

Sentarse bien, sentirse bien.

Hoy en día hay muchas personas que, por las características propias de su puesto de trabajo, el trayecto de ida o vuelta a la oficina (conduciendo su vehículo o en transporte público) y en su tiempo de ocio, pasan la mayor parte del día en posición sentada. Estos pequeños detalles rutinarios pueden afectar peligrosamente a la espalda y a la larga nos pasan factura.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica en uno de sus informes que aproximadamente el 80% de la población adulta en todo el mundo sufre o ha sufrido daños en la espalda.

En la actualidad, la mayoría de las personas trabajadoras desarrollamos nuestro trabajo en oficinas, siendo cada vez más frecuente la aparición de lesiones musculoesqueléticas.

- ❖ El 30% de los trabajadores europeos se quejan de dolores de espalda.
- ❖ El 80% ha padecido en alguna ocasión un episodio de dolor de espalda.
- ❖ El 45% declara trabajar en posturas dolorosas o que provocan fatiga.

Más grave de lo que parece

Normalmente comienzan sólo como simples dolores a los que no se les da mayor importancia, pero si no se actúa a tiempo pueden transformarse en problemas más serios principalmente en la zona de espalda, cuello y hombros, como contracturas musculares, tendinitis o hasta lumbalgias, agravándose aún más si el trabajador, después de su jornada laboral, lleva una vida sedentaria. Estas situaciones pueden derivar, asimismo, en problemas de tipo circulatorio.

Generalmente, las molestias se deben a posturas incorrectas al sentarnos: cuando nos relajamos tendemos a adelantar las caderas, de forma que casi nos tumbamos, quedando la columna vertebral muy arqueada en la zona de las lumbares (la más cercana a las piernas). También puede ocurrir que pasemos la jornada de trabajo mirando papeles o la pantalla del ordenador situada en un ángulo demasiado bajo, con lo que las vértebras que más sufrirán serán las cervicales, en el cuello. Esto supone una sobrecarga añadida en la zona lumbar de la espalda.

Los principales Factores de Riesgo son:

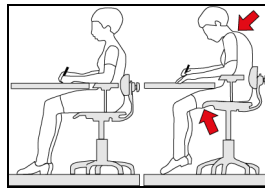
- Malas posturas por la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda o espalda muy flexionada), por

la posición de la cabeza-cuello (flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla, respectivamente) y por la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas, desviación cubital de las manos al teclear).

- Largos períodos de tiempo manteniendo la misma postura.
- Reducidas dimensiones de la mesa de trabajo y/o falta de espacio debajo de la misma.
- Pantalla demasiado cerca de los ojos o alta.

La postura saludable: Líneas rectas

Para evitarlo, el Instituto Nacional de Higiene y Salud en el Trabajo (INHST) recomienda sentarse con la espalda lo más recta posible y apoyada completamente contra el respaldo de la silla. Además, los hombros deben echarse hacia atrás para evitar curvaturas en el cuello y parte superior del tronco, y las rodillas han de situarse a la misma altura que las caderas para distribuir el peso corporal de forma uniforme, como vemos indicado en la figura adjunta. En caso necesario puede utilizarse un reposapiés. Sin embargo, no es conveniente mantener esta postura demasiado tiempo, ya que acabaría generándose fatiga.



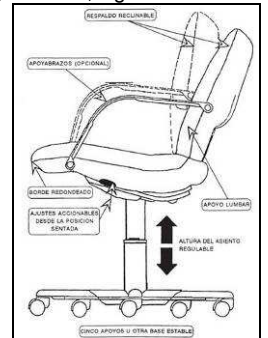
Otras posturas como sentado volcado hacia adelante, reclinado, con las piernas cruzadas, ... no son correctas pero cada una tiene sus propias ventajas y desventajas y con moderación, ninguna es dañina.

