



Prevención

Boletín de Seguridad y Salud Laboral N° 10 (noviembre 04) 

EDITORIAL

➤ La Cultura Preventiva en las Organizaciones de Trabajo

La Cultura Preventiva es un concepto que se usa en el contexto de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para referirse al conjunto de usos, costumbres y conocimientos, destinados a prevenir los accidentes y enfermedades laborales.



La creciente concienciación en Salud Laboral está aumentando en los últimos años. No obstante, ¿Cómo es posible que siga habiendo tan elevado número de accidentes?. Ello es debido a que los usos y costumbres en el trabajo necesitan ser mejorados, ya que el cambio cultural es una cuestión que interesa a todas las empresas, a todas las actividades (construcción, agricultura, sanidad, enseñanza, servicios...) y a todos los actores de la prevención (empresarios y empresarias, autoridades, personal, asociaciones y sindicatos). Es decir, necesitamos cambiar nuestras costumbres de riesgo por costumbres preventivas si lo que queremos es solucionar la siniestralidad laboral.

Aunque hay cada vez más empresas que trabajan la Cultura Preventiva, el desconocimiento y los prejuicios hacen que los usos y costumbres laborales, estén prácticamente fuera del circuito de las actuaciones preventivas en curso; lo que

¿Dónde encajan los hábitos dentro de la Prevención?

interesa en las organizaciones de trabajo es tener la evaluación de riesgos, la vigilancia de la salud y en general, lo que manda la ley, acogiéndose así al cumplimiento del mínimo legal.

Desde el sindicato, afirmamos que las costumbres de trabajo se pueden cambiar, desde el compromiso, el trabajo en equipo y sobre todo desde el esfuerzo. Este cambio supone un largo viaje que, comienza identificando la necesidad, reconociendo el problema y es aquí, donde necesitamos la presencia de la representación sindical y delegados y delegadas de prevención en las empresas.

Resulta clave, la adopción de un sistema formativo integral que permita satisfacer las necesidades formativas a todos los colectivos implicados. Así pues, para consolidar la cultura preventiva a largo plazo, para ponernos a la altura de otros países europeos, hay que empezar desde la infancia; en la familia, en el colegio, nos encontramos que no existe ningún tipo de enseñanza específica sobre salud y seguridad, en contraste con otros países europeos que sí lo contemplan.

Manifestamos que sería de gran utilidad la concesión a los colegios, de subvenciones relacionadas con la prevención, la dotación al alumnado de las nociones y pautas básicas sobre prevención y la educación en una cultura preventiva adecuada; todo ello formando convenientemente al profesorado.

➤ ESTRÉS TÉRMICO

Efectos fisiológicos del frío

El cuerpo humano genera energía a través de numerosas reacciones bioquímicas cuya base son los compuestos que forman los alimentos y el oxígeno del aire inhalado. La energía que se crea se emplea en mantener las funciones vitales, realizar esfuerzos, movimientos, etc. Gran parte de esta energía desprendida es calorífica. El calor generado mantiene la temperatura del organismo constante siempre que se cumpla la ecuación del balance térmico.

Cuando la potencia generada no puede disiparse en la cantidad necesaria, porque el ambiente es caluroso, la temperatura del cuerpo aumenta y se habla de riesgo de **estrés térmico**. Si por el contrario el flujo de calor cedido al ambiente es excesivo, la temperatura del cuerpo desciende y se dice que existe riesgo de estrés por frío. Se generan entonces una serie de mecanismos destinados a aumentar la generación interna de calor y disminuir su pérdida, entre ellos destacan el aumento involuntario de la actividad metabólica (tiritera) y la vasoconstricción. La tiritera implica la

activación de los músculos con la correspondiente generación de energía acompañada de calor.

La vasoconstricción trata de disminuir el flujo de sangre a la superficie del cuerpo y dificultar así la disipación de calor al ambiente. Paradójicamente y debido a la vasoconstricción, los miembros más alejados del núcleo central del organismo ven disminuido el flujo de sangre y por lo tanto del calor que ésta transporta, por lo que su temperatura desciende y existe riesgo de congelación en manos, pies, etc.

Estos dos efectos principales del frío, descenso de la temperatura interna (hipotermia) y congelación de los miembros originan la subdivisión de las situaciones de estrés por frío en enfriamiento general del cuerpo y enfriamiento local de ciertas partes del cuerpo (extremidades, cara, etc.)

