

Boletín
06/2018

Gabinete Técnico de Prevención y Seguridad Industrial de PYMES

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

CEPYME
PYMES Y AUTÓNOMOS DE ARAGÓN

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

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

CEPYME
PYMES Y AUTÓNOMOS DE ARAGÓN

ÍNDICE

ÍNDICE	1
SEGURIDAD EN EL TRABAJO	3
CONGRESO NACIONAL DE SEGURIDAD LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS	3
REVISTA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	4
TRÍPTICOS INFORMATIVOS SOBRE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	6
TRABAJAR SIN CAÍDAS – EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL CONTRA CAÍDAS DE ALTURA	6
TRABAJAR SIN CAÍDAS – EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL CONTRA CAÍDAS DE ALTURA	6
NAPO EN...EL ESTRÉS TÉRMICO (EL DUELO).....	7
NAPO EN...EL ESTRÉS TÉRMICO (DEL DICHO AL HECHO).....	7
NAPO EN...YO SOY UN KOMMMITMENSCH.....	8
ERGA BIBLIOGRÁFICO.....	9
HIGIENE	10
PREVENCIÓN DE RIESGOS DURANTE EL USO DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS	10
RIESGOS PSICOSOCIALES	11
GUÍA PARA EL PERSONAL DELEGADO DE PREVENCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER CON LAS ADICCIONES EN LAS EMPRESAS?	11
TRABAJADORES SANOS, EMPRESAS PRÓSPERAS – GUÍA PRÁCTICA PARA EL BIENESTAR EN EL TRABAJO.....	12
ERGONOMÍA	13
GUÍA TÉCNICA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES EN EL SECTOR HOTELERO DE CANARIAS	13
GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN	14
GUIA DE MIGRACIÓN DE OHSAS 18001 A ISO 45001	14
MATERIAL DIDÁCTICO DE PRL PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL.....	15
INFOGRAFÍAS	16
GANANDO EN SALUD	16
ACOSO SEXUAL Y VIOLENCIA EN EL TRABAJO	19
EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA PELUQUERÍAS.....	20
SEGURIDAD VIAL	21
GUÍA DE SEGURIDAD VIAL DE LOS MOTORISTAS	21
SEGURIDAD VIAL EN POLÍGONOS INDUSTRIALES	22
NORMATIVA	23
NACIONAL 2018 (NOVIEMBRE A DICIEMBRE DE 2018).....	23
EUROPEA 2018 (NOVIEMBRE A DICIEMBRE DE 2018)	23



CONGRESO NACIONAL DE SEGURIDAD LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

Los pasados 7 y 8 de noviembre se celebró en Madrid el Tercer Congreso Nacional de Salud Laboral y Prevención de Riesgos.



Organizado conjuntamente por la Sociedad Española de Salud y Seguridad en el Trabajo (SESST) y la Sociedad Castellana de Medicina y Seguridad del Trabajo (SCMST) ha pretendido ser un espacio de intercambio de conocimientos y de debate sobre la Salud y Seguridad en el Trabajo en España, analizando presente, futuro y perspectivas, tanto sanitarias y laborales como políticas y socioeconómicas.

Los destinatarios han sido principalmente profesionales de la salud laboral y prevención de riesgos, médicos, enfermeros, técnicos de prevención, psicólogos y profesionales de atención primaria, directores y gestores de empresas, directores de recursos humanos, delegados de prevención, representantes sindicales y responsables de administraciones públicas.

En cuanto a las principales áreas tratadas destacamos:

- La salud y seguridad en el trabajo – el futuro en España, ejes y perspectivas.
- Innovación, comunicación y nuevas tecnologías en salud laboral y prevención de riesgos.
- Análisis y aplicación de la nueva legislación europea de protección de datos.
- Vigilancia de la salud, enfermedades profesionales y prevención de riesgos laborales.
- Empresas saludables. El bienestar y la felicidad en la empresa ¿es posible en el futuro?.
- Sustancias peligrosas, agentes carcinógenos o mutágenos.
- Envejecimiento de la población activa, nivel educativo y efectos en el mercado laboral español.
- Mujer y trabajo.
- Talleres sobre temas de salud laboral y prevención de riesgos a propuesta.

Además de reconocer la labor de instituciones, organismos y personalidades alrededor del trabajo de prevención de riesgos laborales ha acogido diferentes ponencias.



REVISTA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Ya están disponibles los nº 95 y 96 de la revista "Seguridad y salud en el trabajo".

Publicada por Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo pretende divulgar noticias sobre el creciente número y variedad de actividades desarrolladas en el mundo de la prevención.

Conscientes del auge en la utilización de robots industriales colaborativos nos centramos en un artículo publicado en el número 95 sobre este tema.

La **robótica colaborativa** nace de la necesidad de adaptar las tecnologías existentes al nuevo modelo de mercado.

Cada vez son más los robots que se utilizan en aplicaciones industriales, extendiéndose en el ámbito laboral a pasos agigantados.

Debemos diferenciar las formas de trabajo con un robot industrial y uno colaborativo:

- Con un robot convencional en ningún momento se produce la interacción persona-robot mientras se trabaja; de hecho los robots suelen estar en zonas aisladas con dispositivos de seguridad adicionales para impedir el acceso de personas mientras están en funcionamiento.
- En cambio cuando se trabaja con un robot industrial colaborativo existe un espacio de trabajo en que el robot y trabajador pueden desarrollar las tareas de manera simultánea.

Entre uno y otro existen situaciones intermedias en función del grado de interacción entre ambos.