Medidas preventivas:

- El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- La pantalla, el teclado y los documentos deben estar a una distancia de los ojos de entre 45 y 55 cm.
- La pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del trabajador.
- De utilizar portadocumentos, se pondrán a la altura de la pantalla para evitar movimientos perjudiciales del cuello.

La silla: La mayoría de las dolencias relacionadas con la oficina tienen su origen en una mala elección de la silla, principalmente en las personas que permanecemos sentadas más de ocho horas diarias. Los requisitos ergonómicos para que una silla sea saludable son:

1. Debe adaptarse al trabajador, por lo que deberá estar dotada de: giro, movilidad, regulación de las alturas del asiento, del respaldo y del reposabrazos.
2. Regulación de las inclinaciones del asiento y del respaldo.
3. La silla debe ser segura; giratoria y la base ha de tener cinco apoyos.



Ocho de cada diez personas padecerán lesiones en la columna vertebral.

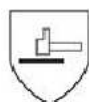
Otros consejos:

- Cambiar de postura frecuentemente, y levantarse de vez en cuando.
- Utilizar mobiliario ergonómico.
- Variar las tareas que se realizan, a ser posible.
- Colocar los elementos que más se usen (ratón, teléfono,...) de forma que puedas alcanzarlos fácilmente.
- Realizar estiramientos para reducir la fatiga y mejorar la circulación.
- Para los dolores de muñecas y dedos lavarse las manos con agua fría a menudo.
- Para evitar dolores de espalda es recomendable realizar cada 45 minutos microdescansos de 2 minutos, haciendo estiramientos de brazos, piernas y columna.
- De vez en cuando estire y doble alternativamente las piernas y trabaje variando la postura de los antebrazos.
- Ajuste la silla a su medida: altura del asiento, inclinación, ...

EL ASESOR RESPONDE



CATEGORÍA I



EN 388
4443

Guantes anticorte entregados al trabajador.

Soy delegado de prevención de una empresa de vigilancia de seguridad privada y de vez en cuando nos encontramos en situaciones de posibles cortes por navajas de agresores. La empresa nos ha dado únicamente un par de guantes anticorte para trabajos con maquinaria cuyo nivel de prestación es 4443 para los diez trabajadores que somos. ¿Tengo derecho a recibir, por parte de mi empresa, unos guantes sólo para mí? Por las características de mi trabajo, ¿Sería adecuado este tipo de guantes?

Respecto a la primera pregunta, tienes derecho a recibir un par de guantes sólo para tí. Según el **Real Decreto 773/1997** relativo a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual y, más concretamente, el **Artículo 7** sobre "Utilización y mantenimiento de los equipos de protección individual", dónde en su párrafo tercero se establece que: "Los equipos de protección individual estarán destinados, en principio, a un uso personal. Si las circunstancias exigiesen la utilización de un equipo por varias personas, se adoptarán las medidas necesarias para que ello no origine ningún problema de salud o de higiene a los diferentes usuarios."

Respecto a la segunda pregunta, por lo que me comentas, los guantes que te han proporcionado tienen los siguientes niveles de prestación: **4443**, los cuales, según la **NTP 747- Guantes de protección: requisitos generales**, indican los niveles que han

alcanzado para las distintas propiedades en función de la **Norma EN 388** y el rango posible. Así el primer nivel indica la abrasión, el segundo el corte, el tercero el rasgado y el cuarto la perforación.

Teniendo en cuenta estos niveles y las características de tus guantes, la resistencia que tienen al corte por cuchilla para el nivel 4 es de 10, siendo **INSUFICIENTE**.

Sería recomendable que dicho nivel fuera de 5, aumentando así la resistencia al valor máximo de 20, teniendo dichos guantes la siguiente clasificación: **4542**, como se observa en la imagen:

CATEGORÍA II



EN 388
4542

PICTOGRAMA: protección contra riesgos mecánicos.

Resistencia al corte por cuchilla.

