

EDITORIAL

➤ Prohibición de Fumar en los Centros de Trabajo

Según destaca la Organización Mundial de la Salud, el tabaco es la principal causa de muerte anticipada y evitable del mundo occidental.

Son muchas las empresas que han decidido implantar un Plan de Prohibición de Fumar en el centro de trabajo, adelantándose así, a la intención del Gobierno de prohibir el consumo de tabaco en el ámbito laboral para el 2005.



Esta medida tiene como fin proteger a los trabajadores, especialmente a los no fumadores, evitando la inhalación de humo ambiental y reduciendo las enfermedades entre los empleados, los gastos médicos y como no, lo más importante para la empresa, el absentismo laboral.

Cada vez son más las empresas que están tomando la decisión de restringir el hábito de fumar en sus instalaciones. Es evidente que la prohibición resulta positiva para todos, tanto es así que de distintas investigaciones se deduce que los fumadores que trabajan en lugares



“libres de humo” tienden a reducir el consumo o incluso a dejarlo.

Entre las alternativas que desarrollan las empresas, está la de habilitar salas, debidamente ventiladas, denominadas “narcosalas”, donde está permitido fumar. En caso de que el empresario opte por esta solución, tendrá que estar informado de las condiciones que dicha habitación debe reunir. Según un estudio reciente, las políticas que permiten que los trabajadores acudan a fumar a salas reservadas para tal propósito, pueden dar lugar a pérdidas en la productividad “ya que estos empleados realizan pausas para fumar además de las permitidas al resto de trabajadores”, hecho que en ocasiones propicia conflictos laborales al considerarse una desigualdad.

Por otro lado, la tendencia actual en el mundo empresarial, es la de ofrecer al personal cursos para dejar de fumar, subvencionados en parte o en su totalidad por la empresa. No obstante, el objetivo que se pretende conseguir es el de proporcionar un **ambiente adecuado, sano y libre de humo.**

Finalmente, es de importancia señalar que cualquiera de las medidas por las que se opte, deben contar con la previa **consulta** y posterior **acuerdo** de los **representantes de los trabajadores** en el centro de trabajo.



➤ RUIDO

Control del Ruido

Las medidas de control aplicables siguen los mismos principios preventivos que las que se aplican en la prevención del daño auditivo, es decir, son más eficaces las actuaciones sobre la fuente generadora de ruido que las que se realizan sobre el medio de transmisión del ruido, y éstas últimas, más eficaces que las que se aplican al receptor.

• Ruido exterior

En este caso, la mejor forma de tratar este problema será evitar la transmisión del ruido al interior de los espacios con la selección apropiada de los materiales de construcción, el diseño del aislamiento y, en especial, la selección del tipo de ventanas.



• Ruido de las instalaciones

Es posible conseguir una reducción del ruido procedente del sistema de ventilación y climatización aplicando medidas tales como: el uso de conexiones aislantes en los conductos, el encamisado de los conductos con materiales absorbentes de ruido, la instalación de silenciadores en los conductos, el uso de elementos antivibratorios para evitar la transmisión de las vibraciones a la estructura. Otra medida con la que se pueden obtener buenos resultados consiste en la modificación del tamaño o modelo de los difusores y las rejillas de retorno del aire.

En términos generales, el ruido del sistema de ventilación en las oficinas no debería superar los 35 dBA; cuando la tarea exija un alto grado de concentración, los niveles recomendados son de 30 dBA.

• Ruido de los equipos de trabajo

En muchos casos es posible solucionar el problema sustituyendo los equipos por otros que emitan menos ruido. También es posible evitar la transmisión del ruido encerrando la fuente de ruido, por ejemplo, utilizando carcasas recubiertas de material absorbente para impresoras, o aislando la fuente, por ejemplo, reuniendo las impresoras en un local especial en el que no haya personas de forma habitual.

• Ruido de las personas

El principal aspecto generador de molestias son las conversaciones, en particular cuando éstas son inteligibles.

En los despachos es posible garantizar la reducción del ruido de las conversaciones de las áreas adyacentes mediante la insonorización del local. En oficinas de tipo abierto, las medidas deben estar dirigidas al control de la propagación del ruido, esto se puede conseguir mediante el tratamiento acústico del techo, paredes y suelos.

En estos espacios se puede lograr una mejora adicional apantallando los espacios. El grado de reducción del ruido al otro lado de la pantalla depende de la distancia entre la pantalla y la persona que habla y las características de la pantalla, el tamaño, la absorción y la transmisión de ruido. Cuanto mayor sea su superficie y su absorción acústica, cuanto más próxima esté a la persona que habla y cuanto menores sean las aberturas entre las pantallas y el suelo, mejor será el efecto atenuante de las mismas.