Teniendo en cuenta los parámetros de espacio y tiempo distinguimos:

- Relación de cooperación: cuando robot y trabajador comparten el mismo espacio de trabajo en tiempos diferentes.
- Relación de coexistencia: cuando trabajan al mismo tiempo pero no comparten espacio (trabajan en áreas cercanas).
- Relación totalmente colaborativa: Cuando coinciden en espacio y tiempo.



Esta nueva forma de trabajo es sin duda una oportunidad de mejora para la industria, pero no debemos olvidar que debe tener asociado un adecuado diseño del entorno y de la máquina, para que se adapte a la persona y no al revés.

Las medidas preventivas no sólo deben ir encaminadas a la reducción de riesgos mecánicos, sino que deben tener un enfoque multidisciplinar, en el que se tengan en cuenta también principios ergonómicos y aspectos psicosociales, para evitar entre otros los siguientes riesgos:

- Trastornos musculo esqueléticos por la posible imposición de ritmo de trabajo por parte del robot.
- Riesgos psicosociales: ocasionados por la presencia continua del robot alrededor de la persona
- Carga mental, ante el miedo al contacto con el robot.
- Estrés por el número repetido de contactos entre ambos.

Los robots colaborativos son necesarios para las PYMES de cara a una optimización y automatización de procesos que consuman mucho tiempo, además no requieren de técnicos especializados para su montaje y puesta en marcha, y pueden reconfigurarse para trabajar en diversos puntos de una línea de producción, por lo que esta automatización afectará a la mayoría de las industrias en los próximos años.

Para acceder a las revistas completas pulsar en los siguientes enlaces [Nº 95](#) y [Nº 96](#).



TRÍPTICOS INFORMATIVOS SOBRE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

El empresario, dentro de sus obligaciones en materia de prevención, deberá garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores. Para ello debe identificar previamente los riesgos inherentes a la actividad, tratando de evitarlos en la manera de lo posible. En aquellos casos en que no sea posible se tratará de reducir el nivel de riesgo y sus consecuencias mediante la aplicación de medidas preventivas como son los Equipos de Protección Individual (EPI).

Conscientes de la importancia de la adecuada utilización de los EPI's, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado dos trípticos informativos relativos a actividades de trabajos en altura y de extinción de incendios.

TRABAJAR SIN CAÍDAS – EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL CONTRA CAÍDAS DE ALTURA



Se entiende por trabajos en altura aquellos que se realicen por encima del lugar de referencia. Aquellos trabajos que supongan un riesgo de caída superior a 2 metros requieren el uso obligatorio de EPI's específicos. Su elección dependerá de las condiciones de trabajo a realizar y del entorno donde se desarrolle el mismo. En este tríptico se recopila entre otra la siguiente información:

- Sistemas anticaídas.
- Sistemas de retención.
- Sistemas de sujeción.
- Sistemas de acceso mediante cuerda.
- Componentes de los sistemas
- Aspectos generales a considerar sobre EPI's .



[Acceso al tríptico.](#)

TRABAJAR SIN CAÍDAS – EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL CONTRA CAÍDAS DE ALTURA

Las necesidades de protección de los bomberos varían en función del escenario en el que tengan que intervenir.

En esta publicación del INSST se recoge un resumen comparativo de tres normas europeas que recogen los requisitos aplicables a diferentes tipos de ropa de protección:

- Ropa de protección en la lucha contra incendios (UNE-EN 469)
- Ropa de protección para incendios forestales (UNE-EN 15614)
- Ropa de protección para rescate técnico (UNE-EN 16689)



[Acceso al tríptico ropa de protección para bomberos.](#)



NAPO EN...EL ESTRÉS TÉRMICO (EL DUELO)



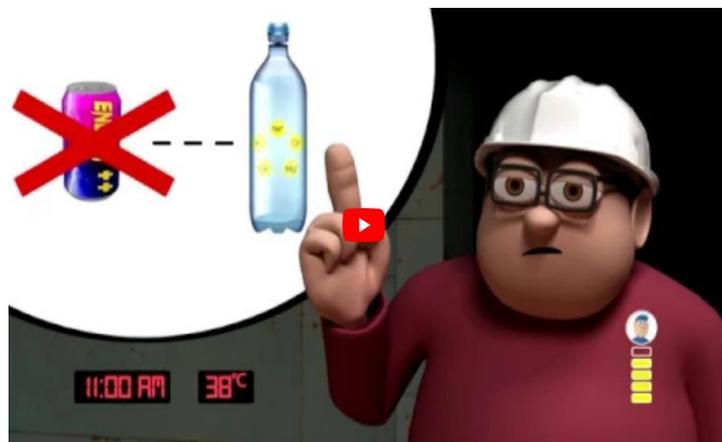
En este episodio Napo se enfrenta a la realización de un trabajo con esfuerzo físico bajo condiciones climáticas de calor extremo al aire libre.

En situaciones de estrés térmico debemos beber abundante agua y realizar paradas más frecuentes bajo sombra para que nuestro organismo logre mantener una temperatura interna adecuada.

NAPO EN...EL ESTRÉS TÉRMICO (DEL DICHO AL HECHO)

Podemos encontrarnos con situaciones de estrés térmico no sólo en trabajos al aire libre. En este episodio Napo trabaja bajo cubierto pero con materiales que emanan mucho calor.

Comete tres errores: tomar bebidas energéticas en lugar de agua, comer chocolate en lugar de fruta y automedicarse cuando empieza a encontrarse mal en lugar de avisar a algún compañero y acudir al servicio médico (desatendiendo en todo momento las indicaciones de su encargado).



