

Gabinete Técnico de Prevención y Seguridad Industrial de Pymes

Edición:

Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa Aragonesa (CEPYME ARAGÓN)

C/ Santander, 36, 2ª planta

50010 Zaragoza

976 766060

prevencion@cepymearagon.es

Dirección y elaboración:

Gabinete Técnico de Prevención y Seguridad Industrial de PYMES.

Publicación Bimestral

INDICE

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAMPAÑA INFORMATIVA A EMPRESAS DEL METAL SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	4
GUÍA PARA LA GESTIÓN PREVENTIVA DE LAS INSTALACIONES DE LOS LUGARES DE TRABAJO.....	5
REPERTORIO DE FUENTES DE INFORMACIÓN PÚBLICAS: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	6
TRÍPTICO. LA MAR TE DA LA VIDA. NO DEJES QUE TE LA QUITTE. ACCIDENTES DE TRABAJO EN PESCA.....	7
PREVENCIÓN Y SEGURIDAD VIAL EN EL SECTOR AGROPECUARIO	8
CONDUCTORES PROFESIONALES Y SEGURIDAD VIAL	9
GUÍAS DE SELECCIÓN Y USO DE EXTINTORES Y BIE'S	10
GUÍA PARA REDUCIR ACCIDENTES LABORALES EN EL SECTOR DE LA AUTOMOCIÓN.....	11
GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS RELATIVOS A LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN.....	12

HIGIENE INDUSTRIAL

NUEVAS FICHAS DE LA COLECCIÓN “FICHAS DE CONTROL DE AGENTES QUÍMICOS (FCAQ)”	14
FOLLETO. MUESTREO DE GASES Y VAPORES QUE NO TE TOQUEN LAS NARICES	15

ERGONOMÍA

GUÍA PARA LA GESTIÓN DE LA SALUD, DEL BIENESTAR Y DE LA ADAPTACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO EN TRABAJADORES DE MAYOR EDAD	17
--	----

PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA

CAMPAÑA ¡ADIÓS ESTRÉS!.....	19
RIESGOS PSICOSOCIALES Y ABSENTISMO	21
CAMPAÑA INFORMATIVA REINCORPORACIÓN LABORAL EFECTIVA Y SALUDABLE	22

MEDICINA EN EL TRABAJO

VIGILANCIA DE LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. GUÍA BÁSICA Y GENERAL DE ORIENTACIÓN.....	25
LA ENFERMEDAD PROFESIONAL. ACTUACIONES.....	26

NORMATIVA

NACIONAL.....	28
EUROPEA	30

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAMPAÑA INFORMATIVA A EMPRESAS DEL METAL SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

CAMPAÑA INFORMATIVA A EMPRESAS DEL METAL SOBRE PRL

CONTACTO CON SUSTANCIAS PELIGROSAS

FACTORES DE RIESGO

- Proyección y salpicaduras de fragmentos o partículas.
- Contacto con productos que contienen sustancias peligrosas.
- Inhalación de gases y polvos tóxicos.
- Ingestión de sustancias químicas.
- Incendio y Explosión.
- Ligados a tareas de trasvase, almacenamiento, manipulación o procedimientos de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS DIRIGIDAS A LA EMPRESA

- Evaluación de los riesgos ligados a la exposición a dichas sustancias.
- Formación e información a los trabajadores.
- Disponer de las Fichas de Datos de Seguridad de los productos y comprobar su etiquetado.
- Eliminar, sustituir o en su caso reducir la cantidad de agentes químicos peligrosos, las personas expuestas y el tiempo de exposición.
- Adoptar medidas de detección y protección colectiva y si no, individual.
- Vigilancia específica de la salud de los trabajadores.
- Establecer procedimientos de trabajo escritos.
- Delimitar y señalar las zonas de almacenaje y manipulación.

MEDIDAS PREVENTIVAS DIRIGIDAS AL TRABAJADOR

- Utilizar Equipos de Protección Individual y ropa de trabajo correctamente.
- No comer, beber ni fumar en zonas de exposición.
- No mezclar sustancias ni reutilizar envases y cerrarlos correctamente tras su manipulación.
- Utilizar los productos según lo dispuesto en su FDS y en las zonas habilitadas.

Elabora: **CEPYME** PIMES Y AUTÓNOMOS DE ARAGÓN
Colabora: **FEMZ**
Financia: **GOBIERNO DE ARAGÓN**

Una de las acciones desarrolladas en materia de prevención de riesgos laborales dentro del marco de la subvención otorgada por el Gobierno de Aragón a la Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa Aragonesa (CEPYME-Aragón) para el desarrollo de acciones en materia de prevención de riesgos laborales durante el año 2019, ha sido el desarrollo por parte de CEPYME, en colaboración con la FEDERACIÓN DEL EMPRESARIOS DEL METAL DE ZARAGOZA (FEMZ) de la acción titulada Campaña Informativa a empresas del metal sobre prevención de riesgos laborales.

Además del impacto económico que generan las actividades relacionadas con la industria del metal es importante el volumen de accidentes de trabajo que se generan como consecuencia de las actividades desarrolladas en el mismo.

Por ello es importante colaborar con las empresas del sector para dar a conocer los principales riesgos a los que se encuentran expuestas las personas trabajadoras y las medidas preventivas para hacer frente a dichos riesgos de una manera gráfica y accesible, para que puedan ser utilizados tanto por profesionales de la prevención de riesgos laborales, directivos y trabajadores autónomos como por los trabajadores por cuenta ajena expuestos a dichos riesgos.

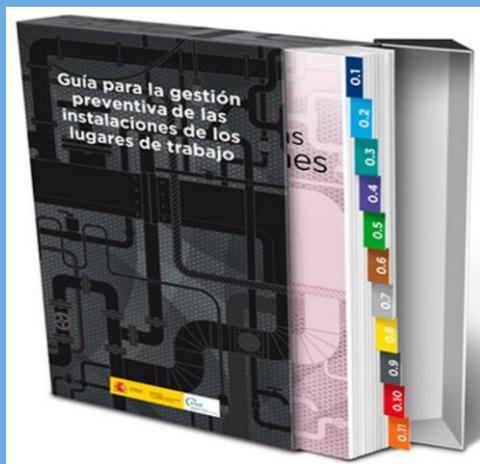
En este sentido se ha desarrollado esta acción, que ha consistido en la elaboración de 6 carteles que se centran en los siguientes riesgos:

- Riesgo por sobreesfuerzo.
- Riesgo por contacto con sustancias peligrosas.
- Riesgo por atrapamiento.
- Riesgo por caídas al mismo y distinto nivel.
- Cortes, choques y golpes por objetos móviles e inmóviles.
- Riesgo por atropello de vehículos.



