

### CONTENIDO

#### EDITORIAL

#### INFORMACIÓN

- XII Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales.
- Cabinas más amplias para los camiones.
- Actividades en el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- Objetivo: Cero accidentes de trabajo.
- Protocolo de vigilancia sanitaria del sector agrario.
- Reconocimiento de buenas prácticas en promoción de la salud.
- Uso de desfibriladores en las empresas.

#### BREVES

- Edición conmemorativa del Estatuto de los Trabajadores.
- Premio Ignasi Fina.
- Nuevo Portal temático del INSHT.
- XX Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo.

#### NOVEDADES EDITORIALES

### OPINIÓN



#### Miguel Álvarez Romano

Gerente de la empresa LEXTECNIC

**Internacionalizar los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.**

### NOTAS PRÁCTICAS



#### Calor en oficinas.

**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.



#### XX Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo

24-27 agosto. 2014. Frankfurt (Alemania).

**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.meyss.es](mailto:cnctinsht@insht.meyss.es)  
**Internet:** <http://www.insht.es>

**Director de la publicación:** Juan Guasch. **Consejo de redacción:** Cristina Araújo, Manuel Bestratén, Xavier Guardino, Ana Hernández, Pablo Luna, Jaime Llacuna, Silvia Nogareda, Silvia Royo y M<sup>a</sup> Dolores Solé. **Redacción:** Cristina Araújo, Emilio Castejón, Ana Hernández y Silvia Royo. **Composición:** Joaquín Pérez. **Ilustración:** Isidre Monés. **NIPO:** 272-14-009-9.

## Calor, salud y trabajo

La exposición excesiva al calor puede tener consecuencias graves, incluso mortales. En el verano de 2010, uno de los más calurosos en muchos años en Europa, quince personas murieron en nuestro país por ese motivo; la mayoría eran mayores o estaban enfermas. Pero los jóvenes no son inmunes a la exposición al calor excesivo. El 7 de julio de ese mismo año, un joven de 24 años y nacionalidad portuguesa murió en Villar del Rey (Badajoz), supuestamente a consecuencia de un golpe de calor, tras sentirse indispuesto cuando jugaba al fútbol. En el trabajo, las exposiciones que pueden ser peligrosas no son infrecuentes, especialmente cuando se trabaja al aire libre en verano realizando esfuerzo físico. El 28 de julio de 2010 murió un joven de 19 años en Coirós (La Coruña), tras trabajar, durante todo un día especialmente caluroso y con poca circulación de aire, en las obras de construcción de unas viviendas. Era su tercer día de trabajo.

Según la Estadística de Accidentes de Trabajo que publica el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, en el año 2012 se produjeron 62 accidentes de trabajo por "Calor e insolación", de los cuales cinco fueron graves y uno mortal.

La más grave de las consecuencias de una exposición excesiva al calor es el llamado "golpe de calor". El golpe de calor es una condición muy peligrosa con la cual la temperatura central del cuerpo sobrepasa los 41°C, y que incluso puede ser fatal. Con esta alta temperatura, la sudoración se detiene, lo que causa que la temperatura del cuerpo suba aún más. Las funciones mentales de la persona pueden verse afectadas. Sin asistencia médica, el golpe de calor puede ocasionar pérdida del conocimiento, daño cerebral irreversible y muerte.

Por todo ello es muy importante que los trabajadores tengan la formación adecuada para identificar las señales y síntomas precursores del estrés térmico. Si los trabajadores son capaces de retirarse o de sacar a sus colegas de un ambiente de calor en las etapas primeras, se puede evitar un problema más grave. Sin embargo, puesto que una disminución en la capacidad de estar alerta es uno de los primeros síntomas, puede que los trabajadores no sean capaces de identificar el desarrollo del estrés térmico en sí mismos. De ahí la necesidad de evaluar cuidadosamente los riesgos y adoptar medidas preventivas en las situaciones en las que pueda producirse un golpe de calor.



## XII Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales

Los pasados días 21 a 23 de mayo se celebró en el Palacio de Congresos de Zaragoza el [XII Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales](#), bajo el lema: "La prevención en la empresa del siglo XXI: un factor clave de competitividad".

El objetivo de este Congreso fue el de construir un foro para intercambiar información sobre los avances en las tendencias, métodos y proyectos de trabajo, técnicas y herramientas de ergonomía, seguridad, higiene, medicina laboral, psicología, formación y gestión de la prevención, y la integración de éstos bajo el concepto de la responsabilidad social corporativa.

El acto lo inauguró Luisa Fernanda Rudi, Presidenta del Gobierno de Aragón, que manifestó que "la salud y el bienestar de los trabajadores es una responsabilidad que nos compete a todos" y que "la empresa es la primera beneficiada con la aplicación de políticas de prevención de riesgos laborales".

En la inauguración estuvieron también presentes Francisco Bono, Consejero de Economía y Empleo del Gobierno de Aragón; Jesús Divassón, Director General de Trabajo del Gobierno de Aragón; Pedro Mondelo, Director de ORP conference; Alejandro Ruelas-Gossi, profesor de UCLA Anderson School of Management, de EE.UU; Pasqual Llongueras, Vicepresidente ejecutivo de la Fundación Internacional ORP; Rodrigo Paredes, presidente de COLMENA, Colombia; y Andrés Santa Cruz, de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS).

Al Congreso acudieron más de 1.500 profesionales de más de 45 países y asistieron representantes de los gobiernos de Argentina, Chile, Colombia y México. En total, se celebraron más de 70 conferencias, 30 talleres y 23 encuentros, a cargo de expertos de prevención y salud laboral, así como también se pudieron visitar 37 expositores y más de 100 carteles relacionados con las

condiciones de trabajo.

