

JORNADA REALIZADA EN LA CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM) SOBRE “ACTUACIONES DE LOS TÉCNICOS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: DOCUMENTOS DE GESTIÓN PREVENTIVA EN PYMES DE CONSTRUCCIÓN”



El pasado jueves 17 de octubre, en las Instalaciones de la Confederación Empresarial de Madrid (CEIM), tuvo lugar la Jornada sobre “Actuaciones de los Técnicos en Prevención de Riesgos Laborales: Documentos de Gestión Preventiva en Pymes de Construcción” que organizó la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de la Confederación de Empresarios de Melilla (CEME).

Ampliación en Página 11

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA
40 años comprometidos contigo

CEME-CEOE

- Pág. 3 CEME pide a los políticos que desbloqueen “el silencio en torno a Melilla para no molestar a Marruecos”.
- Pág. 4 La CEME aborda con las Administraciones Públicas el pago a proveedores y las licitaciones por lotes
- Pág. 5 Reunión con la Dirección General de Aduanas e Impuestos Especiales.

PYME

- Pág. 6 6 programas para crear tú mismo tu propia web.
- Pág. 8 Cualidades básicas para mantenerse competitivo en el mercado laboral.
- Pág. 9 El impacto económico de las pymes generan el 70% del empleo total.
- Pág. 10 Nuevo plan del Ministerio en donde grandes empresas formarán a pymes.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Pág. 11 Jornada “Actuaciones de los Técnicos en Prevención de Riesgos Laborales documentos de gestión preventiva en pymes de construcción”.
- Pág. 12 Actividades peligrosas movimientos repetitivos.
- Pág. 13 Cómo evitar que la rutina del trabajo se transforme en estrés.
- Pág. 15 4 motivos por lo que es necesario un elevador de monitor en un puesto de trabajo.
- Pág. 16 Efectos del cambio climático en la seguridad y salud en el trabajo.
- Pág. 18 La importancia de la Prevención de Riesgos Laborales en el control de plagas.

HABITOS SALUDABLES

- Pág. 19 Desconexión de la empresa en tiempo libre. Un derecho.
- Pág. 20 Inactividad física un problema de salud pública mundial.
- Pág. 21 Pequeños consejos para que la jornada laboral resulte más saludable.

ACCIDENTES LABORALES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

- Pág. 23 Cómo reducir los accidentes in itinere o ‘in misión’ en tu pyme.
- Pág. 25 El 17 % de los trabajadores en España afirma que ha tenido que faltar al trabajo por problemas relacionados con la vista.
- Pág. 26 Auge de los 'riders' eleva el número de accidentes laborales en carreteras.

NUEVAS TECNOLOGIAS

- Pág. 28 La formación de los empleados clave en la transformación digital de empresas.
- Pág. 29 Cazar riesgos en forma de «monstruitos» para formar en riesgos laborales.
- Pág. 30 5 medidas de ciberseguridad para proteger tu negocio.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CEME-CEOE
40 años comprometidos contigo

CEME PIDE A PABLO CASADO QUE EL GOBIERNO DESBLOQUEE “EL SILENCIO EN TORNO A MELILLA PARA NO MOLESTAR A MARRUECOS”

Representantes de la Confederación Melillense de Empresarios (CEME-CEOE) aprovecharon la reunión que mantuvieron el 3 de octubre con el presidente nacional del PP, Pablo Casado, para transmitirle su preocupación en torno al “silencio” que se ha impuesto en torno a Melilla en las conversaciones que las autoridades españolas mantienen a todos los niveles “por no molestar a nuestros vecinos de Marruecos”. El presidente de la CEME-CEOE, José Reyes, expuso que uno de los últimos ejemplos de este “silencio” se ha dado en las conversaciones de varios puertos andaluces para que las mercancías vayan directamente al puerto de Nador sin pasar por Melilla. “Si eso ocurre, sí que termina de cargarse Melilla y no lo podemos consentir”, advirtió Reyes.



Según informó Reyes, dichas conversaciones se están estableciendo entre los puertos de Algeciras, Málaga, Motril y Almería con el vecino puerto de Nador, el principal competidor del puerto de nuestra ciudad. El presidente de la CEME puso el acento en el enorme perjuicio que eso conllevaría para Melilla, cuyo tráfico de mercancías ya ha sufrido una importante caída como consecuencia del cierre de la aduana comercial desde el 1 de agosto de 2018.

Este fue uno de los temas que los representantes empresariales de Melilla abordaron con mayor profundidad en su encuentro con Casado, ya que están muy preocupados por el futuro de la ciudad. “Nos debe preocupar a todos, está en el punto de mira de Marruecos”, argumentó José Reyes, convencido de que los responsables políticos “tienen que poner sobre la mesa el tema de Melilla”. “Hay que hablar de Melilla, y nadie quiere hacerlo por no molestar a nuestros vecinos de Marruecos. Pero es que nos debe dar igual. Melilla es una ciudad española, somos españoles, tienen que defendernos a capa y espada”, insistió el presidente de la CEME. Además, recordó que nuestra ciudad tiene “una tradición histórica muy importante y, para España, tiene que ser un referente”.

Lejos de ello, lamentó que en las conversaciones que se tienen a todos los niveles “Melilla no se pone sobre la mesa”.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CEME-CEOE
40 años comprometidos contigo

Por ello los representantes empresariales pidieron a Casado que una de sus prioridades sea “desbloquear este silencio que hay en torno a Melilla”.

Aduana comercial

También que defienda “a capa y espada las conversaciones entre las aduanas” para intentar conseguir que se reabra la de la frontera de Beni-Enzar”. En este punto, instaron al presidente nacional del PP que, si tras las elecciones generales de 10 de noviembre llega al Gobierno, se rompa la negociación que hay abierta si ve que “no vale para nada”, algo de lo que la CEME no tiene constancia porque de dichas conversaciones bilaterales entre España y Marruecos “no trasciende nada”. “Es desesperante”, lamentó.

En este punto, Reyes se preguntó por qué España no apuesta por el desarrollo de Melilla como lo está haciendo con el de Marruecos apoyando “grandes inversiones” en el país vecino. “Hay que estar aquí para sufrir lo que estamos sufriendo nosotros, nos sentimos totalmente abandonados”, aseveró el responsable de la patronal.

Casado se comprometió con CEME-CEOE a intentar desbloquear el problema de la aduana “por todos los medios” si llegaba al Gobierno.

Otras peticiones

Asimismo, la CEME hizo hincapié en la

reunión sobre la importancia de que se pueda desarrollar un reglamento sancionador de la Ley 15/2010 para que las empresas no tengan que sufrir la morosidad de las administraciones.

Otras de las peticiones que puso sobre la mesa fueron la necesidad de abaratar los billetes para que puedan viajar a Melilla más turistas y visitantes, y estudiar si se puede modificar las normas de origen para ver si es posible hacer cadenas de

LA CEME ABORDA CON LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS EL PAGO A PROVEEDORES Y LAS LICITACIONES POR LOTES

El presidente de la Confederación de Empresarios de Melilla (CEME-CEOE), José Reyes, asegura que uno de los asuntos que considera prioritario abordar con la Ciudad Autónoma y la Delegación del Gobierno en las reuniones periódicas que van a mantener es la búsqueda de soluciones a las demoras en los pagos de facturas a empresas que trabajan con las dos administraciones. La Ley 15/2010 contra la morosidad de pago contempla una reducción progresiva del pago hasta los 60 días, si bien hay quejas dentro del sector empresarial melillense porque aún hay facturas que tardan en abonarse hasta 240 días. Esto es algo que, a juicio de José Reyes, las administraciones públicas deben solucionar pronto para

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CEME-CEOE
40 años comprometidos contigo



evitar asfixiar a los empresarios que se dedican a la prestación de servicios o al suministro.