[Pulsar aquí para solicitar los carteles.](#)

GUÍA PARA LA GESTIÓN PREVENTIVA DE LAS INSTALACIONES DE LOS LUGARES DE TRABAJO



El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha elaborado la *“Guía para la gestión preventiva de las instalaciones de los lugares de trabajo”*, cuyo objetivo es servir como complemento al Apéndice 3 “Instalaciones de Servicio y Protección” de la Guía Técnica del INSHT para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo.

De entre todas las instalaciones reguladas en la normativa, esta Guía ha seleccionado las de uso más extendido y con mayor presencia en los lugares de trabajo:

- Instalaciones de almacenamiento de productos químicos.
- Centros de transformación eléctrica.
- Instalaciones de gases combustibles.
- Instalaciones de protección contra incendios.
- Líneas aéreas de alta tensión.
- Instalaciones petrolíferas.
- Instalaciones frigoríficas.
- Instalaciones de baja tensión.
- Instalaciones térmicas.
- Ascensores.
- Equipos de presión.

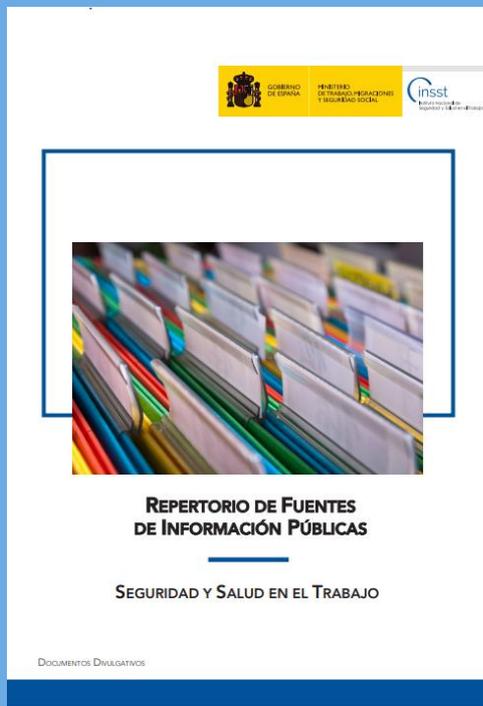
Para cada una de estas instalaciones, la guía resume sus distintas fases, desde su puesta en marcha hasta su desmantelamiento, según los requisitos establecidos en la normativa de seguridad industrial a aplicar.

Trata de acercar, por tanto, la normativa que afecta a las instalaciones, a todos aquellos interesados en el control y vigilancia de su cumplimiento.



[Descargar Guía.](#)

REPERTORIO DE FUENTES DE INFORMACIÓN PÚBLICAS: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



Una de las líneas de actuación establecidas en la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020 es Mejorar la coordinación de las actividades desarrolladas por las Administraciones Públicas en materia de recopilación, análisis y difusión de información en prevención de riesgos laborales y las de estudio e investigación en dicha materia, configurando un sistema de información de calidad en materia de seguridad y salud en el trabajo (LA 2F.1).

Como respuesta a la misma, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, ha llevado a cabo una de las medidas previstas en dicha línea de actuación, el *“Repertorio de fuentes de información públicas en Seguridad y Salud en el Trabajo”* (bases de datos, encuestas y registros estadísticos).

La gran variedad de normativa, con normas procedentes tanto del ámbito laboral como del sanitario o industrial, junto a la complejidad técnica de alguna de las disposiciones, puede dificultar la comprensión y por lo tanto el cumplimiento de lo en ello establecidas por parte de los empresarios.

Este documento facilita la interpretación de las mismas, y presenta una serie de fichas creadas a partir de la clasificación de las fuentes de información en salud laboral como específicas, relacionadas y auxiliares, con el objetivo de potenciar las labores de análisis, investigación, promoción, apoyo, asesoramiento, vigilancia y control de la prevención de riesgos laborales llevadas a cabo por las Administraciones Públicas.



[Acceso al documento.](#)

TRÍPTICO. LA MAR TE DA LA VIDA. NO DEJES QUE TE LA quite. ACCIDENTES DE TRABAJO EN PESCA

LA MAR TE DA LA VIDA
NO DEJES QUE
TE LA quite



Accidentes frecuentes
en pesca



La pesca representa una de las ocupaciones más peligrosas, registrando una tasa de siniestralidad que duplica a la del resto de actividades.

Esta peligrosidad tiene su origen en un conjunto de características específicas del sector, que, unidas entre sí, hacen que la actividad pesquera sea tan arriesgada (condiciones climatológicas adversas, realización del trabajo en el mar, humedad continua en el puesto de trabajo, poco descanso...).

Este es uno de los motivos por los que se debe prestar una especial formación e información a los trabajadores del sector en materia de prevención de riesgos laborales.

Para facilitar esta labor de aprendizaje y concienciación, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha elaborado este tríptico informativo, en el que se ofrece información básica, sencilla y muy visual, de los accidentes más habituales ocurridos en la actividad pesquera, una serie de recomendaciones para prevenirlos así como las principales obligaciones y responsabilidades tanto de los trabajadores del mar como de capitanes o patronos, encaminadas a garantizar la seguridad y salud de todos los trabajadores a bordo.

Las principales causas de los accidentes ocurridos en este sector con caídas a bordo y al mar, sobreesfuerzos, golpes o choques, cortes y atrapamientos (en máquinas, con elementos de tensión con los aparejos...).

Para cada una de ellas, el tríptico presenta una serie de consejos encaminados a su prevención.