El día 22 de mayo, en el Edificio Bantierra de Zaragoza se entregaron los galardones de este año. El "Premio Internacional ORP 2014", que reconoce la trayectoria de empresas, entidades o profesionales, por su labor dedicada al compromiso de difundir y aplicar los valores de la prevención de riesgos laborales, recayó en la empresa peruana RIMAC SEGUROS, que da empleo a más de 6.000 profesionales. El "Reconocimiento Público ORP a empresas o profesionales", que durante el ejercicio anterior destacaron por su contribución a los valores de la prevención de los riesgos laborales, recayó en la empresa aragonesa Arcelor Mittal y en la compañía colombiana Pacific Stratus Energy, por su implicación en el análisis de los factores psicosociales en la empresa.

En cuanto al "Mejor Póster", se premió el presentado por María Yvone Chaves, con el tema de los riesgos en unidades cerradas en los servicios nocturnos de enfermería y la "Mejor comunicación" premiada fue la de Henry Tocaruncho, con el tema de la mejoría de la salud de los trabajadores con Síndrome Metabólico y riesgo cardiovascular alto a través de medidas de promoción y prevención.

Por último, también se concedieron dos reconocimientos públicos a Jesús Armendariz, por la eficacia de los procedimientos de evaluación de riesgos en las empresas fabricantes de automóviles y a Javier González, por los sistemas de gestión en la industria extractiva de Andalucía.

La presencia del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) fue relevante en el Congreso, ya que participaron con tres conferencias: la directora del mismo, M<sup>a</sup> Dolores Limón; Carlos Arranz, Secretario General y Emilio Castejón, Coordinador de Ediciones y Publicaciones.



Inauguración del Congreso. De izquierda a derecha: Pasqual Llongueras, Rodrigo Paredes, Jesús Divassón, Luisa Fernanda Rudi, Francisco Bono, Andrés Santa Cruz y Pedro Mondelo.

## INFORMACIÓN

Técnicos del INSHT participaron en los talleres organizados a lo largo de las tres jornadas y presentaron carteles relacionados con las condiciones de trabajo. La próxima edición del Congreso, de carácter anual, se

celebrará del 19 al 21 de noviembre de 2015 en Chile (desde el 2003, los años impares se celebra en Santiago de Chile), y Colombia será la sede de la XIV edición, en 2016.



## Cabinas más amplias para los camiones

El servicio de prensa del Parlamento Europeo hizo público el pasado mes de abril una información sobre una nueva propuesta legislativa votada por el pleno de la Eurocámara, relacionada con las dimensiones de las cabinas de los camiones, y que modificaría la [Directiva 96/53/CE](#), sobre dimensiones máximas de determinados vehículos de carretera.

Esta nueva legislación permitirá a los fabricantes exceder los niveles máximos de peso y longitud de los camiones para adaptarse a los nuevos motores más ecológicos, que reducirán las emisiones de CO<sup>2</sup> (un 20% de

aquí a 2020) y permitirá también mejorar la visibilidad de los conductores, mediante espejos y sistemas de cámaras, reduciendo los ángulos muertos y rediseñando las cabinas con un diseño más circular para evitar el atropello de peatones o ciclistas.

A partir de ahora, la Comisión deberá realizar una “evaluación de impacto” sobre el tema y presentará una propuesta al Parlamento Europeo y al Consejo antes del 1 de enero de 2017.

Se puede acceder a la Nota de Prensa del Parlamento en este [enlace](#) y al texto adoptado, en este otro [enlace](#).



## Actividades en el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Como cada año, han sido numerosos los organismos, empresas, asociaciones y sindicatos que han celebrado algún evento o actuación especial para conmemorar el 28 de abril, Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, con el fin de promocionar la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo y la lucha contra la siniestralidad laboral.

Los dos sindicatos mayoritarios de CC.OO. y UGT reclamaron al Gobierno en sus manifiestos ([Manifiesto CCOO](#) y [Manifiesto UGT](#)): la aprobación de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2013-2020, una mejora en la normativa de enfermedades profesionales, y el mantenimiento de las inversiones públicas en materia de prevención de riesgos laborales, entre otras cosas.

Algunas de las numerosas actividades realizadas por organismos y empresas, son las siguientes:

- El concurso: "[Contando la Prevención](#)", de cuento infantil, organizado por el Portal web [www.prevencionar.com](http://www.prevencionar.com), de referencia virtual en materia de prevención de riesgos laborales, tuvo como objetivo tratar situaciones en las que la seguridad y la salud se presentan para los más pequeños como algo cotidiano y divertido, que ayuda a tener una vida mejor y más saludable. El cuento ganador fue: "El pirata Udo y el barco del color del sudor de los hipopótamos", de José Manuel Iglesias.
- La Plataforma online sobre prevención de riesgos laborales, [www.prevention-world.com](http://www.prevention-world.com) organizó la I edición del Concurso 28 de abril "[Cuéntanos tu anécdota prevencionista](#)". El ganador, B.M.M., de Perú, obtuvo el premio por su anécdota "[Cuidado con el mensaje](#)".
- El Grupo Telepizza celebró su [VI Semana Nacional de la Prevención de Riesgos Laborales](#). Este año se hizo hincapié en fomentar la práctica del ejercicio físico y un estilo de vida más saludable. Todos los equipos de las tiendas propias, tiendas de franquicias pertenecientes al servicio de prevención mancomunado, fábricas y servicios centrales se involucraron en esta iniciativa.
- La empresa: "Mantequerías Arias" realizó 44 actividades en la segunda edición de la [Semana de la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#) para fomentar, principalmente, el ejercicio físico. La semana se clausuró con una visita de los familiares de los trabajadores a las fábricas para conocer las medidas de seguridad que se aplican.
- La Generalitat Valenciana, a través del Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo, entregó los primeros premios creados para 2014 relacionados con distinciones en Prevención de Riesgos Laborales en esa Comunidad. Las bases se pueden consultar en [este enlace](#) y los premiados en este otro [enlace](#).
- La Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia (CROEM) conmemoró este Día de la Seguridad presentando una [aplicación informática](#), como herramienta de apoyo para la investigación de accidentes de tráfico, y a la que se puede acceder de forma gratuita previo registro.
- El sindicato UGT de León proyectó durante los días 28 a 30 de abril las tres películas galardonadas con el Primer Premio Cinematográfico de Leipzig: "Lugares de Trabajo Saludables", organizado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, correspondientes



