

Alicia Sánchez-Camacho, presidenta del PP de Catalunya:
“Las inversiones en prevención de riesgos laborales acaban resultando rentables para las empresas”



Alicia Sánchez-Camacho Pérez (Barcelona, 1966) es licenciada en Derecho y jueza sustituta. Es presidenta del Partit Popular de Catalunya

(PPC) desde julio de 2008, y senadora por designación autonómica. Fue diputada en el Parlament de Catalunya (1999-2004) y en el Congreso de los Diputados (2004-2008). Ha desempeñado, entre otros muchos cargos, el de directora del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) durante el periodo 1998-1999.

El pasado mes de septiembre fue nombrada por su partido candidata a la presidencia de la Generalitat de Catalunya para las elecciones autonómicas del año 2010.

Usted fue directora del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) entre 1998 y 1999. ¿Qué recuerda de aquella experiencia y qué destacaría del periodo en el que desempeñó dicho cargo?

Mi etapa como directora del INSHT supuso para mí una gran oportunidad profesional, que me permitió conocer a fondo todos los elementos relativos a la seguridad y la higiene en el trabajo. Me siento orgullosa de haber contribuido personalmente en los servicios y programas que impulsó el Ministerio de Trabajo en ese momento para conseguir unas

medidas de mayor eficiencia para las empresas y para los trabajadores.

¿Cómo ha evolucionado la prevención de riesgos desde que usted fue directora del INSHT? ¿Cuál es la situación actual en nuestro país?

Lamentablemente, la situación debería haber mejorado más de lo que lo ha hecho. La siniestralidad laboral, especialmente durante los últimos años, ha sufrido un importante crecimiento y esto debería preocuparnos a todos. Todo ello nos sitúa en la actualidad ante la necesidad de dar un impulso decisivo a todas las políticas que tienen como

objetivo la mejora de la seguridad y la salud laboral de los trabajadores.

¿Implantar una cultura preventiva sólida en nuestra sociedad es más una cuestión económica o de actitud?

Es ante todo una cuestión de actitud. Es importante trabajar sobre la conciencia de empresarios y trabajadores para aplicar en las empresas todas las medidas necesarias para el cumplimiento de la legalidad vigente en materia de seguridad. Evidentemente, ello implica una inversión que no deja de ser importante y que requiere un esfuerzo por parte de los empresarios. Pero hay que tener en cuenta que estas inversiones económicas acaban resultando rentables para las empresas porque repercuten no sólo en la seguridad y la salud, sino en un mejor clima social en las empresas y, por lo tanto, en una mayor productividad.

¿Las sanciones económicas son el método más eficaz para luchar contra la accidentalidad laboral?

Definitivamente, no. Aunque son necesarias, porque toda ley comporta un régimen sancionador. Lo realmente importante es la información, la formación, la concienciación y el asesoramiento para que empresarios y trabajadores cumplan con la legalidad vigente.

“Las sanciones económicas no son el método más eficaz para luchar contra la accidentalidad laboral, aunque son necesarias”

SUMARIO

Entrevista a Alicia Sánchez-Camacho, presidenta del PP de Catalunya _____ 1

Ejercicios en busca de la calidad cuerpo-mente _____ 2

Los historiales clínicos contemplarán los riesgos laborales de los pacientes catalanes _____ 3

Las 5 Eses: un paso más hacia la mejora continua _____ 3

La gestión de residuos (II): procesos de tratamiento _____ 4

Ficha 9. Señales gestuales para la realización de maniobras _____ 5

MRA obtiene el sello de proveedor recomendado por el CMN _____ 5

Acuerdo entre MRA y la Asociación de Jefes de Seguridad de España _____ 5

Preguntas y respuestas / Teléfonos de interés _____ 6

Pretextos: nunca te faltarán para dejar de cumplir tus deberes. ¡Qué abundancia de razonadas sinrazones! No te detengas a considerarlas. Recházalas y haz tu obligación”.

