

CONTENIDO

EDITORIAL

INFORMACIÓN

- Autoridades competentes en relación con los Reglamentos REACH y CLP.
- Prevención de riesgos psicosociales en la Comunidad Autónoma Vasca.
- Prevencion10.es.
- Cáncer relacionado con el trabajo.
- II Encuesta catalana de condiciones de trabajo.
- Real Decreto sobre tiempo de trabajo para trabajadores autónomos en transporte por carretera.
- Premios Prever 2012.
- El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo se centrará este año en las enfermedades profesionales.
- Límites de exposición profesional para agentes químicos en España 2013.

BREVES

- Jornada sobre promoción de la salud.
- Prevención de riesgos laborales en Navarra.
- Seguridad y salud laboral en los teatros.
- Acuerdo de colaboración entre el INSHT y el IBV.

NOVEDADES EDITORIALES



OPINIÓN

Mar Romero
SolidPrevention

Prevención de riesgos psicosociales, ¿oportunidad para la competitividad?



NOTAS PRÁCTICAS

Ergonomía en el trabajo de jardinería

El objetivo principal del periódico ERGA Noticias es sensibilizar sobre el tema de la seguridad y la salud, aportando al mundo del trabajo las nuevas tendencias en el campo de la prevención. Consta de un Editorial o artículo de fondo, que ofrece diversos puntos de vista y orienta sobre temas de actualidad relacionados con la seguridad laboral, un apartado de Noticias de interés general sobre condiciones de trabajo, una Opinión, un Anuncio sobre las últimas publicaciones editadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, y un apartado titulado: Notas Prácticas, que desarrolla, a través de temas monográficos tratados de forma didáctica, aspectos relevantes relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo. Su periodicidad es bimestral y está dirigido tanto a empresarios como a trabajadores.

28 de abril: Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). **Redacción:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (CNCT). Dulcet, 2-10 • 08034 Barcelona. Teléfono: 93 280 01 02 - ext. 43042 / Fax: 93 280 00 42. **Correo electrónico:** cnctinsht@insht.meys.es **Internet:** <http://www.insht.es>

Director de la publicación: Juan Guasch. **Consejo de redacción:** Cristina Araújo, Manuel Bestratén, Xavier Guardino, Pablo Luna, Jaime Llacuna, Clotilde Nogareda, Tomás Piqué, Silvia Royo y M^a Dolores Solé. **Redacción:** Cristina Araújo, Emilio Castejón y Silvia Royo. **Composición:** Joaquín Pérez. **Ilustración:** Isidre Monés. **NIPO:** 272-13-007-3.

Condiciones de trabajo de los trabajadores mayores

El progresivo envejecimiento de la población, debido al descenso de la natalidad y a la prolongación de la vida gracias a las mejoras sanitarias, tiene una consecuencia que suele considerarse inevitable: el sostenimiento de los sistemas públicos de pensiones exige retrasar la edad de jubilación. Peter Drucker, generalmente considerado como el padre de la ciencia del *management*, en un artículo publicado en la revista británica *The Economist* en noviembre de 2001, profetizaba que *“dentro de 25 años la gente – si su salud se lo permite – tendrá que trabajar hasta mediados de los setenta”*.

Transcurrida ya la mitad de dicho período, los hechos parecen dar poco a poco la razón al hoy desaparecido (falleció en el año 2005) Peter Drucker. Hace pocas semanas, el primer ministro sueco, Fredrik Reinfeldt, en unas declaraciones a la prensa¹, opinó que sus conciudadanos debían estar preparados para trabajar hasta los setenta y cinco años y que quizá sería mejor retrasar de una vez la edad de jubilación hasta ese límite en lugar de ir efectuando pequeños y progresivos ajustes, que es la opción generalmente adoptada.

En España, la reforma de las pensiones ya ha retrasado la edad de jubilación hasta los sesenta y siete años y recientemente se ha publicado el Real Decreto-Ley 5/2013, de 15 de marzo, de medidas para favorecer la continuidad de la vida laboral de los trabajadores de mayor edad y promover

el envejecimiento activo. El real decreto-ley amplía las posibilidades ya existentes de compatibilizar el trabajo con la percepción de una parte de la pensión de jubilación.

El panorama, pues, es claro y las estadísticas lo confirman: en España, la proporción de trabajadores afiliados en alta mayores de cincuenta y cinco años ha pasado del 11,1% en 2003 al 14,7% en el primer trimestre de 2013.

Ahora bien, ¿serán los puestos de trabajo actuales compatibles con las condiciones psicofísicas de unas plantillas claramente envejecidas respecto a aquellas para las que fueron diseñados? Porque si no lo son, los trabajadores mayores enfermarán y el retraso de la edad de jubilación no logrará el efecto deseado.

En España el Consejo de Ministros aprobó el 28 de octubre de 2011 la “Estrategia Global para el Empleo de los Trabajadores y las Trabajadoras de Más Edad 2012-2014”, que supone el marco general de actuación de las Administraciones Públicas en el período indicado, pero ello no basta; es preciso también que las empresas adopten medidas que hagan compatibles las condiciones de trabajo con las capacidades y necesidades de esos trabajadores mayores que, poco a poco, irán aumentando su presencia en el mundo laboral. En Alemania ya lo han empezado a hacer más del 70% de las empresas de más de 100 trabajadores².

¹ http://www.euractiv.com/health/sweden-prime-minister-considers-news-518068?utm_source=EurActiv%20Newsletter&utm_campaign=d32577c6b0-newsletter_health_lifestyle&utm_medium=email

² http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen-DinA4/fortschrittsreport-februar-2013.pdf?__blob=publicationFile

Autoridades competentes en relación con los Reglamentos REACH y CLP

Según se expone en el artículo 2 de la [Ley 8/2010](#), por la que se establece el régimen sancionador previsto en los Reglamentos REACH (*Registry, Evaluation, Authorisation of Chemicals*: Registro, Evaluación y Autorización de Sustancias químicas) y CLP (*Classification, Labelling and Packaging*: Clasificación, Etiquetado y Embalaje), corresponden a los órganos competentes de las Comunidades Autónomas las funciones de vigilancia, inspección y control del correcto cumplimiento de cuanto se establece en dichos Reglamentos en sus respectivos territorios, así como el desarrollo normativo y el ejercicio de la potestad sancionadora.

Cada Comunidad Autónoma, por tanto, debe designar el organismo competente al respecto del régimen sancionador. En la mayoría de las Comunidades Autónomas, el órgano competente encargado del cumplimiento de los Reglamentos anteriores es la Consejería de Sanidad, aunque en algunos casos esta competencia también puede recaer sobre las Consejerías de Medio Ambiente.