## INFORMACIÓN



- a los años 2010, 2011 y 2012. Las películas son: [“El invierno de Pablo”](#), [“Todo lo que brilla”](#) y [“Un negocio floreciente”](#).
- El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha organizado la [IV Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo](#) de la Comunidad de Madrid, con la realización de varios talleres, Jornadas, cursos y “buenas prácticas”.
  - Fremap organizó el pasado día 28 de abril diversas [actividades](#) en la Puerta del Sol de Madrid, como pruebas médicas gratuitas (espirometrías, tomas de tensión, control de visión y audiometrías), simulaciones en seguridad vial, prevención de incendios, primeros auxilios, rescate en altura desde un edificio comercial, etc.).
  - El Centro de Ergonomía Aplicada (CENEA) presentó la [Guía para la evaluación rápida de riesgos ergonómicos dirigida a los delegados de prevención](#), editada por UGT Cataluña.
- El Ayuntamiento de Barcelona presentó el pasado día 29 de abril el [Premio Ignasi Fina](#) de Salud Laboral (ver noticia en este mismo periódico).
  - El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) realizó la [Jornada Técnica](#): “Seguridad y salud en el uso de productos químicos en el trabajo”; [lema de la OIT](#) para esta celebración. Igualmente, el INSHT, a través de su directora, M<sup>a</sup> Dolores Limón Tamés, asistió a la lectura del documento: [“Manifiesto por la seguridad y salud en el entorno laboral deportivo”](#), presentado por varios deportistas en la sede del Consejo Superior de Deportes. Por último, el INSHT también participó en la [Jornada Técnica](#) organizada por el Gobierno de las Islas Baleares sobre Seguridad y Salud en el uso de Productos Químicos en el Trabajo, que se retransmitió por vídeo conferencia a las islas de Menorca e Ibiza.

## Objetivo: Cero accidentes de trabajo

El pasado mes de marzo, en el Instituto Cántabro de Seguridad y Salud en el Trabajo, se entregaron [las certificaciones correspondientes a las 10 empresas](#) que finalizaron el primer ciclo del Proyecto: Objetivo Cero Accidentes de Trabajo.

La participación en este Proyecto permite a las empresas, de entre 10 y 250 trabajadores, mejorar de forma continua la prevención de riesgos laborales mediante la implicación directa de empresarios y trabajadores, a la hora de promover una cultura preventiva en Cantabria.

Las diez empresas galardonadas han sido:

- Ampros.
- E. Lostal y Cia. S.A.

- Fushima S.L.
- Gea Caldemón S.A.
- Hierros y Metales Tirso S.A.
- Lunagua S.L.
- Maflow Spain Automotive S.L.
- Real Sociedad de Tenis de la Madalena.
- Talleres Eléctricos Herrera S.A.
- Talleres Tacosa S.A.

En la [Orden HAC/18/2014, de 7 de abril](#) se establecen las bases reguladoras y se aprueba la convocatoria de subvenciones para la implantación del Proyecto Objetivo Cero Accidentes de Trabajo para este año.



*Entrega de certificaciones el pasado día 21 de marzo.*

## Protocolo de vigilancia sanitaria del sector agrario



La vigilancia de las enfermedades y lesiones de origen profesional consiste en el control sistemático y continuo de los episodios relacionados con la salud en la población activa, con el fin de prevenir y controlar los riesgos profesionales, así como las enfermedades y lesiones asociadas a ellos.

Aunque es una actividad propia del ámbito de la Medicina del Trabajo, supone una relación de interacción y complementariedad multidisciplinar con el resto de integrantes del Servicio de Prevención. Necesita nutrirse de informaciones producidas por otros especialistas y aporta, a su vez, los resultados de su actividad específica al ámbito interdisciplinar de la evaluación de riesgos y la planificación de la prevención.

Para los riesgos que no hayan sido objeto de reglamentación específica, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales no especifica ni define las medidas o instrumentos de vigilancia de la salud, pero sí establece una preferencia por aquellas que causen las menores molestias al trabajador, encomendando a la Administración Sanitaria el establecimiento de las pautas y protocolos de actuación en esta materia. Este encargo se concreta en el Reglamento de los Servicios de Prevención, que encomienda al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y a las Comunidades Autónomas el establecimiento de la periodicidad y contenido de la vigilancia de la salud específica.

El citado Ministerio ha elaborado y publicado hasta la fecha 20 [protocolos de vigilancia sanitaria específica de los trabajadores](#), que representan guías de actuación, orientadas por riesgo o daño, dirigidas a los profesionales sanitarios encargados de la vigilancia de la salud de los trabajadores. En la última publicación de la serie se aborda la aplicación de estos Protocolos a un sector específico, el sector agrario. Como los Protocolos elabo-

rados no cubren todos los aspectos, el contenido se ha completado con recomendaciones a partir de bibliografía y consulta de expertos. Su contenido no excluye otras pruebas, determinaciones, etc., que el profesional sanitario considere necesario realizar ante el caso concreto.

La [Guía para la Vigilancia de la Salud de los trabajadores en el Sector Agrario](#) es el resultado del trabajo desarrollado entre enero de 2010 y febrero de 2013 por los representantes del sector y de las administraciones, y aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud y la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

El documento tiene un enfoque integral, recogiendo en un único documento sanitario la vigilancia sanitaria específica de los trabajadores por sector productivo, mediante protocolos de vigilancia de la salud por perfiles laborales, y definiendo los mínimos comunes de la vigilancia de la salud para cada perfil.

Este enfoque de la vigilancia sanitaria específica de los trabajadores por sector productivo facilita la valoración de los resultados de los exámenes de salud, tanto clínica como en relación con el trabajo, el establecimiento de su periodicidad, homogeneiza la actividad sanitaria, armoniza la conducta a seguir a partir de los resultados, e indica, a partir de todo lo anterior, cuál puede ser la vigilancia de la salud colectiva, herramienta imprescindible para poder valorar la importancia de los efectos en la salud de los riesgos laborales, su frecuencia, gravedad y tendencia, para establecer hipótesis causa efecto entre los riesgos laborales y los problemas de salud derivados de estos, priorizar actividades de prevención y evaluar la efectividad de estas medidas.