*Josemaría Escrivá de Balaguer
 Sacerdote español
 fundador del Opus Dei*

¿Y qué opina de las campañas institucionales encaminadas a combatir la siniestralidad en el trabajo?

Las campañas institucionales son absolutamente necesarias y útiles, siempre y cuando repercutan en una mayor concienciación. Lo que no creo que sea positivo ni útil es caer en la criminalización de alguna de las partes.

“Las campañas institucionales son útiles, pero no es positivo caer en la criminalización de alguna de las partes”

En estos tiempos de crisis económica, ¿cree que es más difícil establecer una cultura de seguridad y salud laboral en las empresas?

Está claro que en época de crisis económica las prioridades de los empresarios se centran en mantener los niveles de ventas, la rentabilidad y los puestos trabajos. En este contexto las medidas a favor de la seguridad y la salud laboral podrían quedar en un segundo término.

Por ello, quiero insistir en lo que ya he apuntado anteriormente: la inversión en este ámbito no es un gasto superfluo, es un elemento clave en la política de recursos humanos que supone, a medio plazo, una mejora del clima de trabajo y, por lo tanto, de la productividad.

¿Cómo valora la labor que realizan los servicios de prevención de riesgos laborales como MRA Safety Prevention?

Muy positivamente, ya que ofrecen servicios de calidad y facilitan la concienciación respecto a los riesgos laborales tanto de empresarios como de trabajadores. En materia de prevención de riesgos laborales, es básico contar con una información y un asesoramiento profesional para dar cumplimiento a la legislación vigente de manera eficiente.

Entrevista realizada por
José Antonio Jiménez
Técnico Superior en PRL de MRA

Ejercicios en busca de la calidad cuerpo-mente

Durante las actividades diarias, la higiene postural y la ergonomía son eficaces para prevenir los dolores osteomusculares. Su finalidad es reducir la carga que soportan la espalda y las extremidades.

Una misma actividad se puede hacer adoptando posturas distintas. La higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda. Trataremos de explicar algunas normas aplicables al trabajo, a las actividades domésticas, y a la práctica del deporte.

Primero, hay que asegurarse de adoptar una buena postura, teniendo en cuenta no cargar la tensión muscular al efectuar el trabajo. En las tareas de mesa, como las de ordenador, adoptar una buena postura, manteniendo un apoyo en la espalda y los brazos, ayuda a descargar la tensión muscular y la rigidez durante periodos largos de tensión laboral.

La higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda

Además, se debe aprender a utilizar técnicas de relajación para prevenir el estrés y tensiones indeseables en las cadenas musculares. Asimismo, hay asegurarse de adoptar una buena postura, especialmente al sentarse frente a un escritorio la mayor parte del día, manteniendo un apoyo en la espalda. El monitor del ordenador debe ajustarse al nivel de los ojos para evitar tener que mirar continuamente hacia arriba o hacia abajo.

Algunas actividades, como el tai chi y el yoga, combinan el ejercicio y la relajación.

También hay que aprender a efectuar estiramientos, muy recomendables todos los días, especialmente antes y después del ejercicio.

Tai chi

Es el ejercicio chino tradicional para la mente y el cuerpo, y de meditación, que usa series lentas de movimientos corporales y respiración controlada.

El tai chi se realiza para mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular, y la salud en general.



Yoga

El yoga es una disciplina milenaria de Oriente, específicamente de la India, con una tradición de dos mil años. Podrían decirse muchas cosas acerca del yoga, pero, para sintetizar, se puede indicar que es una técnica que trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu. Además, posee diversas variantes dependiendo del lugar en el que se practica.