En estas relaciones entre empresas y administraciones públicas, asegura, también es fundamental ayudar a que las pymes puedan acceder a los grandes contratos cumpliendo con la normativa que establece su división en lotes, algo que no todas las dependencias públicas hacen. Aunque Reyes reconoce que el Consejo de Gobierno aprobó esta normativa hace aproximadamente un año y que la mayor parte de los centros la aplican, espera que la totalidad de ellos lo hagan para garantizar la competitividad de las empresas más pequeñas y posibiliten su participación en licitaciones a las que hasta ahora les era imposible optar.

REUNIÓN CON LA DIRECCIÓN GENERAL DE ADUANAS E IMPUESTOS ESPECIALES.

La Directora General de Aduanas e Impuestos Especiales del Ministerio de Hacienda, Pilar Jurado, ha convocado a la Confederación de Empresarios de Melilla a una reunión en Madrid el próximo 5 de noviembre.

Esta reunión, fruto de las numerosas peticiones realizadas desde CEME-CEOE para conocer el estado de las negociaciones con Marruecos acerca del cierre unilateral de la Aduana Comercial tendrá lugar quince meses después de que el vecino país tomara esta decisión unilateralmente, vulnerando así el tratado de buena vecindad y los acuerdos comerciales entre ambos países.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA
40 años comprometidos contigo

Desde que por parte del Ministerio de Asuntos Exteriores, Josep Borrell, anunciara la creación de un grupo de trabajo entre responsables aduaneros de España y Marruecos, y tras varias reuniones, poco o nada se conoce del avance de las negociaciones, a pesar de las reiteradas peticiones del Presidente de CEME-CEOE para que se incluyeran a representantes empresariales en este foro, ya que, como ha manifestado José Reyes, “los empresarios somos los principales perjudicados por el cierre de la Aduana Comercial y se nos tiene que oír”.

Aunque se desconoce cuál va a ser el contenido de la reunión, desde CEME-CEOE confiamos en que tras meses de silencio por parte de la Administración Central, nos aclaren si el problema podrá solucionarse.

La delegación que se trasladará a Madrid, con José Reyes a la cabeza, estará compuesta por Francis Serón, Vicepresidenta de CEME-CEOE, Margarita López Almendáriz, Presidenta de ATEIA-Melilla y Antonio Mena Linares, Presidente del Colegio de Agentes de Aduanas y Representantes Aduaneros de Melilla.

6 PROGRAMAS PARA CREAR TÚ MISMO TU PROPIA WEB

Página web

Bien seas un profesional autónomo o una pyme, es fundamental que tengas una página web. Te va a servir para promocionar tu marca, para difundir tus trabajos o algún evento que vayas a realizar, para vender tus productos o servicios online, o para capturar nuevos clientes.

Si optas por hacerla tú mismo, en el mercado existen muchos programas para que la crees fácilmente sin necesidad de ser un crack de la informática y el diseño web.

Antes de decantarte por uno de estos programas, es importante que tengas en cuenta algunas características que ha de tener.



Características de los programas para crear tu propia web

- **Visuales.** Este tipo de programas utilizan software de edición WYSIWYG, de las siglas en inglés “What You See is What You Get”. Esto significa que lo que ves en el editor del programa es lo que van a ver tener cuando subas tus contenidos a la web. Por lo tanto, siempre tienes el control de lo que publicas.
- **Fáciles de usar.** Estos programas te permiten manejar los distintos elementos, como las cajas de texto, las imágenes, las tablas o gráficos, etc. de manera completamente intuitiva. Solo tienes que elegir el elemento, arrastrarlo con el ratón y colocarlo en el lugar que decidas.
- **Baratos.** La mayoría de estos programas cuentan con una versión gratuita que te permitirá comenzar a realizar tu nueva web. Si quieres dar un paso más, suelen disponer de versiones de pago con características más avanzadas en cuanto a diseño y maquetación.
- **Límite de funciones.** Al ser de un precio reducido, estos programas incorporan un número limitado de funciones. Ahora bien, si lo que necesitas es algo más

complejo siempre tienes los programas de uso profesional o contratar a un experto en diseño web.

6 programas para crear tu propia web de forma sencilla

Wix. Es el programa preferido para hacer webs en todo el mundo. Ofrece grandes posibilidades de diseño e incorporar animaciones. Por lo tanto, es perfecto si tu fuerte es la creatividad. Otra de las características atractivas de Wix es que tiene un gran número de plantillas adaptadas a distintos sectores profesionales. Una de sus debilidades es que, en ocasiones, sus diseños no se adaptan a los dispositivos móviles. Además, una vez que elijas la plantilla que quieres utilizar, no te da opción de cambio. Tienes la versión gratuita y planes más avanzados que van desde los 5€ a los 25€/mes.

Weebly. Después de Wix, este es el programa más utilizado para crear webs. Dispone de opciones de diseño sencillas, que se adaptan de forma automática para la visualización en dispositivos móviles, por lo que es muy fácil de utilizar. Tiene una versión básica gratuita y otras versiones con opciones de pago que van desde los 5€, 10€ y 20€/mes, que incluyen dominios, cupones de descuento, y créditos en Google Ads.

Jimbo. Es un programa alemán y utiliza la inteligencia artificial para crear el tipo de



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
CONSEJO DE EUROPA
40 años comprometidos contigo

web más indicado para cada usuario. Para ello te realiza una serie de preguntas, y con esa información que le des genera la web que mejor se adapte a tus necesidades. También incorpora las imágenes que le proporcionas con el mejor diseño posible y optimiza los contenidos desde el punto de vista SEO. También dispone de una versión gratuita y las opciones con dominio propio van desde los 10€ hasta los 40€/mes.

Webnode. Tiene 30 millones de usuarios porque, entre otras cosas, este programa te permite crear tu propia web y adaptarla a varios idiomas. A diferencia de las otras opciones que hemos visto, Webnode no tiene una versión gratuita y tampoco ofrece grandes posibilidades de diseño avanzado ni optimizado para ecommerce.

Ionos. Ofrece varias posibilidades para crear tu web en varios idiomas. Incluye un plan básico dirigido a proyectos personales, un plan business para empresas y otro para ecommerce. Su punto fuerte es su soporte técnico, que incluye asistencia telefónica las 24 horas. No tiene versión gratuita.

Shopify. Este programa crea webs solo orientadas al ecommerce. Dispone de gran variedad de plantillas pensadas para facilitar experiencias de compra satisfactorias y ofrece las funcionalidades necesarias para incorporar las diferentes

modalidades de pago. Su precio va desde los 30€ hasta los 300€/mes.

Fuente: www.cepymenews.es

CUALIDADES BÁSICAS PARA MANTENERSE COMPETITIVO EN EL MERCADO LABORAL

Desde Setesca Talent, división de identificación y captación de talento profesional de Setesca, han señalado cuáles son las capacidades, habilidades y conocimientos profesionales básicos para cualquier profesional que quiera mantenerse competitivo en el mercado, más aún ante un panorama de creciente digitalización.

Orientación a la innovación

En el mercado actual, no solo vale disponer del conocimiento de las herramientas tecnológicas necesarias para la función, sino que cada vez se valora más la capacidad de innovar para aportar valor al negocio mediante herramientas digitales o nuevos procesos para el negocio.

