

CONTENIDO

EDITORIAL

INFORMACIÓN

- Celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- Seguridad vial laboral.
- Galardones europeos a las buenas prácticas.
- XI Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales.
- Novedades en la página web del INSHT.
- Condiciones de trabajo de las pescaderías.
- Estudio sobre los manuales de instrucciones de las máquinas.

BREVES

- Convocado el premio Ignasi Fina de Salud Laboral.
- Documentación de interés relacionada con la salud laboral.
- Página web en español del NIOSH.
- Últimos documentos del Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo.

NOVEDADES EDITORIALES

OPINIÓN



Susana Ramón
InPuls Art Coaching

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos. Educación y eficiencia gestual preventiva (Método Feldenkrais): recurso y aplicación a posturas básicas en el trabajo.

NOTAS PRÁCTICAS



Protección solar para actividades al aire libre.

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.



Jornada de celebración: 4 de julio de 2013

“El futuro de la prevención: a propósito del 40 aniversario del CNCT”

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 Bestatén, 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.

Volver al trabajo

Más a menudo de lo que sería de desear, la Prevención de Riesgos Laborales no logra plenamente su objetivo, que no es otro que conseguir que el trabajo no afecte negativamente a la salud de las personas que trabajan. Cuando ello ocurre, las personas sufren lesiones o enfermedades a causa de su trabajo.

Como es lógico, la mayor parte de las lesiones o enfermedades producidas son de escasa entidad y, por ello, o no dan lugar a baja o esta es de corta duración. Los datos correspondientes a 2011 indican que de los 1.424.817 accidentes de trabajo registrados, el 54,6% fue sin baja y de los que la causaron, aproximadamente la mitad dio lugar a una baja de duración inferior a 15 días. En el caso de las 18.121 enfermedades profesionales declaradas en 2011, el 50% fue también sin baja, si bien en los casos con baja la duración media de esta fue de 77 días.

Una de las condiciones importantes para mantener a largo plazo una buena salud es que el retorno al trabajo después de una lesión o una enfermedad, sea esta común o

profesional, se produzca cuando la recuperación es completa, a fin de prevenir recaídas u otro tipo de secuelas derivadas de una reincorporación demasiado temprana y, al mismo tiempo, permitir un rendimiento laboral óptimo.

Los resultados de la II Encuesta Catalana de Condiciones de Trabajo, publicados en marzo de este año, por ejemplo, dan sobre este tema datos que invitan a la reflexión: el 37,9% de los trabajadores que manifiestan haber sufrido una lesión por accidente de trabajo y el 39,3% de los que han padecido una enfermedad de origen laboral con baja consideran que se han reincorporado al trabajo sin estar completamente recuperados.

Aunque sólo se trata de una encuesta, estos resultados deberían dar lugar a estudios más profundos y a una mayor reflexión sobre el significado de lo dispuesto en el Reglamento de los Servicios de Prevención en su artículo 37.3.b.2: la realización de una *"evaluación de la salud de los trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada por motivos de salud"*.

Celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo



Pocos días antes del Primero de Mayo, fiesta del trabajo, el pasado día 28 de abril se celebró el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Celebraciones enmarcadas en momentos especialmente duros para el mercado laboral, y coincidiendo con uno de los accidentes más graves de los últimos años en Bangladesh (el derrumbe de un edificio de talleres textiles que provocó 1.127 muertos), las actividades que se llevaron a cabo durante la jornada del día 28 tuvieron en general un carácter reivindicativo, pero también de celebración y sensibilización respecto a la prevención de riesgos laborales.

Algunas de estas actividades fueron las siguientes: La Organización Internacional del Trabajo (OIT) centró el Día Mundial de este año 2013 en la prevención de las enfermedades profesionales, ya que a nivel mundial, estas enfermedades siguen siendo la principal causa de las muertes relacionadas con el trabajo. Como cada año, la Organización elaboró un informe sobre el tema de la conmemoración; en esta ocasión se titula: ["La prevención de las enfermedades profesionales"](#).

El Centro de Ergonomía Aplicada (CENEA) presentó el día 29 de abril, con motivo de esta celebración, la ["Guía para la evaluación rápida de riesgos ergonómicos"](#) (2ª parte de la ["Guía para la identificación de peligros ergonómicos"](#), publicada en 2012).

La Asociación Regional de Químicos y Profesionales de la Industria de Castilla-La Mancha (Arquicma) [entregó los premios](#) Clodoaldo Jiménez Izquierdo. Dos de las empresas premiadas que durante el año 2012 no tuvieron ningún accidente fueron: Fertiberia S.A. (fabricación de fertilizantes, con sede central en Madrid) y Exin Tubulares S.L. (suministro, montaje y alquiler de andamios, con sede central en Huelva). La Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia (CROEM) presentó un documento titulado: ["La seguridad está en tu mano"](#), de 8 páginas, para concienciar a las empresas sobre la importancia de la prevención de riesgos laborales y la creación de entornos cada vez más seguros.

La empresa Leroy Merlin celebró la [Semana Nacional de Prevención de Riesgos Laborales](#) con diversas actividades formativas, como: la III edición de la campaña: "Escuela de espalda", un taller práctico para comprobar el buen estado de los vehículos antes de salir de viaje, y un concurso de vídeos en los que debía reflejarse la importancia de la seguridad en el trabajo.

El [tweet ganador](#) del concurso convocado por el portal de Internet, prevencionar.com: "¿Cómo generar cultura preventiva en las empresas? Cuéntanoslo en 140 caracteres" fue: *"Lo principal es concienciar a la gerencia de la empresa y que ellos muestren el liderazgo visible, el compromiso con la prevención de riesgos laborales"*, de P. Rodríguez.

MC Mutual entregó el pasado día 23 de mayo los premios MC 28 de abril en su V edición, dirigidos a trabajadores y estudiantes. Estos premios tienen como fin generar una cultura preventiva en los trabajadores y estimular a los estudiantes a interiorizar conductas seguras. Se entregaron cuatro premios correspondientes a las siguientes categorías: "Fotografía trabajadores", "Fotografía estudiantes", "Redacción estudiantes" y "Reconocimiento personal".