Tripulación y capitán o patrón deberán actuar en cualquier caso de manera colaborativa por la seguridad de todos los tripulantes de la embarcación.



[Descarga del tríptico.](#)

PREVENCIÓN Y SEGURIDAD VIAL EN EL SECTOR AGROPECUARIO

PREVENCIÓN Y SEGURIDAD VIAL EN EL SECTOR AGROPECUARIO



CEPYME
PYMES Y AUTÓNOMOS DE ARAGÓN

 **GOBIERNO
DE ARAGÓN**

Continuando con la labor de concienciación sobre la prevención en materia de seguridad vial a empresas situadas en polígonos industriales iniciada en el 2016, CEPYME Aragón ha elaborado un nuevo estudio sobre seguridad vial, dirigido a empresas del sector agropecuario aragonés, aportando recomendaciones y medidas preventivas con la finalidad de evitar accidentes de tráfico, tanto desde la perspectiva del desplazamiento en misión como in itinere.

Esta acción está comprendida en el marco de la subvención otorgada por el Gobierno de Aragón a la Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa Aragonesa (CEPYME-Aragón) para la realización de acciones en materia de prevención de riesgos laborales durante 2019.

Este sector cuenta con profesionales que diariamente deben realizar desplazamientos con ocasión o por consecuencia de su actividad laboral, además de los desplazamientos in itinere ligados a cualquier puesto de trabajo.

De ahí el interés de llevar a cabo un estudio del sector, analizar los puestos de trabajo que implican desplazamientos para el desarrollo de su tarea y llevar a cabo un manual que sirva de guía a los profesionales del sector.

El objetivo general que se ha pretendido alcanzar es concienciar sobre los riesgos en materia de seguridad vial en el ámbito laboral, y divulgar las medidas preventivas de aplicación a través de la elaboración de un documento asequible y sencillo, que permita a las empresas y profesionales del sector agropecuario conocer y/o recordar riesgos en materia de seguridad vial laboral, medidas preventivas, buenas prácticas y algunos protocolos de actuación específicos.

Se propone además información sobre buenas prácticas en seguridad vial, protocolos y otros materiales que podrán ser utilizados y difundidos en las empresas objeto de estudio y a visitantes/usuarios.



[Pulsar aquí para solicitar el manual.](#)

CONDUCTORES PROFESIONALES Y SEGURIDAD VIAL

El Instituto de Seguridad y Salud Laboral de Galicia (ISSGA) ha elaborado una serie de documentos dirigidos específicamente a los conductores profesionales.

En el primero de ellos, y bajo el título de *Prevención de riesgos laborales para conductores profesionales*, se recogen las principales causas de accidentes que sufre este colectivo, clasificadas en riesgos de seguridad vial, seguridad en el lugar de trabajo, higiene y ergonomía y psicología, así como una serie de recomendaciones para poder prevenirlos.



[Descarga del documento.](#)



Este segundo tríptico llamado *Conductores profesionales. El factor humano en la seguridad laboral vial* se centra en las principales causas de accidentes relacionadas con el factor humano en la seguridad vial, como pueden ser el estrés, la fatiga, falta de atención, o el consumo de alcohol u otro tipo de sustancias, estableciéndose una serie de recomendaciones para cada una de ellas.



[Descarga del Tríptico.](#)



La información contenida en este último tríptico se completa con un cartel con el mismo nombre, para que las empresas puedan colocarlo en un lugar visible y sirva de refuerzo diario en materia de cultura preventiva para todos los trabajadores.



[Descarga del cartel.](#)

GUÍAS DE SELECCIÓN Y USO DE EXTINTORES Y BIE'S



USO DE BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS

01/12/2019 Sistemas de Extinción de Incendios: BIE's

Esta guía está enfocada como material didáctico para facilitar la formación en el uso de las bocas de incendio equipadas (BIE's), proporcionando unas nociones muy elementales sobre éstas y explicando paso a paso cómo se utilizan.

Plan General de Actividades Preventivas 2019

La Mutua UMIVALE ha elaborado dos guías relacionadas con la extinción de incendios.

La primera de ellas se centra en el uso de las bocas de incendio equipadas (BIE'S) y la segunda en la selección y uso de los extintores en función del fuego a extinguir.

Ambas guías presentan nociones básicas sobre su uso, componentes y mantenimiento.

USO DE BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS

Se trata de un documento eminentemente didáctico, en el que se muestra entre otra información los diferentes tipos de BIE's, sus elementos básicos, cómo deben señalizarse y sus labores de mantenimiento.

Como complemento presenta una muestra fotográfica de los tipos de BIE y unas nociones muy elementales que ayudan a comprender que pasos se deben seguir para un adecuado uso de las mismas.



[Descarga Guía uso de BIE's.](#)



SELECCIÓN Y USO DE EXTINTORES DE INCENDIOS

01/12/2019 Sistemas de Extinción de Incendios: Extintores

Sabemos cuál es la función de los extintores, pero muchas veces no sabemos qué tenemos que hacer en caso de tener que utilizarlos. Es importante tener claro cómo se deben utilizar estos aparatos, por lo que tenemos que partir entendiendo qué son y cuál es su funcionamiento.

Plan General de Actividades Preventivas 2019

SELECCIÓN Y USO DE EXTINTORES DE INCENDIOS

Esta Guía explica con detalle los diferentes tipos de extintores que nos podemos encontrar, clasificándolos en función de su movilidad, sistema de presurización y agente extintor utilizado, factores que deben tenerse en cuenta de cara a una eficiente y segura extinción del fuego en su fase inicial.



[Descarga Guía Selección y uso de extintores de incendios.](#)

GUÍA PARA REDUCIR ACCIDENTES LABORALES EN EL SECTOR DE LA AUTOMOCIÓN



El sector de reparación del automóvil presenta gran variedad de riesgos debido a la diversidad de tareas que se realizan en los talleres y al tipo de maquinaria y herramientas utilizadas.

Las personas trabajadoras de este sector de actividad manipulan tanto piezas de pequeño tamaño como de gran volumen y peso, a lo que se le une la manipulación de sustancias peligrosas o incluso explosivas.