A continuación, relacionamos las autoridades competentes de cada Comunidad Autónoma de las que se disponen datos en el momento de redactar esta información.

Comunidad Autónoma de Andalucía: Consejería de Salud y Bienestar Social.

Comunidad Autónoma de Aragón: Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia (salud humana).

Comunidad Autónoma de Asturias: Sección de Atención al Medio, Servicio de Riesgos Ambientales y Alimentarios. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad.

Comunidad Autónoma de Cantabria: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales y Consejería de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Urbanismo.

Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha: Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales.

Comunidad Autónoma de Castilla y León: Consejería de Sanidad.

Comunidad Autónoma de Cataluña: No se ha regulado todavía el órgano responsable, pero se pueden interponer denuncias tanto en el Departament de Salut como en cualquier otro.

Comunidad Autónoma de Extremadura: Consejería de Salud y Política Social (salud humana). Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Medio Ambiente y Energía (aspectos medioambientales).

Comunidad Autónoma de Galicia: En función de la infracción, el organismo responsable será el Departamento de Sanidad, Medio Ambiente, Industria, Medio rural, etc.

Comunidad Autónoma de las Islas Baleares: Conselleria de Salut, Família i Benestar Social o Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient i Territori.

Comunidad Autónoma de las Islas Canarias: Dirección General de Salud Pública (salud humana) y Viceconsejería de Medio Ambiente (aspectos medioambientales).

Comunidad Autónoma de La Rioja: Consejería de Salud y Servicios Sociales (salud humana). Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente (aspectos medioambientales).

Comunidad Autónoma de Madrid: Consejería de Sanidad (por confirmar).

Comunidad Autónoma de Murcia: Dirección General de Salud Pública (salud humana) y Dirección General de Medio Ambiente (aspectos medioambientales).

Comunidad Autónoma de Navarra: Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (Sección de Sanidad Ambiental). Decreto Foral 63/2012, de 18 de julio, art. 42 d).

INFORMACIÓN



Comunidad Autónoma del País Vasco: Departamentos de Salud y Medio Ambiente. (No existe desarrollo normativo).

Comunidad Autónoma de Valencia:

- Servicio de Planes, Programas y Estrategias de Salud. Dirección General de Salud Pública. Conselleria de Sanitat (art. 20.3.a, Decreto 191/2012, de 21 de diciembre, del Consell) (ámbito laboral).
- Dirección Territorial de Industria (ámbito administrativo).

- Servicio de Inspección Medioambiental. Conselleria de Medi Ambient (art. 19.1.d, Decreto 192/2012, de 21 de diciembre, del Consell) (ámbito medioambiental).

En el siguiente enlace de Internet se puede acceder a la relación de las Consejerías de Sanidad de las diecisiete Comunidades Autónomas, así como a su dirección de Internet: <http://portal.guiasalud.es/web/guest/comunidades-autonomas>

Prevención de riesgos psicosociales en la Comunidad Autónoma Vasca

El pasado mes de noviembre, la Unidad de Psicología Laboral de OSALAN, del Gobierno Vasco, dio a conocer el estudio: ["Mapa de situación y propuesta de actuación"](#), con el objetivo de cuantificar la situación en materia de riesgos psicosociales en las empresas de la Comunidad Autónoma Vasca.

La población objeto de dicho estudio fue la correspondiente a las empresas que disponían de Servicios de Prevención Ajenos, Servicios de Prevención Propio/Mancomunado, Servicios con modalidad mixta: Ajeno y Prevención Propio, Asociaciones Empresariales y Centrales Sindicales.

Mediante entrevistas con los responsables en materia de psicología de los diferentes organismos y recogida de datos a través de fichas de preguntas, en las provincias de Álava, Guipúzcoa y Vizcaya, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Únicamente un 5,01% de los centros de trabajo estudiados realizaron la evaluación de riesgos psicosociales. Los centros que llevaron a cabo esta evaluación pertenecían, en su mayoría, al sector servicios, con una plantilla media de 100 a 500 trabajadores y la mayoría disponían de representantes de seguridad y salud.
- Los riesgos psicosociales mayoritariamente detectados en los centros de trabajo estudiados fueron: estrés, acoso laboral y violencia.
- Los centros de trabajo, en general, elaboraron medidas preventivas pero sin planificación ni seguimiento.
- La respuesta afirmativa respecto a la pregunta de si los servicios de prevención necesitaban más formación fue común a todos los centros de trabajo estudiados.

- La gestión de la prevención de riesgos psicosociales fue considerada por gran parte de los empresarios como un gasto y no como una inversión.
- Las dificultades principales que se encontraron los centros de trabajo estudiados para realizar evaluaciones y protocolos fueron: la falta de recursos humanos, el hecho de que las evaluaciones son procesos largos y complicados, la situación de crisis actual, la subjetividad en las respuestas, etc.

En vista de los resultados obtenidos, los técnicos que elaboraron el estudio, establecieron una serie de criterios prácticos para avanzar en el reconocimiento de la relevancia de los factores de riesgos psicosociales, entre los que destacamos los siguientes:

- Incluir la psicología laboral en la lista de prioridades de la empresa, junto a la seguridad y la higiene.
- Especializar recursos humanos sobre el tema con dedicación suficiente.
- Formación e información sobre la especialidad de psicología y sus efectos generales.
- Demostrar que el coste de la prevención es inversión y valor para la empresa.
- Más implicación por parte de la Administración para impulsar la formación y la información.

Otro estudio reciente sobre el mismo tema enfocado en el trabajo nocturno y realizado por la Comunidad Autónoma de La Rioja en empresas privadas es: ["La gestión de los riesgos psicosociales: trabajo nocturno"](#), 2012.



Prevencion10.es

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social (entonces Ministerio de Trabajo e Inmigración) y el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, con la colaboración de las Comunidades Autónomas, iniciaron en 2009 un servicio gratuito de asesoramiento público al empresario para empresas de hasta diez trabajadores, en materia de prevención de riesgos laborales.

La finalidad del servicio era facilitar al empresario la formación, información y la asistencia técnica necesaria para cumplir con las obligaciones derivadas de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, integrando la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de las pequeñas empresas, evitando costes y daños a los trabajadores.