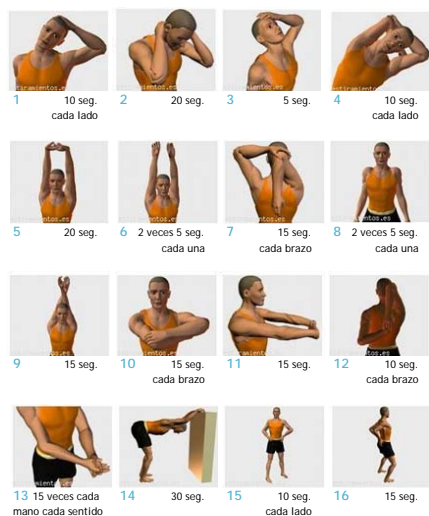
El yoga trabaja esta unión cuerpo-emoción-mente-ser. La unión no es necesaria crearla: existe. Actuamos, sentimos, pensamos, somos. El cuerpo nos acompaña cada segundo de nuestra vida, estemos pensando, sintiendo o trabajando.

Estiramientos

Los estiramientos son el puente entre la vida sedentaria y la activa. Gracias a los estiramientos podemos mantener los músculos flexibles y prepararlos para el movimiento. Los movimientos son más fluidos y, por ello, el rendimiento deportivo mejora.

Los estiramientos facilitan el tono muscular y ayudan a mejorar las contracturas musculares. Además, aceleran la recuperación muscular tras una fase de agotamiento, optimizan la movilidad de las articulaciones, mejoran la circulación sanguínea y el metabolismo muscular, reducen el riesgo de lesiones en los órganos motores, y equilibran la postura.

Estiramientos recomendados en oficinas

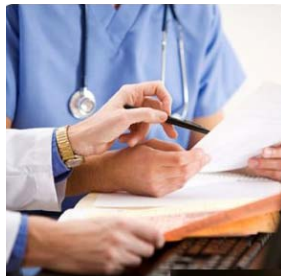


Joan Aragón
Osteópata
www.gessekiho.com

Los historiales clínicos contemplarán los riesgos laborales de los pacientes catalanes

El Gobierno de la Generalitat de Catalunya aprobó el pasado mes de julio la *Estratègia Catalana de Seguretat i Salut Laboral 2009-2012*. Se trata de un documento que recoge las líneas maestras de la política en prevención de riesgos laborales para dicho periodo.

Uno de los apartados más destacados del mismo es que la Generalitat incorporará la información sobre los riesgos laborales a que están expuestos los trabajadores en sus historiales clínicos. De esta manera, se pretende que resulte más sencillo para los médicos establecer vínculos entre las patologías que presenten los pacientes y su posible origen laboral.



La *consellera de Treball* de la Generalitat, Mar Serna, explicó que muchas enfermedades profesionales tienen un periodo de latencia y no se manifiestan hasta que pasa un tiempo, y que es responsabilidad del sistema público de salud identificarlas.

Los médicos del *Servei Català de Salut* serán los encargados de introducir esta información en los historiales clínicos. El plan cuenta con la colaboración de varios departamentos de la Generalitat, como *Salut, Educació, e Innovació, Universitats i Empresa*.

La *Estratègia Catalana de Seguretat i Salut Laboral 2009-2012* también hace un especial

Esta medida está incluida en la Estratègia Catalana de Seguretat i Salut Laboral 2009-2012 del Departament de Treball de la Generalitat

hincapié en la formación en prevención de riesgos laborales en todos los niveles educativos. En este aspecto, el plan prevé elaborar recursos didácticos sobre seguridad y salud laboral dirigidos a alumnos de Primaria y ESO, y en las universidades se ofrecerán créditos optativos o de libre elección sobre seguridad en el trabajo.

Mar Serna recordó los altos costes de todo tipo que comporta el no realizar prevención de riesgos. Y es que, según un estudio elaborado por el *Departament de Treball*, sólo los accidentes laborales registrados en Catalunya durante el año 2007 supusieron un coste de 1.876 millones de euros y la pérdida de más de tres millones de jornadas de trabajo.