Así, nos podemos encontrar con riesgos derivados de los trabajos en fosos, con las instalaciones eléctricas, atrapamientos, cortes, trastornos ergonómicos, exposición a productos químicos y riesgos de incendio y explosión.

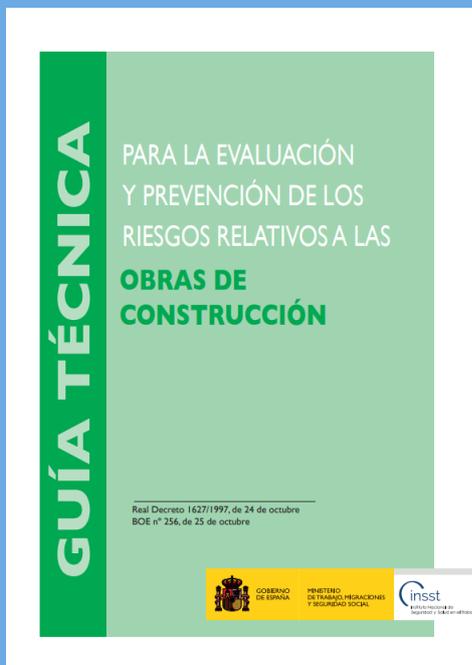
Con el objetivo de reducir la tasa de siniestralidad de este sector, la Unión de Mutuas ha elaborado la *“Guía de seguridad y salud en los talleres de reparación de automóviles”*, en la que se presentan y analizan los diferentes factores de riesgo, así como las medidas preventivas que se pueden implantar para mejorar la seguridad y salud de los trabajadores.

Tanto empresarios como trabajadores pueden hacer uso de ella, ya que de una parte pretende servir de ayuda a los primeros de cara al cumplimiento de sus responsabilidades en materia preventiva, y de otra, incide en la concienciación y sensibilización de los trabajadores para efectuar su trabajo cumpliendo con las medidas preventivas establecidas.



[Solicitud Guía.](#)

GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS RELATIVOS A LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN



La *Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a las obras de construcción* elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, tiene por objetivo facilitar la aplicación del RD 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción, proporcionando tanto los criterios como la información técnica necesaria para realizar la evaluación y prevención de riesgos laborales en obras de construcción.

En esta edición de noviembre de 2019, se han actualizado referencias normativas y añadido aclaraciones referentes a la formación preventiva (apéndice 5 de la guía), así como puntualizaciones relativas a la integración de la prevención de riesgos laborales en la fase de proyecto.

Su contenido está estructurado en tres partes principales:

- Una primera de carácter esencialmente jurídico, comprendiendo el articulado y las disposiciones transitoria, derogatoria y finales.
- Una segunda parte de carácter eminentemente técnico que desarrolla los apartados incluidos en los anexos del Real Decreto.
- Una parte final que incorpora apéndices para aquellos temas que requieren de un desarrollo técnico más amplio.

 [Acceso a la guía.](#)

 [RD 1627/1997 por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y de salud en obras de construcción.](#)

HIGIENE INDUSTRIAL

NUEVAS FICHAS DE LA COLECCIÓN “FICHAS DE CONTROL DE AGENTES QUÍMICOS (FCAQ)”



El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha traducido las fichas de consejos básicos desarrolladas por el Health and Safety Executive (HSE) como parte de su modelo COSHH Essentials.

El objetivo de estas fichas es proporcionar una serie de recomendaciones sobre buenas prácticas de trabajo encaminadas a controlar la exposición de las personas trabajadoras a sustancias químicas peligrosas dentro de su entorno laboral.

En esta entrega se presentan dos fichas con la estrategia de control 4 (serie 400), “Especial. Se requiere del asesoramiento de un experto puesto que la situación de trabajo requiere de medidas específicamente diseñadas”, iniciándose a su vez una serie de fichas correspondientes a determinados sectores industriales (9 fichas para el control de la exposición a polvo de sílice).

Las fichas de esta colección están estructuradas en cuatro niveles o estrategias en control, en función del nivel de riesgo obtenido:

- Estrategia de control 1 (serie 100): Ventilación general.
- Estrategia de control 2 (serie 200): Control técnico (normalmente, extracción localizada)
- Estrategia de control 3 (serie 300): Contención (sistemas cerrados)
- Estrategia de control 4 (serie 400): Especial. Se requiere del asesoramiento de un experto puesto que la situación de trabajo requiere de medidas específicamente diseñadas.
- Serie S: Sustancias químicas que causan daño por contacto con la piel o con los ojos.
- Serie especial: para el control de la exposición a sílice en canteras.



[Acceso a la web para descarga de las Fichas.](#)

FOLLETO. MUESTREO DE GASES Y VAPORES QUE NO TE TOQUEN LAS NARICES



El Real Decreto 374/2001, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo establece, en el apartado 5 de su artículo 3, que “La evaluación de los riesgos derivados de la exposición por inhalación a un agente químico peligroso deberá incluir la medición de las concentraciones del agente en el aire, en la zona de respiración del trabajador, y su posterior comparación con el valor límite ambiental que corresponda...”.

El objeto de estas mediciones es su comparación con los valores límite de exposición profesional y, para facilitar esta labor de medición, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, ha elaborado el folleto *“Muestreo de gases y vapores Que no te toquen las narices”*.

En este documento, las personas encargadas de realizarlas pueden encontrar información esquematizada de los aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de llevar a cabo el muestreo de gases y vapores, para que las mediciones sean fiables y representativas de la exposición del trabajador.

Clasifica los tipos de muestreo con información gráfica de los mismos y los pasos generales a seguir para su realización.

Además del folleto, adjuntamos enlace al documento Límites de exposición profesional para agentes químicos en España, por tratarse de una de las referencias principales en cuanto a límites de exposición.



[Acceso al folleto.](#)



[Límites de Exposición Profesional para Agentes Químicos en España 2019.](#)

ERGONOMÍA

GUÍA PARA LA GESTIÓN DE LA SALUD, DEL BIENESTAR Y DE LA ADAPTACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO EN TRABAJADORES DE MAYOR EDAD



La gestión del envejecimiento de las plantillas es un reto al que tienen que enfrentarse muchas empresas. De una parte, hay que proporcionar unas condiciones de trabajo adecuadas a sus capacidades y de otra se debe asegurar una correcta gestión de su experiencia, puesto que supone un valor añadido para las organizaciones.