Los premiados fueron: Alda Soto (colegio Universitat Formatic Barna de Barcelona), en la categoría "Redacción estudiantes"; también recibió un accésit en la categoría "Fotografía estudiantes". Mariano Pérez, de la empresa Magneto Marelli España, de Barcelona, obtuvo el premio en la categoría de "Fotografía trabajadores"; recibió un accésit en la misma categoría. En la categoría "Fotografía estudiantes" resultó premiada Herlinda García, del colegio IES 9 d'Octubre de Valencia y, por último, M^a Pilar Alfranca, de la empresa Acciona, de Madrid recibió el premio en la categoría "Reconocimiento personal".


El [premio Nacional Asfaleya 2013](#), de seguridad laboral, que concede la Asociación Profesional de Técnicos de Seguridad Laboral de Castilla y León, se otorgó el pasado día 26 de abril a la Universidad Pontificia de Salamanca, por la trayectoria histórica que dicha universidad ha tenido en la defensa e implantación de la prevención de riesgos laborales.

Seguridad vial laboral

Plan Mundial

para el Decenio de Acción para la
Seguridad Vial 2011-2020



 **DECENIO DE ACCIÓN PARA
LA SEGURIDAD VIAL 2011-2020**

El informe: [Accidentes laborales de tráfico 2011](#), elaborado por el Departamento de Investigación e Información del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, analiza los datos de los accidentes laborales de tráfico notificados en el año 2011, a través del sistema Delt@.

Según este informe, en España se produjeron durante ese año, 58.938 accidentes laborales de tráfico. La mayoría de ellos (42.509) ocurrieron en el trayecto entre el domicilio y el trabajo (in itinere) y 13.693 fueron accidentes “en misión” (desplazamientos para realizar tareas en jornada laboral). Las profesiones que tuvieron mayor incidencia de accidentes laborales de tráfico fueron las realizadas por los conductores y operadores de maquinaria móvil y por los trabajadores de servicios de protección y seguridad.

A nivel mundial, entre las tres causas principales de defunciones de personas de 5 a 44 años, figuran los traumatismos causados por el tránsito. Son datos del Plan Mundial para el [Decenio de Acción para la Seguridad Vial 2011-2020](#), puesto en marcha en mayo de 2011, con el objetivo de estabilizar y, posteriormente, reducir las cifras previstas de víctimas mortales en accidentes de tránsito.

En anteriores números de este periódico: [118](#), [119](#), [120](#) y [124](#) hemos informado respecto a algunas de las actividades desarrolladas como consecuencia de la puesta en marcha de este Decenio en relación con la seguridad vial laboral, y la documentación relacionada, por ejemplo: la [“Guía para las actuaciones de la Inspección de Trabajo en materia de seguridad vial en las empresas”](#), el [Plan de movilidad y seguridad vial en la empresa](#), el portal: [“Seguridad Vial Laboral”](#), la [Carta europea de la seguridad vial](#), la [Guía metodológica del Plan tipo de Seguridad vial en la Empresa](#), la [Estrategia de Seguridad Vial 2011-2020](#),

publicada por la [Dirección General de Tráfico](#), etc.

Las últimas actividades relacionadas con el tema son:

- La presentación el pasado mes de marzo del [Plan Integral de Seguridad Vial del Gobierno de Aragón, 2011-2020](#).
- El [Concurso de seguridad vial laboral](#), convocado por la Fundación Española para la Seguridad Vial, la Dirección General de Tráfico y el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
- La ampliación del plazo (hasta el 30 de junio) para solicitar la reducción de cotizaciones por contingencias profesionales a las empresas que hayan contribuido especialmente a la disminución y prevención de la siniestralidad laboral ([Orden ESS/911/2013](#), de 23 de mayo). Para poder acceder a estas reducciones, uno de los requisitos es el de que las empresas dispongan de planes de movilidad vial, como medida para prevenir los accidentes de trabajo en misión y los accidentes in itinere. ([Real Decreto 404/2010](#), por el que se regula el establecimiento de este sistema de reducción).
- La Jornada: [“Seguridad vial y trabajo”](#), celebrada el pasado día 29 de mayo en el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (INSHT).
- [I Congreso Iberoamericano de Prevención de Riesgos Laborales y Seguridad Vial Laboral](#), que tendrá lugar los próximos días 16 y 17 de octubre de 2013 en Lima (Perú).

Galardones europeos a las buenas prácticas

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, junto a los Estados miembros de la Unión Europea, organiza el Certamen correspondiente a los Galardones Europeos a las Buenas Prácticas en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Los premios se enmarcan en la campaña: "Trabajos saludables 2012-2013", que organiza la Agencia Europea bajo el lema: "Trabajando juntos para la prevención de riesgos".

En la 11ª edición de los [Galardones 2013](#), a los que se presentaron empresas de 29 Estados de la Unión Europea, se premiaron los mejores ejemplos de cooperación entre directivos y trabajadores en el ámbito de la prevención de riesgos laborales.

En la ceremonia de entrega de premios, celebrada el pasado día 29 de abril en Dublín, coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, se entregaron 10 premios a 10 empresas y organizaciones y 10 menciones especiales a otras 10 entidades.

Entre las empresas galardonadas que obtuvieron el reconocimiento de las autoridades europeas por sus innovadoras aportaciones a la prevención de riesgos en el lugar de trabajo, la empresa española, [Protón Electrónica](#) obtuvo uno de los [galardones en la modalidad de empresa de](#)

[menos de 100 trabajadores](#).

Esta empresa, dedicada al asesoramiento, diseño, instalación y mantenimiento de equipos eléctricos y electrónicos, con una plantilla de seis personas, obtuvo el premio por su sistema integrado de participación de sus trabajadores en materia preventiva, impulsado desde la dirección, y que representa un claro ejemplo de la importancia que tiene aunar esfuerzos entre la dirección y los trabajadores. La empresa desarrolla una política empresarial de participación e implicación en prevención de riesgos, logrando que, gracias a la experiencia de los propios trabajadores en el desempeño de sus tareas, el sistema de gestión de la prevención sea la herramienta que garantice la seguridad y la salud de todos.

[Croda Ibérica S.A.](#), otra empresa española, optó a la concesión de los Galardones en la categoría de más de 100 trabajadores, quedando [finalista](#).