Las 5 Eses: un paso más hacia la mejora continua

Las 5 Eses (5 "S") es una aplicación de los conceptos de *Lean Manufacturing* (basado en la eliminación de desperdicios y actividades que no agregan valor al proceso) para generar un cambio en la organización, dando una especial relevancia a las virtudes del ser humano en la búsqueda de la mejora de la calidad de vida en el trabajo.

Las 5 Eses obedecen a objetivos múltiples:

- Seiri: selección, separación y despeje.
- Seiton: orden y organización.
- Seiso: limpieza y mantenimiento.
- Seiketsu: estandarización, señalización y bienestar personal.
- Seiketsuke: disciplina, seguimiento y constancia.

SEIRI

- Separar lo que es útil de lo que es inútil.
- Agrupar lo útil según la frecuencia de uso.



SEITON

- Dar un orden a las cosas que se han considerado útiles.

- Buscar una ubicación para guardarlas.
- Definir un nombre para cada clase de artículo u objeto, que permita que cualquier persona de la organización pueda localizarlo sin dificultad.



SEISO

- Una vez el espacio está despejado y ordenado, es más fácil limpiarlo.



- Planificar el mantenimiento de la limpieza, de forma que permita inspeccionar lo guardado y detectar anomalías.

SEIKETSU

- Distinguir fácilmente una situación normal de otra anormal mediante consignas o instrucciones colocadas en lugares visibles y que sean de fácil comprensión para todos los componentes de la organización.
- Debe existir una asignación de tareas y responsabilidades al personal para mantener las tres primeras Eses.



SHITSUKE

- Conseguir que el estado alcanzado no se deteriore y permanezca fácilmente.
- Quienes viven y practican las cuatro Eses anteriores son personas que han adquirido el hábito de integrar estas actividades como parte de su rutina diaria (autodisciplina y compromiso).



En definitiva, las 5 Eses demuestran que su aplicación aporta:

Aumento de la seguridad

No hay objetos con los que uno se pueda golpear, tropezar o, incluso, sustancias que puedan salpicar o volcarse.

Mejora de la calidad

Se reconoce al instante lo que se está buscando y, si hay un fallo, se sabe cómo actuar.

Reducción de costes

Reduce el cambio de piezas, material, etc. y la cantidad de recambios al no comprar cosas que ya están localizadas.

Mayor rapidez

Se tarda menos en localizar lo necesario.

Mónica Román
Directora general de MRA

La gestión de residuos (II): procesos de tratamiento

En el artículo de gestión de residuos que apareció en el anterior boletín, se llevó a cabo una clasificación de los tipos de residuos existentes. En la presente entrega se exponen los tratamientos de eliminación y recuperación a los que son sometidos los principales residuos que generamos: materia orgánica, vidrio, papel, cartón, hojalata, *tetrabricks*, neumáticos, aceites de automoción y residuos voluminosos, y envases de plástico.

Los desechos orgánicos se pueden reciclar mediante la formación de composta, que



permite ser reutilizada como abono en el campo. Se debe tener en

cuenta que la materia orgánica mezclada con otros residuos no supone un reciclado efectivo.

Los residuos de vidrio pueden reciclarse sin que este material pierda sus propiedades.



Este reciclaje conlleva el ahorro de una cantidad energética de alrededor del 30%, y la consecuente reducción del consumo de materia prima.

El tratamiento y reciclaje del papel y del cartón consiste en la recuperación de la celulosa.



La utilización del papel reciclado permite un considerable ahorro de madera, obteniéndose ventajas como la disminución de la tala de los árboles y un importante ahorro de energía.

Los envases de acero estañado (hojalata) y el aluminio se reciclan en fundiciones siderúrgicas para fabricar nuevos envases o chatarra. El reciclado de estos envases



también se traduce en un elevado ahorro energético.