Un claro ejemplo visual de como las malas prácticas en situaciones de estrés térmico pueden llevarnos a cometer fallos en nuestro trabajo y atentar gravemente contra nuestra salud.



NAPO EN...YO SOY UN KOMMITMENSCH



Este vídeo se presenta con una mayor duración a la que estamos acostumbrados. Nos muestra como en las empresas se parte con buenas intenciones en materia de salud y seguridad, pero con las rutinas, estrés en el trabajo... poco a poco van quedando en segundo plano.

Napo entiende que la seguridad y salud en el trabajo es cosa de todos y que debe trasladarse del ámbito laboral a la vida cotidiana, de manera que forme parte de nuestra rutina.

La cultura preventiva debe estar arraigada en todos los niveles, formando y capacitando a los trabajadores, sin dejar de lado a ninguno y teniendo en cuenta todas las opiniones con independencia del cargo que se ocupe.

A pesar de expresarse sin palabras, Napo transmite con claridad cuestiones de seguridad aplicadas a diferentes puestos de trabajo. Estos breves vídeos educativos muestran con humor situaciones reales con las que nos podemos encontrar y nos ayudan a encontrar soluciones prácticas para evitar determinados riesgos.

Para acceder a las películas pulsar directamente sobre el título de cada vídeo

ERGA BIBLIOGRÁFICO

Ya están disponibles los números 523, 524, 525 y 526 de la publicación bibliográfica mensual digital ERGA.

Clasificada en tres apartados principales (bibliografía, congresos y cursos y miscelánea) ofrece información de interés y actualizada en materia de prevención destinada principalmente a un público especializado.

Se centra principalmente en temas científico técnicos relacionados con la legislación, seguridad, higiene, ergonomía y psicología, gestión de la prevención y áreas formativas.

Presenta además un resumen de los principales congresos y cursos que podemos encontrar no solo a nivel nacional o europeo sino a nivel mundial.

Cada publicación finaliza con un apartado miscelánea donde se tratan diferentes temas de actualidad (Inmigración y PRL; ISO 45001 y OHSAS 18001 parecidas pero distintas; Lipoatrofia Semicircular, Estaciones depuradoras de aguas residuales).



 [Acceso a ERGA nº 523](#)

 [Acceso a ERGA nº 524](#)

 [Acceso a ERGA nº 525](#)

 [Acceso a ERGA Nº 526](#)



HIGIENE

PREVENCIÓN DE RIESGOS DURANTE EL USO DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS

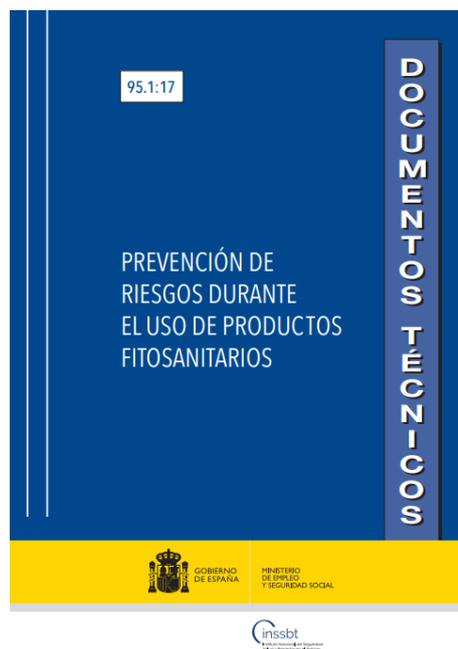
El trabajo con productos fitosanitarios supone sus usuarios una fuente de graves riesgos para la salud (accidentes por un uso incorrecto, negligencias....).

Para dar visibilidad a estos riesgos y sobre todo de cara a una adecuada prevención en su manipulación, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado la guía "Prevención de riesgos durante el uso de productos fitosanitarios".

Se trata de dar a conocer tanto a empresarios como trabajadores los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos, así como las principales medidas preventivas que pueden adoptar para evitarlos.

Está estructurada en los siguientes puntos:

- Legislación: presentando con detalle la normativa en vigor, tanto para personas que los manipulan como para los que los venden, explicando el tipo de formación mínima obligatoria que deben tener en cada caso.
- Tipos
- Equipos de aplicación (técnicas de aplicación, determinantes de la exposición relacionadas con el equipo de aplicación, requisitos de protección, medidas preventivas, requisitos de salud y seguridad)
- Etiqueta y ficha de datos de seguridad.
- Manejo de productos fitosanitarios (desde la compra, transporte y almacenamiento, mezcla y carga, aplicación, limpieza de equipos de tratamiento a la gestión de residuos).
- Evaluación del riesgo (toxicológica, de la exposición, prevención y protección). Incluye un Anexo sobre cuestiones a considerar durante la evaluación de riesgos elaborado por el Subgrupo de Utilización de Productos Fitosanitarios del grupo de Trabajo "Sector Agrario" de la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Protección del trabajador: equipos de protección respiratoria
- Protección de la piel: ropa y guantes de protección
- Protección del trabajador: otros equipos de protección
- Primeros auxilios (consejos generales; cómo actuar en caso de intoxicación aguda grave; Principales Precauciones; Consideraciones generales; Botiquín
- Vigilancia de la salud. Ana (Garantizada por el empresario; Específica; Proporcional; Voluntaria condicionada; Gratuita; Inicial; Periódica)



 [Acceso al contenido de la guía](#)



GUÍA PARA EL PERSONAL DELEGADO DE PREVENCIÓN: ¿Qué podemos hacer con las adicciones en las empresas?

