

### INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO

#### CONTENIDO

#### INFORMACIÓN

- Editorial
- Modificación del Reglamento de los Servicios de Prevención
- Jornada sobre el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple
- Nuevas tecnologías y evaluación de riesgos
- Nueva lista de enfermedades profesionales de la OIT
- Aprobado el Real Decreto 486/2010 sobre radiaciones ópticas artificiales
- Estadísticas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
- Guías Prácticas
- Breves
  - Reducción de cotizaciones a empresas por disminución de la siniestralidad
  - Accidentes de tráfico en el entorno laboral
  - Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo
  - Base de datos de información sobre agentes químicos cancerígenos y mutágenos

#### OPINIÓN



#### Asunción Galera

Doctora por la Universidad Politécnica de Catalunya. Investigadora del CERPIE.

*Nanotecnología, un nuevo campo para los profesionales de la prevención*

#### NOTAS PRÁCTICAS

**Pausas de relajación. Diez ejercicios para los conductores de vehículos de transporte o de camiones de obra**

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.

#### EDITORIAL

### Nueva reforma del Reglamento de los Servicios de Prevención

A lo largo de sus trece años de vida, el Reglamento de los Servicios de Prevención ha sufrido dos reformas importantes. La primera tuvo lugar en el año 2006 (Real Decreto 604/2006) para adaptarlo a la reforma de la Ley de Prevención efectuada en el año 2003 (Ley 54/2003). Básicamente, reforzó la figura de la integración de la prevención y desarrolló la nueva obligación introducida por la Ley 54/2003 de disponer de *recursos preventivos* en determinadas circunstancias.

La segunda reforma, realizada recientemente por el Real Decreto 337/2010, pretende dar cumplimiento a lo previsto en la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo y se dirige a la consecución de dos objetivos: por un lado: *“facilitar el cumplimiento de la normativa de prevención en las empresas, en particular para las pequeñas y medianas”* y, por otro: *“mejorar la calidad y eficacia de los sistemas de prevención de riesgos laborales, con especial atención a [los] servicios de prevención”*.

El cumplimiento del primero de los objetivos señalados se apoya en el compromiso recogido en la Estrategia de que *“Todas las políticas y la propia normativa de prevención de riesgos laborales potenciarán la disposición de recursos preventivos propios”* y se concreta en el aumento de 5 a 10 del límite máximo en el número de trabajadores de la empresa para que el empresario pueda asumir personalmente la actividad de prevención (en aplicación del cambio introducido en la Ley de Prevención por la Ley 25/2009) y en la posibilidad de que *“las empresas de hasta 50 trabajadores que no desarrollen actividades del anexo I”* (potencialmente peligrosas) puedan recoger *“en un documento único el plan de prevención... la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva”*; el Real Decreto encomienda al Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo la redacción de una guía orientativa sobre la realización del *documento único*.

Finalmente, se eleva de 6 a 50 trabajadores el límite de tamaño de empresa para el cual se puede sustituir la obligación de la auditoría por la remisión a la autoridad laboral de una notificación sobre la concurrencia de las condiciones que no hacen necesario recurrir a aquélla.

La mayor parte del texto del decreto se dedica al segundo objetivo: regular con mucha mayor precisión las condiciones de acreditación (y la revocación de la misma) y otros aspectos del funcionamiento de los servicios de prevención ajenos, cuyas funciones y responsabilidades quedan ahora mucho más especificadas, introduciéndose, además, nuevas exigencias que modificarán profundamente el sector, como la de contar con las cuatro especialidades preventivas. Al mismo tiempo, se limita el recurso a los servicios de prevención mancomunados de carácter sectorial, lo que no estará permitido a las empresas que tengan la obligación de tener servicio de prevención propio.

Se trata de un nuevo e importante paso para consolidar en nuestro país un sistema preventivo que favorezca el empleo de recursos preventivos propios garantizando al mismo tiempo que los recursos ajenos, que siempre serán en alguna medida necesarios, contribuyan eficazmente a lograr el objetivo fundamental: un trabajo sano y seguro.

**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. **e-mail:** [cnctinsht@mtin.es](mailto:cnctinsht@mtin.es) **Internet:** <http://www.insht.es>

**Director de la publicación:** Juan Guasch. **Consejo de redacción:** Cristina Araújo, Manuel Bestratén, Eulalia Carreras, M<sup>a</sup> Pilar González, Xavier Guardino, Pablo Luna, Jaime Llacuna, Clotilde Nogareda, Jordi Obiols, Tomás Piqué, Silvia Royo y M<sup>a</sup> Dolores Solé. **Redacción:** Cristina Araújo, Emilio Castejón, Núria Cavallé y Silvia Royo. **Composición:** Joaquín Pérez. **NIPO:** 792-10-001-4.