El portal de este servicio, Prevencion10.es, del que nos hemos hecho eco en números anteriores de nuestro periódico (Erga Noticias n^{os} [108](#), [113](#), [115](#), [116](#) y [119](#)) consta de dos herramientas principales:

Evalua-t: una herramienta informática de gestión que:

- Permite al empresario cumplir con sus obligaciones en materia preventiva (excepto la vigilancia de la salud), a través de un proceso que consta de cinco etapas: Información, Registro, Evaluación, Planificación, y Seguimiento y Control.
- Contiene formularios de evaluación de riesgos laborales por sector de actividad. Actualmente están disponibles las actividades siguientes:
 - Oficinas.
 - Peluquerías.
 - Floristerías.
 - Tintorerías.
 - Tiendas de prendas de vestir.
 - Jugueterías. Cafeterías, bares y restaurantes.
 - Pubs.
 - Catering.
 - Tiendas de artículos deportivos.

- Tiendas de frutas y hortalizas.
- Tiendas de grabaciones de música y vídeo.
- Librerías.
- Tiendas de periódicos y artículos de papelería.
- Centros de cuidado diurno de niños.
- Farmacias.
- Tiendas de equipos de telecomunicaciones.
- Tiendas de equipos de audio/vídeo.
- Tiendas de ordenadores y programas informáticos.
- Tiendas de material fotográfico y óptico, artesanía, y sellos y monedas.
- Carnicerías, charcuterías y pollerías.
- Galerías de arte.
- Ópticas.
- Herbolarios.
- Tiendas de animales de compañía.
- Perfumerías.
- Droguerías.
- Ferreterías.
- Zapaterías y artículos de cuero.
- Joyerías, relojerías.
- Estancos.
- Tiendas de dulces y golosinas.
- Tiendas de bebidas.
- Tiendas de electrodomésticos.
- Tiendas de panaderías y pastelerías.

STOP riesgos laborales:

Es un Centro de atención al usuario, que apoya permanentemente a "Evalua-t", solucionando las dudas que le puedan surgir al empresario. Se puede contactar a través del teléfono: 901 25 50 50.

Prevencion10.es permite también compartir experiencias con otros empresarios a través de su "Foro", y ofrece un servicio documental de publicaciones técnicas o jurídicas referentes a la prevención de riesgos laborales para microempresas en el apartado "Biblioteca".

INFORMACIÓN

Más adelante presentará información sobre actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales en la sección "Formación", así como la posibilidad de crear una enciclopedia de prevención de riesgos laborales a través del apartado: "wiki-t".

Actualmente, *Evalua-t* puede ser utilizado por los empresarios en las Comunidades Autónomas de: Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Galicia, Extremadura, Islas Baleares, La Rioja, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco, y Valencia.

En base a la [Resolución de 22 de febrero de 2013 de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social](#), se recomienda al INSHT a seguir gestionando para este año 2013 la prestación de dicho servicio, por medio de las funcionalidades que están ya integradas en *Prevencion10.es*.

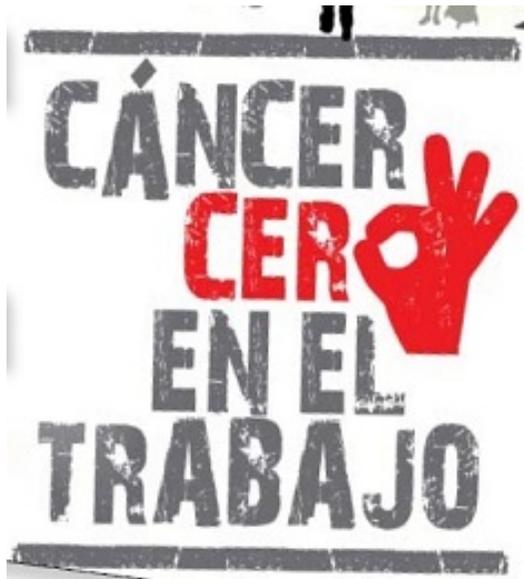
Para este año 2013 está previsto mejorar estas áreas y continuar con ellas, ampliándose, en el caso de *Evalua-t*, a nuevos sectores de actividad, como son: mudanza, transporte por carretera y en taxi, reparaciones de aparatos eléctricos, autoescuelas o agricultura en invernaderos.

Se introduce, además, como novedad importante, una nueva herramienta denominada "Autoprevent", dirigida a los trabajadores autónomos, sin trabajadores empleados a su cargo. Dicha herramienta pretende facilitar el asesoramiento técnico necesario para el cumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales establecidas en la [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, en relación con la coordinación de actividades empresariales, que abarcará las actividades ya incluidas y disponibles en *Evalua-t*, a las que se añadirán los sectores de actividad económica específicos de escayolistas, pintores, decoradores y limpieza de oficinas.

Prevencion10.es
haz de la prevención tu gestión más rentable



Cáncer relacionado con el trabajo



Cartel de presentación de la Campaña: "Cáncer cero en el trabajo". Secretaría Confederada de Salud Laboral de CC.OO. 2011.

El pasado mes de septiembre se realizó en el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de Berlín el seminario: "Agentes cancerígenos y cáncer relacionado con el trabajo", organizado por la OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo).

El objetivo del seminario, al que asistieron alrededor de 60 participantes de diferentes países europeos, fue el de poner en común el conocimiento actual sobre las exposiciones a sustancias carcinógenas en el trabajo, las causas y circunstancias del cáncer de origen laboral, así como discutir cómo se pueden utilizar los conocimientos sobre el tema para reducir en el futuro la exposición a agentes cancerígenos.

En este [enlace](#) se puede consultar el programa y las conclusiones del seminario, de las que hacemos un breve resumen:

- Es necesario identificar los grupos vulnerables y "ocultos", cuya exposición a riesgos de cáncer y procesos carcinógenos en el trabajo se subestima.
- Los trabajadores afectados por el cáncer deben contar con el apoyo de estrategias de vuelta al trabajo específicas.
- Hay que fomentar la investigación para estudiar la magnitud de la enfermedad y las relaciones entre las distintas ocupaciones y exposiciones para poder establecer prioridades. Para ello se necesita un amplio apoyo por parte de todos los Estados Miembros (EM) y de las instituciones europeas.
- Es necesaria una visión más amplia sobre las causas de cáncer de origen laboral. Factores relacionados con los estilos de vida, como la obesidad, el tabaquismo, el consumo del alcohol, etc. pueden no ser exclusivamente de origen personal, sino que también pueden ser consecuencia del trabajo (inseguridad económica, fácil acceso a bebidas alcohólicas en el trabajo, organización laboral, etc.).