❖ **Medidas preventivas frente al riesgo de estrés por frío:**

ACTUACIÓN PREVENTIVA	EFFECTO BUSCADO
Utilización de pantallas cortaviento en exteriores	Reducir la velocidad del aire.
Protección de extremidades	Evitar enfriamiento localizado. Minimizar el descenso de la temperatura de la piel.
Seleccionar la vestimenta	Facilitar evaporación del sudor. Minimizar pérdidas de calor a través de la ropa.
Establecer regímenes de trabajo-recuperación	Recuperar pérdidas de energía calorífica.
Ingestión de líquidos calientes	Recuperar pérdidas de energía calorífica.
Limitar el consumo de café como diurético y modificador de la circulación sanguínea	Minimizar pérdidas de agua. Evitar vasodilatación.
Modificar difusores de aire (interiores, cámaras, etc.)	Reducir la velocidad del aire (< 1m/s).
Utilizar ropa cortaviento	Reducir la velocidad del aire.
Excluir individuos con medicación que interfiera la regulación de temperatura	Evitar pérdidas excesivas de energía calorífica.
Reconocimientos médicos previos	Detectar disfunciones circulatorias, problemas dérmicos, etc.
Sustituir la ropa humedecida	Evitar la congelación del agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.
Medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire	Controlarlas dos variables termohigrométricas de mayor influencia en el riesgo de estrés por frío.
Disminuir el tiempo de permanencia en ambientes fríos	La pérdida de energía calorífica depende del tiempo de exposición al frío. Se consigue de esta forma minimizar la pérdida de calor.
Controlar el ritmo de trabajo	Aumentar el metabolismo para generar mayor potencia calorífica evitando excederse, ya que podría aumentar la sudoración y el humedecimiento de la ropa.

Lo cercano... Noticias y comentarios

Tablón - Prevención

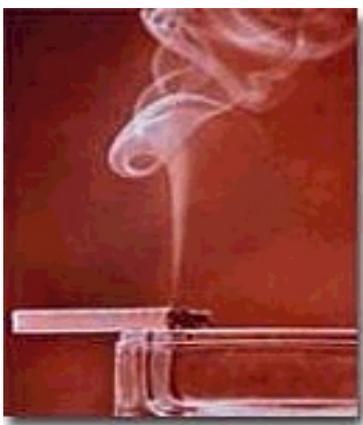


HOY... EMPRESAS SIN HUMO

Como ya comentamos en el número anterior, cada vez son más las empresas que están tomando la decisión de restringir el hábito de fumar en sus instalaciones; siendo evidente que la prohibición resulta positiva para todos, pues de distintas investigaciones se deduce que las personas fumadoras que trabajan en lugares "libres de humo" tienden a reducir el consumo o incluso a dejarlo.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedad y de muerte prematura en nuestro país. Algunos países del Norte y Centro de Europa, Estados Unidos y Canadá, pioneros en la lucha antitabaco, han conseguido reducir de modo importante el número de fumadores. En España todavía, casi la mitad de la población adulta es fumadora y se calcula que anualmente el tabaco causa más de 40.000 muertes.

En el ambiente laboral, la presencia del humo del tabaco, al asociarse a la posible existencia de componentes tóxicos ambientales supone un riesgo adicional para la salud.



¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es un hábito, resultado de la repetición constante de los movimientos necesarios que acompañan al ritual de encender un cigarrillo, hasta automatizarse, escapando al



control de la persona fumadora. Un fumador medio aspira unas 200 caladas al día, que representan unas 72.000 al año.

La nicotina tiene propiedades psicoactivas (excitación/depresión) por lo que podemos considerarla como una verdadera droga, capaz de producir una serie de manifestaciones de abstinencia al cesar en su administración, además no hay que olvidar la dependencia psicosocial que el tabaco ejerce sobre las personas fumadoras.

¿Cuáles son los componentes del humo del tabaco?

El tabaco es una planta, de la cual se han extraído más de 3.000 componentes químicos. La inhalación del humo que se produce en la combustión del tabaco perjudica la salud, ya que contiene una gran cantidad de sustancias tóxicas. De todas ellas, las más importantes son:

- **Nicotina**, responsable de la dependencia física, y por tanto, del conjunto de molestias que se producen al dejar de fumar.
- **Alquitranes**, responsables de los efectos cancerígenos del tabaco.
- **Gases Irritantes**, se desprenden del tabaco provocando irritación sobre la mucosa bronquial produciendo la tos.
- **Monóxido de Carbono**, un gas que se encuentra presente en el humo del cigarrillo, ocasionando un menor aporte de oxígeno al organismo y provocando importantes trastornos.

¿Quién....es fumador/a pasivo/a?