## INFORMACIÓN

### Modificación del Reglamento de los Servicios de Prevención

Tal como se informa en el editorial de este periódico, el pasado día 23 de marzo se publicó en el BOE el [Real Decreto 337/2010](#), de 19 de marzo, por el que se modifica, entre otras disposiciones, el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, que aprobaba, a su vez, el Reglamento de Servicios de Prevención.

Las modificaciones que se han introducido responden a la adaptación del ordenamiento jurídico a los objetivos fijados por la [Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo para los años 2007-2012](#).

En relación con el Reglamento de Servicios de Prevención, ampliamos a continuación la información ofrecida en el editorial, detallando las modificaciones realizadas en cada una de las dos áreas temáticas principales y señalando los artículos en los que se han realizado dichas modificaciones.

Principales áreas modificadas:

#### 1. La dirigida a facilitar el cumplimiento de la normativa de prevención a las empresas, en particular a las pequeñas y medianas.

Dentro de esta área, destacamos los siguientes puntos:

- Se permite a las empresas de hasta 50 trabajadores (que no desarrollen actividades del Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención), que puedan realizar de manera simplificada el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva, siempre que ello no suponga una reducción del nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores (**Artículo 2, apartado 4 del nuevo Reglamento**), para lo que contarán con el apoyo de una guía orientativa del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (**Disposición final primera**).
- Las empresas que realicen las actividades preventivas mediante recursos propios dispondrán de un proceso simplificado de auditoría de un sistema de gestión de la prevención (**Artículo 29, apartado 3**).
- Se amplía de seis a diez el número de trabajadores de las empresas en las que el empresario puede asumir de manera personal el desarrollo de la actividad preventiva, excepto las actividades relativas a la vigilancia de la salud. (**Artículo 11, apartado 1**).

#### 2. La encaminada a mejorar la calidad y eficacia de los sistemas de prevención de riesgos laborales, con especial atención a las entidades especializadas que actúan como servicios de prevención.

Incide en importantes cuestiones que influyen significativamente en la calidad y eficacia del sistema de prevención de riesgos laborales de las empresas, así como en la participación de las entidades especializadas que han de intervenir junto al empresario en la mejora de las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores. Destacamos las siguientes cuestiones:

- Se establece una acreditación única para las entidades especializadas de todo el territorio español. (**Artículo 24, apartado 2**).

- Se define mejor el contenido de los conciertos de servicio de prevención ajeno con las empresas. Una orden desarrollará los recursos humanos y materiales de que deben disponer los servicios de prevención ajenos para prestar un servicio de calidad. (**Artículo 20**).
- Se establece la necesidad de la aprobación de una norma reglamentaria que contenga el marco jurídico sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención. (**Disposición final primera**).
- Se potencia también la interdisciplinariedad de los servicios de prevención ajenos que habrán de disponer para su acreditación de las cuatro especialidades o disciplinas fijadas en el Reglamento de los Servicios de Prevención. (**Artículo 18.2, a y Disposición transitoria primera**).
- Se definen y clarifican los requisitos de los servicios de prevención mancomunados, de acuerdo con las recomendaciones de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012. (**Artículo 21 y Disposición transitoria segunda**). Por ejemplo, los servicios de prevención mancomunados deben cubrir un mínimo de tres especialidades preventivas (**Art. 21.3**).
- Se modifica el contenido de la disposición referente a registros de las entidades especializadas (**Artículo 28**) y se crea una base de datos informática gestionada por el Ministerio de Trabajo e Inmigración. (**Artículo 28, apartado 4**).

### Jornada sobre el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple

El pasado mes de mayo se celebró en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, una jornada sobre el trastorno conocido como Sensibilidad Química Múltiple (SQM). Este trastorno lo sufren determinadas personas frente a numerosos agentes químicos que se encuentran en el medio ambiente, en el lugar de trabajo, en alimentos o, incluso, en algunos medicamentos, y produce importantes limitaciones en las personas afectadas (en su mayor parte mujeres), al reducir sus capacidades laborales y su autonomía personal.

A lo largo de la Jornada, a la que asistieron unas 200 personas procedentes de diversos ámbitos, distintos especialistas presentaron los resultados de los estudios y hallazgos más recientes sobre SQM en el ámbito de Catalunya, como la [Estrategia Catalana de Seguridad y Salud Laboral 2009-2012](#). El Plan de Gobierno, que en su Objetivo 6 pretende mejorar la gestión de la detección y el seguimiento de los datos derivados del trabajo, o el [Informe al Parlament 2009 del Síndic de Greuges](#) (la Institución del Defensor de las Personas de Cataluña), donde se recoge un apartado específico sobre el SQM, donde se plantea la problemática de esta enfermedad y se exponen las carencias respecto a la atención sanitaria que reciben las personas expuestas. (p.228).