PUBLICACIONES

“LOS ÚLTIMOS DATOS”



2ª Edición de la Guía de consulta sobre la gestión de las prestaciones por incapacidades laborales.

Gracias a la gran aceptación que ha tenido entre los Delegados y Delegadas de Prevención y demás representantes sindicales la anterior edición, la Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Castilla y León ha editado una segunda publicación de la **Guía de consulta sobre la gestión de las prestaciones por incapacidades laborales** con la que se pretende ampliar aún más su divulgación entre todos los trabajadores y trabajadoras.

Esta guía pretende ser una herramienta de información en la que se tratan, entre otros temas, el concepto y clasificación de las incapacidades laborales, el papel de las mutuas en las gestiones de las mismas y las principales diferencias en el tratamiento de una incapacidad temporal cuando tiene origen laboral a cuando tiene origen común. Por último, se ha ampliado la parte de recopilación de las preguntas más frecuentes que suelen surgir en relación a estos temas. Se puede descargar en:

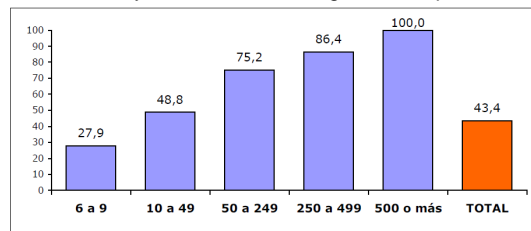
<http://www.ccoo.es/comunes/temp/recursos/6/224890.pdf>

Encuesta Nacional de Gestión de la Seguridad y Salud en las Empresas 2009

Durante el año 2009, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) realizó la Encuesta Nacional de Gestión de la Seguridad y Salud en las Empresas (ENGE) dirigida a empresarios.

Las principales conclusiones extraídas de dicha encuesta son:

- Sólo el 40% de los centros de trabajo con 6 o más trabajadores cuenta con delegados de prevención, principalmente del sector Industria. Donde únicamente el 20% de las mujeres asume dicha función.
- La modalidad de organización preventiva más frecuente adoptada por las empresas es el Servicio de Prevención Ajeno (73%).
- Las actividades preventivas que más se llevan a cabo en los centros de trabajo son: reconocimientos médicos (81%), evaluación de riesgos (77%) y elaboración del plan de prevención (65%).
- En el 20% de los centros de trabajo no se ha realizado la evaluación de riesgos.
- Más de la mitad de los centros de trabajo ha realizado alguna actividad formativa sobre seguridad y salud en los últimos 2 años.
- Respecto a los datos de siniestralidad, en el 21.5% de los centros se han producido accidentes de trabajo y/o enfermedades profesionales de los cuales, el 16% de los accidentes de trabajo y el 29% de las enfermedades profesionales no han sido investigados. La mayor parte de las investigaciones se ha realizado en grandes empresas y se ha llevado a cabo por el propio personal de la empresa.
- Tanto en el caso de los accidentes leves con baja como en el de las enfermedades profesionales, lo más frecuente es que los trabajadores afectados continúen en el mismo puesto sin que éste se modifique (65% de los accidentes leves y 64% de la enfermedades), mientras que entre los accidentes graves lo más habitual es que el trabajador se reincorpore al mismo puesto una vez modificado (38% de los accidentes graves).
- La valoración de la reglamentación actual en materia de prevención de riesgos laborales es, en general, positiva.
- Entre las características mejor valoradas de esta reglamentación destacan su eficacia y su aplicabilidad. Por su parte, los aspectos peor valorados son: su poca rentabilidad económica, su orientación al sector industrial y su orientación a las grandes empresas.



Porcentaje de Delegados de Prevención en el centro de trabajo según el tamaño de la plantilla. Fuente: INSHT

NOTICIAS BREVES

Trabajo sanciona a la patronal por acoso laboral. El pasado marzo, los empleados del departamento de relaciones laborales de la CEOE presentaron una denuncia por acoso laboral de su jefe. La Inspección de Trabajo ha concluido que efectivamente había mobbing a sus empleados y ha calificado la infracción como muy grave.