Entendemos por adicción el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos, actividades o relaciones.

Consciente de la importancia de este problema el Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral publica esta guía para abordarlo tanto desde el punto de vista de salud pública como laboral.

Si nos centramos en el mundo laboral nos encontramos con un riesgo para la seguridad y salud tanto de los trabajadores adictos como de terceras personas.

En función de la adicción de la que se trate afectará a problemas de salud o de comportamiento, lo que puede hacer disminuir la calidad y cantidad de trabajo realizado, además de ser una fuente de conflicto en las relaciones con el resto de trabajadores.

En la guía se muestran signos que nos pueden alertar de la existencia de un problema de adicciones en nuestro entorno (físicos, comportamentales y psicológicos) ofreciéndonos a su vez pautas para elaborar e implantar un **Plan de Prevención de Adicciones** como estrategia para abordar este tipo de riesgo.

Para que el Plan de Prevención de Adicciones de los resultados esperados, deben colaborar empresarios, trabajadores y sus representantes, así como los servicios de prevención.

Se ha dado un paso ya importante evolucionando de un tratamiento disciplinario de las adicciones a uno preventivo, pero no debemos pararnos aquí, lo ideal y más efectivo es crear entornos saludables (promover hábitos de vida saludable en las empresas que refuercen la elección de comportamientos saludables a los trabajadores).

Los delegados de prevención juegan un papel muy importante en este objetivo, debiendo implicarse para facilitar este tipo de entornos, y colaborar con el resto de departamentos de la empresa implicados en la prevención de aquellas situaciones que puedan generar o agravar las adicciones.

 [Acceso a la guía](#) (Disponible en castellano y euskera).

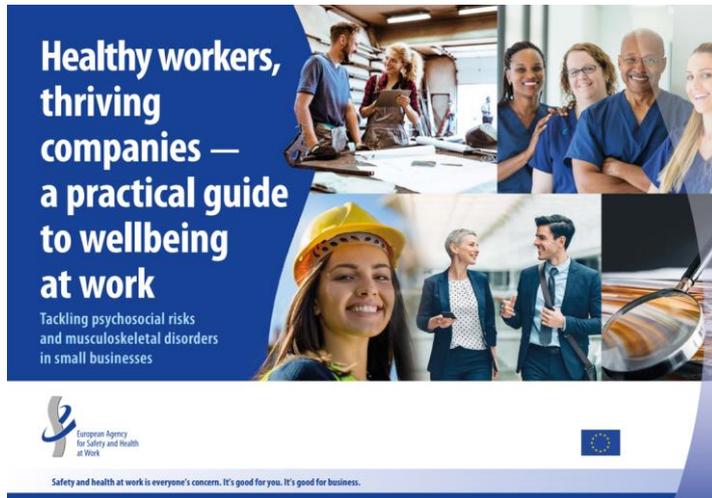


¿Qué podemos hacer con las adicciones en las empresas?



TRABAJADORES SANOS, EMPRESAS PRÓSPERAS – GUÍA PRÁCTICA PARA EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo acaba de presentar la guía "Trabajadores sanos, empresas prósperas – Guía práctica para el bienestar en el trabajo".



Los trastornos musculoesqueléticos así como los riesgos psicosociales derivados de la actividad laboral son dos de las principales causas de los problemas de salud de los trabajadores a nivel europeo:

afecciones en músculos, articulaciones, extremidades... así como exposiciones a riesgos de naturaleza psicosocial que pueden tener un impacto en su salud mental y física.

Son los trabajadores los que más van a sufrir esta situación, pero no debemos olvidar que indirectamente repercute en su rendimiento en la empresa, además del coste económico que supone una baja laboral.

Para prevenir este tipo de problemas la guía presenta cinco sencillos pasos encaminados a una mejorar el ambiente de trabajo:

- Preparación (Decidir quien va a dirigir el proyecto, revisar los recursos disponibles, decidir cómo mantener informados e involucrados a los trabajadores)
- Evaluar el riesgo (identificar los factores psicosociales y musculoesqueléticos, establecer prioridades: que cuestiones deberían abordarse primero)
- Planificación de la acción: acordar que acciones se debentomar para eliminar o reducir el riesgo, establecer un plan de accion).
- Tomar medidas: implementar y monitorizar las acciones acordadas.
- Evaluación: evaluar si se han logrado o no los objetivos planteados, revisar todo el ciclo de evaluación de riesgos, así como la planificación y ejecución de las acciones.

Disponible en inglés, está orientada principalmente a propietarios y gerentes de micro y pequeñas empresas. En ella podrán encontrar pautas para poner en práctica de cara a una disminución y prevención de este tipo de riesgos.

 [Acceso a publicación](#)



ERGONOMÍA

GUÍA TÉCNICA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA EVALUACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES EN EL SECTOR HOTELERO DE CANARIAS

La ergonomía trata de mejorar las condiciones de trabajo a través de una adaptación del trabajo a la persona, teniendo en cuenta sus características físicas y psíquicas.

Los riesgos psicosociales por su parte pueden afectar a la salud de los trabajadores. Nos referimos a los relacionados con la organización del trabajo en lo temporal (turnos, nocturnidad...) y a los factores dependientes de cada tarea (rapidez, automatización...).

Conscientes de la importancia del sector turístico en la región, el Gobierno Canario, aunando esfuerzos con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, las Asociaciones Empresariales del Sector y las Organizaciones Sindicales ha publicado esta "Guía técnica de buenas prácticas para la evaluación y gestión de riesgos ergonómicos y psicosociales en el sector hotelero de Canarias".