La Presidenta de la [Asociación de Personas Afectadas por Productos Químicos y Radiaciones Ambientales](#) (APQUIRA) aportó el testimonio personal, denunció la falta de voluntad política sobre el reconocimiento de la enfermedad y su no inclusión en la clasificación internacional de enfermedades, y resumió las principales actividades que desde hace 10 años realizan en su Asociación.



Jordi Obiols. Técnico Superior de Prevención de la Unidad Técnica de Análisis del Centro Nacional de Condiciones del Trabajo (CNCT). INSHT, en un momento de su intervención.

### Nuevas tecnologías y evaluación de riesgos

El auge de las nuevas tecnologías es imparable. Según el último informe del [Observatorio estatal de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información](#), las tecnologías de la información y la comunicación contribuyen decisivamente a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y a aumentar la productividad y la competitividad de las empresas. El estudio "[La Sociedad en Red 2009](#)" pone de manifiesto la intensificación en el uso de estas tecnologías en España durante los últimos años. Actualmente, además, asistimos a un "boom" de la tecnología de bolsillo, que se inició con los teléfonos móviles. Después de ellos, los ordenadores portátiles, los MP3, MP4, PDA, GPS se han convertido en utensilios habituales para una parte importante de la población. Dirigidas a facilitar la vida cotidiana de sus usuarios, a fomentar la comunicación directa y rápida y, en la mayoría de los casos, a simplificar el trabajo, estas nuevas herramientas transforman las prácticas sociales en la actualidad. En el terreno de la salud laboral las voces expertas coinciden en defender que las nuevas aplicaciones han mejorado los entornos laborales y han supuesto un punto de inflexión en la prevención de riesgos, estableciendo un nuevo modelo de seguridad. Las nuevas tecnologías, pues, contribuyen a concienciar, formar e informar sobre las técnicas de prevención y, además, ayudan en la fabricación de instrumentos que previenen y evitan los accidentes en el puesto de trabajo.

En este sentido hemos asistido recientemente a la aparición de la primera aplicación de evaluación de riesgos laborales para teléfonos móviles de última generación. Esta [herramienta](#) permite:

- Identificar peligros entre un listado de 24, asignarles probabilidad y gravedad y conseguir la valoración del riesgo de forma automática.
- Incluir tantos peligros como se detecten.
- Realizar una fotografía y señalar la condición insegura en la misma imagen.
- Concretar qué condición de seguridad es la que genera el riesgo, y
- Asignar las medidas preventivas adecuadas.

No sabemos si esto indica el punto de partida para la proliferación de aplicaciones similares. En cualquier caso, sería deseable que todas ellas tuvieran en cuenta las exigencias en cuanto a evaluación de riesgos contempladas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y en las disposiciones específicas de salud laboral vigentes.

### Nueva lista de enfermedades profesionales de la OIT

El Consejo de Administración de la Oficina Internacional del Trabajo (OIT) aprobó el pasado mes de marzo una [nueva lista](#) de enfermedades profesionales, con el fin de adaptarse a la constante evolución de las condiciones y el mercado de trabajo.

Su objetivo es el de ayudar a los países en la prevención, el registro, la notificación y, si procede, a la indemnización de las enfermedades causadas por el trabajo.

Entre las novedades de la lista destacamos las siguientes:

- Entre las enfermedades causadas por agentes químicos se incluyen las causadas por níquel o sus compuestos, platino o sus compuestos, amoníaco, isocianatos, plaguicidas, óxidos de azufre, disolventes orgánicos, látex o productos que contienen látex y cloro.
- En el apartado de: “Agentes biológicos y enfermedades infecciosas o parasitarias” se incluye la brucelosis, el tétanos, la tuberculosis, los síndromes tóxicos o inflamatorios asociados con contaminantes bacterianos o fúngicos, ántrax y leptospirosis, así como el virus de la hepatitis y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- En el apartado de: “Enfermedades de la piel” se han incluido la dermatosis alérgica de contacto y urticaria de contacto, y dermatosis irritante.
- En la lista general de enfermedades se ha incluido un apartado nuevo: “Trastornos mentales y del comportamiento”.
- En el apartado de: “Cáncer profesional” se han incluido los agentes siguientes: berilio y sus compuestos, cadmio y sus compuestos, erionita, óxido de etileno y virus de la hepatitis B (VHB) y virus de la hepatitis C (VHC).