La empresa Croda se dedica a la fabricación de productos químicos para la industria cosmética y farmacéutica, para la agricultura, el sector textil, el del papel y el de los lubricantes. Desde 1990 esta empresa no ha registrado ningún accidente laboral con baja ni ninguna baja por enfermedad profesional.



En la fotografía: Ascen Iglesias, delegada de Prevención de Protón Electrónica; Christa Sedlatschek, directora de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo; László Andor, Comisario Europeo de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión y Ángel Vidal, Gerente y fundador de Protón Electrónica.

XI Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales

Desde el año 2003 se celebra de forma alternativa en diferentes ciudades españolas y en Santiago de Chile, el Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales.

La última edición del [Congreso](#), organizada por la Asociación Chilena de Seguridad, la Universidad Politécnica de Cataluña y otras seis universidades internacionales más, se celebró los pasados días 3, 4 y 5 de abril en el Parque Araucano de Santiago de Chile. El fin del encuentro fue el de establecer un foro internacional para el intercambio de información sobre los avances más recientes relacionados con los métodos de trabajo, tendencias, herramientas y proyectos en las áreas de la ergonomía, seguridad en el trabajo, higiene industrial, medicina del trabajo, psicología y gestión de la prevención.

Bajo el lema: "Gestión de la salud en las organizaciones: hacia la empresa saludable del siglo XXI", y con la asistencia de casi 2.000 personas, se celebraron 56 conferencias y 16 talleres de trabajo, a los que asistieron empresarios, ejecutivos, profesionales, trabajadores, investigadores y

académicos, principalmente de Perú, Venezuela, España, Argentina, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, Brasil, Portugal y Chile.

Evelyn Matthei, Ministra de Trabajo y Previsión Social de Chile inauguró el encuentro. Cristóbal Prado, Gerente general de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) se comprometió en tratar de disminuir todavía más la tasa histórica del 4,4% de siniestralidad alcanzada en el año 2012, dato que se dio a conocer en marzo pasado.

Clausuró el Congreso María José Zaldívar, Superintendente de Seguridad Social de ese país, que declaró que "el objetivo del gobierno de reducir la tasa de siniestralidad laboral a un 4% en 2015 es un mínimo que debemos cumplir, pero lo que tenemos que hacer es poner toda nuestra energía y foco en evitar que ocurran accidentes en nuestro país".

En la clausura se entregó el Premio Internacional ORP 2013, que recayó en el grupo *Aguas Andinas*, por sus buenas prácticas en prevención de riesgos laborales.

La [próxima edición del Congreso](#) se celebrará en el mes de mayo de 2014 en Zaragoza.



De izquierda a derecha: Guillermo García (ANEPA), Carmen Soler (Ergo Cv), Juan Dancausa (ANEPA), Carlos Arranz (INSHT), Montse Moré (Fundación Prevent), M^a Dolores Limón (INSHT), Pedro R. Mondelo (UPC), Ana Bermúdez (ISSLA), Xavier Guardino (INSHT), Izaskun Urien (OSALAN) y Juan José Llona (ASPREM).

Novedades en la página web del INSHT

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), dentro de su política orientada a adaptar su actividad a las tecnologías de la información y comunicación, como Centro Nacional de Referencia en materia de seguridad y salud en el trabajo, ha desarrollado un nuevo diseño para mejorar y actualizar varios apartados de la página web (www.insht.es).

Estos cambios se traducen en nuevas formas de clasificar la información existente y en actualizar los contenidos para que los usuarios puedan consultar de una manera más práctica, rápida y fácil la información. En concreto, se han remodelado las secciones de *Normativa y Formación* y se ha creado un nuevo apartado internacional *El INSHT en Europa y el Mundo* (UE-Internacional) para describir la actividad que en el ámbito europeo e internacional desarrolla el INSHT.

Por otro lado, en el apartado "Bases de datos", se presenta la base de datos **Desengrase de superficies metálicas**, que ofrece información sobre los diferentes procesos de desengrase, las disoluciones y sustancias químicas empleadas y las características toxicológicas de las mismas. Asimismo pretende orientar en la búsqueda de alternativas.

Normativa

Se ha mejorado esta sección con el fin de que el usuario encuentre de una forma más ágil y completa toda la normativa en materia de prevención de riesgos laborales, así como se ha incorporado gran variedad de documentación e información adicional relacionada con la misma. Los principales cambios son:

- Clasificación temática. Se muestran las ocho categorías y sus correspondientes subcategorías, obteniendo una visión global de la estructura temática y, con ello, una búsqueda más rápida de la información correspondiente.
- Organización del listado de normativa. Esta aparece

clasificada (dependiendo de cada subcategoría) en normativa general, específica, por colectivos, etc. De esta forma, se localiza la normativa con mayor celeridad y se logra una mayor comprensión de dicha organización.

Formación

El Plan Nacional de Formación en materia de Prevención de Riesgos Laborales, aprobado en cumplimiento de la [Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012](#), contemplaba la inclusión en el Portal del INSHT de una página dedicada a la Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sistema Educativo, donde se recogieran documentos, vínculos, directorios, etc., que fueran de utilidad para facilitar la integración de la prevención en las enseñanzas correspondientes, con especial referencia a la Educación Obligatoria, la Formación Profesional y la Universidad.

Esta sección se ha remodelado para constituirse y consolidarse como el nuevo Portal de Formación del INSHT. Además de incluir la tradicional oferta formativa propia de la Institución, alude también a las distintas etapas del Sistema Educativo (y a la Formación Profesional para el Empleo) desde el punto de vista de la integración de la prevención en sus enseñanzas. A esta información se suman distintos enlaces de interés a las direcciones de los Organismos con competencias en materia preventiva en las Comunidades Autónomas, y con especial referencia a su oferta formativa y a proyectos institucionales relacionados.

Se recoge, por último, una extensa reseña de la normativa directamente vinculada con la formación dentro de la legislación vigente en materia preventiva y, siempre que sea posible, enlaces a los artículos concretos en cada caso para facilitar su consulta y acceso.