Para facilitar esta gestión, y con una perspectiva de género, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo presenta la *Guía para la gestión de la salud, del bienestar y de la adaptación del puesto de trabajo en trabajadores de mayor edad*.

En ella, además de realizar un informe de los cambios en la capacidad funcional durante el ciclo de vida de las personas trabajadoras (capacidad física, funciones sensoriales y ambientales...), se incide en los beneficios del aprovechamiento de sus capacidades (mejor capacidad para gestionar problemas complejos en situaciones de inseguridad, mayor responsabilidad, sirven de guía a trabajadores con menor experiencia...).

Las ideas principales de esta Guía se pueden clasificar en estos tres grandes bloques:

- Proceso de envejecimiento en el contexto laboral.
- Evaluación de los entornos de trabajo desde el punto de vista ergonómico. Las empresas deben tener en cuenta que unas malas condiciones ergonómicas en los puestos de trabajo pueden provocar falta de eficiencia, bajas laborales.... Un entorno de trabajo bien diseñado ergonómicamente apenas requerirá modificaciones, con independencia de la edad de la persona que lo ocupe.
- Recomendaciones para una buena gestión de la edad en el trabajo con perspectiva de género.

Para ver con detalle todas estas recomendaciones se puede acceder a la Guía desde el siguiente acceso [Acceso a la Guía](#).



**PSICOSOCIOLOGÍA
APLICADA**

CAMPAÑA ¡ADIÓS ESTRÉS!

¡Adiós estrés!

issga.xunta.gal

- 1 Reconoce tu estrés**
Identifica las situaciones y tus propias señales de estrés.
- 2 Establece prioridades**
Prioriza y revisa tareas a eliminar, aplazar o delegar.
- 3 Organiza el tiempo de trabajo**
Planifica bien el trabajo y fija plazos o ritmos realistas.
- 4 Rota tareas**
Alterna tareas de distinto nivel de dificultad o concentración.
- 5 Evita la multitarea**
Procura no realizar varias tareas a la vez.
- 6 Jornadas ajustadas**
Evita las jornadas de trabajo prolongadas y compénas con actividades de descanso cualificantes.
- 7 Tiempo de descanso**
Haz pausas con frecuencia y ajusta el descanso a la carga de trabajo.
- 8 Busca ayuda**
Cuando el trabajo sea excesivo, pide ayuda.
- 9 Trato con clientes**
Adóptate en el manejo de la actividad y el estrés en situación con los clientes.
- 10 Maneja la distancia emocional**
Busca el equilibrio entre la sobrerimplicación y la indiferencia con el cliente.
- 11 Mejora tu formación**
Fómate en técnicas de relajación y gestión del tiempo.
- 12 Vida saludable**
Llévate una dieta saludable, realiza actividad física y mantén un buen descanso.

XUNTA DE GALICIA | ISSGA | Xacobeo 2021 | galicia

El Instituto de Seguridad y Salud Laboral de Galicia (ISSGA), ha lanzado una nueva campaña dentro de la Estrategia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Dirigida a personas trabajadoras de cualquier sector de actividad tiene por objeto ofrecer una serie de consejos encaminados a reconocer una situación de estrés.

Para ello presenta 12 pautas que facilitan el reconocimiento de las diferentes causas de estrés:

- Reconoce tu estrés: identifica las situaciones y tus propias señales de estrés.
- Establece prioridades: prioriza y revisa tareas a eliminar, aplazar o delegar.
- Organiza el tiempo de trabajo: planifica bien el trabajo y fija plazos o ritmos realistas.
- Rota tareas: alterna tareas de distinto nivel de dificultad o concentración.
- Evita la multitarea: procura no realizar varias tareas a la vez.

- Jornadas ajustadas: evita las jornadas de trabajo prolongadas y compensa con actividades de descanso gratificantes.
- Tiempo de descanso: haz pausas con frecuencia y ajusta el descanso a la carga de trabajo.
- Busca ayuda: cuando el trabajo sea excesivo, pide ayuda.
- Trato con clientes: adiéstrate en el manejo de la ansiedad y el estrés en relación con los clientes.
- Maneja la distancia emocional: Busca el equilibrio entre la sobreimplicación y la indiferencia con el usuario.
- Mejora tu formación: fórmate en técnicas de relajación y gestión del tiempo.
- Vida saludable: lleva una dieta saludable, realiza actividad física y mantén un buen descanso.

Con esta campaña se pretende además fomentar la creación de empresas saludables e incidir en la prevención de aquellas patologías no traumáticas que cada vez están más presentes en la siniestralidad laboral.

Para ello se ofrecen una serie de consejos y pautas a seguir de cara a una mejor gestión del riesgo laboral en la población trabajadora.

El soporte de esta campaña lo componen unos calendarios y carteles individuales disponibles en castellano, cuyos archivos pueden descargarse para su impresión en los siguientes enlaces:



[¡Adiós campaña de estrés! _Descarga del Cartel](#)



[¡Adiós campaña de estrés! Descarga del calendario.](#)

RIESGOS PSICOSOCIALES Y ABSENTISMO

Riesgos psicosociales y absentismo

¿Causa o consecuencia?



Se considera absentismo laboral la ausencia del trabajador de su puesto de trabajo cuando estaba prevista su presencia, ya sea de manera voluntaria o injustificada (absentismo voluntario) o justificada (absentismo justificado, considerándose como absentismo incluso las bajas médicas que no superen los 20 días).

Estas ausencias en el puesto de trabajo hacen que tanto los niveles de competitividad de las empresas como la productividad de sus trabajadores se vean afectados.

Consciente de que en los últimos años esta tasa de absentismo laboral se ha incrementado, la Confederación de Empresarios de Aragón (CEOE Aragón) ha elaborado el estudio *“Riesgos psicosociales y absentismo”*, con el objetivo de conocer la relación causa-consecuencia y las actuaciones que se pueden llevar a cabo para actuar sobre la causa y reducir la consecuencia.