Estos datos se pueden comparar más detalladamente con la lista [anterior](#), publicada en 2002. Recordamos que en España es el [Real Decreto 1299/2006](#), de 10 de noviembre, el que aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social



### **Aprobado el Real Decreto 486/2010 sobre radiaciones ópticas artificiales**

El pasado 24 de abril, se publicó en el BOE nº 99 el [Real Decreto 486/2010](#), de 23 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a radiaciones ópticas artificiales, con corrección de errores en el BOE nº 110, de [6.5.2010](#). Con él se procede a la transposición al derecho español del contenido de la [Directiva del Parlamento y del Consejo 2006/25/CE](#), de 5 de abril.

El Real Decreto 486/2010 establece una serie de disposiciones mínimas, cuyo objeto es la protección de los trabajadores contra los riesgos para su seguridad y su salud derivados, o que puedan derivarse, de la exposición a las radiaciones ópticas artificiales durante su trabajo.

En este sentido, el contenido de esta norma pretende que los riesgos derivados de la exposición a radiaciones ópticas artificiales se eliminen en su origen o se reduzcan al nivel más bajo posible. Para ello se obliga al empresario a establecer y aplicar un plan de acción que incluya las medidas técnicas y/u organizativas destinadas a impedir que la exposición supere los valores límite que establece. En ningún caso los trabajadores podrán estar expuestos a valores superiores a los valores límite de exposición.

Por otro lado, se incluyen diversas especificaciones relativas a la evaluación de riesgos, estableciendo en primer lugar la obligación de que el empresario efectúe una evaluación de los niveles de radiación a que estén expuestos los trabajadores, a fin de establecer las medidas necesarias para reducir la exposición, e incluyendo una relación de aquellos aspectos a los que el empresario deberá prestar especial atención al evaluar los riesgos.

Asimismo, se recogen dos de los derechos básicos en materia preventiva, como son la formación e información de los trabajadores y los derechos de consulta y participación. Se establecen disposiciones relativas a la vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con los riesgos por exposición a radiaciones ópticas artificiales, teniendo en cuenta que el objetivo de la misma es la prevención y el diagnóstico precoz de cualquier daño para la salud. Por último, establece que los incumplimientos serán sancionados con arreglo a lo dispuesto en la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social, y el mandato para la elaboración de la Guía Técnica en lo que concierne al INSHT.

### Estadísticas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales

El Ministerio de Trabajo e Inmigración publica periódicamente en su página web: <http://www.mtas.es/estadisticas/EAT/Welcome.htm> una serie de estadísticas sobre accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, que constituyen un avance de los datos que se incluyen posteriormente en el “Anuario de Estadísticas del Ministerio de Trabajo e Inmigración” y en la publicación monográfica: “Estadística de Accidentes de Trabajo”.

La información ofrecida sobre accidentes de trabajo procede de la explotación mensual que efectúa la Subdirección General de Estadística de los partes de accidentes de trabajo notificados a través del sistema Delt@. La información sobre enfermedades profesionales procede de la explotación realizada por la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social, en base a las comunicaciones efectuadas a través del sistema CEPROSS, de notificación electrónica de enfermedades profesionales, aprobado por Orden TAS 1/2007.

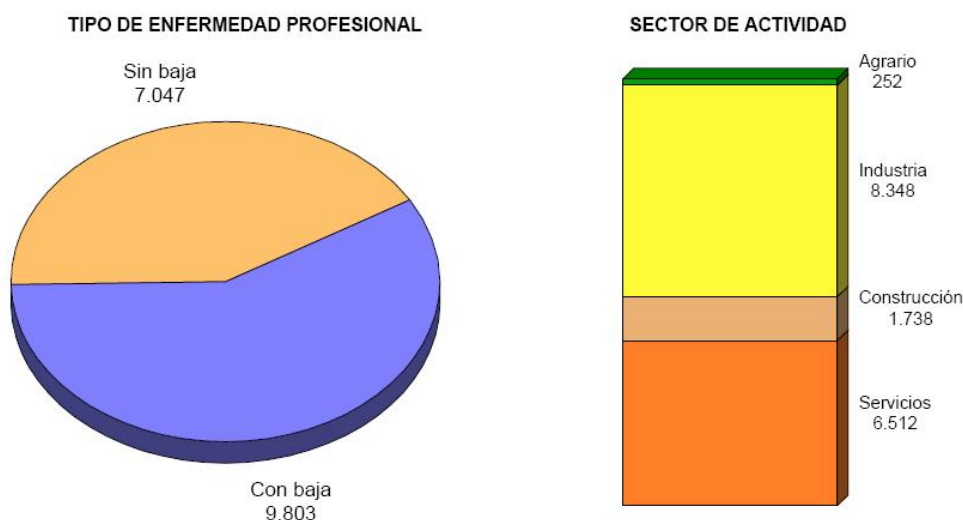
Queremos resaltar los datos ofrecidos en el “Avance enero-diciembre 2009”, donde se puede apreciar un ligero descenso en el número total de accidentes de trabajo durante el año 2009 (1.456.777), en comparación con los datos de 2008 (1.713.191). Lo mismo sucede con el número de enfermedades profesionales: 18.700, en 2008 y 16.850, en 2009.