Con todo ello, la finalidad última de este documento es ofrecer, desde la mejor evidencia científica disponible y la opinión experta de los conocedores del sector, he-

## INFORMACIÓN

ramientas para mejorar la calidad de la práctica de la vigilancia específica de la salud de los trabajadores del sector agrario.

Entre sus contenidos destaca un Documento de Intercambio de Información Sanitaria (DIIS) sobre Vigilancia de la Salud que, guardando la debida confidencialidad, pretende que a un mismo trabajador agrario no se le repitan exámenes de salud que se le hayan realizado re-

cientemente por un Servicio de prevención de riesgos laborales, si el responsable de realizar el nuevo examen de salud no lo considera necesario por disponer de información suficiente proveniente del anterior. Esto sólo es posible a partir de la homogeneización de la vigilancia de la salud que se establece con esta Guía, con los protocolos para los exámenes de salud específicos por perfiles de puesto de trabajo.



## Reconocimiento de buenas prácticas en promoción de la salud

A través del Portal: "[Promoción de la Salud en el Trabajo](#)" apartado: "Empresas saludables", el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) ha puesto en marcha un procedimiento para el reconocimiento de buenas prácticas empresariales en este tema. El objetivo es el de reconocer el trabajo de las empresas en el ámbito de la mejora de la salud y bienestar de sus trabajadores, así como promover la cultura de la salud y el intercambio de experiencias empresariales.

Para ello, las empresas pueden solicitar su [adhesión](#) a la [Declaración de Luxemburgo](#), elaborada por la [Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo](#) (ENWHP), en la que se establecen los principios básicos de actuación y el marco de referencia de una buena gestión de la salud de los trabajadores en la empresa.

Si la empresa cumple con los criterios de calidad elaborados por la ENWHP (debe obtener una puntuación superior a 75 de un Cuestionario de calidad), puede pedir su [reconocimiento](#) como buena práctica en promoción de la salud en el trabajo.

Este reconocimiento tendrá una validez de tres años a contar desde su concesión. La empresa deberá renovar la información para mantener dicho reconocimiento. El Portal "Promoción de la Salud en el Trabajo" también permite a las empresas:

- Realizar una [autoevaluación](#) del nivel de calidad de sus intervenciones en promoción de la salud, a través de cuestionarios disponibles sobre calidad en promoción de la salud en el trabajo, tabaco, alimentación, actividad física, estrés, salud mental, gestión de la edad y gestión de las enfermedades crónicas.
- Acceder a los [modelos de buenas prácticas](#) reconocidos hasta ahora por el INSHT.
- Acceder a información sobre los [21 modelos de buenas prácticas en empresas españolas](#) reconocidas hasta ahora como modelos de buenas prácticas en promoción de la salud en el trabajo.
- Acceder al listado de [empresas adheridas a la Declaración de Luxemburgo](#).



## Uso de desfibriladores en las empresas

Fuera del ámbito sanitario, las condiciones y requisitos mínimos para la utilización y mantenimiento de los desfibriladores externos están regulados por el [Real Decreto 365/2009](#), de 20 de marzo.

Este Real Decreto indica que las administraciones sanitarias de las Comunidades Autónomas instalarán los desfibriladores semiautomáticos externos (DESA) en aquellos lugares en que se concentre o transite un gran número de personas sin especificar qué tipo de lugares deben ser.

También deja en mano de las Comunidades Autónomas y entidades públicas o privadas, el establecimiento de programas de formación para que el personal no sanitario pueda utilizar los DESA.

Ana M<sup>a</sup> Sánchez Galiana, Jefa del departamento de Dirección de Salud Laboral de UNIPRESALUD, ha publicado recientemente un interesante artículo: "[Implantación de los desfibriladores automáticos en las empresas españolas](#)", en el que indica, entre otras cosas, las Comunidades Autónomas que definen claramente los espacios de uso obligado de los DESA (Cataluña y Andalucía), las que recomiendan su uso en determinados locales (Aragón) o las que no disponen de ninguna regulación anterior o posterior al Real Decreto 365/2009 (Madrid). Igualmente, indica las horas de formación inicial y continuada establecidas por todas las Comunidades Autónomas (excepto Madrid) requeridas para el uso de un DEA.

En relación con este mismo tema, se están llevando a cabo diversas iniciativas, de las que ofrecemos información:

- En Girona, el organismo de salud pública de la Diputación de Girona, Dipsalut, ha impulsado el programa: "[Girona, territorcardioprotegit](#)" y ha implantado una red de desfibriladores en las

calles y otros espacios públicos en las comarcas de esta ciudad. El objetivo es facilitar una rápida intervención en los casos de parada cardíaca extrahospitalaria y reducir entre un 25 y un 30% la mortalidad por esta causa. A finales de mayo de 2014 se habían salvado 13 vidas.

- La Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo otorgará el certificado de "[Playa Cardioprotegida](#)" a aquellas playas que cumplan los requisitos establecidos y que tengan al menos un desfibrilador en cada instalación o espacio. Este certificado tendrá una validez mínima de un año, más el año en activo y será renovado una vez comprobado que el equipo está en perfectas condiciones de mantenimiento y se han realizado los reciclajes de formación. A principios de junio había cinco playas con este certificado en: Lanzarote, Calahonda (Granada), Gandía (Valencia), Cádiz y Badajoz (río Guadiana). Se pueden consultar las próximas certificaciones en este [enlace](#).
- La Fundación Científica Caja Rural de Soria ha instalado, bajo el proyecto: "[Soria cardioprotegida](#)", DSE en los cajeros de la Caja Rural de Soria, en la Comisaría de la Policía Local, en la Policía Nacional y en el cuartel de la Guardia Civil, conectándolos al teléfono 112.
- En Andalucía se está creando el [Registro Andaluz de Desfibriladores Externos Automatizados](#), a través de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, que permitirá a los profesionales de emergencias sanitarias disponer de un mapa con la localización y características de los DSE instalados en la zona.
- Existe un proyecto en funcionamiento que pre-

## INFORMACIÓN



tende que todas las farmacias españolas cuenten con un desfibrilador. De momento, la Asociación Barcelona Salud, la Fundació Brugada y la Asociación de Farmacias de Barcelona pretenden instalar DSA en todas las farmacias de la ciudad antes del verano de 2015. La iniciativa se denomina: "[Barcelona, ciudad cardioprotegida](#)".