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es importante por la aparición cada vez más frecuente de modelos organizativos que buscan la independencia y la responsabilidad de los profesionales.



Positivismo

Hay que mostrar una personalidad positiva, motivada y orientada a aportar valor añadido a la compañía.

Desarrollo de su función en entornos internacionales

En un entorno de trabajo global, como el actual, es básico saber desarrollar de manera eficaz las tareas propias del puesto en el ámbito internacional. En este sentido, el conocimiento del inglés tiene que ser fluido o, como mínimo, con capacidad para negociación.

Conocimiento de uso profesional de redes sociales

Las redes sociales en el ámbito corporativo han llegado para quedarse. Cada día se explota más sus funciones para aportar valor a la estrategia empresarial. Por eso, su conocimiento total en el ámbito profesional es básico.

Orientación al objetivo

Se acabó el trabajar por horas. En la actualidad se está instaurando el trabajo por objetivos. En un contexto dinámico,

las compañías demandan profesionales que sepan mostrar resultados y orientar su labor a ello.

Fuente: www.rrhhpress.com

EL IMPACTO ECONÓMICO DE LAS PYMES NO ES ALGO EXCLUSIVO DE ESPAÑA: EN EL MUNDO YA GENERAN EL 70% DEL EMPLEO TOTAL

Que las pequeñas y medianas empresas son el motor de la economía española y es algo que ya no sorprende a nadie. Suponen la práctica totalidad del tejido empresarial nacional y dan empleo a casi siete de cada diez trabajadores. A nivel mundial, **la situación no es muy diferente**, y la aportación de este tipo de empresas a la economía mundial es bastante similar.

Según un reciente estudio de la Organización Mundial del Trabajo, las pequeñas unidades económicas generan el 70% del empleo total. De hecho, no hay ningún país de los 99 analizados por el estudio donde este paradigma no sea válido (en todas las regiones del mundo excepto América del Norte).

Sin embargo, una de las conclusiones del estudio es que la aportación de las pymes al empleo total disminuye a medida que los ingresos del país aumentan. Esta situación se da en algunas zonas más que en otras, fundamentalmente en países pertenecientes geográficamente a Asia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



Meridional, Oriente Medio y África.

Pero incluso en países de ingresos altos, el 58% del empleo se concentra en unidades económicas pequeñas, mientras que el 62% se genera en el conocido como sector informal, donde las condiciones de trabajo en general suelen ser inferiores.

Ante este contexto, las conclusiones y recomendaciones del estudio no podrían estar encaminadas hacia otra cosa que no fuese el apoyo a las pymes. La OIT insta a través de él a los gobiernos a instaurar políticas y estrategias de apoyo a estas "pequeñas unidades económicas" en materia de desarrollo económico y social.

Y, por supuesto, recomiendan y hacen hincapié en que el empleo que creen las pymes sea decente, es decir, con derechos, sin discriminación, en condiciones de salud y seguridad y con unos ingresos que permitan a las personas vivir de manera digna y con protección social

Fuente: www.pymesyautonomos.com

EL NUEVO PLAN DEL MINISTERIO EN DONDE GRANDES EMPRESAS FORMARÁN A PYMES

El Ministerio ha desarrollado una serie de cursos que se impartirán de manera gratuita para empleados de pymes y desempleados dirigidos a mejorar las competencias digitales. La curiosidad viene de quién serán los encargados de realizar estas formaciones. Serán grandes empresas como Amazon, Google, Microsoft, Oracle o Facebook.

La ministra en funciones, Magdalena Valerio, ha explicado que el objetivo de estos planes de formación consiste en mejorar la empleabilidad en este terreno, ya que, afirma que la “creación de empleo está estrechamente ligada a la irrupción de las nuevas tecnologías y a la creciente robotización de la economía”.

Para ello, tanto el Servicio de Empleo (SEPE) y Fundae han acordado sumarse a la iniciativa, pues las cifras de empleo en este sector, según el Observatorio para el Análisis y el Desarrollo Económico de Internet en España se crearán 3,2 millones de empleos relacionados con la digitalización y se espera que se generen otros 600.000 trabajos “con un alto componente humano” para evitar ser sustituidos por máquinas.

Cambio de paradigma empresarial

La ministra también ha manifestado que desde el Gobierno nacional mantienen la



voluntad de “liderar” el cambio de paradigma en el mundo empresarial, por lo que considera que las alianzas que están llevando a cabo con distintas instituciones y empresas “debe fortalecerse” de manera que se consiga la máxima formación profesional a través de la gestión pública.

En este proyecto de formación colaboran Amazon Web Services (AWS), Everis, Facebook, CISCO, Google, Fundación Telefónica, Huawei, Microsoft, Oracle, Red Hat y SAP. Aparte del SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal) y Fundae (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo) para organizar y desarrollar dichos cursos.

Fuente: www.cincodias.elpais.com



JORNADA SOBRE “ACTUACIONES DE LOS TÉCNICOS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: DOCUMENTOS DE GESTIÓN PREVENTIVA EN PYMES DE CONSTRUCCIÓN”



El pasado jueves 17 de octubre, en las Instalaciones de la Confederación Empresarial de Madrid (CEIM), tuvo lugar la Jornada sobre “Actuaciones de los Técnicos en Prevención de Riesgos Laborales: Documentos de Gestión Preventiva en Pymes de Construcción” que organizó la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de la Confederación de Empresarios de Melilla (CEME).

La Jornada, se enmarca dentro del programa de actividades que la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de la CEME viene desarrollando, financiadas por La Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales (AT2018-0012).

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo

CEME-CEB

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Riesgos Laborales (AT2018-0012).

Fue organizada por Sandra Mañé López, Responsable de la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de la Confederación de Empresarios, quien tras dar la cedió la palabra a Manuel Soria González José Antonio Guerrero López, director del Gabinete Provincial de Melilla de Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo y ponente de esta Jornada.



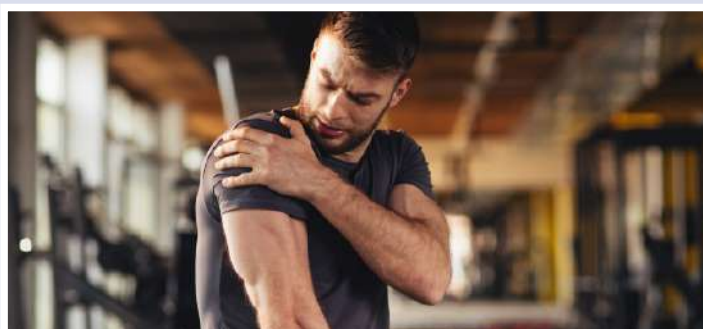
Manuel nos habló en su ponencia sobre: Normativa y modelos, planes de seguridad y salud, documentos de gestión preventiva y evaluación de riesgos, del estudio de apertura de centros de trabajo de obras de construcción en Melilla, y ejemplos de planes de seguridad y salud y evaluaciones de riesgos.

Los asistentes participaron en dicha Jornada y quedaron muy satisfechos.

ACTIVIDADES PELIGROSAS: MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Cuando los ciclos principales se repiten con una duración inferior a 30 segundos y más del 50% del ciclo repetitivo es invertido por el movimiento responsable de la fricción irritante se puede indicar fácilmente que se está presentando un movimiento repetitivo.