La forma o contacto que ocasionó el mayor número de accidentes en el año 2009 fue el del apartado: “sobreesfuerzo físico, trauma psíquico, exposición a radiaciones, ruido, luz o presión” (233.495), ocupando la segunda posición los “choques o golpes contra un objeto inmóvil” (144.382).

El sector de actividad que registró un mayor número de enfermedades profesionales fue el de industria (8.348). La Comunidad Autónoma con un mayor número de enfermedades profesionales fue Cataluña (3.650) y el sector de actividad con más enfermedades profesionales detectadas fue el de la industria de la alimentación (1.191).

GRÁFICO 9

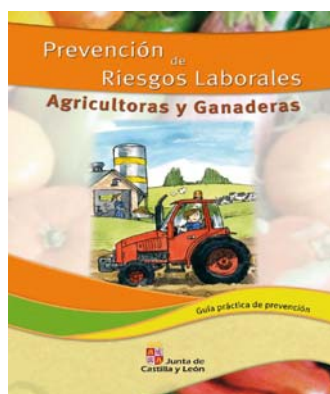
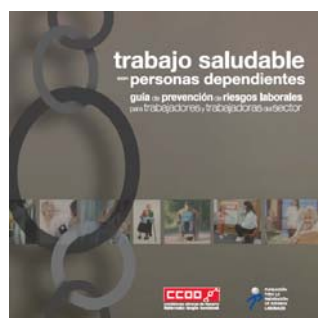
#### ENFERMEDADES PROFESIONALES SEGÚN TIPO Y SECTOR DE ACTIVIDAD (Avance Enero - Diciembre 2009)



### Guías Prácticas

Entre la documentación relacionada con la prevención de riesgos laborales fácilmente descargable desde Internet destacamos, en esta ocasión, una serie de Guías Prácticas, elaboradas por distintas instituciones y destinadas a diferentes colectivos.

- La Federación Asturiana de Empresarios (FADE) dispone en su página web: de una [“Guía de buenas prácticas ergonómicas”](#), que ocupa 70 páginas y que muestra algunas de las buenas prácticas preventivas en el área de la ergonomía que se están llevando a cabo en siete empresas asturianas.
- El sindicato de Comisiones Obreras de Navarra ha publicado la [Guía de Prevención de riesgos laborales para trabajadores y trabajadoras del sector. Trabajo saludable con personas dependientes](#).  
La Guía informa de los riesgos propios del sector (predominantemente psicosociales y ergonómicos) y propone recomendaciones generales a tener en cuenta para controlar o minimizar estos riesgos.
- La Junta de Castilla y León cuenta en su página web con la Guía titulada: [Prevención de Riesgos laborales. Agricultoras y Ganaderas](#) de 68 páginas, dirigida a mujeres que trabajan en la actividad de la agricultura.
- El Ayuntamiento de Irún dispone de una [Guía de enfermedades profesionales](#) que ofrece información, introduciendo el nombre de la enfermedad o la profesión o actividad. Informa de las personas expuestas al riesgo, así como ofrece una descripción y características de la enfermedad.
- La Confederación de Empresarios del Comercio Andaluz ha publicado la [Guía para la gestión de la prevención de riesgos laborales en el comercio](#). Su objetivo es orientar a empresarios y responsables de las PYME del comercio andaluz para que integren la prevención de riesgos en todas las áreas y puestos de sus empresas.
- Por último, la [Guía de buenas prácticas higiénicas en la industria de la madera y el mueble](#) es un instrumento eficaz y práctico en la que se informa de los riesgos que se derivan de la utilización de sustancias químicas y preparados y de la exposición al polvo de maderas duras, así como de las medidas preventivas que deben aplicarse para prevenir sus efectos nocivos. Para la edición de esta guía, de 102 páginas, han colaborado: Confemadera, los sindicatos CCOO, fecoma y UGT MCA; y la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.