Protectores Auditivos

Lo cercano... Noticias y comentarios

Tablón - Prevención



HOY... MANEJO DE EXTINTORES

En la organización de un Plan de Protección contra Incendios en un centro de trabajo merece especial importancia la elección de los elementos materiales más adecuados y eficaces. Si se tiene en cuenta que el extintor es el primer elemento que se usa en los primeros minutos de iniciación de un fuego se puede afirmar que de él dependerá que la propagación del fuego se aborte o no. Elegir un buen extintor significa conocer que agente extintor es el más adecuado y que tipo y eficacia de extintor conviene. Además la

efectividad de su uso es necesaria para que se efectúe la actuación según lo recomendado por las entidades de reconocido prestigio en la lucha contra incendios y de que su mantenimiento y ubicación sea el correcto según la reglamentación o normativa correspondiente.

En la selección de un extintor se deberá tener en cuenta para que clase de fuego de quiere dicho extintor.

UTILIZACIÓN DE AGENTES EXTINTORES					
AGENTE EXTINTOR	CLASE DE FUEGO*				
	A	B	C	D	E
AGUA A CHORRO	***	X	X	X	X
AGUA PULVERIZADA	****	**	X	X	X
ESPUMA FÍSICA	***	***	X	X	X
POLVO POLIVALENTE (ABC)	**	**	**	X	**
POLVO SECO (BC)	X	***	**	X	**
CO2 Y HALÓGENOS	**	**	**	X	**
PRODUCTOS ESPECIALES	X	X	X	**	X

= excelente
 = bueno
 = aceptable
 X = no aceptable

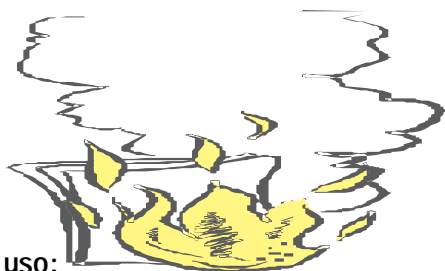
* Clases de Fuego



- **Clase A:** Fuego de materias sólidas, generalmente de naturaleza orgánica, donde la combustión se realiza normalmente con formación de brasas
- **Clase B:** Fuego de líquidos o de sólidos licuables
- **Clase C:** Fuego de gases
- **Clase D:** Fuego de metales
- **Clase E:** Fuegos eléctricos

➤ Normas de utilización de un extintor portátil

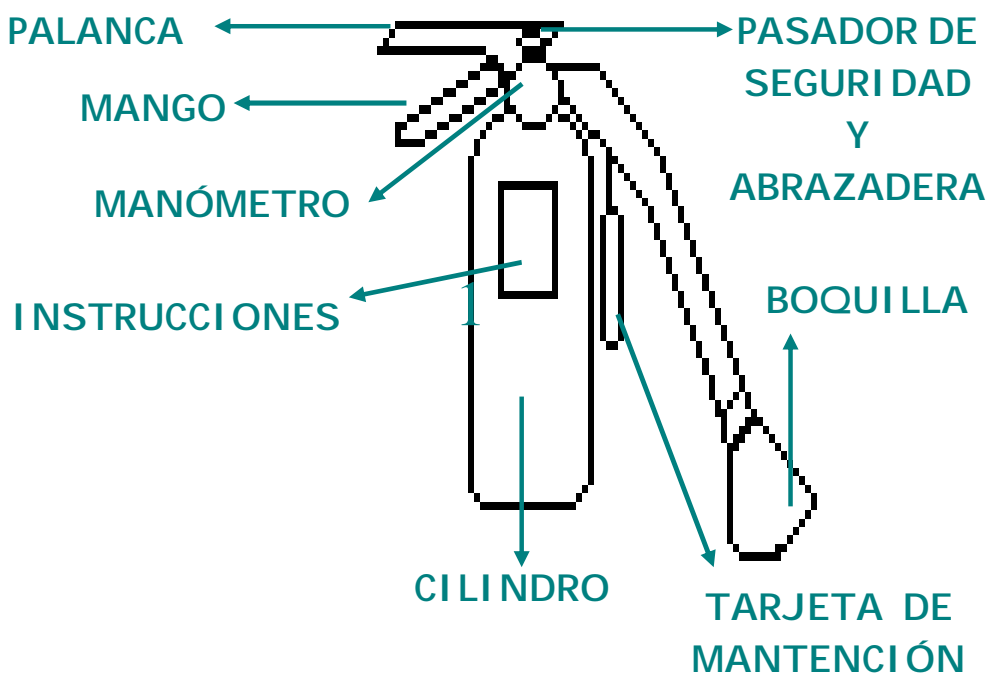
El usuario de un extintor de incendios para conseguir una utilización del mismo mínima eficaz, teniendo en cuenta que su duración es aproximadamente de 8 a 60 segundos según tipo y capacidad del extintor, tendría que haber sido formado previamente sobre los conocimientos básicos del fuego y de forma completa y lo más práctica posible, sobre las instrucciones de funcionamiento, los peligros de utilización y las reglas concretas de uso de cada extintor.