Las partes del cuerpo más afectadas por cualquier tipo de movimiento repetitivo son los miembros superiores, como, por ejemplo, manos, muñecas, dedos, entre otros; trayendo consigo lesiones leves o severas como lo son: lesiones de los tendones, la tendinitis, tenosinovitis, síndrome de De Quervain, dedo en resorte, quiste sinovial o ganglión, epicondilitis y epitrocleitis dolencias que se generan de movimientos repetitivos y que se le deben poner atención a tiempo.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



40 años comprometidos contigo

Al mismo tiempo las lesiones de las bolsas serosas y de los nervios donde se incluyen el Síndrome cubital y Síndrome del túnel, son los más comunes en los trabajadores, seguido de las lesiones neurovasculares y de espalda como la Cervicobraquialgia y la Dorsolumbalgia.

En un plano donde las enfermedades laborales deben evitarse a toda costa nos encontramos con la palabra mágica prevención, donde tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo, evitar posturas incómodas, no realizar esfuerzos prolongados, utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico, utilizar guantes de protección, eludir las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo superiores a 30 segundos.

De la misma manera, es aconsejable no realizar el mismo movimiento durante más del 50% de la duración del ciclo de trabajo, efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles trastornos musculoesqueléticos y también ayuden a controlar factores extralaborales que puedan influir en ellas, establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar, por último informar a los trabajadores sobre los riesgos laborales que originan los movimientos repetitivos y establecer programas de formación periódicos que permitan trabajar con mayor seguridad.

Fuente: www.prevencionintegral.com

CÓMO EVITAR QUE LA RUTINA DEL TRABAJO SE TRANSFORME EN ESTRÉS

Al parecer más del 50% de los trabajadores en nuestro país sufren estrés laboral. Este estrés puede deberse a numerosos factores, que en general están relacionados con la presión que nos autoimponemos o que nos imponen desde la empresa, la sensación de rutina y el cansancio acumulado. Para evitar que esto se transforme en el síndrome del burnout, reconocido oficialmente por la OMS (Organización Mundial de la Salud), y que no es sino el desgaste físico y emocional en el que puede derivar el estrés y la rutina laboral, son varias las cosas que podemos hacer.

Haz deporte

Según tus horarios de trabajo y el nivel de responsabilidad que tengas tanto dentro como fuera de él es posible que pensar en hacer ejercicio te produzca estrés de por sí. Pero te animamos a que analices con objetividad qué opciones tienes y cuáles son los huecos disponibles a lo largo de la semana para hacer deporte.

Si tu empresa es de las que cuenta con un gimnasio dentro de sus instalaciones no hay excusa para que busques algunos huecos durante la semana para ir. Si no es así, hay muchas opciones: un gimnasio cerca de casa, Apps, hacer running,

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

practicar yoga en un parque cercano... Te ayudará a dormir mejor, a enfermarse menos, a tener más energía y más humor gracias al aumento de la producción de endorfinas.

Cuida lo que comes

Lo que comemos influye en nuestra energía y estado de ánimo. Una mala alimentación nos hará sentir más cansados y de peor humor, y en ocasiones ya no sabremos si es el trabajo lo que nos hace sentir mal o es nuestro malestar general el que nos impide estar bien en el trabajo.

Aparta de tu dieta los alimentos ultraprocesados, los que son ricos en azúcares libres (sobre todo la bollería industrial) y aumenta el consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Si puedes, lleva tu propia comida al trabajo y acuérdate de tener siempre a mano snacks saludables que te mantengan alejada de la máquina de vending.

Descubre las técnicas de relajación

Aprender a hacer meditación y practicarla a diario, cuando se es posible, es una de las mejores formas que tenemos de alcanzar un estado de relajación y paz, a través de la relajación y la respiración. Una vez que aprendes, solo necesitas de cinco minutos al día para sentirte en armonía contigo misma y con lo que te rodea, incluyendo el trabajo. De hecho, hay ejercicios de



relajación que pueden realizarse en la silla de trabajo. En pocos minutos puedes hacer ejercicios de respiración y meditación que te ayudarán a continuar la jornada con relajación y sin perder el ritmo.

Aprende a sentarte bien

Puede parecer que la manera de sentarnos en la silla no tiene nada que ver con la rutina o el estrés, pero lo cierto es que una mala postura continuada afecta a nuestra salud y rendimiento, causándonos molestias físicas (incluso lesiones) y dificultad para desempeñar nuestro trabajo.

También van a influir en tu estado de ánimo las condiciones de ambiente y temperatura de tu espacio de trabajo, pero ahí normalmente tenemos menos oportunidad de generar cambios que nos repercutan en positivo.

Fuente: www.prevention-world.com



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
CONSEJO DE EUROPA DE MADRID
40 años comprometidos contigo

CUATRO MOTIVOS POR LOS QUE ES NECESARIO UN ELEVADOR DE MONITOR EN UN PUESTO DE TRABAJO

Una de las zonas que mayor número de bajas laborales produce debido a la falta de ergonomía en el puesto de trabajo es la que tiene como protagonistas al cuello y las cervicales.

A pesar de que el 72% de las empresas consideran que la salud y el bienestar del trabajador es importante para combatir la pérdida de productividad, un 85% de las empresas españolas siguen buscando soluciones ergonómicas improvisadas.

Estos datos, extraídos de sendos estudios de mercado realizados por Arkenford para Fellowes, especialistas en accesorios y mobiliario para puestos de trabajo ergonómicos, redundan en la necesidad de combatir este problema del siglo XXI.

Y es que en el top 3 de enfermedades profesionales detectadas por falta de ergonomía, el cuello y las cervicales se sitúa como una de las más importantes. Con el objetivo de descubrir cómo se pueden prevenir los trastornos músculo-esqueléticos en esta zona corporal y mejorar así la productividad del trabajador, Fellowes sugiere los motivos del porqué es necesario la implantación de los alzadores de monitor en oficinas y despachos.



El primero de ellos tiene que ver con la mala disposición de los monitores y pantallas en la mesa de trabajo. Tras analizar ergonómicamente multitud de entornos ofimáticos se sabe que el 90% de los trabajadores españoles ha sufrido efectos perjudiciales en la salud y bienestar por el uso de ordenadores, portátiles y tablets. De todos ellos, la mayoría no tiene a una altura de visión aconsejable la pantalla forzando no sólo el cuello sino la vista.

Otro de los motivos por el que es necesario el uso de brazos de monitor en puestos de trabajo de oficina es porque cada vez más trabajadores utilizan dos pantallas en un mismo escritorio. La posibilidad de poder trabajar con ambas en la orientación adecuada y a la altura precisa reduce un 80% las posibilidades de dolores en las cervicales y en la musculatura del cuello.

El tercer motivo es la productividad. Las pausas son necesarias en cualquier puesto de trabajo, pero cuando son



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAME-CED
40 años comprometidos contigo

obligadas de forma reiterada por el dolor en las cervicales se reduce el nivel de concentración y proactividad. Además de prevenir en salud, el uso del brazo de monitor es una garantía de comodidad que ayuda al trabajador a estar concentrado y sin dolores.

Finalmente, el cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos con medidas ergonómicas que mejoren la salud y el bienestar en el trabajo sirven para crear entornos de trabajo seguros y evitar pérdidas cuantiosas para las empresas. En este sentido, una solución tan sencilla como el uso de brazos de monitor ayudará a cumplir la normativa y reducir las pérdidas económicas por bajas indeseadas.

Fuente: www.prevencionar.com

EFFECTOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Podemos definir el cambio climático como el conjunto de alteraciones provocadas en el clima a causa principalmente del aumento de la temperatura del planeta, también conocido como el efecto invernadero.

El efecto invernadero es un proceso natural que gracias a la atmosfera consigue que la tierra mantenga el suficiente calor como para permitir que

siga albergando vida en nuestro planeta. De hecho, si no tuviéramos atmosfera la vida sería inviable, iya que habría una diferencia de hasta 100 grados de temperatura entre la noche y el día!