- El [Proyecto Salvavidas](#), de ámbito nacional, es una iniciativa social que pretende concienciar al personal no sanitario de la importancia de tener una vida más saludable, de la necesidad

de aprender técnicas de reanimación y primeros auxilios, así como de lograr una mayor implantación de DSE. Este proyecto cuenta con la dirección: <http://www.sos-112.eu/>, en la que los usuarios pueden localizar el DSE más cercano a su posición en España y en algunos países de Europa.

- Como complemento a esta información, se puede consultar el texto, de 26 páginas: "[Desfibrilación semiautomática en España](#)", que publicó el Ministerio de Sanidad y Política Social en 2007.



## Edición conmemorativa del Estatuto de los Trabajadores

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha editado una versión conmemorativa en soporte electrónico del Estatuto de los Trabajadores, con motivo de los 25 años transcurridos desde su publicación en 1980.

Esta versión incluye en los apartados 1 y 2 la [presentación de la edición y un estudio introductorio](#), respectivamente; el estudio lo ha elaborado el profesor Fernando Valdés. Estos dos apartados se conservarán en su versión original.

En los apartados 3 y 4 se incluye el [texto legal en su redacción inicial y en su redacción vigente y una relación cronológica de las normas modificadoras](#) del texto inicial, que han sido promulgadas a lo largo de los 25 años de existencia. Estos dos apartados serán objeto de permanente actualización.



## Premio Ignasi Fina

El pasado mes de abril, el Ayuntamiento de Barcelona convocó la décima edición del [Premio Ignasi Fina](#) de salud laboral, correspondiente al año 2014.

El objetivo de dicho premio es 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.

En la edición de este año, se valorará especialmente los trabajos que hagan referencia a los accidentes de trabajo relacionados con la movilidad, especialmente en pequeñas y medianas empresas.

Al premio, dotado con 6.000 euros, se puede optar hasta el 15 de julio de 2014.



## Nuevo Portal temático del INSHT

A finales del pasado mes de abril, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) puso en funcionamiento el [Portal del Sector Marítimo Pesquero](#), con el propósito de contribuir a la mejora de las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores de este sector. El portal incluye información sobre las áreas temáticas de Pesca marítima y Acuicultura marina, documentos y

materiales de las Comunidades Autónomas, legislación sobre el tema, consultas técnicas, etc. Sobre este mismo tema, se presentó recientemente la [3ª parte](#) de la “Guía de vigilancia en la salud del trabajo en el sector pesquero”, coordinada por el Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. En este [enlace](#) se puede consultar la 1ª parte de la Guía y en [este](#) otro, la 2ª.



## XX Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo

Los próximos días 24 a 27 de agosto se celebrará en el Centro de Congresos de Frankfurt (Alemania) el [XX Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo](#).

Bajo el lema: “Crear una visión de prevención sostenible”, se tratarán tres temas principales: 1.- Cultura de la prevención, estrategias de prevención y visión cero, 2.- Desafíos en materia de la salud en el trabajo y 3.- Diversidad en el mundo de trabajo.

El Congreso Mundial está organizado conjuntamente por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS) y el Seguro Social Alemán de Accidentes de Trabajo (DGUV); los idiomas del Congreso son el inglés, el francés y el español; y el plazo de inscripción online acaba el próximo día 31 de julio.





**NOTAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN** (29ª Serie)

Ya se pueden consultar en la página web del INSHT, de forma gratuita, algunas de las nuevas Notas Técnicas de Prevención, correspondientes a la serie 29 (nº 996-1.007).

Estos documentos, de orientación eminentemente práctica, facilitan la resolución de problemas preventivos a los técnicos en prevención 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.



**DOCUMENTOS DEL OBSERVATORIO ESTATAL DE CONDICIONES DE TRABAJO**

El Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo es un punto de información y difusión permanente del conocimiento relativo a las condiciones de trabajo y sus consecuencias y está vinculado al Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Los últimos documentos que ha editado son los siguientes:

- [Síntesis de la evidencia científica relativa al riesgo de sufrir cáncer de pulmón por exposición laboral a sílice cristalina.](#)



- [Sector pesquero: análisis de situación de la salud laboral.](#)
- [Sector pesquero: análisis de la literatura científica sobre salud laboral.](#)
- [Riesgos de trastornos musculoesqueléticos en la población laboral española.](#)
- [Análisis de mortalidad por accidente de trabajo en España. 2011.](#)
- [Actividades prioritarias en función de la siniestralidad. 2012.](#)
- [Actividades emergentes y siniestralidad. Los accidentes de trabajo en la actividad de asistencia en establecimientos residenciales.](#)
- [Avance de siniestralidad laboral. Período enero 2013 - diciembre 2013.](#)
- [Siniestralidad de los trabajadores cedidos por Empresas de Trabajo Temporal. Informe enero-diciembre 2013.](#)

**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](mailto: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](mailto:cnctinsht@insht.meys.es)

**LA LIBRERÍA DEL BOE**

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

## Internacionalizar los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales



**Miguel Álvarez Romano**  
Gerente de la empresa LEXTECNIC

Si bien es cierto que hace más de 18 años de la publicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y de haberse iniciado un nuevo camino de mayor rigor sistémico y exigencia en materia de Seguridad y Salud Laboral, no hemos avanzado lo suficiente para generar cultura preventiva en el mundo empresarial, aquella que permita crear los mecanismos de gestión necesarios para que el debate técnico no entre en conflicto con el debate empresarial.