- El acceso a los datos relacionados con las sustancias químicas (por ejemplo: Reglamento REACH) y las consecuencias de su exposición es crucial tanto para políticos como para investigadores, inspectores de trabajo, empresarios, etc. La cooperación entre los diferentes órganos implicados debe ser promovida tanto a nivel europeo como nacional y en todos los sectores industriales.
- Debido a que en la actualidad los tratamientos contra el cáncer son más efectivos y debido a la identificación de nuevas causas en el origen del mismo, el número de trabajadores que han superado un cáncer y se incorporan de nuevo al trabajo ha aumentado (por ejemplo, las mujeres que han sufrido un cáncer de mama y realizan turnos). Por ello, es necesario encontrar vías de soporte para estos colectivos.

La colaboración por parte del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo corrió a cargo de Alicia Hui-ci, ex Secretaria del *Scientific Committee on Occupational Exposure Limits* (SCOEL), que moderó un panel de expertos (Gubernamentales, de la Inspección de Trabajo, Científicos, de la Comisión Europea, de la Patronal y de la Confederación Europea de Sindicatos) para intentar dar respuesta a los problemas planteados en la primera parte de la sesión.

La conclusión del panel fue que es muy variable el cumplimiento de la legislación existente en cuanto a prevención de riesgos derivados de la exposición a agentes cancerígenos y mutágenos, dependiendo de los EM y del tamaño/tipo de empresas y sugirió a OSHA una serie de acciones para la coordinación coherente y eficaz de esfuerzos. Entre ellos, la priorización de recursos para realizar un proyecto CAREX 2, que dé una idea más completa y actualizada de las exposiciones reales a este tipo de sustancias.

II Encuesta catalana de condiciones de trabajo



En los años 2010 y 2011 se realizó en Catalunya la II Encuesta Catalana de Condiciones de Trabajo, con el fin de recoger información sobre las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora en Catalunya y sobre las características laborales y de prevención establecidas en las empresas.

En la página web de la Generalitat de Catalunya están disponibles los resultados de esta II Encuesta, que consta de dos estudios diferenciados, realizados con metodologías específicas: un primer estudio analiza las condiciones de trabajo y su relación con la salud del conjunto de los trabajadores, y el segundo explora los datos sobre la representación y la participación en salud laboral y su relación con las actividades preventivas en las empresas de Catalunya.

En el primer estudio sobre los resultados de las encuestas a los trabajadores, se midió la calidad de la ocupación dependiendo de las siguientes variables: la temporalidad, la vulnerabilidad, la incapacidad de ejercer derechos, el salario y la seguridad laboral.

El trabajo de campo se realizó entre los meses de setiembre y diciembre del año 2010, mediante entrevistas en el domicilio del trabajador; se estudió la población ocupada a partir de los 16 años de edad; y el número total de entrevistas realizadas fue de 3.601.

Las principales conclusiones de este primer estudio son:

- Los jóvenes, extranjeros, mujeres y trabajadores manuales tienden a padecer peores condiciones de trabajo.
- Los trabajadores que se sitúan en la categoría más desfavorable de cada una de las variables de calidad de la ocupación presentan un mayor porcentaje de exposición a factores de riesgo ambiental y de higiene, ergonómico y de accidentes.
- En cuanto a los factores de riesgo psicosocial, los niveles más bajos de exposición se producen en los trabajadores con las condiciones de ocupación más favorables.

- El porcentaje de trabajadores con salud mental alterada aumenta a medida que empeoran las condiciones de calidad de la ocupación, excepto en los trabajadores que ganan menos de 600 euros al mes.
- El porcentaje de trabajadores que dicen tener una percepción de salud regular o mala es más alto entre aquellos que tienen peores condiciones de trabajo, excepto en la variable de temporalidad, donde la relación se da de forma inversa.

El trabajo de campo del segundo estudio (condiciones de trabajo en las empresas) se realizó entre los meses de abril y julio de 2011, a través de contacto telefónico y cumplimentación posterior de cuestionarios por parte de directores, gerentes o propietarios de las empresas. El número de entidades objeto del estudio fue de 1.711; las empresas tenían uno o más trabajadores y todas ellas eran independientes, es decir, disponían de un solo centro de trabajo.

Las principales conclusiones de este estudio son:

- En presencia de los delegados de prevención en las empresas, aumenta la frecuencia de actividades preventivas (evaluación de riesgos psicosociales o sustancias peligrosas en los centros de trabajo, por ejemplo).
- El 47,8% de las empresas de 6 o más trabajadores cuenta con delegados de prevención.
- Las empresas de menos de 6 trabajadores sufren carencias en cuanto a legislación en prevención de riesgos laborales.

Al informe de los trabajadores (210 páginas, 2012) se puede acceder a través de este [enlace](#). El informe relacionado con las empresas (74 páginas, 2012) está disponible en este [enlace](#). Por último, a los resultados de la II Encuesta, así como a diversos análisis elaborados a partir de la misma, se puede acceder a través de este [enlace](#).

Real Decreto sobre tiempo de trabajo para trabajadores autónomos en transporte por carretera

Mediante el [Real Decreto 128/2013](#), de 22 de febrero, que entró en vigor el pasado 24 de febrero, se ha regulado el tiempo de trabajo para los trabajadores autónomos que realizan actividades móviles de transporte por carretera.

El ámbito de aplicación de la norma se refiere al transporte por carretera de mercancías, cuando la masa máxima autorizada de los vehículos es superior a 3,5 toneladas y se aplica también al transporte de viajeros en vehículos fabricados o adaptados para transportar a más de nueve personas, incluido el conductor.

En cuanto al tiempo de trabajo, se establece que la duración media del tiempo de trabajo semanal no debe sobrepasar las 48 horas, pudiendo prolongar este tiempo de trabajo hasta las 60 horas, siempre que la duración media del mismo no supere las 48 horas a la semana en un período de 4 meses naturales.

En cuanto al trabajo nocturno, el conductor autónomo no podrá realizar una jornada diaria que exceda de las 10 horas por

cada período de 24 horas consecutivas. Respecto a los períodos de descanso, la actividad deberá interrumpirse con pausas de un mínimo de 30 minutos para un tiempo de trabajo de entre 6 y 9 horas y con pausas de un mínimo de 45 minutos, cuando el tiempo de trabajo supere las 9 horas de duración. El tiempo máximo durante el que se puede realizar una actividad sin pausa es, por tanto, de 6 horas. Estas pausas podrán subdividirse en períodos de una duración de 15 minutos como mínimo.

Si se compara esta normativa con la que se aplica a los trabajadores móviles no autónomos, es decir, los que están al servicio de una empresa que efectúa servicios de transporte, no existen apenas diferencias, ya que, según el [Real Decreto 902/2007](#), de 6 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1561/1995, sobre jornadas especiales de trabajo, en trabajadores que realizan actividades

móviles de transporte por carretera, la duración del tiempo de trabajo efectivo no podrá superar las 48 horas semanales de promedio en cómputo cuatrimestral (ampliable a 6 meses), ni exceder en ningún caso de las 60 horas semanales.