El INSHT en Europa y el Mundo (UE-Internacional)

En este nuevo apartado internacional, *El INSHT en Europa*



y el Mundo, se encuentra toda la información referente a la actividad que realiza el INSHT en el exterior, y que se encuentra dividida en dos tipos de acciones: las que se realizan en el **ámbito europeo**, como Centro de Referencia Nacional con relación a las instituciones de la Unión Europea (UE), y las acciones enmarcadas dentro del **ámbito internacional**, donde se recoge la información de las colaboraciones que el INSHT mantiene con las principales organizaciones internacionales que realizan actividades en el campo de la prevención de riesgos laborales y ofrecen información básica sobre estas. En la sección “el papel internacional del INSHT” se pueden encontrar, entre otros:

- Un espacio dedicado a Actividades Internacionales, con una selección de los eventos más relevantes en este ámbito.
- Un apartado denominado “Organismos de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Mundo”, que proporciona una lista de enlaces, clasificada por países, de instituciones gubernamentales responsables en prevención de riesgos laborales, indicándose el idioma en el que están disponibles (español, portugués, inglés o francés).
- Acceso a varios documentos en inglés, “Documents in English”, tales como: legislación, publicaciones y artículos técnicos, que se irán incrementando paulatinamente.

En el apartado dedicado a las “Acciones en el ámbito europeo” se accede a la información sobre:

- Participación en instituciones de la Unión Europea y otras actividades.
- Relación con otras entidades de ámbito europeo.

En *Enlaces de interés* figuran aquellas instituciones y organizaciones que definen el rumbo de las acciones y políticas que en esta materia se realizan en la UE, que se materializan en documentos legislativos, guías, recomendaciones y estrategias disponibles en el apartado “Documentos de interés”.

Está disponible un espacio de acceso a las convocatorias de propuestas y licitaciones de dimensión europea relacionadas con políticas de seguridad y salud en el trabajo, el *Programa Progress y Otras Convocatorias*. Estas convocatorias están abiertas a la participación de los 28 países de la UE, países candidatos y candidatos potenciales, así como a los países de la AELC/EEE.

En esta nueva sección se exponen las acciones que realiza el INSHT como centro de referencia de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, en relación con las Campañas Europeas “Lugares de Trabajo Saludables” que, con carácter bienal, coordina la Agencia Europea. Y dentro de *Campaña Europea* se puede consultar toda la información relativa a las actividades y eventos de difusión de la presente Campaña 2012-2013 “Trabajando juntos para la prevención de riesgos”.

Base de datos “Desengrase de superficies metálicas”

Los hidrocarburos clorados han sido ampliamente utilizados en los procesos de desengrase de superficies metálicas, dada su alta capacidad de eliminar una gran variedad de grasas y aceites sin alterar la superficie metálica y por no ser inflamables, ni explosivos. Sin embargo, su utilización en los diferentes procesos de desengrase puede implicar exposiciones elevadas a causa de la generación importante de vapores al ambiente debido a la temperatura de trabajo con que operan algunos procesos de desengrase que emplean hidrocarburos clorados, así como por tratarse de sustancias químicas relativamente volátiles. Dichas exposiciones pueden causar efectos adversos graves en la salud debido a su elevado grado de toxicidad.

**DESENGRASE**
DE SUPERFICIES METÁLICAS

La búsqueda de alternativas no consiste en simplemente reemplazar los hidrocarburos clorados por otras sustancias químicas sino que se deben abordar desde el enfoque de la adaptación o cambio del proceso de desengrase para evitar la emisión de vapores, de emplear otros productos químicos o de una combinación de ambos.

Para los productos químicos alternativos hay que contemplar, además del tipo de suciedad a limpiar y su compatibilidad con las piezas metálicas, su toxicidad y su aptitud para determinados procesos de desengrase, puesto que algunos de ellos pueden ser inflamables.

La base de datos "Desengrase de superficies metálicas" pretende dar al usuario información sobre los diferentes procesos de desengrase, las disoluciones y sustancias químicas empleadas y las características toxicológicas de las mismas que le permite orientar en la búsqueda de alternativas.

Desengrase de superficies metálicas tiene las siguientes entradas:

- **Procesos:** información técnica de los diferentes procesos de desengrase.
- **Disoluciones:** información específica de las disoluciones que se pueden encontrar en los procesos de desengrase.
- **Sustancias químicas:** información específica de las sustancias presentes en las disoluciones de desengrase.
- **Evaluaciones en empresas:** información obtenida de varias empresas que utilizan hidrocarburos clorados en sus procesos de desengrase.

Puede accederse desde: <http://desengrase.insht.es/>

Condiciones de trabajo de las pescaderías

La Federación Nacional de Asociaciones de Detallistas de Pescados y Productos Congelados (Fedepesca) ha publicado [“El estudio sobre las condiciones de trabajo y salud en el colectivo de mujeres trabajadoras del comercio minorista de pescados y afines”](#), en el que se analizan las condiciones de trabajo y salud de las mujeres que ejercen su actividad en las pescaderías. Esta actividad abarca una parte importante del total del comercio minorista especializado a nivel nacional, concretamente, el 10,4%. Según datos de este informe, el colectivo de trabajadoras perteneciente a este sector suele tener una media de edad de 45 años, una antigüedad laboral de unos 16 años, suele vivir en pareja, con hijos, el nivel de estudios es de primaria o secundaria y sus hábitos personales para la salud son bastante aceptables.

Para la elaboración del estudio se utilizaron investigaciones e informes realizados con anterioridad sobre el tema, técnicas cuantitativas (78 entrevistas personales y observación directa) y técnicas cualitativas (grupo de discusión con trabajadoras, técnicos de prevención, asociaciones, etc.).

Entre las conclusiones del estudio, realizado en nueve Comunidades Autónomas (Andalucía, Asturias, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid y País Vasco), resaltamos las siguientes:

- Las plantillas de trabajo son relativamente cortas (cuatro trabajadoras como máximo) para unos cincuenta clientes al día.
- Los horarios y largas jornadas de trabajo se presentan como uno de los factores de riesgo más importantes del sector (más del 50% de las trabajadoras dedican más de 30 horas a la semana y, en ocasiones, dedican 12 horas al día a la actividad laboral).
- Las situaciones o actividades que suponen un mayor riesgo son los cortes y la carga y descarga de productos.
- Los riesgos laborales más frecuentes son: la postura de pie, el ambiente húmedo, las herramientas de corte y la manipulación de cargas.

