lugar de residencia al trabajo

Casi todos los trabajadores necesitan desplazarse para ir desde su lugar de residencia al trabajo y para volver, y se enfrentan, por tanto, a los riesgos que derivan de esta movilidad. La posibilidad de que dichos riesgos terminen en un accidente depende del modo de desplazamiento utilizado y de las medidas de prevención del accidente tomadas por el trabajador y por la empresa.

El porcentaje que representan los accidentes in itinere respecto del total de accidentes de trabajo ha aumentado en los últimos diez años. Una de las razones de este incremento puede ser el aumento de la duración de los desplazamientos de ida y vuelta al trabajo debido a las siguientes causas:

- La deslocalización de las empresas desde los núcleos urbanos hacia el exterior de las poblaciones.
- La expansión y dispersión de la urbanización hacia el exterior de las poblaciones.
- La no utilización de los medios de transporte colectivos públicos o de empresas.

Además, en la construcción se añade una situación propia del sector, como es la dispersión de los centros de trabajo, que son las obras donde cada día se desplazan muchos trabajadores.

### Consecuencias del desplazamiento al trabajo

Las causas antes citadas, según el estudio "El transporte, al trabajo. Planes de movilidad sostenible en empresa", publicado en noviembre 2005 por el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud", dan lugar a las siguientes consecuencias para los trabajadores, las empresas y en general para la sociedad:

Para los trabajadores:

- Tiempo de transporte convertido en tiempo de trabajo.
- Probabilidad de sufrir un accidente.
- Mayor coste económico destinado al transporte para ir y volver del trabajo.

Para las empresas:

- Absentismo laboral causado por retrasos y ausencias.
- Menor rendimiento en el puesto de trabajo.
- Incremento de los costes al asumir, parcial o totalmente, el coste del transporte para ir y volver del centro de trabajo.
- Horas perdidas por accidentes de tráfico.

Para la sociedad:

- Menor tiempo disponible para el ocio y las relaciones sociales.
- Aumento de los accidentes in itinere.
- La ocupación de espacio destinado a viales y aparcamientos empobrece y, a veces, destruye el paisaje urbano y crea barreras que impiden la integración urbana de las actividades económicas.
- Mayor tendencia a la irritabilidad.

### Factores que afectan a la probabilidad de sufrir un accidente in itinere

Según se ha comentado en párrafos anteriores, la probabilidad de sufrir un accidente in itinere está determinada por una gran cantidad de factores. A continuación se explican cinco de ellos:

#### a) Modo de desplazamiento utilizado

Por ejemplo: coche, moto, bicicleta, autobús de transporte colectivo público o de empresa, patines, a pie, etc.

El índice de frecuencia de accidente (accidentes / millón de km recorrido) es muy diferente según el modo de desplazamiento elegido. El más seguro es el transporte público y en concreto el autobús; el siguiente modo de desplazamiento más seguro es el coche; siendo los más inseguros la bicicleta y la moto.

#### b) Frecuencia del desplazamiento

Hay trabajadores que, dependiendo de las características del trabajo, es decir, disponer de tiempo suficiente para comer en su domicilio, por ejemplo, les es preciso realizar uno, dos o varios viajes en un día: la ida y vuelta al trabajo general, desplazamiento para comer, rutas, etc.

#### c) Duración y distancia del desplazamiento

Otro factor que influye en la probabilidad de sufrir un accidente de trabajo in itinere es el tiempo que un trabajador emplea en recorrer la distancia desde su lugar de residencia al trabajo y las características de dicho recorrido. Según la ubicación del punto de salida y de destino, los riesgos son cuantitativa y cualitativamente distintos.

#### d) Condiciones ambientales

Por ejemplo: lluvia, nieve, hielo, niebla, viento, etc.

Se puede considerar que las condiciones climatológicas adversas suponen un factor negativo para la conducción e incrementan el número de accidentes.

A este respecto, un dato significativo es que, de acuerdo con la Dirección General de Tráfico, el 10% de los heridos y muertos por accidente de tráfico se dan en condiciones de clima adversos.

e) Tipo y estado de la vía

Por ejemplo: autopista, autovía, carretera, carretera de circunvalación, etc.

Además del tipo de vía por el que tiene que circular el trabajador en la ida y vuelta de su hogar al trabajo, se ha de tener en cuenta la accesibilidad a los centros de trabajo o los planes de urbanismo de los alrededores de la obra.

En este caso, los trabajadores podrían recibir información sobre las posibilidades de rutas y recorridos alternativos disponibles para desplazarse a su centro de trabajo.