El objetivo de esta guía es servir de orientación para lograr el adecuado cumplimiento de la legislación en materia de prevención de riesgos laborales aplicado al sector hotelero.

Presenta una descripción general de este sector en lo referente a riesgos ergonómicos y psicosociales, proporcionando recomendaciones tanto a los técnicos de prevención como a los responsables de servicios de prevención de cara a una mejora de las condiciones de seguridad y salud en las empresas.

Partiendo de la clasificación de los diferentes puestos de trabajo del sector según V Acuerdo Laboral de ámbito estatal para el sector hostelería 2015-2019, relaciona las tareas que se desarrollan en cada uno, las condiciones

de trabajo y aquellos aspectos que pueden provocar riesgos ergonómicos y psicosociales.

Fruto de todo ello establece una serie de recomendaciones generales según el tipo de riesgo (posturas forzadas; movimientos repetitivos, manipulación, tracción y empuje de cargas; estrés; síndrome de burnout o desgaste profesional) y del área funcional en que se trabaje (repcionista y personal de administración; personal de cocina; camareros y ayudantes de camareros; camareras de piso; mantenimiento).

Muchas de estas conclusiones y recomendaciones pueden extrapolarse a las mismas áreas existentes en otras actividades del sector turístico, y por supuesto al resto de Comunidades Autónomas, lo que la hace si cabe aún más interesante.

 [Acceder a la guía](#)



GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN

GUIA DE MIGRACIÓN DE OHSAS 18001 A ISO 45001

AENOR ha publicado una breve guía práctica de transición de la norma OHSAS 18001 a la ISO 45001.

En sus 20 páginas se resumen los principales puntos que se deben tener en cuenta durante el plazo de migración disponible desde su publicación (3 años desde marzo de 2018):

- Origen y evolución de OHSAS 18001 a ISO 45001
- Requisitos del sistema de gestión. Objetivos de la nueva norma.
- Calendario de la migración: hasta marzo de 2021
- Migración de OHSAS a ISO 45001: qué tienen que hacer las empresas para familiarizarse con la norma, identificación de los nuevos requisitos, formación, plan de implantación, solicitud de migración.
- Estructura principal de ISO 45001: presenta el índice de la norma.
- Plan PDCA (Planificar, Hacer, Verificar, Actuar)
- Preguntas frecuentes.
- Valor añadido de la ISO 45001: entre otros la disminución de índice de lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo; eliminación o reducción de peligros; compromiso y motivación de los empleados.



OHSAS 18001 nació como respuesta a las dificultades encontradas para poder redactar una norma de gestión de la salud y seguridad laboral dentro del marco de ISO.

Implantándose a nivel mundial por empresas de diferentes sectores y tamaños ha sido una norma de gran aceptación.

Con la publicación de la Norma ISO 45001 se sigue avanzando en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, permitiendo a nivel internacional el uso de un lenguaje en los mismos términos.

El objetivo de la ISO 45001:2018 "Sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo. Requisitos con orientación para el uso" es reducir los riesgos y mejorar las condiciones laborales de los trabajadores, ayudando a las organizaciones en la gestión de la seguridad y salud de los trabajadores.

 [Acceso a la guía](#)



MATERIAL DIDÁCTICO DE PRL PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL

La Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020 ha sido fruto entre otras de la necesidad de seguir avanzando en la mejora de las condiciones de trabajo, y en la reducción de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

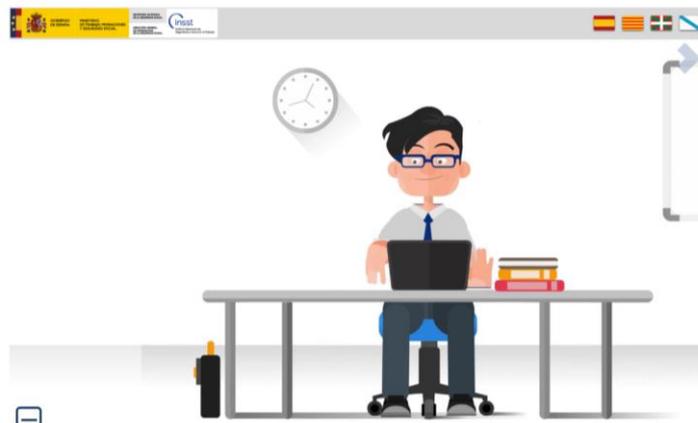
Los dos pilares en los que se asienta son la prevención como medio para reducirlos y la colaboración, a todos los niveles, entre poderes públicos, empresarios y trabajadores, de cara a una mejora de las condiciones laborales.

Para lograr sus objetivos tiene establecidas unas líneas de estrategia, entre las cuales se encuentra la Educación y Formación, entendidas como una necesidad prioritaria. Se trata de concienciar desde el sistema educativo, antes de comenzar en el ámbito laboral.

Centrándose en la línea de actuación 2.E.1 "Consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo" se han elaborado *26 Manuales Básicos de Prevención, 26 carteles y 26 vídeos* con contenidos que muestran los principales riesgos y medidas preventivas de las 26 familias profesionales, además de un Manual de Actividades Didácticas para la Formación Profesional.

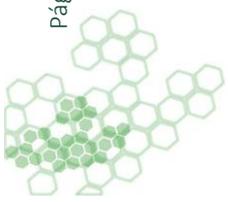
Este material está dirigido a los alumnos de formación profesional, sirviendo de apoyo al profesorado en su importante tarea de sensibilización y concienciación sobre la importancia de la prevención de riesgos laborales en el mundo laboral.