- Existe un escaso uso de los guantes de malla como protección para evitar cortes.
- Los accidentes, trastornos o enfermedades relacionados con el ámbito laboral han influido de manera escasa en el absentismo laboral derivado de posibles bajas médicas.
- El cansancio, los sobreesfuerzos físicos y la exposición al frío son los factores que más inciden en la tarea.
- Los trastornos más repetidos son las enfermedades circulatorias, los trastornos del sueño, el estrés y la depresión.
- Más de la mitad de las trabajadoras encuestadas han realizado la evaluación inicial de riesgos laborales pero no han realizado otro tipo de actividades relacionadas.
- La humedad relativa del aire está muy por encima de las medidas recomendadas por los organismos oficiales.

Las recomendaciones principales ofrecidas a trabajadoras, entidades y organismos, como consecuencia de la realización del estudio, fueron las siguientes:

- Las trabajadoras del sector deben conocer los factores de riesgo a los que están expuestas.
- Se debe concienciar tanto a trabajadoras, como a instituciones y organismos sobre la importancia de los factores psicosociales en este colectivo.
- Hay que fomentar por parte de agentes y organismos relacionados con la prevención de riesgos laborales la importancia de una mayor frecuencia de consultas y visitas médicas por parte de las trabajadoras del sector.
- Se debe concienciar a las trabajadoras a través de instituciones y organismos sobre la eficacia de la utilización de equipos de protección individual.
- Hay que realizar campañas para concienciar a todos los colectivos implicados sobre la igualdad efectiva laboral en cuestión de género.



Estudio sobre los manuales de instrucciones de las máquinas

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) ha participado, por medio del Centro Nacional de Verificación de Maquinaria de Barakaldo (Bizkaia), en la elaboración del Estudio sobre los manuales de instrucciones de las máquinas en relación con los requisitos de ruido exigidos en la Directiva de Máquinas (89/392/CEE y 2006/42/CEE).

El proyecto se enmarca dentro de los trabajos que realiza el Comité Directivo del Proyecto europeo NOMAD y ha consistido en la realización de un estudio en el que se analiza la información de ruido facilitada en los manuales de instrucciones de las máquinas vendidas y puestas en servicio en la Comunidad Económica Europea (CEE). El proyecto implicó la recopilación de los manuales, la extracción y el almacenamiento de los datos relevantes de estos manuales, y el análisis sistemático (cualitativo y cuantitativo) de los datos para determinar el cumplimiento legal y la calidad de la información. El trabajo fue apoyado por el Grupo de Cooperación Administrativa de Vigilancia de Mercado de la Directiva Máquinas ("ADCO-Máquinas") y colaboraron 14 países de la Unión Europea (UE) y de la Asociación Europea de Libre Comercio (AELC).

Resumen y principales conclusiones del estudio:

Como ya hemos indicado, el proyecto NOMAD ha consistido en la realización de un estudio para analizar la información relacionada con el ruido que se debe aportar en los manuales de instrucciones de las máquinas comercializadas en el Espacio Económico Europeo (EEE). El proyecto abarcó más de 1.500 manuales de instrucciones que implicaban a unas 40 familias de máquinas y que procedían de 800 fabricantes diferentes. La información de dichos manuales fue analizada para comprobar su cumplimiento con los requisitos de la Directiva Máquinas (DM) y evaluar la calidad de la información facilitada. El cumplimiento en general de los manuales de instrucciones con los requisitos de ruido exigidos en la DM fue muy pobre: el 80% de los manuales no cumplían con los requisitos legales.

Las principales causas de incumplimiento fueron:

- No se mencionaban parte o ninguno de los valores de emisión de ruido exigidos.
- Cuando los valores sí aparecían, no era posible establecer la trazabilidad con las condiciones de funcionamiento en las que habían sido obtenidos, ni con los códigos o métodos de ensayo empleados.

Como consecuencia, se considera alta la probabilidad de que los empresarios a la hora de tomar decisiones de compra, no puedan tener en cuenta los niveles de emisión de ruido y tampoco puedan entender lo que es necesario para gestionar los riesgos de ruido relativos al equipo adquirido.

En el informe también se incluyen recomendaciones dirigidas a mejorar de forma global la situación actual. Las recomendaciones consisten en establecer acciones que sean alcanzables a gran escala, que puedan llevarse a cabo dentro de las estructuras existentes y cuyos resultados puedan medirse.

Los objetivos principales de dichas acciones están dirigidos a aumentar el conocimiento de los requisitos legales, de las responsabilidades y de las acciones exigidas a los diversos grupos implicados en el proceso de fabricación y puesta en servicio de las máquinas: fabricantes de máquinas, encargados de elaborar la normativa, usuarios de la máquina, y profesionales de la seguridad y la salud en el trabajo. También se formulan propuestas para llevar a cabo campañas dirigidas a los fabricantes de máquinas y, de manera específica, a las actividades relacionadas con la vigilancia de mercado.

Por último, también se incluyen recomendaciones dirigidas a proporcionar o mejorar las herramientas y los recursos disponibles para los fabricantes de maquinaria, así como para las personas implicadas en la vigilancia de mercado.

INFORMACIÓN



El estudio completo, alojado en el portal del Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo, puede descargarse desde la siguiente dirección: <http://www.oect.es/Observatorio/5%20Estudios%20tecnicos/Otros%20estudios%20tecnicos/Publicado/Ficheros/Informe%20NOMAD.pdf>

Un amplio resumen del mismo puede obtenerse en la página web del Institut de Recherche et de Sécurité francés (INRS), que también ha colaborado en el estudio: <http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ND%202371>

Convocado el premio Ignasi Fina de Salud Laboral

Hasta el 15 de julio de 2013 se puede participar en la concesión del premio Ignasi Fina, convocado por el Ayuntamiento de Barcelona. El objetivo del premio es el de reconocer la mejor experiencia de actuación en la prevención de riesgos dentro de una empresa o actividad laboral de la ciudad de Barcelona que haya implantado nuevos sistemas, acciones o medidas de prevención.

Puede optar al premio cualquier profesional, trabajador, gestor, equipo de trabajo, colectivo, servicio o empresa de prevención que haya promovido y desarrollado una mejora en materia preventiva.

En la [convocatoria de este año](#) se valorarán especialmente los proyectos relacionados con el envejecimiento de los trabajadores, la prevención de problemas de salud

mental en el actual contexto, la igualdad de género, la reducción de los accidentes de trabajo derivados de la movilidad y las actuaciones innovadoras para promover estilos de vida saludables.