Según esta misma norma, cuando un trabajador realice trabajo nocturno, su jornada de trabajo diaria no podrá exceder de 10 horas por cada período de 24

horas. Los trabajadores interrumpirán con un

período de descanso la jornada continuada que exceda de 6 horas consecutivas y la pausa será de duración no inferior a 30 minutos. Cuando el tiempo total de trabajo sea superior a 9 horas diarias, la pausa será, como mínimo, de 45 minutos. Las fracciones en que se dividan estos períodos, al igual que los trabajadores autónomos, no pueden tener una duración inferior a 15 minutos, salvo en transporte de viajeros cuyo recorrido no exceda de 50 kilómetros.



Fotografía: <http://www.everystockphoto.com/photo.php?imageId=1542624&searchId=55ab85e676ef2f7305f22d8119d53410&npos=2>

Premios Prever 2012



Aspecto que ofrecía la sala de actos del INSHT en la entrega de premios
Fotografía: Pedro Martínez

Desde el año 1998, los premios PREVER se entregan a personas, instituciones o empresas que han tenido un papel relevante en el campo de la seguridad e higiene en el trabajo o han realizado algún trabajo concreto de especial relevancia sobre el tema.

Los galardones correspondientes al año 2012 se entregaron el pasado día 15 de marzo en una Jornada Técnica en la sede del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Madrid, en sus cinco categorías: "Individual", "Reconocimientos especiales", "Prevención de Riesgos Laborales / Responsabilidad Social Corporativa", "Empresas e Instituciones" e "Internacional".

En la Jornada de entrega de premios de este año se entregaron también las Medallas de las Relaciones Industriales y las Ciencias del Trabajo a personas y entidades con una destacada trayectoria en prevención de riesgos laborales.

Un breve resumen de los premios entregados en las diferentes categorías es el siguiente:

Individual: Rafael Martínez Mesa (MEYSS); Ricardo Díaz Martín (Univ. CEU S. Pablo); Fernando José Vélez Álvarez (Dirección Gral. de Trabajo. Murcia); Alfredo García

Aranguéz (Elcogas); Miguel I. Ángel Guzmán (Mutua Universal); Francisco V. Fornés (Ayto. Valencia) y Francisco de la Poza Martín (Ombuds).

Reconocimientos especiales: Jorge García Bonet (Colegio Oficial Técnicos Prevención Riesgos Laborales. Valencia).

Prevención de Riesgos Laborales/Responsabilidad Social Corporativa: Iberdrola.

Empresas e Instituciones: Ayuntamiento de Alcorcón, Fundación Mapfre, Ayuntamiento Alcázar de S. Juan, Francisco Lucas S.L., Observatorio de Riesgos Psicosociales UGT, Asociación Asturiana de Ergonomía, Suavizantes y plastificantes bituminosos, Atos España, Universidad de Valencia, y Sección de Prevención de Riesgos Laborales del Ejército del Aire, Ministerio de Defensa.

Internacional: Centro Internacional de Formación de la OIT.

En este enlace se puede consultar [la relación completa](#) de personas o entidades premiadas.

El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo se centrará este año en las enfermedades profesionales

El Consejo de Administración de la Oficina Internacional del Trabajo (OIT), en la [317ª reunión](#) realizada el pasado mes de marzo en Ginebra decidió “apoyar una campaña mundial de sensibilización sobre la prevención de las enfermedades profesionales a través de diversos medios, entre ellos el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo”, que se celebrará el próximo día 28 de abril. Según datos de este organismo, cada año se producen en todo el mundo cerca de 2,02 millones de muertes debido a enfermedades provocadas por el trabajo, mientras que el número anual total de casos de enfermedades profesionales no mortales se calcula en 160 millones. Se ha observado también un aumento de enfermedades profesionales relacionadas con los trastornos mentales y con problemas musculoesqueléticos. Además del sufrimiento humano que causan estas enfermedades, las pérdidas económicas para las empresas y las sociedades en su conjunto son importantes. La OIT estima que se pierde aproximadamente el 4 por ciento del producto interno bruto mundial (PIB) en costos directos e indirectos por causa de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

En España, según las estadísticas del Ministerio de Empleo y Seguridad Social realizadas a través del sistema de registro CEPROSS (Comunicación de Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social), puesto en marcha en el año 2007, mediante la [Orden TAS 1/2007](#), los partes de enfermedades profesionales totales registrados durante el año 2012 fueron de 15.711. De estos partes, 8.159 correspondieron a enfermedades sin baja y 7.552, a enfermedades con baja. Por grupos de edad y sexo, el mayor número de partes de enfermedades registrados con baja en hombres se situó en la franja de edad de entre 35 y 39 años y en mujeres, entre los 50 y los 54 años. El mayor número de partes comunicados sin baja en hombres se registró en la franja de edad comprendida entre los 45 a 49 años, al igual que las mujeres. Debe tenerse en cuenta que los valores absolutos ofrecidos por estas estadísticas tienen realmente una significación muy limitada, dado el elevado nivel de infradeclaración admitido. Quizás la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, dedicado a las enfermedades profesionales, podría ser el punto de partida de una reflexión sobre esta infradeclaración.



Límites de exposición profesional para agentes químicos en España 2013

El pasado día 26 de marzo se presentó en el Centro Nacional de Nuevas Tecnologías, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, en Madrid, la decimocuarta edición de los [Límites de Exposición Profesional para Agentes Químicos en España](#), valores de referencia para la evaluación y control de los riesgos originados por la exposición de los trabajadores a agentes químicos.

El documento, cuya primera edición se realizó en el año 1999, se revisa y actualiza anualmente, de acuerdo con la normativa vigente.

Entre las novedades de este año, destacamos las siguientes:

Valores Límite Ambientales

- Se retira el Valor Límite Ambiental del tántalo y óxido de tántalo.

- Se han incluido en la Tabla 1, diecinueve agentes químicos.
- Se han incluido en la Tabla 2, tres agentes químicos.
- Se ha desdoblado la entrada correspondiente al Sulfato de calcio, en la Tabla 1.

Valores Límite Biológicos

- Se han incluido en la Tabla 4, cinco agentes químicos.
- Se retira el Valor Límite Biológico del 1,1,1- Tricloroetano de la Tabla 4.
- Se proponen nuevos Valores Límite Biológicos para dos agentes químicos en la Tabla 5.