No obstante, aunque la cultura preventiva en la sociedad sea limitada, somos conscientes de que hemos aprendido de los errores propios de una manera formalista y burocratizada de trabajar de muchos servicios de Prevención de Riesgos Laborales y entidades auditoras, que ineludiblemente hemos de corregir. También hemos de tener en cuenta las limitaciones de una reglamentación amplia y compleja que han favorecido que la prevención se viera como algo costoso y no como un elemento generador de valor. Venimos de una sociedad, ahora en crisis, en donde casi todo se media por el afán de lucro y el beneficio monetario inmediato; una sociedad donde el valor del trabajo se ha ido desvalorizando gradualmente y que necesariamente por el bien común habrá de recuperar. ¿O es que existe organización que pueda tener futuro alguno si todos sus miembros no son competentes y no se sienten respetados con dignas condiciones de trabajo para generar un sentimiento de pertenencia con el que poder dar lo mejor de sí? Evidentemente, no.

Al analizar la matriz del actual sistema preventivo español, creo sinceramente que hemos llegado al final de una etapa, al límite de su marco lógico en el que se concibió por sus legisladores. Nos encontramos ante la rica experiencia de un trabajo realizado con ilusión y con fe en nuestras capacidades, pero con múltiples dificultades y que la coyuntura actual ata de manos y pies. Podríamos decir que se ha acabado el margen inicial de maniobra al consolidarse el propósito que tenía la Ley de Prevención como objetivo general, al alcanzarse los objetivos específicos a través de las actividades principales para llevarlos a cabo. Se fijaron indicadores y se han logrado resultados. Los indicadores de siniestralidad se han reducido sustancialmente, el 45% en los últimos diez años. La mayoría de empresas disponen de órganos formales de la prevención, de evaluaciones de riesgos y las correspondientes planificaciones preventivas, etc. Otra cosa es que todo ello sea realmente efectivo, pues muchos aspectos de las condiciones de trabajo se han ido endureciendo paulatinamente y lamentablemente lo seguirán haciendo. ¿Es posible entonces que la Prevención en España haya llegado a su primera meta, que se haya acabado una etapa?

Nuestro sistema preventivo no es ni malo, ni obsoleto; es un buen sistema de gestión mejorable pero que ha entrado en un proceso de desaceleración continuo que la coyuntura económica condiciona y que no se detendrá hasta que se produzcan cambios de diversa índole, unos más conceptuales y culturales para asumir la im-

portancia de las personas y sus condiciones de trabajo para el desarrollo de cualquier proyecto empresarial sólido, y otros normativos, en la manera de poder prestar los servicios de prevención de riesgos laborales. Se creó un marco normativo muy cerrado y de carácter administrativo.

Nuestro mercado interno está hoy vallado y ha dejado de ser competitivo. La crisis económica y financiera puede provocar a corto y tal vez a medio plazo una pérdida de la consciencia preventiva por la falta de inversión empresarial e institucional. Tal vez aflore una nueva corriente de productividad a bajo coste. La prevención de riesgos laborales puede pasar en muchas empresas, como está sucediendo, a un segundo plano, y en otras se padecerá un retroceso importante en la generación de cultura preventiva. El empresario necesita margen de movimiento en el marco normativo, necesita invertir en algo que le genere valor y necesita rentabilidad para

*“...el actual sistema preventivo español... ha llegado al final de una etapa, al límite de su marco lógico en el que se concibió por sus legisladores.”*

obtener crecimiento. Ante ello, si queremos que la Prevención de Riesgos no se contraiga, se necesita liberalizar el mercado y demostrar que también es valor estratégico igual que lo fuera en su día la calidad.

Las empresas para ser competitivas y ganar cuotas de mercado deberán trabajar para tener una organización bajo estándares de calidad de reconocido prestigio, trabajar para ser organizaciones superiores que tengan liderazgo participativo, que desarrollen estrategias acertadas y busquen alianzas, que se orienten a resultados respecto a los trabajadores, los clientes y la sociedad, armonizando intereses personales y colectivos. Los servicios de prevención de riesgos laborales deberán expandir sus competencias y utilizar metodologías preventivas acordes a los estándares de las organizaciones que buscan la excelencia en el servicio.

En la última década un gran número de empresas se han acomodado aplicando una estrategia de negocio que ha contribuido a extinguir el valor del esfuerzo, el valor de querer hacer las cosas de la mejor manera posible. Su prioridad ha sido la de trabajar para obtener la máxima rentabilidad con el menor esfuerzo. Pero los años de bonanza, de confort, de ganar dinero fácil se han acabado y es el propio mercado quien actúa y favorece la desaparición de aquellas organizaciones que no se han especializado y estructurado para ser competitivas, responsables, serias y con una estrategia orientada a resultados.

Sin menoscabo a que hayamos de permanecer moralmente aquí ayudando a las empresas a sobrevivir y a mejorar su eficiencia, su competitividad y su “salud organizacional”, tal vez sea la hora de la internacionalización, la de salir al mercado exterior. La necesidad de la internacionalización se fundamenta en dos motivos básicos, el primero por la situación de crisis económica

y financiera que estamos viviendo, con una perspectiva de recuperación a largo plazo; el segundo, por la posibilidad que se nos abre de exportar una valiosa experiencia en la transformación de organizaciones que hemos validado, y que por suerte unas cuantas organizaciones en nuestro país han entendido bien, enlazando plenamente competitividad y responsabilidad, siendo la Prevención de Riesgos Laborales una de las primeras y esenciales responsabilidades empresariales.