La dotación económica del premio es de 6.000 euros.



Documentación de interés relacionada con la salud laboral

Ya se puede acceder a la ["Guía para la aplicación del Real Decreto 843/2011, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención"](#). La guía, elaborada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, aborda en sus 33 páginas el contenido del Real Decreto citado, artículo por artículo, para clarificar y concretar situaciones o circunstancias con objeto de facilitar su comprensión y aplicación.

También están a disposición de las personas interesadas las [ponencias](#) de la Jornada: "Promoción de la Salud en el Trabajo", celebrada el pasado día 25 de abril en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de Madrid y que clausuró el cardiólogo Valentín Fuster.

El Centro de Investigación en Salud Laboral (CISAL) de la Universidad Pompeu Fabra ha elaborado el estudio: ["Informe de salud laboral España, 2001-2010"](#). Sus principales objetivos son: describir el contexto sociolaboral, las condiciones de trabajo y los daños a la salud relacionados con el trabajo durante el período 2001-2010 en España; considerar el impacto de la crisis económica iniciada en 2008, comparando los períodos 2001-2007 con el período 2008-2010; y proponer recomendaciones para ayudar a

mejorar las políticas de salud laboral en España.

Otros documentos de interés relacionados con la salud laboral son el ["Informe sobre el estado de la seguridad y salud laboral en España 2011"](#), elaborado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social y la ["Guía de buenas prácticas para trabajadores con enfermedades crónicas"](#), publicada por la Red Europea de Promoción de la Salud (de momento, sólo en inglés y francés).



Página web en español del NIOSH

El Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) realiza investigaciones y recomendaciones para la prevención de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo para los trabajadores de Estados Unidos.

Desde hace tiempo, su página ofrece información en español, debido a que cada vez hay más gente que habla este idioma en EE.UU.

El aumento del uso de nuestra lengua en ese país es un hecho, siendo cada vez más numerosos los organismos americanos que cuentan con versiones en español en sus páginas de internet. También la pujanza del español en Estados Unidos provoca más búsquedas de información en las páginas web de las instituciones de nuestro país.

Un ejemplo de ello es el de este Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo: Estados Unidos ocupa el décimo puesto entre los países que más acceden a los contenidos de su web, habiéndose registrado 14.375 visitas durante el año 2012.

El contenido de la [página web](#) del NIOSH incluye apartados como: Temas de salud y seguridad, Programas y capacitación, Publicaciones del NIOSH, Evaluaciones de peligros para la salud, Novedades, Enlaces rápidos, Recursos adicionales, etc



Últimos documentos del Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo

A continuación, indicamos los últimos documentos publicados por el Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo, con sus correspondientes enlaces a internet:

- [La salud de los trabajadores en la prensa: del papel a internet \(2010-2011\).](#)
- [Análisis de la mortalidad por accidente de trabajo en España 2008-2010.](#)
- [Avance de siniestralidad laboral. Período enero 2012- diciembre 2012.](#)
- [Sistema de información de siniestralidad de los trabajadores cedidos por empresas de trabajo temporal. Informe enero- diciembre 2012.](#)
- [Avance de siniestralidad laboral. Período abril 2012- marzo 2013.](#)



NOVEDADES EDITORIALES**NOTAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN (NTP) (28ª Serie)**

Ya se pueden consultar en la página web del INSHT de forma gratuita las últimas Notas Técnicas de Prevención, correspondientes a la serie 28 ([nº 961-972](#)).

Estos documentos, de orientación eminentemente práctica, facilitan la resolución de problemas preventivos a los prevencionistas en el día a día de la empresa. Su brevedad facilita que formen parte del manual práctico del prevencionista. Contienen todas las áreas preventivas: seguridad, higiene, medicina, toxicología, psicología, formación, etc.

Disponible de forma gratuita en la página web del Instituto.

En formato papel :19,15 € IVA incluido.

**RISKQUIM versión 5.0. Productos Químicos: Identificación y clasificación de peligrosidad.**

Se ha actualizado la aplicación informática [RISKQUIM](#). La nueva versión 5.0 sustituye la versión anterior e incorpora los Reglamentos (UE) Nº 286/2011 y Nº 618/2012, que modifican el Reglamento (CE) Nº 1272/2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas (CLP).

**ALGUNAS ORIENTACIONES PARA EVALUAR LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL**

Publicación en formato pregunta-respuesta, que ofrece una serie de cuestiones frecuentemente planteadas al INSHT por los técnicos de prevención sobre cómo desarrollar las evaluaciones de este tipo de factores de riesgo y sus correspondientes orientaciones de resolución.

Se puede descargar de forma gratuita 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.meyss.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.meyss.es

LA LIBRERÍA DEL BOE

Trafalgar, 27. 28010 Madrid. Tfno. 902365303. Fax: 91 111 42 60.

Correo electrónico: tienda@boe.es

Prevención de los trastornos musculoesqueléticos (TME).

Educación y eficiencia gestual preventiva (Método Feldenkrais®): recurso y aplicación a posturas básicas en el trabajo.

Susana Ramón
Directora de InPuls Art Coaching



“El dolor proviene de la manera en cómo efectuamos nuestros movimientos y no de la configuración anatómica que resulta de los movimientos mismos. Para mejorar nuestros movimientos y posturas tenemos que perfeccionar nuestra manera de hacer las cosas”. M. Feldenkrais, 1980.

En muchas empresas existen trabajadores que sufren dolores y patologías a nivel musculoesquelético, tensiones y estrés producidos por movimientos repetitivos, sedentarismo, posiciones y movimientos incorrectos.

Los hábitos, el ritmo acelerado de trabajo que impone la sociedad actual y el entorno exigente, nos impiden ser conscientes de los gestos que hacemos y de cómo nos movemos y nos conducen a adoptar posturas incorrectas que, a la larga, producen dolor y tensiones.

Debido a estas posturas incorrectas, es necesario realizar una educación postural para evitar dolor de espalda, lumbagos, tendinitis, molestias cervicales y para generar más calidad de vida en la empresa.

En general, las personas afectadas por los trastornos musculoesqueléticos (TME) no comprenden lo que les ocurre y no saben cómo encontrar los recursos para superar sus propias limitaciones a la hora de hacer un gesto adecuado o adoptar una postura eficiente. Para hacer un mejor uso de sí mismo, hay que comprender cómo se funciona a nivel corporal.