Los siniestros laborales llevan a prisión a 37 empresarios. Treinta y siete personas con responsabilidad en la empresa fueron condenadas en 2009 a penas de prisión por accidentes sufridos por sus empleados. Fueron declaradas culpables de un delito contra la seguridad laboral por las condiciones en las que los obreros desempeñaban su trabajo.

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) lanza el Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS), una iniciativa pionera que pretende reducir el absentismo laboral. Según el cual, las enfermedades cardiovasculares provocan una de cada seis bajas laborales por enfermedad en España. España registra cada año 23.000 bajas laborales por enfermedad cardiovascular y se calcula que aproximadamente el 30% de la población trabajadora presenta un riesgo cardiovascular alto, es decir, padece dos o más factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo o sedentarismo).

Comisiones Obreras de Castilla y León, por medio del departamento de Drogodependencias de la Secretaría de Salud Laboral, expondrá en la Casa de Cultura "Jesús Meneses" de Villamuriel de Cerrato (Palecia), del 20 de octubre al 2 de noviembre, la exposición itinerante bajo el título "Drogas: no dejes que te lioen", enmarcada dentro del Plan Regional sobre Drogas. Horario: L-V de 16:00h a 20:45h.

Desde enero a julio de 2010 fallecieron 30 agricultores por accidente laboral. Se produjeron 332.872 accidentes con baja en el centro de trabajo (336 mortales) y 43.968 en itinere (101 mortales), según el último avance del Boletín de Estadísticas Laborales (BEL) del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Las lesiones de manos ocasionan el 25% de las bajas y el 20% de las incapacidades laborales de España. Principalmente son consecuencia de quemaduras, atrapamientos, cortes, pinchazos, fracturas, dolores por movimientos repetitivos, etc.

LEGISLACIÓN Y JURISPRUDENCIA

Sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Murcia 498/2010, de 7 de julio

Concedida la prestación por riesgo durante la lactancia natural a una matrona que presta sus servicios en las urgencias de un centro hospitalario

La trabajadora es matrona en un hospital del Servicio Murciano de Salud. Realiza un turno rotatorio y guardias. Su trabajo consiste en la asistencia en el parto, atención de urgencias, control de monitores y reanimación de recién nacidos.

Su puesto de trabajo supone una exposición constante a agentes biológicos en pacientes con patologías infecciosas, así como el contacto con fluidos orgánicos y riesgo de accidente con objetos cortantes. Además, implica la existencia no sólo de riesgos físicos, sino también psicológicos derivados del estrés laboral, a causa de un elevado ritmo de trabajo y la presión de pacientes y familiares en las situaciones de emergencia.

La trabajadora inició los trámites para acceder a la prestación por riesgo durante la lactancia, presentando los oportunos informes en los que constaban tanto sus riesgos como que, en la unidad donde presta servicios, no existe un lugar para la extracción de leche con la intimidad necesaria y en condiciones higiénicas suficientes, no siendo posible reubicarla en otro puesto de trabajo compatible con su estado y que no afecte negativamente al proceso de lactancia.

La Mutua consideró que de esta información no se podía concluir que su puesto pudiese influir negativamente en la salud de la trabajadora y/o su hijo/a durante la lactancia.

La trabajadora reclamó esta resolución ante el Juzgado de lo Social, que condenó a la Mutua a abonar la prestación correspondiente.

Sin embargo, la Mutua presentó un recurso que ha sido desestimado por la Sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia de Murcia, que confirma la sentencia inicial en la que se reconoce a la trabajadora el derecho al abono de un subsidio en concepto de riesgo durante la lactancia natural por parte de la Mutua como entidad gestora de las contingencias profesionales, concluyendo que existen riesgos derivados del puesto de trabajo que pueden poner en peligro la salud de la madre y del lactante.