Pero este equilibrio natural puede alterarse a causa del exceso de determinados gases en la atmosfera, como el dióxido de carbono (CO₂) o el metano, producidos en mayor medida por el sector energético, ya que actualmente la mayoría de la electricidad que se produce, se consigue quemando combustibles fósiles como el carbón, petróleo y gas, produciendo CO₂.

De este modo, una gran cantidad de estos gases hacen que toda la energía del planeta no pueda salir al espacio y por ende, se acumule y aumente la temperatura de manera antinatural, causante del cambio climático.

Nos encontramos pues, ante el problema ambiental de mayor envergadura al que nos enfrentamos actualmente como humanidad.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿Qué efectos produce el cambio climático y como afecta a la seguridad y salud en el trabajo?

Los impactos del cambio climático son más que perceptibles, algunos de ellos son los siguientes:

- Disminución de las lluvias, sobre todo en primavera y en verano.
- Más frecuencia de días con temperaturas máximas extremas, especialmente en verano.
- Mayor virulencia de los parásitos.
- Aumento de la magnitud de crecidas fluviales.
- Aumento de los deslizamientos de tierras en zonas de montaña.
- Mayor riesgo de incendios y de la intensidad, frecuencia y magnitud.
- Aumento de la contaminación del aire relacionada con las partículas y el ozono troposférico.
- Extensión de la posibilidad de contagio de enfermedades subtropicales.

Sin duda, estos cambios no solo van a agravar los riesgos laborales ya existentes, sino que también van a emerger nuevos riesgos. En este sentido, hay que tener en cuenta algunos riesgos como:

- Patologías respiratorias agudas y crónicas a causa del aumento de la contaminación atmosférica.
- Dermatitis, foto-alergia, fototoxicidad, cáncer de piel, así como patologías oftalmológicas... Por mayor exposición a rayos UV.
- Golpes de calor y otras manifestaciones dermatológicas producidas por la exposición a altas temperaturas.
- Patologías infecciosas derivadas del aumento de vectores y empeoramiento de la calidad del aire interior.

Por tanto, los sectores más vulnerables a los efectos del cambio climático, son las actividades que se realizan al aire libre, como el sector forestal, agrícola y ganadero, construcción, servicios de limpieza y jardinería, sector turístico...

¿Cómo prevenirlos? Ejemplos de buenas prácticas

- Habilitar zonas de sombra.
- Uso de crema solar, gafas de sol, gorras o gorros como un equipo de protección más y adaptación de la vestimenta de trabajo (tejidos transpirables).
- Disponer de fuentes o bidones de agua y neveras en las zonas de trabajo.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAME-CED
40 años comprometidos contigo

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Cambio en los horarios de trabajo para evitar realizar actividades de alta exigencia en las horas más calurosas ante olas de calor, introducción de más pausas de descanso a lo largo de la jornada...
- Implantar medidas de climatización en interiores.

Fuente: www.psprevencion.com

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL CONTROL DE PLAGAS

Desde el punto de vista de Legislación, La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales establece como obligación del empresario, lo siguiente:

1. El empresario deberá realizar una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, teniendo en cuenta, con carácter general, la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos. (..) La evaluación será actualizada cuando cambien las condiciones de trabajo y, en todo caso, se someterá a consideración y se revisará, si fuera necesario, con ocasión de los daños para la salud que se hayan producido (...).



2. Si los resultados de la evaluación prevista en el apartado anterior pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario realizará aquellas actividades preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos (...).

El procedimiento de evaluación se lleva a cabo en tres etapas:

- La identificación de los riesgos presentes en los puestos de trabajo y en las instalaciones o zonas de uso común.
- La valoración de los factores que estiman el grado de riesgo.
- La recomendación de las medidas preventivas necesarias para controlar o minimizar los riesgos.

Los principales riesgos de seguridad que se nos plantean diariamente en los trabajos de control de plagas de PHS Serkonten son los que surgen en las instalaciones del cliente, las caídas de personal a distinto nivel, trabajar en espacios confinados o el uso de sustancias químicas.

Fuente: www.seguridad-laboral.es

DESCONEXIÓN DE LA EMPRESA EN TIEMPO LIBRE. UN DERECHO

Por primera vez y a través de lo establecido en la nueva ley de protección de datos, se insta a las empresas a reconocer en sus convenios colectivos o planes internos el derecho a la desconexión. Ni wsp, ni sms, ni correos electrónicos... fuera de horario de trabajo.

Principalmente algunas grandes empresas, como también algunas Pymes, ya habían, sin embargo, adoptado estas políticas con bastante anterioridad a la entrada en vigor de la LOPD y garantía de los derechos digitales.

Poco a poco, pequeñas y grandes empresas de nuestro tejido empresarial van adoptando, a menudo dentro de los planes de igualdad, medidas para facilitar la conciliación y flexibilidad horaria para sus empleados.

El problema de esto, es que parece que, de momento, y a través de la citada reforma de la LOPD, este cambio se articula a través de convenios de empresa... pero nuestra realidad empresarial es que el 98% del tejido empresarial son pequeñas empresas que no se rigen por convenios propios, sino, en su caso, por sectoriales a los que, de momento, está o no llega.

Da la impresión de que aún estamos lejos de contar con una legislación "redonda" en este sentido, ya que no contempla todavía de forma clara como abordar determinados puestos de trabajo donde hay empleados que ya cobran un plus para estar disponibles...

Existe una encuesta de Adecco publicada a mediados de 2019, en la que se concluye que el 39% de los trabajadores no logra desconectar durante las vacaciones, cifra que crece por tercer año consecutivo. Así, el 60% de ellos consulta el correo electrónico y el mismo porcentaje atiende llamadas de trabajo, aunque esté descansando.

También alguna voz de UGT ha opinado que el derecho a la desconexión debería recogerse en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y que después los convenios sectoriales lo concreten a modo de paraguas para pymes. Esta opinión de UGT va al hilo de que, en nuestro país, la principal causa de baja laboral se debe a sobreesfuerzos físicos o mentales.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40 años

COMITÉ-CEB
COMITÉ-CEB
40 años comprometidos contigo

No solo hay informes, opiniones y leyes a este respecto, como es lógico; Un informe publicado a principios de año por la OIT (Organización Internacional del Trabajo) sobre el futuro del empleo, instaba a gobiernos, empresas y sindicatos a “encontrar nuevos medios para aplicar de forma eficaz a nivel nacional determinados límites máximos de las horas de trabajo, por ejemplo, estableciendo el derecho a la desconexión digital”.

También la UE, que cuenta con una directiva para regular los tiempos de trabajo, reconoce la necesidad de buscar medidas ante un mundo donde las nuevas tecnologías pueden borrar la frontera entre vida profesional y privada.

Fuente: www.europreven.es

INACTIVIDAD FÍSICA: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA MUNDIAL

Vida sedentaria

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades

laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte «pasivos» también ha reducido la actividad física.

Causas de la inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

Poblaciones en riesgo

La evolución mundial de la actividad física

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
40 años comprometidos contigo

es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores. Es importante que, a la hora de desarrollar y aplicar la iniciativa «Por tu salud, muévete», los Estados Miembros consideren específicamente las necesidades de estas poblaciones.

Fuente: www.e-saludable.com

PEQUEÑOS CONSEJOS PARA QUE LA JORNADA LABORAL RESULTE MÁS SALUDABLE

La llegada del otoño, unida a la incorporación al trabajo y a las obligaciones diarias, puede generar cansancio, apatía, mal humor o falta de sueño. Es lo que se llama *astenia otoñal*.