Los *tetrabricks* se pueden reciclar de dos maneras distintas. La primera, denominada reciclaje conjunto, consiste en la obtención de material aglomerado. Otra forma, llamada reciclaje por separado,



se basa en reciclar cada uno de los componentes de manera independiente. El reciclado de los *tetrabricks* cuenta con diversas ventajas: ahorro de materias primas y energía, reducción de la contaminación atmosférica, etc.

Otros residuos, como por ejemplo los neumáticos, los aceites de automoción y los residuos voluminosos, se pueden separar y volver a utilizar.



El primer paso del reciclaje de los plásticos se inicia con una correcta recogida selectiva, en origen, por parte de todos los consumidores.



Tras esta recogida, los plásticos se clasifican según su color y se procede a su lavado y compactado. Los plásticos pueden reciclarse mediante dos métodos:

El reciclado mecánico, que consiste en el triturado, lavado de purificación, compresión del plástico y añadido de aditivos, si es conveniente. Mediante este método se pueden tratar los termoplásticos (plásticos que se funden por la acción de la temperatura).



El reciclado químico, cuya misión es la descomposición del plástico mediante una reacción química, consiguiendo materias primas que se emplean para obtener aceites, grasas, etc.

El reciclaje del plástico aporta, entre otros, los siguientes beneficios: ahorro de materias primas y energía, reducción de la cantidad de residuos y disminución del impacto ambiental o alteración del paisaje.

El programa de Acción de la Unión Europea establece una estrategia para la gestión de los residuos basada en la siguiente jerarquía:

Reducción. Es el conjunto de medidas destinadas a conseguir la reducción en la producción de residuos. Actúa en las fases de fabricación, transporte y consumo del producto.

Reutilización. Se basa en la reutilización de los envases. Incide, sobre todo, en la reutilización de vidrio, plástico, latas de bebidas o alimentos, y bolsas de supermercados.

Reciclado. Es la transformación de los residuos dentro de un proceso de producción para su fin inicial o para otros (compostaje, etc.).

Marc Escura

Técnico Superior en PRL de MRA










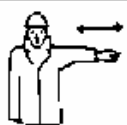


Ficha 9.

Señales gestuales para la realización de maniobras

Siempre que podamos utilizar un lenguaje ya establecido que nos ayude a facilitar el trabajo, orientando y guiando de forma sencilla y clara a los compañeros que están realizando maniobras peligrosas, ¿qué necesidad tenemos de gritar o de hacer gestos que en muchas ocasiones son prácticamente indescifrables?

En el anexo VI del Real Decreto 485/1997, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, podemos ver cómo se realizan estas señales gestuales para que podamos efectuar las maniobras de manera simple y precisa, facilitando y mejorando la comunicación en el trabajo.

El encargado de realizar las señales deberá seguir visualmente el desarrollo de las maniobras sin estar amenazado por ellas y verificando que la zona de trabajo sea segura. Por su parte, el operador del vehículo, grúa, etc. suspenderá las maniobras para solicitar nuevas instrucciones cuando no pueda ejecutar las órdenes con seguridad.

GESTOS GENERALES		
COMIENZO Atención / Toma de mando	ALTO Interrupción / Fin de movimiento	FIN DE OPERACIONES
		
MOVIMIENTOS VERTICALES		
IZAR	BAJAR	DISTANCIA VERTICAL
		
MOVIMIENTOS HORIZONTALES		
ASCENDER	DESCENDER	HACIA LA DERECHA (respecto al encargado de las señales)
		
HACIA LA IZQUIERDA (respecto al encargado de las señales)	DISTANCIA HORIZONTAL	PELIGRO Alto o parada de emergencia
		

MRA obtiene el sello de proveedor recomendado por el CMN

Este sello certifica que el Círculo de Mujeres de Negocios (CMN) ha recibido comentarios positivos de sus asociadas sobre las buenas prácticas y actividad de la profesional o empresa, no teniendo conocimiento de ninguna crítica, diferencia o queja en el desarrollo de su actividad mercantil y profesional con el resto de asociadas.