### BREVES

#### **Reducción de cotizaciones a empresas por disminución de la siniestralidad**

El [Real Decreto 404/2010, de 31 de marzo](#), publicado en el BOE del día 1 de abril, regula el establecimiento de un sistema de reducción de las cotizaciones por contingencias profesionales a las empresas que hayan contribuido especialmente a la disminución y prevención de la siniestralidad laboral.

Para poder beneficiarse de esta reducción, las empresas deben haber cotizado a la Seguridad Social un volumen total de cuotas por contingencias profesionales superior a 5.000 euros en un período de observación de cuatro ejercicios como máximo, consecutivos e inmediatamente anteriores al de la solicitud. Las pequeñas empresas podrán beneficiarse si han cotizado un mínimo de 250 euros.

La cuantía de los incentivos podrá alcanzar hasta el 5% del importe de las cuotas por contingencias profesionales satisfechas en el período de observación o bien del 10%, si ya ha percibido el incentivo en el inmediatamente anterior y sean de períodos consecutivos. En el caso de las pequeñas empresas, el límite se establece en un máximo de 250 euros en el primer período de observación, que se elevará a 500 en el segundo período y siguientes, siempre que en el inmediatamente anterior se haya percibido.

El Real Decreto entró en vigor el pasado día 2 de abril.

### Accidentes de tráfico en el entorno laboral

El Real Automóvil Club de España (RACE) realiza [cursos](#) presenciales y *on line* gratuitos para trabajadores, con el objetivo de reducir los accidentes de trabajo en el entorno laboral y guiar al trabajador hacia conductas más seguras, dado el aumento de este tipo de siniestros en los últimos años.

En el año 2008 se produjeron 895.679 accidentes de trabajo con baja. De ellos, 90.720 sucedieron al ir y volver del trabajo (accidentes *in itinere*). El resto, 804.959, sucedieron durante la jornada laboral, tanto en el centro habitual, como en otro centro, o durante un desplazamiento. (Fuente: ["Accidentes de trabajo-tráfico durante el año 2008"](#), del Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo).

La duración aproximada del curso impartido por el RACE: "Prevención de riesgos laborales en el tráfico" es de 10 horas y existe la posibilidad de realizar cursos a medida para que se adapten lo más posible al perfil de los empleados. Algunos de los conceptos tratados en los cursos son: Percepción y sensibilización del problema de los accidentes de trabajo, los dispositivos de seguridad en el automóvil, el uso del cinturón de seguridad y reposacabezas, actuación en caso de siniestro, etc.

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

El Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo (28 de abril) se estableció por primera vez en España en 1999, mediante la Orden de 30 de marzo (BOE del 13 de abril).

En el año 2003, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) instituyó este día para destacar la necesidad de prevenir accidentes y enfermedades laborales, utilizando como punto de apoyo el diálogo social y el tripartismo.

Desde entonces, son numerosas las actividades conmemorativas y reivindicativas para la defensa de unas condiciones de trabajo saludables, desde jornadas o seminarios a concursos fotográficos, premios nacionales, actos y manifestaciones de denuncia, etc.

En esta ocasión, queremos destacar por su relevancia la nueva campaña: "Trabajos Saludables", que el 28 de abril presentó en Bruselas la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

Esta campaña, que se desarrollará a lo largo de 2010 y 2011, se centrará en la importancia de realizar periódicamente el mantenimiento en instalaciones, equipos, maquinaria y lugares de trabajo, como base para conseguir que los trabajos sean seguros y saludables, y para proteger a los operarios de mantenimiento.

Ese mismo día se hizo pública la nueva página web multilingüe de la campaña, donde se puede descargar diverso material (folletos, carteles, presentaciones con diapositivas, "factsheet" nº 88 y 89, información básica y buenas prácticas sobre cómo realizar operaciones de mantenimiento seguras, legislación, etc.).

Así mismo, a lo largo de la campaña se celebrarán en octubre de 2010 y 2011 sendas "Semanas Europeas para la Seguridad y la Salud en el Trabajo"; la Ceremonia de entrega de los Galardones a las buenas prácticas tendrá lugar en abril de 2011 y el Acto de clausura, en noviembre del mismo año.

La dirección web donde se puede encontrar toda esta información y el material correspondiente es: <http://osha.europa.eu/es/campaigns/hw2010/index.html>.



Fuente: Campaña de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

### **Base de datos de información sobre agentes químicos cancerígenos y mutágenos**

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo está elaborando una base de datos, INFOCARQUIM, que recopila información, hasta ahora dispersa, acerca de agentes químicos cancerígenos y mutágenos. En concreto contiene:

- La clasificación de cancerígenos y mutágenos de 1ª y 2ª categorías.
- Los usos y aplicaciones de dichos agentes, con una visión temporal de su evolución.
- Las alternativas a cada agente en relación a su uso concreto, cuando se conocen.
- Los tumores relacionados con cada agente y su distinto grado de certeza, según el conocimiento científico actual.
- Los datos cuantitativos de producción y comercialización que puedan recabarse.