Pero sea en otoño o en cualquier otra de las estaciones, lo cierto es que la jornada laboral puede ser más o menos sana. Dando por sentado que a buen seguro siempre preferiremos estar en otro sitio y no en el trabajo, hay, en todo caso, que trabajar con salud. La jornada laboral supone para la gran mayoría un tercio de cada día. Seis, siete, ocho o más horas, si contamos el tiempo que nos supone ir y volver.

Para aquellos que trabajan en una oficina, su empleo supone muchas horas sentados, horas a las que se suman las que pasan al volante, para que luego acaben de nuevo sentados en el sofá.



Sedentarismo, lo llamamos ahora, el camino más rápido a la obesidad y a una mala salud.

¿Cómo hacer para que la jornada laboral sea más saludable?

En su libro *El círculo de la motivación*, el cardiólogo Valentín Fuster apunta unas sencillas pautas.

Iluminar de forma adecuada

Una iluminación insuficiente puede causar fatiga visual y dolores de cabeza, pero también somnolencia y falta de concentración. La luz natural es la más saludable, atenuada por cortinas o cristales tintados para modular la luminosidad, pero si esta no es posible, hay que evitar las fluorescentes y escoger luces cálidas.

Controlar la postura corporal

Si se pasan horas en un escritorio es importante disponer de muebles que promuevan una postura saludable. La mesa debe ser espaciosa, es conveniente



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
CONSEJO DE EUROPA DE MADRID
años comprometidos contigo

que la silla disponga de reposabrazos y un respaldo flexible y que bajo la mesa exista un reposapiés. Si la jornada laboral se realiza de pie el profesional debe sentarse cada cierto tiempo y llevar zapatos con empeine reforzado y tacón bajo.

Activar el cuerpo

La postura es tan importante como la flexibilidad. Cambiar de postura de forma frecuente o realizar ejercicios con hombros y cuello promueven la salud cervical. Levantarse y caminar cada cierto tiempo ayuda también a desentumecer los músculos y evitar dolores de espalda.

Parar a media mañana

Una parada a media mañana ayuda a reactivar la mente y el cuerpo para el resto de la jornada. Lo ideal es desconectar no sólo del trabajo, sino también de las relaciones laborales y las preocupaciones personales.

Comer sano también en el trabajo

El 'taper' puede ayudar a preparar comidas ligeras que no obstaculicen el trabajo vespertino, evitar la comida rápida y controlar la dieta. La fruta puede decorar el escritorio y ser un tentempié saludable, además de aportar un extra de energía para la actividad diaria.

Personalizar el entorno

Una buena salud emocional es la mejor compañía para vitalizar el día a día, así, las fotos familiares, los pequeños regalos

de escritorio o los dibujos infantiles son elementos de apoyo fundamentales.

Cuidar los sentidos

El ruido, el olor o la temperatura pueden afectar al bienestar y concentración en el trabajo. Un consejo práctico es bajar lo más posible el sonido del móvil o del teléfono fijo, así como los efectos de sonido del ordenador. Las plantas aromáticas como la menta, el tomillo o el romero pueden ser alternativas para añadir bienestar a la jornada a través de su aroma.

Incluir plantas en el espacio laboral

Reducen el estrés, alivian los síntomas depresivos y aumentan el optimismo. Es mejor elegir las que duran todo el año, las que se adapten a todo tipo de luz y aquellas sin flores, ya que estas últimas requieren más cuidados

Fuente: www.e-saludable.com



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
40 años comprometidos contigo

CÓMO REDUCIR LOS ACCIDENTES IN ITINERE O 'IN MISIÓN' EN TU PYME

El 93% de los españoles deben desplazarse cada día para desarrollar su actividad profesional, según datos de RACE. Y, de todos ellos, el 77% lo hace en un vehículo privado a motor. Además, otros muchos deben hacer desplazamientos durante la propia jornada laboral para visitas comerciales, técnicas, reparto de paquetes, etc. Los últimos datos de los informes de siniestralidad laboral, tanto in itinere como in misión, son alarmantes. De media, hay más de medio millón de accidentes laborales, si solo contamos los que tienen baja médica. Además de las consecuencias sanitarias, repercute directamente en las económicas. Según las estadísticas de RACE, en los últimos nueve años, **la Seguridad Social ha perdido más de cien millones de euros** a causa de estos accidentes laborales, poniendo de manifiesto la necesidad de implantar medidas urgentes.

Por ello, la Mutua Colaboradora de la Seguridad Social Umivale, junto al Ministerio de Trabajo, han publicado un plan de actividades preventivas. Una guía con las directrices necesarias para crear un plan de movilidad en la empresa, con el objetivo de reducir los accidentes.



Pasos para crear un plan de movilidad en una pyme

Un plan de movilidad es un documento donde se exponen las acciones puestas en marcha por la empresa para garantizar la seguridad y la salud de sus trabajadores cuando van y vienen del lugar de trabajo o durante sus desplazamientos durante la jornada laboral, si los hiciera. Estas acciones promueven desplazamientos sostenibles y deben revisarse de manera periódica.

Según se indica en la guía de Umivale, las pymes deben seguir estos cuatro pasos para la elaboración del plan de movilidad.

1.- Compromiso con la empresa. Para garantizar la seguridad con los trabajadores en dos niveles:

- Interno. Los objetivos de seguridad vial más allá de la Prevención de Riesgos Laborales, y ampliar hacia la Responsabilidad Social Corporativa.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40

CAME-CEB
40 años comprometidos contigo

- Externo. Debe basarse en la Carta Europea de Seguridad Vial. Se trata de una iniciativa de la Comisión Europea en la que se aportan medidas y buenas prácticas comunes para todas las entidades.

2.- Asignación de responsables. Se precisa crear un grupo de trabajo que se encargue de elaborar e implementar el plan de movilidad. Cada miembro del grupo se encargará de una serie de funciones diferentes:

- Dirección. Los gerentes, en el caso de las pymes, que deberán liderar la iniciativa, otorgar al plan los recursos que necesite, designar las personas para el desarrollo, contactar con las organizaciones pertinentes y aprobar el plan.
- Gestor. Lo designa la dirección, y se encargará de coordinar el equipo de trabajo y elaborar el programa. Será quien impulse y supervise el desarrollo del plan, así como proponer las mejoras que considere. También es la persona que lo presenta.
- Comisión de seguimiento. Lo designa la dirección y este grupo de encargará de participar en las fases de elaboración, asistiendo a las reuniones necesarias y plantear propuestas.

- Trabajadores. En general todos los empleados de la empresa deben tener una participación activa en el plan. Además de cumplir con las medidas, deben informar al gestor sobre las posibles incidencias que haya.

3.- Descripción de la empresa. El plan debe contener los datos de la empresa. Además del nombre, la razón social, el CBAE o CIF, es necesario que se indique también una descripción de los centros de trabajo. La ubicación es uno de los datos más importantes, explicando las vías de acceso principales, medios de transporte disponibles, puntos negros (si los hay), etc. También se deberá exponer qué tipo de actividades se desarrollan, así como los horarios y turnos de la empresa. Por último, el número de trabajadores que hay en total y en cada horario.

4.- Programa de trabajo. El desarrollo en sí del plan, con los pasos a seguir. Son cuatro: diagnóstico, desarrollo, gestión y evaluación.