El término absentismo laboral está también ligado al de presentismo laboral, o lo que es lo mismo, acudir al puesto de trabajo, pero dedicar parte de la jornada realizando otras funciones que no son propias del trabajo (a mayor absentismo mayor nivel de presentismo).

En este informe se ha realizado un análisis de las diferentes causas de absentismo y su distribución sectorial, en las comunidades autónomas de Andalucía, País Vasco, Castilla y León y Aragón, para compararlo posteriormente con tasas a nivel nacional.

A partir de los datos obtenidos emite una serie de conclusiones y buenas prácticas encaminadas a ayudar a administraciones, empresas, trabajadores y sociedad en general.

Sencillas pautas como fomentar la comunicación, el reconocimiento profesional, la flexibilidad laboral y una adecuada política de prevención de riesgos laborales puede reducir notablemente el porcentaje de absentismo en las organizaciones.



[Descarga del estudio.](#)

CAMPAÑA INFORMATIVA REINCORPORACIÓN LABORAL EFECTIVA Y SALUDABLE



Bajo el título de *“Por una reincorporación efectiva y Saludable”* el Gabinete Técnico de Salud Laboral de UGT ha elaborado una serie de herramientas prácticas dirigidas tanto a empresarios como trabajadores o prevenciónistas con el objetivo de facilitar el proceso de adaptación de los puestos de trabajo tras una ausencia prolongada, debida tanto por una enfermedad, laboral o no, de larga duración.

Presentamos aquí la colección de 6 fichas técnicas en las que se establecen diferentes pautas de actuación y criterios técnicos orientativos de adaptación física y psicosocial de los puestos de trabajo:

- **Ficha técnica – Reincorporación laboral efectiva y saludable tras un trastorno musculoesquelético.**

Se trata de la primera causa de enfermedad profesional en nuestro país, así como la primera causa de incapacidad temporal.

- **Ficha técnica – Reincorporación laboral efectiva y saludable tras alteraciones del aparato fonador.**

Esta segunda ficha se centra en bajas derivadas de ocupaciones con un uso continuo y mantenido de la voz (docentes, cantantes, teleoperadores...), produciéndose nódulos en la garganta, afonías o disfonías.

Presenta además de la problemática aquellas intervenciones más adecuadas para adaptar las condiciones de trabajo de forma que se favorezca una adecuada vuelta al trabajo.

- **Ficha técnica – Reincorporación laboral efectiva y saludable tras un cáncer laboral.**

En esta ficha se presentan una serie de recomendaciones a seguir tanto en casos de reincorporación al trabajo de trabajadores afectados por un cáncer laboral como por otros tipos de cáncer, puesto que este proceso no difiere de manera sustancial.

- **Ficha técnica – Reincorporación laboral efectiva y saludable tras un **cáncer de mama**.**

El mayor número de casos de cáncer de mama se producen en plena etapa laboral, con una duración media superior a los 200 días de incapacidad temporal.

Esta ficha aporta consideraciones a tener en cuenta a la hora de la reincorporación de las trabajadoras en función de sus secuelas, que se derivarán tanto por el cáncer en sí, como por su tratamiento o reconstrucción.

- **Ficha técnica – Reincorporación laboral efectiva y saludable tras una **enfermedad mental**.**

La reincorporación al puesto de trabajo tras una enfermedad mental requiere de medidas de adaptación transitorias.

Esta ficha muestra cómo se debe actuar ante los factores psicosociales que pueden ocasionar estos trastornos mentales.

- **Ficha técnica – Reincorporación laboral efectiva y saludable tras una **enfermedad cardiovascular**.**

Las patologías cardiovasculares suponen la primera causa de defunción en accidentes laborales.

Estas afecciones se producen con mayor frecuencia en la franja horaria comprendida desde que una persona se levanta hasta mediodía, situando el entorno laboral como el de mayor riesgo potencial para que se produzcan estas dolencias.

En el caso de estas reincorporaciones, se deberá tener en cuenta tanto el estado psicológico del trabajador, como el tipo de trabajo y las condiciones laborales a las que deberá hacer frente.

MEDICINA EN EL TRABAJO

VIGILANCIA DE LA SALUD PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. GUÍA BÁSICA Y GENERAL DE ORIENTACIÓN



Según se establece en el artículo 11.5 del RD 843/2011, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención, el Ministerio de Sanidad, en coordinación con las comunidades autónomas, oídas las sociedades científicas y los agentes sociales, elaborará y mantendrá actualizada una Guía básica y general de orientación de las actividades de vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales, que incluirá criterios de buenas prácticas profesionales de la actividad sanitaria en prevención de riesgos laborales, así como guías y protocolos de vigilancia específica de la salud de los trabajadores.

La *Guía básica y general de orientación de las actividades de vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales* aprobada por la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, nace con el objetivo de dar cumplimiento a esta estipulación, y servir de apoyo a aquellas personas que tienen la responsabilidad de implantar y poner en práctica la gestión de la vigilancia de la salud de los trabajadores.

Partiendo de una explicación de los principios generales de la vigilancia de la salud, detalla cómo sería un programa general de vigilancia de la salud, así como las competencias de los principales agentes implicados (administraciones sanitarias, empresarios, servicios de prevención, trabajadores y sus representantes) y la necesidad de coordinación no sólo entre las diferentes actividades preventivas, sino con el sistema sanitario y las diferentes administraciones implicadas.

La principal misión de la vigilancia de la salud es identificar lo antes posible aquellos efectos adversos que la realización de un trabajo pueda ocasionar sobre el bienestar físico, mental o social del trabajador, de modo que se pueda prevenir o evitar su progresión hacia un daño más importante en su salud.

La vigilancia de la salud comprende un campo más amplio a los reconocimientos médicos, por lo que todo lo que aporte información sobre la salud de los trabajadores puede convertirse en un indicador válido.