Otros apartados y anexos

- Se ha modificado el Anexo D.
- Se ha incluido la nota M.
- Se han modificado las notas FIV, s, Vía dérmica (tablas 1 a 3), Nota I y S (tablas 4 y 5).



Jornada sobre promoción de la salud

El pasado día 25 de abril se celebró en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), en Madrid, la Jornada: "[La promoción de la salud en el trabajo](#)". Enmarcada dentro de las actividades programadas con motivo de la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, del pasado día 28 de abril, la Jornada fue inaugurada por M^a Dolores Limón Tames, directora del INSHT. En ella se dieron a conocer diversas experiencias por parte de las empresas en relación con los esfuerzos conjuntos de empresarios, trabajadores y de la sociedad civil para mejorar la salud y el bienestar de las personas cuando trabajan, y mostró el papel de la Administración sobre el tema. La conferencia de clausura corrió

a cargo de Valentín Fuster, director de la Unidad de Cardiología del Hospital Monte Sinaí de EE.UU.



Prevención de riesgos laborales en Navarra

El Gobierno de Navarra dispone en su página web de un Portal sobre prevención de riesgos laborales: "[Navarra Salud](#)", que contiene una amplia información sobre prevención de riesgos laborales en las actividades de agricultura, construcción e industria. En la sección: "Guías y consejos" se ofrece información sobre posturas de trabajo,

manipulación de cargas, pantallas de datos, riesgos químicos, riesgos eléctricos, etc. En el apartado: "Salud y empresa" se puede encontrar información sobre trabajadores inmigrantes y autónomos, prevención de trastornos musculoesqueléticos y sobre la salud laboral de la mujer.

Seguridad y salud laboral en los teatros

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de Madrid ha publicado el folleto titulado: "[Seguridad y salud laboral en los teatros](#)". El documento recoge los riesgos y las medidas preventivas más relevantes en las empresas de teatros y ofrece los conocimientos precisos para la intervención en prevención de riesgos laborales en dicho sector. Incluye los apartados: "Desarrollo de las actividades preventivas", "Singularidades propias del sector. Riesgos habituales", "Modalidades organizativas" y "Normativa aplicable". En relación con diversos espacios escénicos, ofrecemos varios enlaces a otras publicaciones de interés:

- [Guía de buenas prácticas en el sector de las artes escénicas. Personal técnico.](#)
- [Guía de buenas prácticas en el sector de las artes escénicas. Personal de sastrería y caracterización.](#)
- [Guía para la prevención de riesgos laborales en el sector de la producción audiovisual.](#)



- [Prevención de riesgos laborales en el montaje, puesta en escena y desmontaje de espacios escénicos.](#)
- [Guía de buenas prácticas en el sector de las artes escénicas. Personal de producción, sala y servicios auxiliares.](#)

Acuerdo de colaboración entre el INSHT y el IBV

El pasado mes de enero se firmó el Acuerdo Marco de Colaboración entre el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) y el [Instituto Biomecánico de Valencia](#) (IBV), con el fin de mejorar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo. El IBV es un centro tecnológico que estudia el comportamiento del cuerpo humano y su relación con los productos, entornos y servicios que utilizan las personas.

Las propuestas de colaboración se enmarcan en tres líneas principales:

- Promover la salud de los trabajadores más allá de los aspectos relacionados con la seguridad (apoyo y promoción por parte de las empresas de aspectos como la alimentación saludable, la actividad física, el descanso, etc.; adecuar los protocolos de vigilancia de la salud para considerar aspectos que no se están cubriendo en la actualidad; y desarrollar protocolos de valoración funcional de capacidades físicas de los trabajadores enfocados a la reducción de los accidentes relacionados con sobreesfuerzos).
- Integrar la gestión de la prevención en la totalidad de la estructura de las empresas (implantar programas de ergonomía participativa, realizar "formación en cascada", desde los niveles más elevados en la toma de decisión hasta los trabajadores, adaptando la formación en cada caso a sus capacidades y responsabilidades).
- Atender al adecuado tratamiento de la prevención en colectivos con mayor riesgo (integrar a las personas con discapacidad en el mundo laboral, realizando los ajustes y adaptaciones necesarios).

NOVEDADES EDITORIALES**ÚLTIMOS FOLLETOS SOBRE PREVENCIÓN**

Los últimos folletos publicados de la colección: "[Trabajo sin riesgos](#)" del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo son: "Vibraciones de cuerpo entero: una fuente de problemas", "Accidentes: en casa también ocurren", "Conducir en el trabajo: un riesgo a prevenir" y "Ruido: más peligroso de lo que parece".

**LÍMITES DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL PARA AGENTES QUÍMICOS EN ESPAÑA. 2013**

Valores de referencia propuestos por el INSHT para la evaluación de los riesgos derivados de la exposición de los trabajadores a los agentes químicos.

En esta última edición, se han actualizado apartados, se han retirado algunos de los Valores Límite Ambientales y Valores Límite Biológicos y se han adoptado nuevos. Igualmente, se ha modificado el anexo D y se han incluido o modificado algunas notas. (Ver noticia en este mismo periódico).

Se puede descargar gratuitamente en la página web del INSHT.

**GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PARA LA UTILIZACIÓN POR LOS TRABAJADORES EN EL TRABAJO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (Nueva edición).**

La [Guía](#) proporciona criterios y recomendaciones que pueden facilitar a los empresarios y a los responsables de prevención la interpretación y aplicación del Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

**CARTEL: APLICACIÓN DE INFOCARQUIM PARA AGENTES QUÍMICOS PELIGROSOS EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO**

El cartel presenta una propuesta de sustitución para los agentes cancerígenos, mutágenos y reprotóxicos presentes en el ámbito hospitalario, aplicando la Base de Datos online del INSHT, INFOCARQUIM.

Se puede descargar en este [enlace](#).

PEDIDOS**INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO**

Servicio de Ediciones y Publicaciones
Torrelaguna, 73. 28027 Madrid. Tfno. 91 363 41 00. Fax: 91 363 43 27
Correo electrónico: edicionesinsht@insht.meys.es

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO

Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona. Tfno. 93 280 01 02. Fax: 93 280 36 42
Correo electrónico: cnctinsht@insht.meys.es

LA LIBRERÍA DEL BOE

Trafalgar, 27. 28010 Madrid. Tfno. 902365303. Fax: 91 111 42 60.
Correo electrónico: tienda@boe.es

Prevención de riesgos psicosociales, ¿oportunidad para la competitividad?