Para el diagnóstico, se recopila toda la información posible de la empresa para tener un punto de partida. En este estudio ha de incluirse un análisis de la siniestralidad de la empresa, datos de movilidad de los trabajadores de la empresa (si van en coche, en transporte público, factores de riesgo, etc.) a través de entrevistas o cuestionarios a los empleados, se deberá recopilar toda esta información.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
COMUNIDAD DE BARRIO DE MALLA
años comprometidos contigo

Desarrollo del plan de movilidad

Con toda esta información se procede al desarrollo del plan. En él, se exponen los objetivos, las medidas preventivas que se van a implantar, las acciones a llevar a cabo y los indicadores que se encargarán de evaluar y medir el plan para poder modificar si fuera necesario.

A continuación, se procede a la gestión. Es momento de ejecutar las acciones que se hayan desarrollado. Es el punto de implantación de las medidas propias del plan de movilidad. Para que la implantación sea correcta es necesario definir bien los canales de comunicación para los empleados y que haya un seguimiento.

Por último, la evaluación. Es momento de saber si el plan es eficaz o no. Para ello, se analizan las iniciativas y medidas puestas en marcha para ver si cumplen con los objetivos marcados. Así se podrá replantear o modificar en caso de que haya aspectos que no cumplan con las expectativas.

Fuente: www.cincodias.elpais.com



EL 17 % DE LOS TRABAJADORES EN ESPAÑA AFIRMA QUE HA TENIDO QUE FALTAR AL TRABAJO POR PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA VISTA

Así lo pone de relieve el Estudio de Problemas Visuales y Salud Laboral, elaborado por Clínica Baviera para conocer en qué medida influyen los problemas visuales en el trabajo y la salud laboral de las personas.

Del estudio se desprende que la incidencia de los problemas visuales es casi igual en hombres y mujeres, 17,1 % y 17,4 %, respectivamente, mientras que, por edades, las personas de entre 35 y 54 años han tenido más problemas visuales que les han impedido trabajar, un 21,6 %.

Trabajadores por cuenta ajena, los más afectados

Los datos también reflejan el porcentaje de la población que ha faltado a su puesto de trabajo debido a problemas con la vista. En este apartado, las personas que trabajan por cuenta ajena son las que más incidencias tienen, el 22 %, frente al 16 % que trabajan como autónomos.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
CONSEJO REGULADOR DE BARRIO DE VILLAS
40 años comprometidos contigo

Además, las ausencias laborales son significativamente superiores entre quienes tienen o han tenido alguna patología y, en especial, entre quienes tienen problemas de retina o mácula (43 %), astigmatismo (27 %) y miopía (26 %).

Así mismo, aquellos que trabajan al aire libre tienen más predisposición a sufrir ausencias laborales relacionadas con la visión. "En puestos de trabajo al aire libre o en los que se desarrollan actividades manuales es recomendable el uso de gafas de protección para evitar que entre cualquier cuerpo extraño en el interior del ojo. Además, conviene protegerse de las sustancias irritantes que pueden estar presentes en los ambientes industriales ya que afectan a la salud visual", aconseja Fernando Llovet, director médico de Clínica Baviera.

Conjuntivitis, la causa más común

Respecto a los que tuvieron algún problema visual y no pudieron trabajar, un 8 % fue por sufrir conjuntivitis, un 4,8 % por dolores de cabeza relacionados con la vista, un 4 % habría faltado a su trabajo a causa de orzuelos y otro 4 % por la introducción de un cuerpo extraño.

Entre quienes han tenido que faltar al trabajo por los problemas mencionados, un 42 % lo habrían hecho en dos ocasiones y un 11 % ha superado los tres días de ausencia por problemas relacionados con los ojos o la vista.

Fuente. RRHHpress

EL AUGE DE LOS 'RIDERS' ELEVAA EL NÚMERO DE ACCIDENTES LABORALES EN LAS CARRETERAS

Las entregas a domicilio de paquetería y comida preparada no han dejado de crecer en España en los últimos años hasta el punto que uno de los últimos informes de actividad, realizado por la compañía Just Eat, calcula el sector podrá alcanzar un volumen de 2.600 millones de euros el año que viene.

A este crecimiento exponencial va estrechamente unida una cuestión preocupante: la seguridad de los llamados riders, los repartidores que llevan los objetos o alimentos comprados en internet hasta las casas de los clientes en ciclomotor, bicicleta o patinete.

El **I Observatorio de la siniestralidad vial en España**, realizado por Asepeyo y la Fundación CNAE, pone de manifiesto que los accidentes de tráfico que sufren estos trabajadores representan el 27% del total de siniestros y cada vez va a más.

Según explicó Constantino Perea, director territorial Asepeyo, es el sector del reparto de comida el que mayor siniestralidad registra. "Tendremos que poner especial hincapié en el próximo observatorio para saber más de estos accidentes", afirmó, a la par que subrayó que los patinetes "cada vez tienen mayor incidencia" en los siniestros.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO
COMPROMETIDOS CONTIGO

De acuerdo con el observatorio, **los accidentes de tráfico representan el 13% del total de accidentes laborales** y su incidencia aumentó un 5% el año pasado con respecto a 2017. Según el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte en el trabajo.

El pasado año murieron 652 personas en accidentes laborales y el 38% (249 trabajadores) perdieron la vida en las carreteras. Con respecto a 2017, estas cifras registraron un aumento del 23%. **La mayoría de siniestros fueron in itinere (de camino al trabajo o volviendo de él)**, aunque aquellos que se produjeron durante la jornada también supone un porcentaje importante.

Sobre los trabajadores que resultaron heridos el año pasado, es reseñable que la mayoría de ellos sufrieron lesiones de consideración grave y muy grave y sus convalecencias se alargaron, de media, entre 34,5 y 37 días, 7,4 más que las de quienes fueron víctimas de otro tipo de accidentes laborales.

La siniestralidad laboral, en cifras.



Otro dato que pone de relieve el estudio apunta que la mitad de **las incapacidades permanentes concedidas por la Seguridad Social** el año pasado con categoría de 'gran invalidez' fueron consecuencia de un accidente laboral vial. De nuevo, la mayoría de ellos fue in itinere.

Este tipo de accidentes se producen más los lunes, mientras que resulta más frecuente que los que ocurren durante la jornada laboral sean en viernes. Por grupos de edades y sexo, en ambos casos **los hombres de entre 16 y 29 años son las principales víctimas de estos accidentes**. En gran parte, se trata de trabajadores del sector del transporte y de la hostelería, de acuerdo con Asepeyo, que ha utilizado una muestra de sus asegurados para elaborar el informe.

"Me gustaría que llegara un mensaje a las empresas: **invertir en formación, educación y concienciación a los trabajadores es rentable**", aseveró José Miguel Báez, presidente de Fundación CNAE, que también colabora en la confección del observatorio. En la presentación del mismo también participó Álvaro Gómez, director del Observatorio de Seguridad Vial de la DGT, que destacó la utilidad de los datos y extrajo algunas conclusiones. "Los núcleos urbanos han ido tendiendo a la dispersión y eso hace que estemos más pendientes del coche", apuntó.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40 años

COMITÉ-CEB

40 años comprometidos contigo

Desde 2012, los responsables de la dirección general han ido observando un repunte de la siniestralidad. "La recuperación económica no puede ir asociada a la pérdida de vidas". dijo Gómez, que afirmó que las empresas no tienen que "desentenderse" de los accidentes in itinere. Igualmente apuntó que es deseable que "afloren" más datos de siniestralidad en el colectivo de autónomos.