Fumador/a pasivo/a es quien sin fumar voluntariamente, aspira humo del tabaco por tener que permanecer un tiempo en ambientes y lugares donde fuman otras personas. Más del 30% de las personas no fumadoras son fumadoras pasivas en el lugar de trabajo, y más del 15% lo son en el hogar.

Un fumador/a pasivo/a expuesto al humo del tabaco durante 1 hora, puede llegar a inhalar una cantidad del mismo equivalente al consumo de 2-3 cigarrillos.

Hay determinadas personas más sensibles a la exposición pasiva al humo del tabaco, como son los bronquíticos crónicos, enfermos coronarios. Asmáticos, niños y embarazadas.

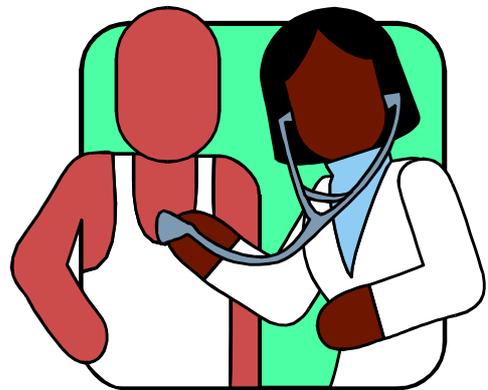
¿Qué efectos tiene sobre la salud?

❖ **Efectos en las vías respiratorias:** El tabaquismo es una de las causas del cáncer de pulmón. Las personas expuestas a ambientes de humo del tabaco aumentan un 30% el riesgo de padecerlo. Trabajar y vivir en ambientes cargados de humo también puede producir y agudizar otras enfermedades respiratorias como bronquitis, asma, alergias y numerosos síntomas como irritación nasal, congestión ocular, dolor de cabeza y garganta, y diferentes alteraciones como infecciones

de oídos, crisis de dolor abdominal en niños y niñas y muerte súbita del lactante.

❖ **Efectos cardiovasculares:** Los estudios más recientes demuestran que el riesgo de muerte por cardiopatía isquémica aumenta entre un 20 - 30% para la persona que no fuma siendo su cónyuge fumador/a. El tabaco es el responsable de un 30 - 40% de muertes por enfermedad coronaria.

❖ **Otros efectos:** El tabaco aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer, como el de laringe, esófago, cavidad bucal, vejiga, etc.



Las personas fumadoras presentan mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales, así como sinusitis o faringitis crónica. Además, el tabaco disminuye el rendimiento físico y la capacidad pulmonar, los sentidos del gusto y olfato y provoca envejecimiento prematuro de la piel del rostro.

¿Qué.....se puede hacer?

DESDE LA ORGANIZACIÓN...

- ❖ Crear áreas para fumadores claramente señalizadas.
- ❖ Si no fuera posible delimitar lugares para fumadores, mantener la prohibición de fumar en todo el local.
- ❖ Ofrecer al personal que lo desee seminarios o cursos para dejar de fumar, subvencionados en parte o en su totalidad por la empresa

A NIVEL PERSONAL...

- ❖ Plantéate la cuestión. Piensa en la posibilidad de dejar el tabaco
- ❖ Aumenta tu motivación. Piensa en todas las ventajas.
- ❖ Decídate a enfrentarte a las dificultades que puedan surgir por el hecho de dejar de fumar. No tengas miedo al fracaso
- ❖ Fíjate una fecha y deja de fumar definitivamente a partir de ella.
- ❖ Autocontrólate. Mantén tu decisión
- ❖ Consulta a tu médico si crees que lo necesitas

➤ RECOMENDACIONES PARA LOS/AS OPERADORES/AS DE CARRETILLAS

Se define como carretilla elevadora el vehículo con ruedas destinado a transportar, tirar, empujar, levantar, apilar ó almacenar en estanterías, cargas de cualquier naturaleza, dirigida por un conductor/a en su puesto de conducción, especialmente acondicionado, fijado al chasis o elevado