La educación y la eficiencia gestual preventiva, basada en los trabajos del Doctor Feldenkrais, es un proceso de aprendizaje, orientado hacia el desarrollo del potencial físico y de la funcionalidad del movimiento. Actúa sobre las posturas ineficientes y los hábitos defectuosos. Se

centra en la capacidad del sistema nervioso, para adoptar las mejores opciones estratégicas a la hora de moverse.

El objetivo de este enfoque, en un plano operativo, es permitir al trabajador tener otra visión sobre sus dolencias musculoesqueléticas, desarrollar nuevas perspectivas sobre su manera de moverse, ser actor de su propia mejoría, tomar conciencia de los hábitos que interfieren en su gesto profesional para, finalmente, adoptar nuevos comportamientos gestuales.

Mediante un enfoque basado en la atención al cuerpo en acción, se aportan las herramientas y los recursos para la autogestión, el cambio de hábitos y la mejora del gesto profesional.

El aprendizaje debe centrarse en el funcionamiento y en el comportamiento de las personas en relación con el entorno en el que se mueven, viven y trabajan y con la manera de organizar su movimiento para ser funcionales en dicho entorno, tanto a nivel profesional como personal.

Para tratar los TME no sólo se considera el origen biomecánico sino también el contexto psicológico y social de la persona.

El sistema nervioso en la elaboración gestual: ¿podemos cambiar los hábitos adquiridos?

Nuestros hábitos se construyen a partir de patrones de movimiento adquiridos a lo largo de nuestra historia personal. Estos patrones de movimiento modelan nuestra imagen personal y los hábitos que provocan influyen en la eficiencia o ineficiencia de nuestras acciones.

Una postura o mecanismo reflejo incorrecto, repetido de forma habitual (sentados, de pie, al andar o al trabajar),

provoca un conflicto en el sistema nervioso. Este conflicto provoca, a su vez, cansancio, estrés y tensiones e impide al individuo moverse con eficacia.

El objetivo es permitir tomar conciencia de los mecanismos que impiden hacer un buen gesto a nivel músculo articular, modificándolos. Para ello no basta con adoptar una imagen de lo que es un buen gesto, copiando un modelo exterior. Es importante que la persona aprenda a estar atenta al gesto adecuado, a partir de sus propias sensaciones sin copiar un modelo o a otras personas.

Se trata de mejorar la propia funcionalidad, explorando la preparación subyacente al gesto antes de efectuarlo. Identificando los mecanismos reflejos que obstaculizan la capacidad de hacer un buen movimiento y por una reorganización de las funciones sensorio-motrices del sistema nervioso; la persona puede influir en sus hábitos y variarlos, adoptando los movimientos que mejor le convienen para efectuar sus tareas laborales.

Ello requiere un aprendizaje que le permita comprender cómo funciona el sistema nervioso a nivel motor.

El propósito de las secuencias gestuales es concienciar a la persona de los movimientos de su cuerpo y permitirle mejorar el propio funcionamiento. La atención específica al gesto que se está efectuando permite tomar conciencia de las condiciones y particularidades del gesto ejecutado. Reconociendo el hábito, se modifica, encontrando nuevas formas de efectuar las tareas, más eficientes y menos costosas para el bienestar y la salud. Se enseña a los participantes a desarrollar los recursos necesarios para gestionar el movimiento, el esfuerzo, la fatiga y el hábito adquirido.

A la vez, concienciar a la persona de su propio bienestar gestual favorece transferir las competencias aprendidas en el lugar de trabajo, aportando a los participantes un aprendizaje gestual más vivencial, integrado y responsable.

Construir recursos para la prevención de los TME

Si consideramos la salud como la facultad de movilizar nuestros recursos, podemos reducir el dolor desarrollando nuestras habilidades corporales. Si desarrollamos nuestras competencias sobre la gestión de nuestros movimientos, podemos cambiar nuestros hábitos.

Como decía el Doctor M. Feldenkrais «*un buen uso de sí mismo permite un buen ejercicio de sus facultades*». ⁽¹⁾

La educación y la eficiencia gestual preventiva pueden aportar una piedra al edificio de la prevención de los TME, ofreciendo nuevos recursos a la empresa.

Su práctica permite: adquirir vitalidad, incrementar la capacidad de recuperación, ser más conscientes del hábito adquirido, desarrollar las habilidades gestuales, autogestionarse, sensibilizarse al cuidado del cuerpo, adaptarse mejor al estrés, prevenir los TME (en complemento con otros métodos como la ergonomía), y descubrir por sus propios medios los movimientos que mejor convienen a cada uno para que efectúe los gestos necesarios a su actividad profesional.

Conclusión

La contribución de la educación y la eficiencia gestual preventiva al desarrollo del bienestar de los colaboradores de la empresa impacta en la eficacia del gesto, la prevención de las enfermedades músculo-articulares, el potencial físico, la creatividad y la autonomía.

Un nuevo enfoque responsable sobre el conocimiento del cuerpo, más allá del dolor y de los gestos repetitivos, es un factor complementario que enriquece la prevención de los TME.

Esta metodología permite la aparición de nuevos recursos para la gestión personal y profesional y la implicación de la persona a través de su propia corporeidad, aportando más capacidad de autogestión, aliviando tensiones y estrés y reencontrando equilibrio y vitalidad.

Notas

1. Moisés Feldenkrais "El poder del yo". Editorial Paidós. 1995. Otras obras del Doctor M. Feldenkrais en español son: "La necesidad de ver lo obvio"; "Autoconciencia por el movimiento". Ediciones Paidós. "Ejercicios de relajación". David Zemach y Mark Reese. Ediciones Paidós.

Protección solar para actividades al aire libre

Las personas que trabajan al aire libre están expuestas a distintos riesgos dependiendo del tipo de trabajo que realicen, de la estación del año, de la región geográfica y del tiempo que tengan que permanecer en el exterior.

Las actividades que con mayor frecuencia se realizan en un lugar exterior son las relacionadas con la agricultura, silvicultura, pesca, minería, construcción, transporte, almacenaje, servicios públicos, etc.