Fuente: www.20minutos.es

LA FORMACIÓN DE LOS EMPLEADOS CLAVE EN LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL DE LAS EMPRESAS

La transformación digital que afrontan las empresas en la actualidad en todos los ámbitos y sectores, conllevan innumerables cambios que suponen un verdadero reto para las organizaciones.

Este fue precisamente el tema central de la jornada celebrada en el Hotel InterContinental Madrid, organizada por la consultora Faculta, representante de PROSCI®, especializada en la Gestión de Cambio de las empresas, en la que se analizó la importancia y los retos del líder ejecutivo en la transformación digital de las empresas y cómo la formación de los empleados es clave en los cambios de las organizaciones.



Para Mark Dorsett, Vicepresidente Ejecutivo de Negocios Globales de PROSCI, las personas son la parte más importante en el proceso de digitalización. De hecho, según datos de esta empresa pionera y líder en investigación sobre la Gestión de Cambio, las compañías que gestionan con eficacia los cambios que afectan a la plantilla tienen hasta 6 veces más probabilidades de éxito en sus objetivos, que aquellas que no lo hacen.

"La digitalización tiene que ver más con las personas que con la tecnología, ya que el potencial de la tecnología sólo es útil en la manera en que la gente la usa. En este sentido no es fácil para los empleados comprender que su trabajo de toda la vida va a cambiar y, lograr que lo hagan es mucho más importante que la tecnología que vayamos a implantar", declara Dorsett.

Según los últimos estudios realizados por PROSCI, un papel activo y visible de

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo

CAME-CEB
CONSEJO REGULADOR DE BARRIO DE VILLALBA

los ejecutivos dentro de la empresa es decisivo en todo este proceso.

Así, Dorsett, explicó que un líder debe ser capaz de transmitir a la plantilla los futuros cambios en la empresa, provocando que tomen consciencia de las razones de negocio, el porqué del cambio, y los beneficios que hay en el cambio para la sociedad, la empresa, sus equipos de trabajo y la persona en lo particular y, así deseen ser parte de la transformación. De manera que, los ejecutivos deben tener esta habilidad, indispensable en los cambios que afrontan las empresas hoy en día en todos los sectores (TI, energía, finanzas, recursos humanos, etc.).

Los asistentes al evento pudieron poner en práctica, además, todos estos conocimientos, en un panel moderado por el Director de Faculta España, Julián Pérez Duarte Escobar, en el que los invitados pudieron contestar unos diagnósticos que les permitió identificar las oportunidades de mejora en el liderazgo de la transformación digital. Tras ello, se inició un debate protagonizado por el propio Mark Dorsett, Roberto Konigs y Víctor Romero, Cofundadores y Managing Partners de Faculta, Nancy Poppy, Customer Success Manager de Microsoft y Paula Cosentino, Líder de Gestión del Cambio de OneTeam de Banco Santander, que concluyó con un turno de preguntas y respuestas en el que el público pudo participar.

El encuentro contó con la presencia de más de 50 empresas y organizaciones de múltiples sectores como: el energético, financiero, bienes de consumo y de la consultoría en la transformación, entre otros.

Fuente: www.cepymenews.es

CAZAR RIESGOS EN FORMA DE «MONSTRUITOS» PARA FORMAR EN RIESGOS LABORALES

Un alumno de la Universidad Politécnica de Cartagena desarrolla para su Trabajo Final de Máster una app de realidad aumentada para que estudiantes, técnicos e investigadores peligros químicos, biológicos y eléctricos

Un juego inspirado en Pokémon GO que consiste en descubrir riesgos químicos, eléctricos y biológicos en los equipos de investigación mediante una 'app' de realidad aumentada en la que se proyectan monstruitos ha comenzado a utilizarse en el mayor de los laboratorios de la UPCT para instruir a los estudiantes, técnicos y docentes que utilizan sus múltiples equipos en las medidas de seguridad que han de seguir para evitar accidentes.

“Casi ningún usuario se lee las guías de seguridad de los laboratorios, pero a través del juego hemos comprobado que

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40

CAMBIO DE SIGLO
40 años comprometidos contigo



aprenden los riesgos que existen y cómo evitarlos al tiempo que se divierten”, explica Dolores Ojados, responsable del Servicio de Diseño Industrial y Cálculo Científico de la UPCT y directora del Trabajo Final de Máster (TFM) durante el que se ha desarrollado la aplicación.

La ‘app’ que ha creado el alumno Álvaro Macián, miembro del grupo de investigación en Nuevos Dispositivos de Seguridad en Máquinas, incluye preguntas sobre las normativas de seguridad y un ránking de los usuarios que han logrado identificar mejor los riesgos de sufrir quemaduras, cortocircuitos o inhalar gases nocivos que existen en los laboratorios. “Ya nos han pedido desarrollos similares para sus laboratorios otras universidades y empresas”, asegura Ojados

Fuente: www.prevencionar.com

5 MEDIDAS DE CIBERSEGURIDAD PARA PROTEGER TU NEGOCIO



Ciberseguridad negocio

Parece que últimamente los ciberataques están a la orden del día, y no solo afectan a las grandes empresas, también las pymes y autónomos son víctimas de los ciberdelincuentes. Pero, a pesar del auge en volumen e intensidad de este tipo de ataques, existen fórmulas para defender y minimizar su impacto. Activar mecanismos para estar prevenidos puede ayudar a defender tu negocio de posibles vulnerabilidades.

Es necesario el planteamiento de medidas de ciberseguridad para proteger tu negocio y seguir estos cinco consejos puede ayudarte a ello.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo



Implementar las mejores prácticas y estándares

En lugar de confiar únicamente en el cumplimiento o las certificaciones que se posee, resulta cada vez más efectivo adaptar las mejores prácticas de seguridad de acuerdo a las necesidades específicas de cada empresa. Es importante llevarlo a cabo de forma proactiva y no reactiva.

Involucrar a todo el equipo

Los directivos de todas las áreas deben estar en las conversaciones sobre ciberseguridad y gestión de riesgos para conocer los riesgos a los que se expone la empresa. Conjuntamente deben elaborarse políticas para el conjunto de la empresa que garanticen que todos conocen los elementos de acción relacionados con la mitigación de los riesgos de ciberseguridad. Estas políticas describen los roles de cada persona contribuyendo a una protección más eficiente

Tener un proceso estándar

Es fundamental disponer de un proceso estándar en el que capacitar al personal para llevar a cabo la gestión de incidentes y riesgos como una práctica empresarial más. No es aconsejable tener a unos cuantos empleados con experiencia en áreas temáticas clave que pueden suponer un riesgo.

Medible

Otro aspecto a tener en cuenta es que el proceso sea medible para que pueda resultar efectivo. Algo que, por ejemplo, es básico, es medir el tiempo de reacción ante un ataque, desde que lo identifica, responde y corrige la vulnerabilidad. Reducir este tiempo del proceso ayudará a mitigar los riesgos en toda la empresa.

Concienciar

Concienciar sobre los peligros y la necesidad de protegerse de este tipo de ataques ayudará a adoptar las precauciones y medidas para mantenerse actualizado y protegerse de las amenazas.

Fuente: www.cepymenews.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40

CAME-CEB
COOPERACIÓN DE EMPRESAS DE MALLA
40 años comprometidos contigo



40 **CEME-CEOE**
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA
1979
2019
años comprometidos contigo


PLAZA 1º DE MAYO 1 BAJO DCHA.
52004 MELILLA


Contacto

 952.67.82.95  633.08.29.50

Página web:
www.prevencioncemelilla.org

Síguenos

 ceme_melilla

 CEME-CEOE

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: 2018-0012



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

40 **CEME-CEOE**
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA
años comprometidos contigo