Se presenta en una serie de vídeos animados a través de los cuales se puede acceder a cada familia profesional. Una vez elegida ofrece manuales y vídeos para su descarga. Ofrece la posibilidad de elegir diferentes idiomas (castellano y lenguas cooficiales).



 [Acceso repositorio Educación PRL](#)

La descarga de todo el material didáctico puede hacerse desde la web del INSST ([pulsar aquí](#))



INFOGRAFÍAS

GANANDO EN SALUD

Bajo el lema Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo acaba de publicar seis series de infografías y vídeos divulgativos sobre los siguientes temas:

- **Bienestar laboral.** El entorno en el que vivimos o trabajamos nos afecta en mayor o menor medida en nuestra vida diaria. El efecto positivo de sentirnos a gusto con el trabajo y con nuestros compañeros se traslada a nuestra salud. El bienestar laboral hace además que se incremente la confianza en nuestras capacidades. Esta infografía presenta cuáles son los principales factores del bienestar emocional así como alguna de las tareas que podemos realizar para mejorarlo, tanto dentro del entorno laboral como fuera de él.

[Infografía](#)

[Vídeo](#)



- **La voz.** La mayoría de los problemas que afectan a nuestra voz se deben a malos hábitos o a sobreesfuerzos vocales, utilizando un volumen por encima del ruido ambiental. Los trastornos de la voz afectan a nuestro bienestar físico, llegando incluso a reducir o impedir nuestra capacidad laboral. Por ello es importante que sigamos unos buenos hábitos para su cuidado y que pongamos en conocimiento del servicio de prevención cualquier señal de alarma (entorno inadecuado en el que tengamos que hacer más esfuerzo del necesario al hablar, empeoramiento de la voz a lo largo de la semana...).



[Infografía](#)

[Vídeo](#)



- **Alimentación saludable.** La dieta de las personas incide directamente en su salud, rendimiento y resistencia a ciertas enfermedades. Estas enfermedades están relacionadas sobre todo por un exceso de peso o un desequilibrio de nutrientes en nuestra alimentación (hipertensión, obesidad....).

Para lograr un equilibrio no debemos olvidarnos de la pirámide de alimentos, que de abajo a arriba nos indica los alimentos que debemos incluir en nuestra alimentación en mayor o menor medida.

En esta infografía se nos recuerda la importancia de mantener 5 comidas diarias así como una hidratación adecuada, bebiendo al menos 6 vasos de agua diarios. No debemos olvidar tampoco que el contenido calórico de nuestra dieta debe estar acorde con el gasto que realizamos.



[Infografía](#)

[Video](#)

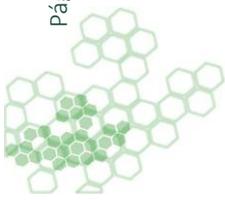


- **Posturas de trabajo inadecuadas:** Patologías músculo esqueléticas como lumbalgias y contracturas musculares pueden prevenirse y evitarse si tenemos una adecuada higiene postural en el puesto de trabajo. La mayoría de nosotros comenzamos la jornada laboral con una postura correcta, pero conforme transcurre el día vamos adoptando posturas inadecuadas, bien por el estrés o por un mal diseño del puesto ergonómicamente hablando. Un adecuado diseño, acompañado del fortalecimiento de los músculos y la realización de pausas y ejercicios de estiramiento a lo largo de la jornada nos ayudará a mejorar nuestra salud postural.



[Infografía](#)

[Video](#)



- **Higiene del sueño:** La principal función del sueño es la reparadora. Si este objetivo no se cumple estaremos más irritados, con una menor capacidad de atención y concentración y una mayor fatiga psíquica y física; aspectos que afectarán a nuestra calidad de vida y rendimiento en el trabajo. Si dormimos bien nuestros niveles de atención, memoria, rendimiento, creatividad y energía serán mayores. Una alimentación saludable, establecer horarios regulares para dormir y despertarse, evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse y hacer ejercicio regularmente son pequeños consejos para mejorar nuestra higiene del sueño.

[Infografía](#)

[Vídeo](#)



- **Sedentarismo:** Sumando el tiempo que pasamos sentados en el trabajo y fuera de él obtenemos entre 8 y 13 horas diarias. Alguna de las consecuencias de estar tantas horas sentado son dolores musculares, estrés, mal humor, falta de energía y propensión a sufrir múltiples enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Realizar pautas saludables como subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, hacer pequeños estiramientos en el lugar de trabajo y establecer pequeñas pausas cada 2 horas conlleva por tanto múltiples beneficios.



[Infografía](#)

[Video](#)

Relacionado con estas infografías os dejamos el enlace al decálogo que ha elaborado el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales en el que se nos recuerda que llevar una vida sana puede ayudarnos a mejorar física y psíquicamente.

[Decálogo para una vida más saludable IAPRL](#)



ACOSO SEXUAL Y VIOLENCIA EN EL TRABAJO

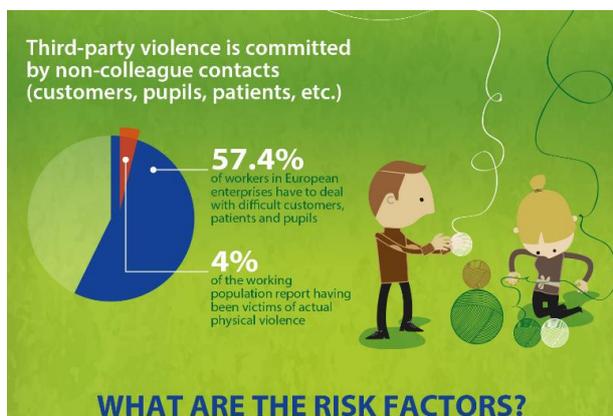
Cuando una persona sufre abusos, amenazas o ataques en su centro de trabajo, que ponen en peligro su seguridad, bienestar o salud (ya sea física o psíquica) hablamos de violencia en el trabajo. En función de cómo se produzca la exposición a este riesgo se puede tratar de acoso laboral, violencia ocupacional, acoso sexual o acoso discriminatorio.