[Descarga de la guía.](#)

LA ENFERMEDAD PROFESIONAL. ACTUACIONES



Cuando un trabajador está enfermo puede ser debido a una enfermedad común o profesional, siendo catalogada como profesional cuando es contraída a consecuencia del trabajo que realiza, en actividades especificadas en el cuadro oficial de enfermedades profesionales y provocada por la acción de elementos o sustancias indicadas en el cuadro para cada enfermedad profesional (artículo 157 de la Ley General de la Seguridad Social).

Para dar visibilidad al reconocimiento de las enfermedades profesionales, CCOO de Castilla – La Mancha ha puesto en marcha una campaña informativa dedicada a las mismas.

Se trata de un tríptico en el además de las principales diferencias entre enfermedad profesional y común se puede encontrar respuesta a las siguientes preguntas:

- Cuáles son los requisitos para considerar una enfermedad como profesional.
- Qué diferencias existen entre enfermedad profesional y accidente de trabajo.
- Qué puede hacer un trabajador si se siente mal y cree que puede estar relacionado con su trabajo.
- Qué pasos se pueden seguir en caso de que la mutua se niegue a reconocer la enfermedad como profesional.
- Qué sucede si la enfermedad o agente causal no aparece en el cuadro de enfermedades profesionales.
- Qué se puede hacer en caso de que la mutua reconozca la enfermedad, pero da de alta al trabajador sin estar recuperado.



[Descarga del tríptico.](#)

NORMATIVA

Resolución de 14 de enero de 2020, de la Dirección General de Tráfico, por la que se establecen medidas especiales de regulación del tráfico durante el año 2020. BOE núm. 18, 21.01.2020.

Resolución de 9 de enero de 2020, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se actualiza el listado de normas de la instrucción técnica complementaria ITC-BT-02 del Reglamento electrotécnico para baja tensión, aprobado por el Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto. BOE, núm. 14, 16.01.2020, pp. 3969- 3982.

Resolución de 8 de enero de 2020, de la Dirección General de ordenación de la Seguridad Social, por la que se modifica la de 2 de agosto de 2019, por la que se establecen los términos para la aplicación a las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social de los coeficientes para la gestión de la prestación económica de incapacidad temporal derivada de contingencias comunes de los trabajadores por cuenta ajena de las empresas asociadas. BOE núm. 18, 21.01.2020.

Resolución de 7 de enero de 2020, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se publica la relación de normas UNE aprobadas por la Asociación Española de Normalización, durante el mes de diciembre de 2019. BOE, núm. 12, 14.01.2020, pp. 3412-3415.

Resolución de 7 de enero de 2020, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se publica la relación de normas UNE anuladas durante el mes de diciembre de 2019. BOE, núm. 12, 14.01.2020, pp. 3409-3411.

Resolución de 7 de enero de 2020, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se publica la relación de normas europeas que han sido ratificadas durante el mes de diciembre de 2019 como normas españolas. BOE, núm. 12, 14.01.2020, pp. 3403-3408.

Real Decreto 732/2019, de 20 de diciembre, por el que se modifica el Código Técnico de la Edificación, aprobado por el Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo. BOE núm 311, 27.12.2019.

Orden APA/1299/2019, de 18 de diciembre, por la que se modifica la Orden AAA/ 458/2013, de 11 de marzo, por la que se establece la norma técnica fitosanitaria que deben cumplir los embalajes de madera y se regula el régimen de autorización y registro de los operadores de embalajes de madera. BOE núm. 7, 08.01.2020, pp. 1691-1695.

Resolución de 2 de diciembre de 2019, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se publica la relación de normas UNE aprobadas por la Asociación Española de Normalización, durante el mes de noviembre de 2019. BOE núm. 296, 10.12.2019, pp. 134375-134381.

Resolución de 2 de diciembre de 2019, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se publica la relación de normas UNE anuladas durante el mes de noviembre de 2019. BOE núm. 296, 10.12.2019, pp. 134371-134374.

Resolución de 2 de diciembre de 2019, de la Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, por la que se publica la relación de normas europeas que han sido ratificadas durante el mes de noviembre de 2019 como normas españolas. BOE núm. 296, 10.12.2019, pp. 134361-134370.

Resolución de 21 de noviembre de 2019, de la Secretaría General Técnica, por la que se publica la Adenda al Convenio entre el Instituto Nacional de la Seguridad Social y la Asociación Española de Pediatría, para la revisión del manual de orientaciones para la valoración del riesgo laboral durante la lactancia natural. BOE núm. 290, 03.12.2019.

Real Decreto 601/2019, de 18 de octubre, sobre justificación y optimización del uso de radiaciones ionizantes para la protección radiológica de las personas con ocasión de exposiciones médicas. BOE núm. 262, 31.10.2019.

Decisión de Ejecución (UE) 2020/260 de la Comisión, de 25 de febrero de 2020 por la que se modifica la Decisión de Ejecución (UE) 2019/1202 en lo que respecta a la prevención y protección contra la explosión. Diario Oficial de la Unión Europea. L54 de 26.02.2020, pp. 31-33.

Reglamento de Ejecución (UE) 2020/202 de la Comisión, de 4 de octubre de 2019 por el que se concede una autorización de la Unión para la familia de biocidas «Iodine Teat Dip Products» (Texto pertinente a efectos del EEE). Diario Oficial de la Unión Europea. L43 de 17.02.2020, pp. 1-40

Reglamento de ejecución (UE) 2020/103 de la Comisión de 17 de enero de 2020 por el que se modifica el Reglamento de Ejecución (UE) nº 844/2012 en lo que respecta a la clasificación armonizada de sustancias activas. DOUE 24.01.2020 – L19/1.

Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre “Resumen de los costes y beneficios de las inversiones en salud y seguridad en el trabajo”. DOUE 15.01.2020. C14/52.

Reglamento de Ejecución (UE) 2020/29 de la Comisión, de 14 de enero de 2020 sobre la no aprobación de taninos de sarmientos de Vitis vinífera como sustancia básica de conformidad con el Reglamento (CE) nº 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios. DOUE. L9 de 15.01.2020, pp. 1-2.

Decisión de Ejecución (UE) 2020/27 de la Comisión, de 13 de enero de 2020 por la que se retrasa la fecha de expiración de la aprobación del propiconazol para su uso en biocidas del tipo de producto 8. DOUE. L8 de 14.01.2020, pp. 39-40.