Existen sociedades emergentes en crecimiento como Argentina, Perú, Panamá y Chile, entre otros países, donde sus sistemas capitalistas incorporan elementos de la sociedad del bienestar y donde muchas de sus empresas enlazan la competitividad con la responsabilidad empresarial, teniendo como carencia la Seguridad y Salud Laboral, pudiendo ser ésta una de las columnas vertebrales para que estas organizaciones puedan ser superiores. Estos países han configurado un modelo económico abierto, dinámico y disponen de reglamentación en Seguridad y Salud laboral, pero el mercado no está vallado y necesita de nuevos operadores que puedan aportar experiencia y conocimiento en la implantación de sistemas eficaces de gestión de la prevención de riesgos laborales.

En España, aquellos servicios de prevención de riesgos laborales que no han hecho bien sus deberes, se han encontrado expulsados de la zona de confort y han sido y son arrastrados a la zona de pánico por la fuerte corriente de la crisis actual. Las organizaciones preventivas deben buscar un nicho de negocio en los países emergentes, modernizarse y pasar a ser organizaciones competentes ante un libre mercado, dejando a la mínima expresión los formalismos y la burocracia de nuestros sistemas preventivos para abrir la puerta al cambio y encontrar nuevas oportunidades de negocio.

*Es un buen momento para internacionalizar la prevención y sus estándares en las sociedades capitalistas en desarrollo, evitando los errores cometidos y realzando las ricas experiencias aportadas por los buenos sistemas que hemos desarrollado.*

La internacionalización permite dejar atrás los sentimientos arraigados que nuestro sistema, inconscientemente, ha generado. El nuevo enfoque debe crear una prevención que no sea vista como una amenaza, que no se encuentre fomentada por lo que se ha considerado una persecución de la autoridad laboral. La autoridad laboral en muchos de los países del cono sur es más colaboradora que ejecutora de sanciones, lo que conlleva que los empresarios son más receptivos para generar cultura preventiva. La implantación del sistema de gestión preventiva puede generarse de forma distinta.

En un país donde el sistema preventivo no está instaurado y donde no existen fallos porque no existe aun sistema, es el lugar donde el mercado deja la posibili-

dad de abrir un gran abanico de decisiones que sean capaces de marcar la creación de un sistema preventivo eficaz que se encuentre arropado por el marco legal existente, permitiendo el desarrollo futuro de una excelente prevención de riesgos laborales.

La internacionalización de la prevención en los países emergentes ofrece nuevas modalidades de contratación donde la estructura de las consultoras de prevención tenga un coste relativamente bajo y una considerable rentabilidad en la actividad a desempeñar.

Es un buen momento para internacionalizar la prevención y sus estándares en las sociedades capitalistas en desarrollo, evitando los errores cometidos y realzando las ricas experiencias aportadas por los buenos sistemas que hemos desarrollado.

## Calor en oficinas

*En el mundo laboral, es difícil alcanzar en los días de calor intenso de verano una temperatura que sea del agrado de todos los trabajadores. En lugares modernos, higiénicos y bien equipados como en principio son las oficinas, la insatisfacción térmica suele ser un factor bastante generalizado, que puede provocar malestar y conflictos entre los trabajadores, sobre todo, en los sectores en los que el aire acondicionado se regula manualmente.*

*En cuanto a la salud, cuando hay temperaturas altas en la calle y no hay aire acondicionado en las oficinas o éste no está bien regulado, los trabajadores pueden tener problemas para concentrarse y el sopor puede afectar a la productividad. Por el contrario, en los locales climatizados en los que la temperatura se mantiene baja, no es rara la aparición de resfriados por el contraste entre el frío interno y el calor excesivo de las calles. Ambas situaciones afectan a nuestro trabajo, a nuestro humor y, en definitiva, a nuestra salud mental y física.*

*A continuación, ofrecemos información sobre el confort térmico y relacionamos algunas medidas preventivas para alcanzar el mayor grado de bienestar en oficinas en períodos calurosos, partiendo de la base de que es imposible alcanzar la unanimidad entre todo un colectivo respecto a la confortabilidad de una situación.*

### Confort y falta de bienestar

El confort térmico se define como la sensación neutra respecto al ambiente térmico y se alcanza cuando se produce cierto equilibrio entre el calor generado por el organismo como consecuencia de la demanda energética y el que es capaz de ceder o recibir del ambiente.

Un trabajador se encontrará más o menos confortable dependiendo de cuáles sean las diferentes situaciones provocadas por la combinación de los valores que adopten las siguientes variables (las cuatro primeras, ambientales y las otras dos, más ligadas al individuo): la temperatura del aire, la temperatura radiante media, la humedad relativa, la velocidad del aire, la actividad metabólica y el aislamiento térmico que proporciona el vestido.

En general, para que las personas manifiesten satisfacción con el ambiente térmico se deben cumplir tres condiciones: en primer lugar, debe cumplirse la ecuación del balance térmico, es decir, debe existir un equili-

brio entre la ganancia de calor, ambiental o metabólico, y la eliminación del mismo. En segundo lugar, la temperatura de la piel y la cantidad de sudor evaporado deben estar comprendidas entre ciertos límites. Y, por último, no deben darse las condiciones que definen el malestar térmico local.

Las dos primeras premisas hacen referencia al bienestar térmico del conjunto del cuerpo, mientras que la tercera alude a situaciones en las que se puede sentir malestar térmico en una zona concreta del cuerpo. Entre estas últimas cabe destacar las siguientes: la asimetría de planos radiantes que consiste en la diferencia de temperatura entre dos planos opuestos (derecho e izquierdo o superior e inferior), esta circunstancia se puede dar, por ejemplo, al estar junto a una ventana soleada o al estar bajo un techo muy caliente, o la existencia de corrientes de aire, sobre todo las que inciden desde detrás en la nuca y hombros o en los tobillos. Éste es uno de los factores que es percibido como más molesto y que suele generar más insatisfacción en ambientes



# NOTAS PRÁCTICAS

térmicos moderados como son las oficinas.

En cualquier caso, es conveniente reseñar que incluso en circunstancias óptimas por lo que se refiere al ambiente térmico, nunca se obtiene la plena satisfacción con el mismo, siempre queda aproximadamente un 5% de personas que calificarán dicho ambiente como insatisfactorio.