Acuerdo entre MRA y la Asociación de Jefes de Seguridad de España

La Asociación de Jefes de Seguridad de España (AJSE) y MRA Safety Prevention suscribieron el pasado mes de septiembre un acuerdo de colaboración. El convenio contempla que MRA ofrecerá sus servicios de prevención de riesgos laborales y de formación a los socios de AJSE. Esta asociación aglutina a numerosos profesionales del sector de la seguridad, promocionando y defendiendo los intereses de sus miembros.



Manuel de Dios Hoyo, secretario nacional de la Asociación de Jefes de Seguridad de España, y Mónica Román, directora general de MRA Safety Prevention, durante la firma del acuerdo.

Preguntas y respuestas

Esta sección está concebida para dar respuesta a muchas cuestiones que se nos plantean de forma cotidiana en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. En MRA Safety Prevention queremos que también nos transmitan sus dudas y cuestiones. Para ello, pueden ponerse en contacto con nosotros a través de cualquiera de los medios que tienen a su alcance.

Soy auxiliar administrativa en una oficina donde la principal "herramienta" de trabajo es el ordenador. El motivo más frecuente de conflicto entre los compañeros es que unos suelen tener frío y otros calor. ¿Cómo podemos solucionar este tema?

La Guía técnica (elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo) del Real Decreto 488/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización (en el caso que nos ocupa, serían los ordenadores), recomienda que la temperatura operativa esté comprendida entre los 23 °C y los 26 °C en época de verano, y entre los 20 °C y los 24 °C en invierno.

Una vez fijados los citados rangos, ningún trabajador debería manipular los termostatos, mandos, etc. para variar la temperatura sin contar antes con la opinión de sus compañeros.



Soy peón de la construcción y cuando trabajamos a la intemperie en verano, las temperaturas que se alcanzan acostumbra a ser muy elevadas, afectando de esta forma a nuestro rendimiento. ¿Cuáles son las principales medidas preventivas a seguir?

Cuando se están efectuando tareas a altas temperaturas (estrés térmico), es fundamental efectuar rotaciones periódicas de personal, y realizar descansos frecuentes colocándose en zonas a la sombra. Todo ello amortiguará los efectos negativos provocados por el calor intenso.

También es altamente recomendable hidratarse bebiendo grandes cantidades de agua, zumos o bebidas isotónicas, así como evitar las comidas copiosas, los alimentos grasos y picantes, el alcohol y las bebidas gaseosas. Por último, un consejo básico: si se percibe que se deja de sudar, la piel se reseca, aparecen calambres, etc., se debe suspender el trabajo de inmediato, ya que la persona puede encontrarse en el estado inicial de una insolación, un golpe de calor, etc.



Safety Prevention

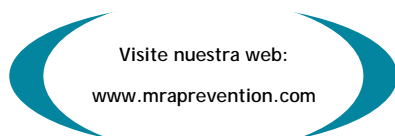
C/ Bertran, 18-20, Ático
08023 Barcelona

Teléfono: 93 418 81 88

Fax: 93 418 22 14

info@mrprevention.com

PREVENIR ES INVERTIR



Teléfonos de interés

En este pequeño apartado ponemos a su disposición una serie de números de teléfono de gran utilidad en el caso de que se produzca una emergencia. ¡Téngalos siempre a mano!

BOMBEROS (BARCELONA CIUDAD)	080
BOMBEROS (GENERALITAT)	112
SERVICIO DE URGENCIAS MÉDICAS	061
CENTRO DE COORDINACIÓN DE EMERGENCIAS	112
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL / GUARDIA URBANA	092
MOSSOS D'ESQUADRA	088
INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA	91 562 04 20

Para cualquier opinión o sugerencia que pueda ser incluida en las siguientes ediciones de este boletín, pueden ponerse en contacto con MRA Safety Prevention.