• Reglas generales de uso:

1. Descuelga el extintor asiéndolo por la maneta o asa fija que disponga y déjalo sobre el suelo en posición vertical.
2. En caso de que el extintor posea manguera agárrala por la boquilla para evitar la salida incontrolada del agente extintor. En caso de que el extintor fuese de CO₂ ten cuidado especial de asir la boquilla por la parte aislada

3. Comprueba en caso de que exista válvula o disco de seguridad que estén en posición sin peligro de proyección de fluido (hacia el usuario).
4. Quita el pasador de seguridad tirando de su anillo.
5. Acércate al fuego dejando como mínimo un metro de distancia hasta él. En caso de espacios abiertos te acercarás en la dirección del viento.
6. Aprieta la maneta y, en caso de que exista, aprieta la palanca de accionamiento de la boquilla. Realiza una pequeña descarga de comprobación de salida del agente extintor.
7. Dirige el chorro a la base de las llamas.
8. En el caso de incendios de líquidos proyecta superficialmente el agente extintor efectuando un barrido horizontal y evitando que la propia presión de impulsión pueda provocar el derrame incontrolado del producto en combustión. Avanza gradualmente desde los extremos.



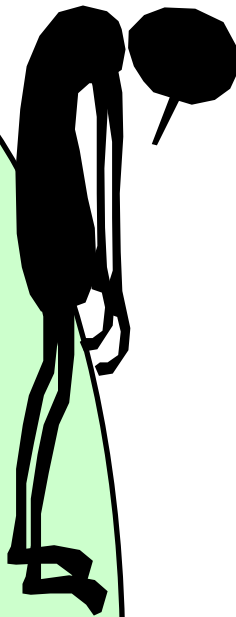
➤ MEDIDAS PARA AFRONTAR Y PREVENIR LA FATIGA MENTAL

En el mundo laboral, los problemas de fatiga mental deben abordarse desde el estudio de todas las condiciones del trabajo, de las exigencias del mismo sobre la persona y de los recursos de ésta para dar respuesta a tales demandas en tales condiciones.

Una de las recomendaciones más universales para prevenir la fatiga consiste en la organización del tiempo de trabajo de manera que permita la realización de pausas. La razón para ello es que la recuperación tras un trabajo de actividad mental se consigue principalmente por un descanso más que por un cambio de actividad.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES PARA PREVENIR LA FATIGA

- ✓ **Alimentación Saludable:** La dieta será equilibrada y regular en el horario.
- ✓ **Patrón de Descanso:** Intentar dormir unas 8 horas seguidas. La mala higiene del sueño interfiere en la actividad de la persona, provocando no solo somnolencia sino también fatiga mental.
- ✓ **Ejercicio Físico:** Se recomienda practicar con regularidad ejercicio físico moderado. La falta de ejercicio favorece la flaccidez muscular y la aparición de la sensación de cansancio.



desconectar de los temas del trabajo y que la persona pueda apartarse físicamente del puesto de trabajo, cambiando el foco de atención.

¿Cuándo hacer pausas? Las pausas deberían realizarse espontáneamente a lo largo de la jornada laboral, en el momento en que se percibe su necesidad ya que la autodistribución de las pausas potencia su poder reparador; sin embargo, cuando esto no es posible, por razones diversas (personales, técnicas u organizativas), se hace necesario un sistema de regulación de los descansos. En estos casos, hay que tener en consideración las diferencias personales, pues juegan un importante papel en cuanto al significado que se otorga a las pausas. Así, por ejemplo, es posible que para una persona que está abstraída en la realización de un trabajo y que considera que progresa en su realización, las pausas impuestas pueden suponerle un esfuerzo suplementario en el momento de continuar el trabajo y sean vividas como interrupciones molestas, mientras que para otra persona las pausas impuestas sean interrupciones oportunas porque le marcan la pauta de descansos (evitando llegar al agotamiento) y no le supone un esfuerzo extraordinario retomar el trabajo y el ritmo previos.