1. Solamente el personal adiestrado y los operadores autorizados deberán manejar las carretillas

2. Comprueba el estado de la carretilla antes de ponerla en funcionamiento.



3. Informa inmediatamente si hay alguna avería o defecto sobre las reparaciones que sean necesarias a tu responsable.

4. No la sobrecargues.

5. Usa siempre el tamaño correcto de la plataforma.

6. Coloca las púas de la horquilla bien separadas



7. Cuidado con las cargas sueltas sobre la plataforma

8. Para lograr un equilibrio correcto coloca las cargas uniformemente sobre la horquilla

9. No levantes la carga cuando el montacargas está en un plano inclinado

10. No permitas a otra persona estar de pie sobre las púas de las horquillas.

11. Mantén las manos y los pies alejados del conjunto del mástil

12. Usa la extensión del apoya cargas y el protector sobre la cabeza.

13. No levantes la carga cuando el mástil está basculado hacia delante

14. Lleva la carga lo más cerca posible del suelo

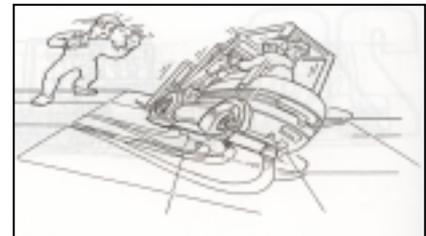
15. Coloca la carga contra el apoyacargas, con el mástil inclinado hacia atrás

16. Mira siempre alrededor antes de ponerlo en marcha

17. Arranca y para el montacargas gradual y lentamente

18. Marcha siempre a una distancia segura de otros vehículos y no los adelantes

20. Evita jugar con el vehículo y no conduzcas con sueño



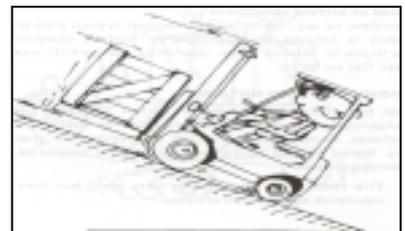
21. Disminuye la velocidad en suelos húmedos y resbaladizos

22. Disminuye la velocidad y toca el claxon cuando des la vuelta en las esquinas

23. La punta de las púas de las horquillas no debe golpear ningún objeto

24. Para lograr mejor visión con cargas pesadas, conduce hacia atrás

25. En una rampa, conduce siempre con la carga hacia arriba



26. No uses los montacargas como un "montacargas"

27. No llesves pasajeros

28. Cuando dejes la carretilla vacía, desconecta la energía

29. No fumes cuando repostes combustible

➤ JURISPRUDENCIA

• Fumar en las empresas

REF. AS 2002/1869

STSJ de Asturias de 21 de junio de 2002

Protesta de los compañeros de trabajo por fumar "porros" durante la jornada laboral. Despedido por la empresa. No procede

• Manejo de máquinas

REF. AS 2001/1304

STSJ de Madrid, de 25 de enero de 2001

Máquina sin carcasa que impida el accionamiento involuntario de la misma. Falta de información y formación de los trabajadores respecto a los peligros de sus puestos de trabajo. Responsabilidad de la empresa

REF. AS 2000/616

STSJ de la Comunidad Valenciana de 20 de octubre de 1999

Accidente laboral producido por imprudencia del trabajador al maniobrar una máquina en funcionamiento. Responsable la empresa, ya que la máquina carecía de un mecanismo de paro inmediato

REF. JUR 2002/100599

STSJ de Cataluña de 7 de febrero de 2002

Trabajador que no sigue las normas de no tocar la máquina cuando esté en funcionamiento. Accidente, temeridad y desobediencia del trabajador.

➤ LEGISLACIÓN

Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales

Real Decreto 1435/1992 de 27 de noviembre, por el que se dictan las disposiciones de aplicación de la Directiva del Consejo 89/392/CEE, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre máquinas

Real Decreto 1215/1997 de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo

Consultas y Solicitud de
Información:
Gabinete Confederal de
Seguridad y Salud Laboral
e-mail: segysalud@uso.es
telf.: 91 577 41 13

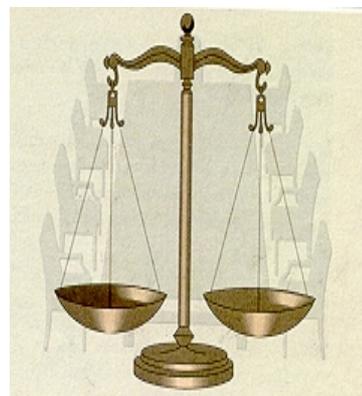
Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo

Real Decreto 1293/1999, de 23 de julio de 1999 por el que se modifica el Real Decreto 192/1988 sobre la limitación a la venta y el uso del tabaco para protección de la salud de la población. BOE núm. 188 de 7 de agosto de 1999

Constitución Española, de 1978

Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad

Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, por el cual se establece que el empresario garantizará que los trabajadores reciben la formación adecuada sobre los riesgos adicionales debidos al consumo de



tabaco

➤ NOTICIAS BREVES

Octubre de 2004

Canarias - La construcción concentra el 29% de los accidentes laborales en las Islas Canarias

Nacional - ANEPA alerta del aumento de acoso físico y moral a las mujeres trabajadoras