## ¿Qué dice la ley?

- El artículo 7 y los puntos 3 a), 4 y 5 del Anexo III del [Real Decreto 486/1997](#), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, establecen las condiciones ambientales que deben reunir los lugares de trabajo. Como principio general, se establece que el ambiente de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores y, en la medida de lo posible, se debe evitar que constituya una fuente de incomodidad o molestia y, más concretamente, establece que “la temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17° y 27° C.”; “la humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100” y “los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites: ...trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s”. (Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios).
- Por otro lado, el [Real Decreto 1027/2007](#), por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas en

los Edificios (RITE) y sus posteriores [modificaciones](#), establece en el artículo 11 “Bienestar e higiene” que “las instalaciones térmicas permitirán mantener los parámetros que definen el ambiente térmico dentro de un intervalo de valores determinados, con el fin de mantener unas condiciones ambientales confortables para los usuarios de los edificios”.

Estos parámetros: temperatura seca del aire, temperatura operativa, humedad relativa, temperatura radiante media del recinto, velocidad media del aire e intensidad de turbulencia, quedan recogidos en la Instrucción Técnica (IT) 1, “Diseño y dimensionado”, apartado 1.1.4.1 “Exigencia de calidad térmica del ambiente”, donde se establecen los valores y condiciones que permiten asegurar el bienestar térmico para la mayoría de las personas. En concreto, dice que para personas con actividad metabólica sedentaria de 1,2 met, con grado de vestimenta de 0,5 clo en verano y 1 clo en invierno y un porcentaje estimado de insatisfechos (PPD) entre el 10 y el 15%, los valores de la temperatura operativa y de la humedad relativa estarán comprendidos entre los límites indicados en la siguiente tabla:

Estación	Temperatura operativa ° C	Humedad relativa %
Verano	23...25	45...60
Invierno	21...23	40...50

La temperatura operativa representa, en la práctica, el valor medio entre la temperatura seca del aire y la temperatura radiante media dentro de un recinto. Este criterio es válido cuando la velocidad relativa del aire es baja < 0,2 m/s y la diferencia en-

tre las temperaturas citadas no es elevada (< 4°C). Es mejor indicador de la temperatura percibida por un ocupante de un recinto.

El [Real Decreto 1826/2009](#), por el que se modifica el RITE, incorpora una nueva instrucción técnica, la IT 3.8 “Limitación de temperaturas”, en la que por razones de ahorro energético se establecen valores límite para la temperatura del aire, en concreto, establece que la temperatura del aire en los recintos refrigerados no será inferior a 26°C, con independencia de las condiciones establecidas en la IT 1.1.4.2 para la obtención del bienestar térmico.

Las 31 medidas establecidas en el Plan de Ahorro de Energía por el Ministerio de Industria, Energía y Turismo se pueden consultar en este [enlace](#).

- La norma española UNE-EN ISO 7730 sobre ergonomía del ambiente térmico, publicada en octubre de 2006, presenta métodos para la predicción de la sensación térmica general y del grado de incomodidad (insatisfacción térmica) de las personas expuestas a ambientes térmicos moderados. Se puede consultar parte de la norma en este [enlace](#).

## Medidas preventivas

- Es aconsejable que los aparatos de aire acondicionado estén regulados de acuerdo con las condiciones establecidas en la normativa.
- No hay que bajar el termostato del aparato del aire acondicionado a una temperatura más baja de lo deseado para que enfríe más rápido, esto evitará resfriados y un gasto innecesario.
- Es aconsejable no abrir las ventanas durante los periodos en que esté funcionando el aire acondicionado.

## NOTAS PRÁCTICAS

- Es bueno ventilar la oficina a horas en las que la temperatura exterior es más fresca (por la noche o a primera hora de la mañana).
- Es mejor realizar a primera hora de la mañana las actividades que requieran estar fuera de la oficina (visitar clientes, realizar compras, etc.).
- Para el control de la radiación solar, se pueden instalar persianas o toldos que permitan apantallar y reflejar dicha radiación.
- También puede resultar útil la instalación de difusores longitudinales que proyecten una fina corti-

na de aire frío que resbale por el plano interior de las ventanas.

- Cuando el ambiente térmico de un espacio está fijado para el bienestar de la mayoría de las personas, pero algunos ocupantes no están satisfechos con el ambiente térmico (sea por calor o por frío), se puede actuar sobre las variables que dependen del individuo, es decir, actuar sobre la actividad física desarrollada o sobre la indumentaria.
  - Por ejemplo, en situaciones de calor se puede variar el atuendo de trabajo, prescindiendo de

la americana o corbata y utilizando ropa amplia y de tejido ligero. También se puede recoger el pelo para despejar la nuca y el cuello, las zonas del cuerpo donde se concentra más el calor. Otra opción sería actuar sobre la velocidad del aire, incrementando ésta en el aparato de aire acondicionado o utilizando ventiladores; de esta forma, se favorece la disipación del calor y la evaporación del sudor; pero hay que procurar que no provoque molestias por corrientes de aire.

- En situaciones de frío se puede incrementar la generación de calor aumentando la actividad física, también es aconsejable tener alguna prenda cálida a mano para contrarrestar el malestar por frío.
- Se recomienda proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo. Se puede tener siempre en la mesa de trabajo una botella de agua.
- Si se realiza alguna comida en horario laboral, es mejor que ésta no sea demasiado pesada ni caliente (son más recomendables comidas del tipo: ensaladas, pasta fresca, gazpachos, verduras, fruta...) y es mejor evitar las bebidas alcohólicas, el café, el té o la cola y las bebidas azucaradas.
- Para favorecer la disipación del calor y el enfriamiento de la piel, se puede aplicar agua fría sobre las muñecas durante un minuto y pasarse las manos mojadas sobre la cara y el cuello.
- Se pueden pasar también de vez en cuando toallitas húmedas por el cuello y antebrazos.
- Hay que evitar la luz artificial cuando sea posible, ya que también es una fuente de calor.