Según la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, el total de trabajadores que realizan su trabajo en un lugar exterior es del 15,3%, siendo los trabajadores del sector agrario los que con mayor frecuencia desarrollan su trabajo habitual en un sitio exterior (78,1%).

La luz solar es esencial para la salud pero la exposición descontrolada a los rayos del sol al realizar actividades al aire libre puede tener efectos adversos sobre la salud humana, causando la aparición de quemaduras, cánceres cutáneos (melanoma entre otros), cataratas, fotoenvejecimiento e inmunosupresión. Estos efectos están causados por la radiación ultravioleta.

Hay que tener en cuenta que los efectos de los rayos del sol serán más o menos graves dependiendo del ángulo de incidencia del sol, las características personales del trabajador (el tipo de piel y las posibles interacciones con algunos medicamentos), los movimientos de la persona, la intensidad de la radiación, la presencia de elementos reflectantes, si el trabajo se realiza de forma combinada entre el exterior y el interior, etc.

Riesgos a los que los trabajadores están expuestos

- Sarpullido: Es el problema más común en los entornos de trabajo calurosos. Lo causa el sudor y son un conjunto de granitos enrojecidos o ampollas pequeñas. Suele aparecer en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y en los pliegues de los codos. El mejor tratamiento es buscar un lugar de trabajo fresco y poco húmedo. El área del sarpullido debe mantenerse seca, se puede aplicar polvo para aliviar el malestar y no se deben aplicar ungüentos ni cremas, ya que lo puede empeorar.
- Quemaduras: Las quemaduras solares no se notan al momento. Por lo general, los síntomas comienzan a verse unas cuatro horas después de la exposición al sol, empeoran entre las 24 y 36 horas y desaparecen entre 3 y 5 días después. Los síntomas son: piel enrojecida, inflamada y sensible, ampollas en la piel, dolor de cabeza, fiebre, náuseas y fatiga, ojos rojos y secos.

- Daños en los ojos. Una exposición intensa o prolongada de los ojos al sol puede causar reacciones inflamatorias de la córnea y la conjuntiva, causando un dolor intenso, lagrimeo y sensación de tener arena en los ojos, que desaparece pasados unos días. También puede producir cataratas.
- Cáncer en la piel, que diagnosticado en las etapas más tempranas, es curable en la gran mayoría.
- Golpe de calor. Es el efecto de la exposición a situaciones de calor intenso, que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal. (Ver [ERGA Noticias nº 89, pág. 4](#)).

Medidas preventivas

- Formar a los trabajadores sobre los peligros de la exposición al sol, los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y la manera de evitarlos.



NOTAS PRÁCTICAS

- Utilizar cremas protectoras solares generosamente cada dos horas, por lo menos 20 minutos antes de exponerse al sol. La eficacia de las mismas depende de factores como el viento, la humedad, la transpiración, la aplicación adecuada de la protección y el tipo y carga de trabajo. No hay que olvidar proteger las orejas, el cuero cabelludo, los labios, la nuca, el cuello, los pies y las palmas de las manos. Las cremas protectoras deben tener un alto factor de protección solar (mínimo de 15), deben ser de fácil aplicación y resistentes a la sudoración.
- Disponer de suficiente agua no demasiado fría en lugares estratégicos y visibles cercanos al área de trabajo y beber cantidades pequeñas de agua frecuentemente para mantener una buena hidratación. En condiciones de calor moderado, los trabajadores deben beber alrededor de un vaso cada 15 a 20 m.
- Se deben ingerir comidas normales (sobre todo, frutas y verduras frescas) y refrigerios con suficiente sal para reemplazar la sal perdida por el sudor.
- Reducir las demandas físicas del trabajo. Si no se puede evitar el trabajo pesado, cambiar los ciclos de trabajo/descanso para aumentar la cantidad del tiempo de descanso.
- Fijar períodos de descanso frecuentes para tomar agua en áreas de sombra o de recuperación con aire acondicionado.
- Usar ropa de algodón, a ser posible, de tejido cerrado y manga larga; pantalón largo; gorra o sombrero con ala ancha con un tamaño no menor a 8 o 10 centímetros, que adicionalmente pueden incorporar elementos de protección para la parte posterior del cuello; gafas de sol con protección contra los rayos UV y protección a los lados.

- A los trabajadores que se incorporen o a los que han estado ausentes más de una semana, hay que aumentar la carga de trabajo gradualmente o permitirles tomar descansos más frecuentes durante la primera semana. La aclimatación se consigue en un período breve pero se pierde también con rapidez.
- Hacer un seguimiento de los informes diarios sobre el tiempo, y procurar realizar las tareas de más esfuerzo en los momentos más frescos del día. Entre las 10 y las 16 horas la intensidad de la irradiación es mayor.
- Aliviar las quemaduras con baños refrescantes o con paños humedecidos con agua fría.
- En caso de quemaduras, evitar la exposición al sol hasta que la quemadura haya desaparecido.
- En caso de ampollas en la piel, no romperlas, ya que aumenta el riesgo de infección y cubrir o vendar el área con una gasa para prevenir infecciones.
- Hacer descansos en áreas con sombra.
- Acudir al médico en caso de quemaduras graves, deshidratación, fiebre alta, dolor extremo que dure más de 48 horas y aparición de nuevos lunares, manchas o verrugas.
- Utilizar, dependiendo de los medios con los que se cuente y

las posibilidades, elementos naturales o artificiales para producir sombra.

- Poner en marcha planes de actuación para reducir la exposición solar durante los meses de más calor (incorporación de sombras, ropa de trabajo, formación e información, etc.), complementándolo con una correcta observación de las características individuales del trabajador.



NOTAS PRÁCTICAS

Bibliografía:

- *National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH):*

[Trabajo al aire libre.](#)

[Protección de los trabajadores contra las enfermedades por calor.](#)

[Protéjase de la exposición al sol.](#)

- *Sol en el trabajo, un peligro olvidado.* B. Diego, D. Guimaraens y M^a José Rupérez. INSHT

Legislación

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. \(BOE 10.11.1995\) y sus posteriores modificaciones.](#)

- [Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. \(BOE 31.1.1997\) y sus posteriores modificaciones.](#) (Anexo VII, e).

- [Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. \(BOE 23.4.1997\).](#) (Anexo III, 3.c. Anexo V.A).

NOTA: Todos los enlaces han sido verificados en fecha 30 de mayo de 2013