Reglamento de Ejecución (UE) 2020/23 de la Comisión, de 13 de enero de 2020 por el que no se renueva la aprobación de la sustancia activa tiacloprid con arreglo a lo dispuesto en el Reglamento (CE) nº 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios, y se modifica el anexo del Reglamento de Ejecución (UE) nº

540/2011 de la Comisión. DOUE. L8 de 14.01.2020, pp. 8-11.

Reglamento de Ejecución (UE) 2020/18 de la Comisión, de 10 de enero de 2020 por el que no se renueva la aprobación de la sustancia activa clorpirifos con arreglo a lo dispuesto en el Reglamento (CE) nº 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios, y se modifica el anexo del Reglamento de Ejecución (UE) nº 540/2011 de la Comisión. DOUE. L7 de 13.01.2020, pp. 14-16.

Reglamento de Ejecución (UE) 2020/17 de la comisión, de 10 de enero 2020 por el que no se renueva la aprobación de la sustancia activa clorpirifos-metil con arreglo a lo dispuesto en el Reglamento (CE) nº 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios, y se modifica el anexo del Reglamento de Ejecución (UE) nº 540/2011 de la Comisión. DOUE. L7 de 13.01.2020, pp. 11-13.

Corrección de errores del Reglamento Delegado (UE) 2018/762 de la Comisión, de 8 de marzo de 2018, por el que se establecen métodos comunes de seguridad sobre los requisitos del sistema de gestión de la seguridad de conformidad con la Directiva (UE) 2016/798 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan los Reglamentos (UE) nº 1158/2010 y (UE) nº 1169/2010 de la Comisión. DOUE. 07.01.2020 – L3/25.

Reglamento Delegado (UE) 2020/11 de la Comisión de 29 de octubre de 2019 que modifica el Reglamento (CE) nº 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas en cuanto a la información relativa a la respuesta sanitaria en caso de urgencia. DOUE. 10.01.2020 – L6/8.

Resolución del Parlamento Europeo, de 13 de diciembre de 2018, sobre el Plan de Acción europeo “Una sola salud” para luchar contra la resistencia a los antimicrobianos (2017/2254(INI)). DOUE 23.12.2019 – C433/153).

Corrección de errores de la Directiva (UE) 2016/798 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 11 de mayo de 2016, sobre la seguridad ferroviaria. DOUE 09.12.2019, p 114.

Reglamento de Ejecución (UE) 2019/2094 de la Comisión, de 29 de noviembre de 2019 por el que se modifica el Reglamento de Ejecución (UE) n.o 540/2011 en lo que respecta a la prórroga de los períodos de aprobación de las sustancias activas benfluralina, dimoxistrobina, fluazinam, flutolanilo, mancoceb, mecoprop-P, mepicuat, metiram, oxamil y piraclostrobina (Texto pertinente a efectos del EEE). DOUE. L317 de 9.12.2019, pp. 102- 104.

Reglamento de Ejecución (UE) 2019/2076 de la Comisión, de 29 de noviembre de 2019 por el que se concede una autorización de la Unión para la familia de biocidas Contec IPA Product Family (Texto pertinente a efectos del EEE). DOUE. L316 de 6.12.2019, pp. 19-31.

Reglamento de Ejecución (UE) 2019/2030 de la Comisión, de 29 de noviembre de 2019 por el que se concede una autorización de la Unión para la familia de biocidas Pal IPA Product Family (Texto pertinente a efectos del EEE). DOUE. L313 de 4.12.2019, pp. 51-59.

Reglamento de Ejecución (UE) 2019/2029 de la Comisión, de 29 de noviembre de 2019 por el que se concede una autorización de la Unión para el biocida único CVAS Disinfectant product based on Propan-2-ol (Texto pertinente a efectos del EEE). DOUE. L313 de 4.12.2019, pp. 41-50.

Decisión (UE) 2019/2008 del Consejo de 28 de noviembre de 2019 sobre la posición que debe adoptarse, en nombre de la Unión Europea, en la Organización Marítima Internacional durante el 31º periodo de sesiones de su Asamblea en relación con la adopción de las enmiendas a la Resolución A.658 (16) sobre la utilización y la colocación de materiales retrorreflectantes en los dispositivos de salvamento, y la adopción de una resolución sobre las Directrices para efectuar reconocimientos de conformidad con el sistema armonizado de reconocimientos y certificación (SARC).

Decisión (UE, Euratom) 2019/1963 de la Comisión, de 17 de octubre de 2019, por la que se establecen normas de desarrollo sobre la seguridad industrial en relación con los contratos públicos clasificados. DOUE. L311 de 2.12.2019, pp. 37-76.

Comunicación de la Comisión Informe relativo a las directrices sobre la gestión de riesgos de catástrofes en virtud del artículo 6, apartado 1, letra d), de la Decisión nº 1313/2013/UE. DOUE 20.12.2019 – C428/8).

Resolución del Parlamento Europeo, de 11 de septiembre de 2018, sobre vías de reintegración de los trabajadores en empleos de calidad tras recuperarse de una lesión o enfermedad (2017/2277(INI)). DOUE 23.12.2019 – C433/9).

Resolución del Parlamento Europeo, de 11 de septiembre de 2018, sobre las medidas para prevenir y combatir el acoso sexual y psicológico en el lugar de trabajo, en los espacios públicos y en la vida política en la Unión (2018/2055(INI)). DOUE 23.12.2019 – C433/31).

Resolución del Parlamento Europeo, de 13 de septiembre de 2018, sobre la aplicación del paquete sobre la economía circular: opciones para abordar la interfaz entre las legislaciones sobre sustancias químicas, sobre productos y sobre residuos (2018/2589(RSP)). DOUE 23.12.2019 – C433/146.

Resolución del Parlamento Europeo, de 13 de septiembre de 2018, sobre la aplicación del Reglamento (CE) nº 1107/2009 relativo a los productos fitosanitarios (2017/2128 (INI)). DOUE 23.12.2019 – C433/183).