Sus principales destinatarios son los higienistas industriales, los médicos asistenciales y los epidemiólogos, aunque también puede resultar útil como herramienta de consulta para cualquier otro profesional, trabajador o empresario que necesite información de distinta naturaleza sobre estos agentes o procesos.

Próximamente (es posible que a principios del próximo año), esta base de datos estará disponible a través de la página web del INSHT. Informaremos al respecto.

### NOVEDADES EDITORIALES

#### NUEVAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: INFORMES FINALES DEL GRUPO EUROPEO INNOFLEX Y LA EXPERIENCIA ESPAÑOLA



Su objetivo es identificar las condiciones que favorecen la convergencia entre la calidad de vida y la competitividad empresarial, a través del diseño y la implementación de nuevas formas de organización del trabajo, así como establecer las formas de reproducir estas condiciones mediante acciones de los actores de políticas públicas, los agentes sociales y los centros de investigación.

Precio: 23,33 € IVA incluido

Próximamente se podrá descargar en: [www.insht.es](http://www.insht.es) "Documentación".

#### CARTELES

- Proteger a los demás o protegerse uno mismo. Ref.:CAR.069
- Movimientos repetitivos de extremidad superior. Ref.: CAR.070

Próximamente se podrá descargar en: [www.insht.es](http://www.insht.es) "Documentación".

#### 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@mtin.es](mailto:edicionesinsht@mtin.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@mtin.es](mailto:cnctinsht@mtin.es)

##### LA LIBRERÍA DEL BOE

Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tfno. 91 538 22 95 – 538 21 00. Fax: 91 538 23 49

Correo electrónico: [libreria@com.boe.es](mailto:libreria@com.boe.es)

# Prevención 10.es

Haz de la prevención tu gestión más rentable.

# STOP

RIESGOS LABORALES

Servicio Telefónico de Orientación a microPymes

## 901 25 50 50

**Su línea directa  
con la  
Prevención**

evalua-t<sup>®</sup>.es  
evaluatuRiesgoLaboral



La evaluación de los Riesgos Laborales  
**está en tu mano**

www.evalua-t.es



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN



INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

### OPINIÓN



**Asunción Galera**

*Doctora por la Universidad Politécnica de Catalunya.  
Investigadora del CERPIE*

### Nanotecnología, un nuevo campo para los profesionales de la prevención

La nanotecnología –la manipulación de la materia a una escala casi atómica para producir nuevas estructuras, materiales y dispositivos- (NIOSH 2009), nos brinda la promesa de avances científicos sin precedentes en casi todos los sectores: medicina, productos de consumo, energía, materiales y manufacturas.

Las enormes posibilidades en la fabricación de nuevos productos y materiales y sus aplicaciones en todos los sectores han llevado a los países desarrollados al establecimiento de alianzas entre los principales agentes implicados tanto a nivel gubernamental, industrial y de investigación.

En paralelo con estas aparentemente ilimitadas posibilidades, la nanotecnología presenta nuevos retos para entender, predecir y gestionar los riesgos potenciales para la seguridad y la salud de los trabajadores. La base de tal reto reside en que a escala nanométrica los materiales presentan propiedades físicas y químicas diferentes y poco se sabe sobre las repercusiones que ello puede ocasionar en la salud de las personas. De momento, los resultados de la investigación muestran que las características fisicoquímicas de las nanopartículas pueden tener efectos sobre los sistemas biológicos.

Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores asociados a la nanotecnología están todavía fuera de una clara comprensión. La exposición a los nanomateriales durante su proceso de fabricación y manejo puede ocurrir vía inhalación, ingestión o vía dérmica.

Los aspectos de seguridad y salud en el trabajo y el medio ambiente, en relación con la nanotecnología, son de gran relevancia por razones que son obvias y por otras que se refieren a la aceptación social. Efectivamente, hay una cierta alarma en relación con este tema que queda sublimada en lo que la propia Unión Europea define como riesgos reales y riesgos percibidos. La preocupación por la aceptación y la difusión de información sobre nanotecnología basada en la evidencia científica queda reflejada en los propios planes estratégicos de desarrollo de la nanotecnología. En Estados Unidos, por ejemplo, en el plan estratégico del NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health), en relación con las líneas de investigación en materia de prevención de riesgos laborales relacionadas con la nanotecnología, la “Comunicación e Información” y las “Guías y recomendaciones” forman parte de las diez áreas prioritarias. Queremos destacar que dicha inclusión nos parece especialmente relevante, por su falta de naturaleza científico-técnica.