Entendemos por acoso sexual cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual con el propósito de atentar contra la dignidad de una persona, creando un entorno ofensivo, degradante o intimidatorio.

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, consciente del poder de las infografías ha publicado en inglés dos relativas a estos temas. En ellas se explican conceptos básicos de forma clara y fácil de recordar.



[Acceso a infografía](#)



[Acceso a infografía](#)



EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA PELUQUERÍAS

El proyecto OIRA, desarrollado por la EU-OSHA para el análisis de riesgos en línea, acaba de publicar una nueva infografía con el objetivo de incrementar las evaluaciones de riesgos en el sector de peluquería.

A través de unos sencillos pasos indica cómo realizar una evaluación de riesgos a través de la herramienta OIRA. Incluye identificación de riesgos, plan de prevención y consejos de seguridad y salud.

La aplicación OIRA es gratuita y fácil de manejar.



 [Acceso a la infografía.](#)

 [Acceso plataforma OIRA](#)



SEGURIDAD VIAL

GUÍA DE SEGURIDAD VIAL DE LOS MOTORISTAS

La cadena especialista en el mantenimiento del automóvil y la motocicleta MIDAS, en colaboración con la Dirección General de Tráfico y la Fundación PONS acaba de publicar la "Guía de Seguridad Vial de los motoristas".

A lo largo de sus 16 páginas muestra una serie de consejos y buenas prácticas orientadas a garantizar la seguridad de los motoristas en carretera.

Se centra en los siguientes puntos:

- Equipos más adecuados para moverse en moto (casco, guantes, calzado y ropa).
- Técnicas de conducción segura (visión, anticipación y gestión del espacio).
- Puntos a revisar en la motocicleta.
- Alcohol y drogas.
- Reglas de seguridad (en vía urbana y en condiciones adversas).
- Qué hacer en caso de accidente (regla PAS).



Guía de
Seguridad Vial
de los **motoristas**



No debemos olvidar que en los últimos años los datos de siniestralidad registrados muestran que los motoristas, junto con los de ciclistas y peatones son los usuarios más vulnerables de las carreteras.

Conscientes de la gravedad de esta situación el Grupo de Trabajo 52 de la Dirección General de Tráfico está elaborando el Plan de Medidas Especiales para la Seguridad Vial de Motocicletas y Ciclomotores 2018-2020 (en fase de borrador).

Compuesto por miembros de la Administración del Estado, de la Administración Local (Barcelona y Madrid) y por Organizaciones Profesionales, Económicas y Sociales tiene como objetivo estudiar la problemática y accidentalidad de motocicletas y ciclomotores, además de la elaboración del Plan ya mencionado.

Este Plan va a recoger una serie de medidas encuadradas en las siguientes áreas:

- Educación y formación.
- Comunicación: campañas de concienciación y sensibilización.
- Normativa y cumplimiento.
- Seguridad en el vehículo: sistemas de seguridad.
- Infraestructuras: vías urbanas e interurbanas.
- Conocimiento: estudios e investigaciones para la mejora de la seguridad vial de los motoristas.

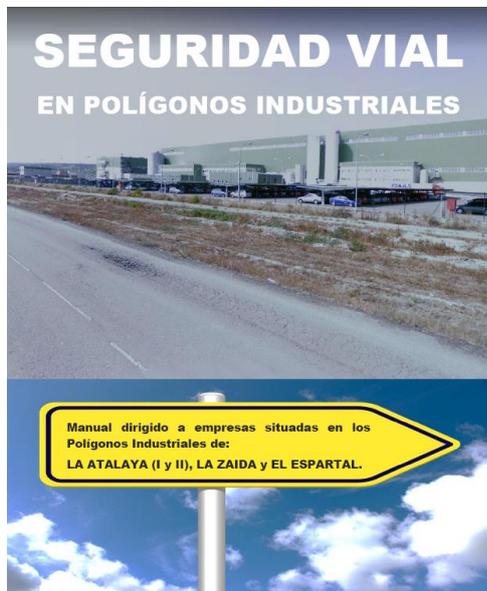


[Enlace Guía.](#)



SEGURIDAD VIAL EN POLÍGONOS INDUSTRIALES

El pasado 3 de diciembre se presentó en Zaragoza el manual "Seguridad Vial en Polígonos Industriales" dirigido a empresas situadas en los Polígonos Industriales de La Atalaya (I y II) de Gelsa, La Zaida y El Espartal (I y II) del Burgo de Ebro.



Realizado dentro del Convenio suscrito entre el Gobierno de Aragón y la Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa Aragonesa (CEPYME ARAGÓN), con la colaboración con AIRBE, ha contado con la financiación para acciones en materia de prevención de riesgos laborales durante el año 2017.

Cada vez es mayor el número de accidentes de tráfico producidos en los desplazamientos asociados con la actividad laboral.

Estos accidentes además de lo que suponen en cuanto a lo personal derivan implícitamente en un elevado coste económico, de ahí la importancia de aunar esfuerzos entre todas las partes implicadas (administración, empresas y trabajadores).