Fuente: Prevention-Integral

[Volver al índice ↗](#)

## LA PREGUNTA QUINCENAL

### ¿Cuáles son las actividades que debe realizar el Servicio de Prevención Ajeno en mi empresa?

Los servicios de prevención ajenos deben asumir directamente el desarrollo de las siguientes funciones, siempre y cuando se hubieran concertado en el contrato firmado entre empresa y servicio de prevención ajeno:

- Diseño, implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales que permita la integración de la prevención en la empresa.
- La evaluación de los factores de riesgo que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.
- La planificación de la actividad preventiva y la determinación de las prioridades en la adopción de las medidas preventivas y la vigilancia de su eficacia.
- La información y formación de los trabajadores. En lo relacionado con la formación a los trabajadores, los servicios de prevención ajenos deberán acreditar su capacidad para formar mediante una declaración responsable ante la autoridad laboral competente.
- La prestación de los primeros auxilios y planes de emergencia.
- La vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con los riesgos derivados del trabajo.

Fuente: Instituto Regional de Prevención de Riesgos de la Comunidad de Madrid



# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

BOLETÍN QUINCENAL

[Volver al índice ↗](#)

## NOTICIAS Y ACTUALIDAD PREVENTIVA

### **Cumbre de Marraquech, proceso irreversible hacia las acciones climáticas**

Tras doce días de encuentros políticos e institucionales, se ha clausurado la Cumbre que lleva el nombre de la ciudad marroquí, con el objetivo de mantener vivo el espíritu de París, cuando el pasado mes de diciembre casi 200 naciones se comprometieron a impulsar medidas para contener los fenómenos del calentamiento global.

El texto impulsado no tiene efectos prácticos como tal, pero llega en un momento en el que surgían dudas sobre el exitoso acuerdo y las políticas de lucha contra el cambio climático, en el que el segundo país más contaminante de planeta pueda salirse del acuerdo con la llegada del nuevo presidente, Donald Trump.

Por ello, una de las noticias más positivas de la cumbre ha sido la llamada 'estrategia 2050' por la que 22 naciones se han comprometido a publicar la hoja de ruta de las medidas que tienen previsto tomar, sector por sector (industria, energía, transporte, construcción, agricultura, etc.) para resolver el problema de los gases de efecto invernadero en 2050. Entre estas naciones están EE UU, Alemania, Canadá, Brasil, Francia o Reino Unido, pero no figura España. En el caso de Alemania, el acuerdo es disminuir hasta un 95% las emisiones de gases de efecto invernadero para esa fecha, mientras que el plan del Gobierno de EE UU es de rebajarlas un 80%.

Los expertos en cumbres climáticas aseguran que nunca antes de Marrakech se había hablado tan claramente de la necesidad y de la urgencia de acometer una transición justa hacia una economía descarbonizada y sin combustibles fósiles, y es que cuanto más investigan los científicos, más se alarman de la velocidad que se produce el cambio climático.

El año que viene, 2017, se celebrará otra nueva cumbre del clima, la COP23, bajo el patrocinio de Fiji aunque con sede en Bonn (Alemania). Sin embargo, no será hasta 2018, en la COP24 de Polonia, cuando se aprueben las reglas definitivas para cumplir los compromisos que contengan el calentamiento global y cuando se decida el destino del esfuerzo económico a realizar para ayudar a los países menos desarrollados en su adaptación al cambio climático, mientras tanto para ellos y demás ONG's todo seguirá siendo papel mojado.

Fuente: Unifikas

[Volver al índice ↗](#)

### **Adoptar una postura incorrecta puede provocar migrañas y vértigos**

Adoptar una postura incorrecta puede causar dolores y problemas relacionados con el equilibrio. La vista, la articulación temporo-mandibular, la columna vertebral y los pies juegan un papel decisivo a la hora de adoptar nuestra postura corporal.

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## BOLETÍN QUINCENAL

Según explica Estela Pérez, fisioterapeuta y podóloga de iQtra Medicina Avanzada experta en posturología, "Estos puntos, llamados captos posturales, se encargan de informar a nuestro cerebro sobre nuestra posición en el espacio para que adaptemos nuestros movimientos y nuestra postura estática cuando estamos parados".

Mediante unos tests clínicos y mediciones en una plataforma de presiones, el estudio postural permite determinar la causa de la disfunción, indicando qué captor se encuentra afectado.

"Una vez obtenido el diagnóstico, se deriva al paciente al profesional indicado para su tratamiento: podólogo, fisioterapeuta, odontólogo...", asegura la especialista de iQtra. "Dicho tratamiento supondrá un reseteo de la información que el captor postural afectado enviaba al cerebro, dando lugar a nueva postura que no produzca dolores en el paciente".

Este tratamiento será, por tanto, multidisciplinar, ya que podrá ir desde el uso de una lente, una férula dental o unas plantillas, hasta una manipulación articular o unos ejercicios domiciliarios para reeducar la musculatura.

Según Estela Pérez, el diagnóstico y tratamiento con posturología es de gran utilidad para quienes sufren dolor musculoesquelético crónico (lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias, trastornos mandibulares...) que responden a algunos tratamientos, por ejemplo, mejoran tras una sesión de fisioterapia, pero recaen posteriormente.

Fuente: elcorreo.com

[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)