Castilla-León - Mueren dos trabajadores en una explosión en una fábrica de galletas

Nacional - Siete de cada diez enfermeras sufren algún accidente con material biológico

Castilla - León - El 12% de la población empleada abusa del alcohol durante las horas de trabajo

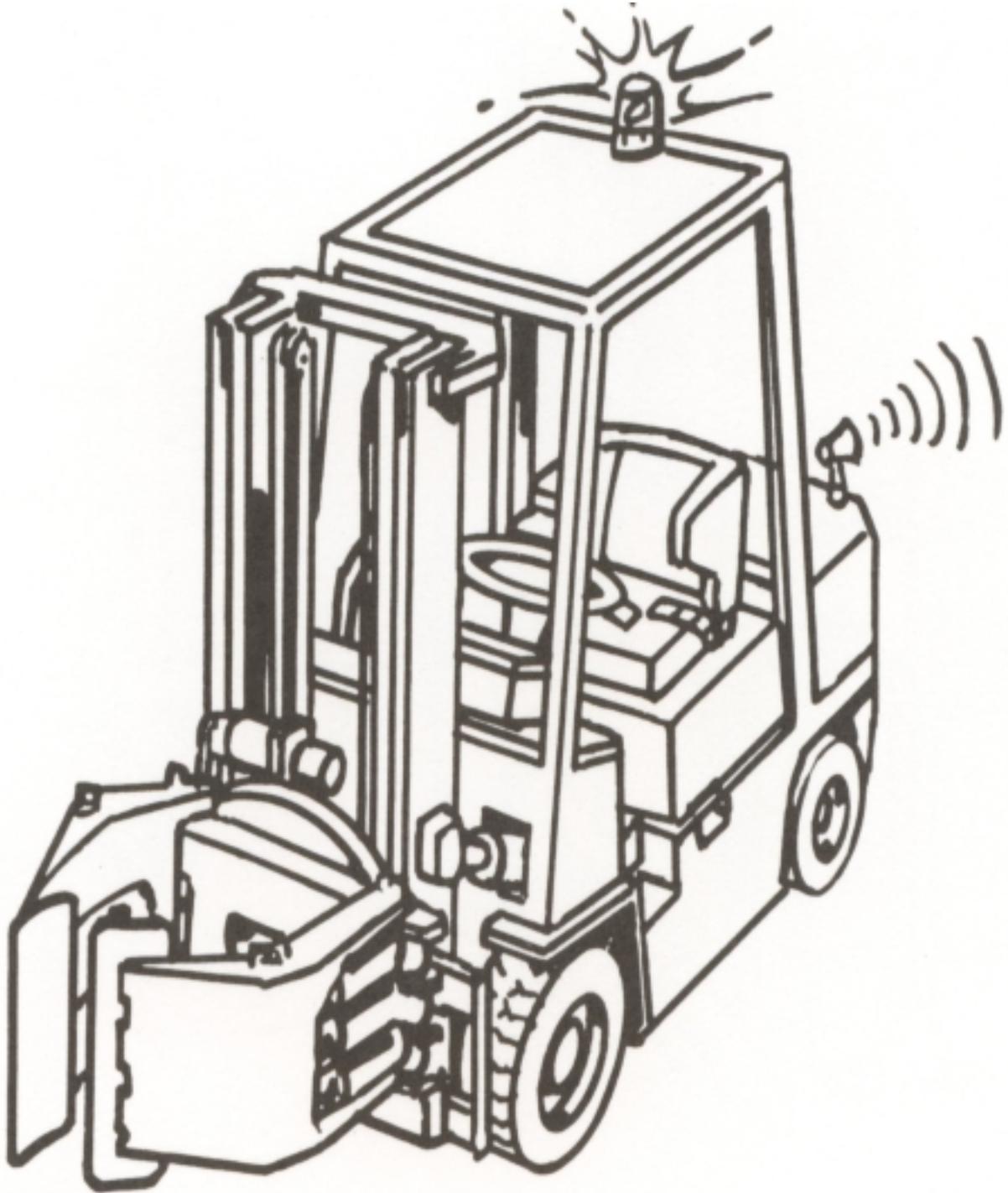
Septiembre de 2004

Murcia - Dos obreros y una carnicera resultan heridos en tres accidentes laborales

Andalucía - La Junta creará en el 2005 el Instituto de Seguridad Laboral

Nacional - Integrar la seguridad y la salud en la educación, clave para reducir la siniestralidad laboral

EL MANTENIMIENTO PREVENTIVO ES INDISPENSABLE PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LAS CARRETI LLAS ELEVADORAS



Gabinete Confederal de Seguridad y Salud Laboral