El manual muestra un análisis de los principales factores de riesgo y de las medidas preventivas a aplicar con el objetivo de evitar que se produzcan estos accidentes.

Además de la parte específica para estos polígonos presenta medidas preventivas generales y buenas prácticas aplicables a cualquier empresa y polígono industrial.

Su maquetación, compuesta por un elevado número de fotografías facilita enormemente la comprensión y concienciación con este tipo de riesgos.

En la jornada además de presentarse los resultados del estudio se ha pretendido concienciar a empresas y trabajadores sobre la importancia de velar por la seguridad vial en los desplazamientos tanto in itinere como en misión.

Para ello se contó con la participación de la Jefatura Provincial de Tráfico y con el Equipo de Atestados del Subsector de la Guardia Civil de Zaragoza.

Para solicitar el manual en formato pdf pueden escribir un correo electrónico a la dirección prevencion@cepymearagon.es.

NORMATIVA

NACIONAL 2018 (NOVIEMBRE A DICIEMBRE DE 2018)

- [Real Decreto 1400/2018](#), de 23 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento sobre seguridad nuclear en instalaciones nucleares.
- [Resolución de 14 de noviembre de 2018](#), 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-ICG 11 del Reglamento técnico de distribución y utilización de combustibles gaseosos, aprobado por el Real Decreto 919/2006, de 28 de julio.
- [Orden TEC/1196/2018, de 22 de octubre](#), por la que se aprueba la instrucción técnica complementaria 04.7.06 "Control de gases tóxicos en la atmósfera de las actividades subterráneas" y se modifica la instrucción técnica complementaria 05.0.02 "Especificaciones para minas subterráneas de carbón y labores con riesgo de explosión. Contenidos límites de metano en la corriente de aire", del Reglamento General de Normas Básicas de Seguridad Minera.
- [Orden TEC/1146/2018, de 22 de octubre](#), por la que se aprueba la instrucción técnica complementaria 04.7.06 "Control de gases tóxicos en la atmósfera de las actividades subterráneas" y se modifica la instrucción técnica complementaria 05.0.02 "Especificaciones para minas subterráneas de carbón y labores con riesgo de explosión. Contenidos límites de metano en la corriente de aire", del Reglamento General de Normas Básicas de Seguridad Minera.
- [Resolución de 31 de octubre de 2018](#), de la Subsecretaría, por la que se aprueba la actualización de la Carta de servicios del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo O.A., M.P.
 - [Acceso carta de servicios \(versión extendida\) 2018-2021](#)
 - [Acceso carta de servicios \(tríptico\) 2018-2021](#)

EUROPEA 2018 (NOVIEMBRE A DICIEMBRE DE 2018)

- [Reglamento de Ejecución \(UE\) 2018/1865 de la Comisión](#), de 28 de noviembre de 2018, relativo a la no renovación de la aprobación de la sustancia activa propiconazol, de conformidad con el Reglamento (CE) n.º 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios, y por el que se modifica el Reglamento de Ejecución (UE) n.º 540/2011 de la Comisión.
- [Reglamento de Ejecución \(UE\) 2018/1796 de la Comisión](#), de 20 de noviembre de 2018, 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 amidosulfurón, bifenox, clorpirifos, clorpirifos-metil, clofentecina, dicamba, difenoconazol, diflubenzurón, diflufenicán, dimoxistrobina, fenoxaprop-P,



fenpropidina, lenacilo, mancoceb, mecoprop-P, metiram, nicosulfurón, oxamil, picloram, piraclostrobina, piriproxifeno y tritosulfurón.

- [Reglamento de Ejecución \(UE\) 2018/1709 de la Comisión](#), de 13 de noviembre de 2018, por el que se especifican las características técnicas del módulo ad hoc de 2020 sobre accidentes de trabajo y otros problemas de salud relacionados con el trabajo en relación con la encuesta muestral sobre la población activa con arreglo al Reglamento (CE) n.º 577/98 del Consejo
- [Decisión de Ejecución \(UE\) 2018/16922 de la Comisión](#), de 29 de octubre de 2018, relativa a la no aprobación de determinadas sustancias activas en biocidas de conformidad con el Reglamento (UE) n.º 5228/2012 del Parlamento Europeo y del Consejo.
- [Reglamento de Ejecución \(UE\) 2018/1532 de la Comisión](#), de 12 de octubre de 2018, relativo a la no renovación de la aprobación de la sustancia activa dicuat con arreglo a lo dispuesto en el Reglamento (CE) n.º 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios, y por el que se modifica el Reglamento de Ejecución (UE) n.º 540/2011 de la Comisión.
- [Reglamento \(UE\) 2018/1513 de la Comisión](#), de 10 de octubre de 2018, que modifica, por lo que respecta a determinadas sustancias clasificadas como carcinógenas, mutágenas y tóxicas para la reproducción (CMR), de categoría 1A o 1B, el anexo XVII del Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y mezclas químicas (REACH).
- [Reglamento \(UE\) 2018/1480 de la Comisión](#), de 4 de octubre de 2018, por el que se modifica, a efectos de su adaptación al progreso técnico y científico, el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y se corrige el Reglamento (UE) 2017/776 de la Comisión.
- [Corrección de errores del Reglamento \(UE\) 2017/227 de la Comisión](#), de 9 de febrero de 2017, que modifica, por lo que respecta al bis (pentabromofenil) éter, el anexo XVII del Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y preparados químicos (REACH) (DO L 35 de 10.2.2017).



FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

CEPYME
PYMES Y AUTÓNOMOS DE ARAGÓN