Mar Romero
SolidPrevention



La empresa americana *Climate Counts* <http://www.climatecounts.org/> hace un *ranking* de las mayores empresas del mundo en función de cuánto colaboran en preservar el medio ambiente en todo el ciclo de vida de sus productos. Y estas empresas se esfuerzan por aparecer cada vez más en mejores posiciones porque esa información influye sobre nuestra decisión de compra.

Imaginemos que el grupo de consumidores y trabajadores tuviéramos acceso a información sobre qué hacen las empresas para mejorar la calidad de vida de sus trabajadores, clientes y proveedores y cuánto se preocupan por trabajar con productos saludables para las personas y el medio ambiente.

Que el colectivo de trabajadores realice su trabajo en unas condiciones seguras y velando por el bienestar físico y social será un indicador de responsabilidad social que exigiremos a empresas y organizaciones. Está por ver cuáles serán esos indicadores y dónde podremos consultar esa información, pero tecnológicamente es posible y la sociedad está claramente orientando sus valores hacia la responsabilidad social. Los mejores profesionales querrán trabajar para estas empresas, y los consumidores desearemos comprar y recomendar sus productos.

De acuerdo con esta afirmación se deduce la importancia para las empresas de ver la prevención de riesgos no como una obligación más a lo que dedicar recursos sin retorno, sino como algo integrado en su día a día que les ayudará a ser más competitivos.

Aunque hablar de prevención de riesgos laborales hace arrugar la nariz a algunas personas, trabajar por la salud laboral nos interesa a todo el colectivo de trabajadores que desea trabajar en condiciones de trabajo saludables

y también a la empresa, ya que es una oportunidad para tener todos los recursos disponibles y focalizados en lograr competitividad. Los trabajadores en general lo tienen claro. ¿Lo creen los empresarios y empresarias?

Probablemente, la clave sea fomentar una cultura preventiva en las empresas, que vaya más allá de cumplir con la ley; ya que implica un reconocimiento de la importancia de velar por la seguridad y la salud de las personas y su entorno, que afecta a todas las acciones y estamentos de la empresa. Cuando un padre le dice a su hijo cada día que no debe sacar la mano por la ventanilla del coche, que debe dar las gracias y pedir las cosas por favor, y se preocupa por él cuando tiene problemas... está educando y protegiendo a su hijo, previniendo posibles daños y fomentando conductas que determinarán la calidad de vida no solo de su hijo, sino también la suya. ¿Por qué no hacerlo en la empresa?

De todas las disciplinas de la prevención, donde queda más por hacer es probablemente en prevención de riesgos psicosociales, área aún poco conocida, que dispone de metodologías contrastadas de evaluación pero que, al trabajar con percepciones, expectativas y sensibilidades personales, requiere una delicada y cuidadosa intervención. Infinidad de estudios demuestran que no controlar las condiciones de trabajo que afectan psicológica y socialmente a las personas puede provocar efectos negativos sobre su salud, pero no nos queremos quedar ahí. Los temas estrella de la prevención psicosocial, como fomentar unas demandas de trabajo adecuadas, otorgar mayores posibilidades de control sobre nuestro trabajo, fomentar y mantener relaciones interpersonales positivas, dar reconocimientos y recompensas adecuados al trabajo realizado,

OPINIÓN

son acciones que realizan, por principio, las empresas excelentes y con valores.

Trabajar en el bienestar psicológico y social de las personas disminuye el índice de errores y accidentes, el absentismo y algunas enfermedades de origen psicosomático. Por otro lado, favorece la motivación, un clima laboral positivo, el compromiso, una buena atención al cliente, y la máxima expresión del talento del conjunto de colaboradores.

Cuando las altas direcciones de las empresas dedican un

tiempo de sus apretadas agendas a pensar en estos aspectos del trabajo y comprueban como su gestión y control les puede ayudar a alcanzar sus objetivos estratégicos, se encuentran con una gran oportunidad para la competitividad. Para la supervivencia y desarrollo de las empresas en esta era de la comunicación, convendrá trabajar para que la cultura preventiva esté firmemente instaurada en la empresa y velar porque los indicadores de seguridad y calidad de vida recogidos en las actividades preventivas así lo demuestren.

Ergonomía en el trabajo de jardinería

Las tareas que se llevan a cabo en jardinería suelen implicar, en la mayoría de los casos, una actividad física notable que puede verse agravada por el trabajo en exteriores.

Esto implica unas condiciones ambientales muy cambiantes, según las diferentes estaciones del año: frío, heladas, viento racheado, calor, humedad alta, ruido exterior, etc., y según el tipo de terreno: mojado, irregular, con desnivel, etc.

A continuación, informamos de las principales tareas realizadas en trabajos de jardinería, las herramientas más utilizadas, los riesgos principales y las medidas preventivas.

Principales tareas

Plantación. Consiste en excavar un hoyo para implantar un árbol, arbusto, planta o semilla, mejorar el terreno, si procede, con un aporte físico-químico, realizar drenajes, abonar la tierra y regar. La duración máxima de esta tarea suele ser de un día, suelen ser tareas repetitivas, y los equipos suelen estar formados por tres o cuatro personas.

Riego. Puede ser manual o mediante camión cuba.

Siembra. Es la colocación de semillas, tierras o plantas en diferentes áreas de trabajo. Se realiza de forma manual o mediante la colocación de una manta orgánica.

Poda o recorte. Consiste en cortar o recortar ramas de árboles y arbustos.

Siega. Es el corte periódico de vegetación, con medios mecánicos manuales (desbrozadora manual) o autopulsados (segadora).

Desherbado. Consiste en la extracción de malas hierbas con medios manuales (azada) o químicos (herbicida).

Excavado y desbroce. Para realizar este trabajo hay que retirar tierra o vegetación con medios manuales o mecánicos para plantar o instalar drenajes.

Herramientas

Las herramientas que suelen utilizarse en jardinería tienen, en su mayoría, pesos mayores a tres kilos. Si estas herramientas no tienen un diseño ergonómico o no son apropiadas para el tipo de tarea que hay que hacer, pueden facilitar la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

Las herramientas más utilizadas en esta actividad son: motoguadañas, desbrozadoras, motosierra, segadora, podadoras de altura, multimotor, zanjador, cortasetos, cortasetos de altura, sopladores de mano, sopladores de mochila, tronzadoras, tijeras de poda ligera, pico, pala y mango chapo.

Las herramientas que hay que utilizar deben estar específicamente diseñadas para realizar los trabajos en jardinería, adaptándolas a las medidas antropométricas de los trabajadores y manteniéndolas afiladas, engrasadas y en buen estado.