Es precisamente en estos dos campos donde detectamos importantes oportunidades de desarrollo y actuación y colaboración internacional por parte española, ya que no hay ninguna institución que lidere la difusión, comunicación y formación de los aspectos relacionados con la prevención y la seguridad y salud laboral en relación con la nanotecnología, entre los

países de habla hispana. No así con el resto de campos en que España se ha posicionado con diferentes parques tecnológicos dedicados a la investigación en nanotecnología. La plataforma Nanospain de la fundación Phantoms da fe de ello, así como los distintos centros españoles universitarios de investigación en nanotecnología, como el recientemente inaugurado *Centro de Investigación en Nanoingeniería*, en la Universidad Politécnica de Catalunya.

Se abre, pues, un interesantísimo campo de actuación para los profesionales de la prevención, donde los aspectos de evaluación a la exposición en el trabajo con nanomateriales y de prevención en todo el ciclo de vida son fundamentales, pero también hay que considerar la otra cara de la moneda: la de las oportunidades de aplicación de la nanotecnología en la innovación de la prevención.

*Este artículo es un resumen del publicado recientemente como "Editorial de la semana" en:*  
[www.prevencionintegral.com](http://www.prevencionintegral.com)

### NOTAS PRÁCTICAS

#### Pausas de relajación. Diez ejercicios para los conductores de vehículos de transporte o de camiones de obra

Los conductores de vehículos de transporte pueden padecer dolores en la espalda, piernas, brazos y manos debido a las largas horas de conducción en asientos inadecuados, y conduciendo a veces por caminos en malas condiciones.

Estas dolencias producen falta de movilidad de las zonas afectadas y limitación de ciertos movimientos por dolor.

Entre las medidas preventivas para los trabajadores de este sector se encuentran la de mantener una postura correcta al volante, utilizar asientos ergonómicos dotados de regulaciones, realizar pausas cada 1,5 h o 2 h para poder cambiar de postura, dar pequeños paseos, y hacer estiramientos y ejercicios de flexibilidad para evitar la rigidez y la compresión de las vértebras.

A continuación ofrecemos unos ejercicios fáciles de realizar tanto dentro como fuera del propio vehículo.



**1. Estiramiento de los músculos posteriores del muslo**

Colocar la pierna hacia adelante manteniendo la espalda recta.

Realizar el ejercicio dos veces con cada pierna manteniendo la posición durante 10 segundos.



**2. Relajación de la parte superior del cuerpo y de los hombros**

Balancear suavemente los brazos hacia adelante y hacia atrás.

Realizar cinco veces.



**3. Estiramiento de los músculos abdominales y cadera**

Inclinar la parte superior del cuerpo hacia atrás colocando la cadera hacia delante.

Mantener esta posición durante 10 segundos.



**4. Relajación de la parte superior del cuerpo**

Flexionar alternativamente la parte superior del cuerpo hacia la derecha, y luego, hacia la izquierda.

Realizar el ejercicio cinco veces en cada posición.



### 5. Relajación de los hombros y de la espalda

Girar suavemente la parte superior del cuerpo lo más a la derecha posible y después hacia la izquierda.

Realizarlo cinco veces en cada posición.



### 6. Relajación de las piernas y caderas

Sujetándose con una mano al vehículo, balancear la pierna hacia adelante y hacia atrás.

Realizarlo cinco veces con la pierna derecha y cinco con la izquierda.



### 7. Extensión de la espalda

Con la espalda recta, colocar las manos sobre los omóplatos levantando los codos.

Mantener esta posición durante 10 segundos.



### 8. Estiramiento de la nuca

Inclinar la cabeza sobre el hombro derecho y después, sobre el izquierdo.

Mantener la posición durante 10 segundos con cada hombro.



### 9. Estiramiento de la espalda

Con la espalda recta, girar suavemente la parte superior del cuerpo lo más posible hacia la derecha, después, hacia la izquierda.

Mantener la postura durante 10 segundos en cada posición.



### 10. Relajación de la nuca y de los hombros

Presionar la nuca contra el apoya-cabezas durante unos segundos.

Realizar el ejercicio cinco veces.



- Realice cada uno de los ejercicios una o dos veces al día.
- Respire inspirando y espirando profundamente.
- Asegúrese de que su asiento esté correctamente regulado.

Estos diez ejercicios son una traducción del [Folleto del mismo título](#), editado por Suvapro. Le travail en sécurité. Lucerna. Suiza. [www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)