¿Cuántas pausas? ¿De qué duración?
¿Para qué? Siempre hay que tener presente que el número, la duración y la distribución de las pausas a lo largo de la jornada de trabajo están en función de la intensidad del mismo, es decir, de las condiciones y exigencias del trabajo y de la capacidad de resistencia de la persona. La capacidad reparadora de las pausas reside en la posibilidad que éstas ofrecen para cortar por unos minutos la actividad que se realiza y cambiar incluso de entorno, permitiendo desconectar realmente del trabajo.

Si se realizan pausas a lo largo de la jornada de trabajo, se puede prevenir el estado de fatiga. Pero para que las pausas sean realmente efectivas deben permitir

➤ JURISPRUDENCIA

• Extinción de Incendios

STSJ, de Castilla y León (Burgos) de 15 de julio de 2003 (sentencia nº 870/2003)

Accidente laboral motivado por un incendio. Falta de medidas de prevención y de formación de los trabajadores para afrontar tal situación. Responsabilidad de la empresa

• Ruido

STSJ, de Cantabria de 18 de octubre de 2001 (sentencia nº 1298 /2001)

Valoración de puestos de trabajo, ruido, procede la reclamación del Comité de Empresa. Cobro de plus

• Fatiga

SJS Cataluña, Barcelona de 30 de mayo de 2002 (sentencia nº 320/2002)

Fibromialgia. Incapacidad absoluta, concepto: notas características, trastornos mentales: valoración. Imposibilidad de realizar ninguna clase de trabajo

➤ LEGISLACIÓN

Real Decreto 1587/1982, por el que se modifica la Norma Básica de la Edificación NBE-CPI-81, sobre condiciones de protección contra incendios en los edificios. Derogado por Real Decreto 279/1991 que a su vez fue derogado por Real Decreto 2177/1996

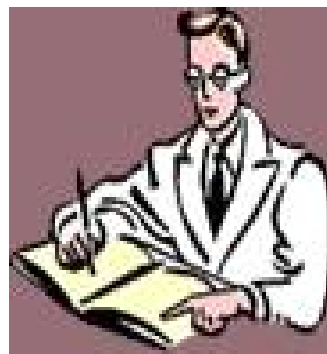
Real Decreto 1316/1989, sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición a ruido durante el trabajo

Real Decreto 192/1988, de 4 de marzo de 1988 por el que se limita la venta y el uso del tabaco para protección de la salud de la población. BOE núm. 59 de 9 de marzo de 1988

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



➤ NOTICIAS BREVES

Julio de 2004

Madrid. - Un empresario condenado por la muerte de un trabajador en accidente laboral, debe ingresar en prisión

Palencia. - El Fiscal pide 2 años de prisión para un encargado y un técnico de obra por la muerte de un obrero

Girona. - El Tribunal Supremo ratifica la primera sentencia condenatoria por mobbing contra una empresa de Ripoll

Granada. - El trastorno de ansiedad sufrido por un médico como consecuencia de las amenazas de muerte contra su persona se considera accidente de trabajo

Sevilla. - El TSJ de Andalucía declara el "mobbing" como causa de rescisión de contrato

Cantabria. - Un total de 4.603 accidentes de trabajo con baja laboral se registraron en los seis primeros meses de 2004

Nacional. - Las muertes en accidente laboral se reducen un 6.8%

Agosto de 2004

Nacional. - Cerca del 40% de la población sufre estrés vacacional alguna vez

Málaga. - Los juicios por siniestralidad laboral tardan dos años

Nacional. - El tabaco quintuplica el riesgo de infarto en los menores de 40 años

Nacional. - Los accidentes laborales por siniestralidad laboral en el mar aumentaron un 216% en seis meses

Unión Europea. - Cada dos horas se produce en la UE un accidente laboral mortal, según un estudio de la CE y Eurostat

**Consultas y Solicitud de
Información:**

**Gabinete Confederado de
Seguridad y Salud Laboral**
e-mail: segysalud@uso.es
telf.: 91 577 41 13

SI SE PRODUCE UN INCENDIO, MANTÉNTE A UNA DISTANCIA
SEGURA DEL FUEGO



Gabinete Confederal de Seguridad y Salud Laboral