Para mejorar la comodidad de las herramientas de trabajo se puede colocar un tubo de espuma en el mango, utilizar palas, rastrillos, etc. de distintas longitudes, acoplar dispositivos para facilitar una postura más confortable, etc. En el uso de maquinaria, es recomendable utilizar segadoras en las que el operario vaya sentado para evitar sobrecargar la espalda.

Riesgos principales

Los principales riesgos a los que se está expuesto en esta actividad son los relacionados con las posturas, con la manipulación de cargas y con los sobreesfuerzos musculares y la repetitividad de los movimientos.

Posturas

El hecho de trabajar en posturas mantenidas y forzadas, como flexión y torsión del tronco, mantenerse en cuclillas, de rodillas o agachado, trabajar con herramientas y



NOTAS PRÁCTICAS

útiles por encima de los hombros, tener que hacer una fuerza considerable, mover, levantar y arrastrar cargas o realizar diversos movimientos repetitivos puede provocar la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

En las tareas de jardinería suelen adoptarse posturas forzadas de las extremidades superiores, especialmente en aquellas tareas que requieren la elevación de los brazos por encima de los hombros, la abducción de los brazos y la posición forzada de la muñeca. También en esta actividad se realizan tareas en cuclillas o de rodillas, afectando a la zona cervical y escapular por flexo-extensión forzada del cuello o afectando la zona lumbar por hiperflexión del tronco.

Manipulación manual de cargas

En este tipo de tareas es habitual la manipulación manual de todo tipo de cargas (pequeñas herramientas, macetas, sacos, etc.).

Las cargas pesadas pueden llegar a ocasionar lesiones en la espalda, principalmente a nivel dorsolumbar, tanto por el peso de la carga en sí como por las condiciones de manipulación de la misma.

Sobresfuerzos musculares y trabajo repetitivo

Una tarea repetitiva es aquella en que los ciclos de trabajo son inferiores a medio minuto o la tarea en la que se repiten los mismos movimientos durante más de la mitad del ciclo, por ejemplo: los trabajos de corte, recogida de materia después de la siega, vaciado de restos de sacas, desplazamientos de cargas al camión, realización de agujeros en plantación, extracción de plantas de los moldes, desherbado, siembra, etc.

Los sobresfuerzos se suelen realizar en tareas de plantación, recogida de material de la furgoneta y traslado a la zona de jardín.

Medidas preventivas

Las medidas preventivas que se deben adoptar para evitar o minimizar los riesgos de padecer una lesión musculoes-

quelética relacionada con las posturas, la manipulación de cargas, los sobresfuerzos musculares y la repetitividad de los movimientos son las siguientes:

Posturas

- Evitar la elevación de los brazos por encima de la altura de los hombros mediante la colocación de una plataforma para bajar el plano de trabajo o con el uso de utensilios de mango largo.
- En el caso de que sea inevitable tener que trabajar con los brazos por encima de los hombros con objetos o herramientas, mantener la realización de la tarea como máximo cuatro o cinco minutos.
- Flexionar, en la medida de lo posible, las piernas en lugar del tronco.
- Evitar las torsiones de tronco, pivotando sobre los pies y girando el cuerpo.
- Colocar las herramientas en cinturones para evitar posturas forzadas de tronco.
- Utilizar protecciones personales en caso de tener que apoyar la rodilla o las rodillas en el suelo.
- Procurar mantener todas las articulaciones, en especial las muñecas, en posición neutra.

Manipulación manual de cargas

- Adquirir y utilizar adecuadamente ayudas mecánicas.
- Reducir el peso y tamaño de la carga o rediseñarla.
- Actuar sobre la organización del trabajo teniendo en cuenta las necesidades individuales y grupales de las personas implicadas (realizar pausas y alternar tareas).
- Mejorar el entorno de trabajo.
- Evaluar los riesgos según el Real Decreto 487/1997, al manipular pesos superiores a 3 kilos.
- Realizar la tarea entre dos personas cuando las cargas sean muy pesadas.
- Reducir lo más posible el peso de los materiales, especialmente de los sacos de tierra.
- Utilizar un carro o carretilla para manipular sacos, movilizar las cargas entre dos personas y evitar cargar varios sacos de una sola vez.

- Agacharse y doblar las rodillas al levantar algún peso, sin cargar el peso en los músculos de la espalda.
- Mantener el peso cerca del cuerpo cuando el objeto sea manejable de forma manual.
- No manipular la carga con los brazos estirados.
- Contraer los músculos abdominales al agacharse.
- Facilitar información sobre el peso de la carga, el centro de gravedad o el lado más pesado cuando un paquete se carga de forma desigual.
- Informar y formar adecuadamente sobre cómo manejar correctamente las cargas, los riesgos derivados de su manejo y las consecuencias que puede acarrear.

Sobresfuerzos musculares y trabajo repetitivo

- Realizar rotación de tareas.
- Evitar las herramientas que vibren y las que fuerzan a realizar sobresfuerzos innecesarios.
- Utilizar guantes antivibraciones certificados para amortiguar y minimizar la transmisión de las vibraciones producidas por las herramientas a la extremidad superior.
- Alternar las tareas que requieren movimientos pesados o repetitivos con tareas de tipo estático.
- Suministrar a los individuos guantes que se ajusten a las medidas antropométricas de sus manos.
- Utilizar palas de mano o picos con una adecuada absorción de choque para minimizar los microtraumatismos acumulados en las extremidades superiores.
- Utilizar soportes para el brazo, instalarlos entre el mango y el asa para permitir la sujeción del antebrazo y contribuir a disminuir el sobresfuerzo de la muñeca.
- Mantener los codos parcialmente doblados al utilizar una herramienta que requiera hacer un esfuerzo.
- Al llevar a cabo algún tipo de fuerza, realizarla, aproximadamente, a la altura de las caderas.

Legislación

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de](#)

NOTAS PRÁCTICAS

[Riesgos Laborales](#) (BOE 10.11.95) y sus correspondientes modificaciones.

- [Real Decreto 39/1997](#), por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención (BOE 31.1.97) y sus correspondientes modificaciones.
- [Real Decreto 487/1997](#), de 17 de enero, de 14 de abril, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entraña riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Esta información es un resumen de las Notas Técnicas de Prevención nº 964 y 965, tituladas: "[Carga física en jardinería: principales riesgos y sus consecuencias para la salud](#)" y "[Carga física en jardinería: métodos de evaluación y medidas preventivas](#)" respectivamente, realizadas por Silvia Nogareda y Francisco Muñoz.



NOTA: Todos los enlaces han sido verificados en fecha 12 de abril de 2013