

- ▣ **El teletrabajo, un aliado contra la depresión postvacacional.**
- ▣ **I Congreso nacional de Medicina y Enfermería del trabajo, Badajoz, 19 y 20 de septiembre.**
- ▣ **La PRL en la gestión de residuos.**
- ▣ **Las principales causas de accidentes laborales en España.**
- ▣ **Ansiedad matutina.**
- ▣ **La Generalitat Valenciana propone modificar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales para adaptarla a las nuevas realidades del mercado de trabajo.**
- ▣ **Diccionario laboral de anglicismos.**
- ▣ **Sumario #MicroNews.**
- ▣ **Agenda SPAjenos.**

El teletrabajo, un aliado contra la depresión postvacacional

Septiembre ya está aquí y la gran mayoría de trabajadores se ha incorporado a la rutina laboral. Un retorno que para muchos trabajadores supone un proceso de ansiedad y malestar general que puede desembocar en el denominado síndrome, estrés o depresión postvacacional. Así es como comúnmente se conoce a la ansiedad o presión emocional que se siente ante la reincorporarnos a las tareas laborales tras un período vacacional. Un sentimiento que, según ha revelado una encuesta realizada por la compañía de Recursos Humanos Grupo Adecco, sufre el 37 % de los trabajadores españoles.

Mientras que la mayoría de las personas tardan entre dos y tres días en adaptarse al nuevo ritmo, otros trabajadores pueden sentir el cansancio, el insomnio, la dificultad para concentrarse o incluso la irascibilidad característica a este periodo durante algún tiempo más. No obstante, no hay que darle una importancia excesiva ya que los especialistas indican que no se trata de una enfermedad, sino de un proceso de adaptación característico al ser humano tras un periodo reposado y relajado. De hecho, en la mayor parte de los casos es posible reducir este síndrome con una correcta actuación antes de la vuelta al trabajo.



.De hecho, **la tecnología puede ser el mejor aliado para que la transición sea lo más suave posible.** Hoy, los trabajadores pueden conectarse a distancia desde cualquier sitio y en cualquier momento, por lo que pueden realizar esta transición vacaciones-vuelta a la rutina de forma más suave. Muchos optan por conectarse unos días antes de su vuelta para conocer el estado de sus tareas y las novedades sucedidas durante sus vacaciones, revisar sus correos o hablar con sus compañeros para ponerse al día. Todo para conseguir hacer la vuelta lo menos estresante posible.

I Congreso Nacional de Medicina y Enfermería del Trabajo. Badajoz, 19-20 septiembre.

La ciudad de Badajoz acoge los días 19 y 20 de septiembre este evento, organizado por **Grupo Preving** con el objetivo de mejorar la capacitación de todos los profesionales sanitarios que conforman el área de Medicina del Trabajo de la Compañía. Será en el Edificio Badajoz Siglo XXI, Paseo Fluvial, 15.



La apuesta por la formación continua y la capacitación profesional es sin lugar a duda una de las mejores garantías que un Servicio de Prevención Ajeno puede ofrecer a sus clientes. La conexión con el mejor y más

actualizado conocimiento científico, así como la promoción del aprendizaje colaborativo entre expertos de la Medicina y Enfermería, son objetivos prioritarios para una entidad que quiere poner a disposición de sus empresas concertadas los servicios más avanzados.

El evento reunirá en Badajoz a más de 200 profesionales sanitarios del área de Vigilancia de la Salud.

El Congreso será inaugurado por el Excmo. Sr. José M^a Vergeles, Vicepresidente segundo de la Junta de Extremadura, y cuenta con un amplio respaldo de la Administración, destacando el patrocinio del Ayuntamiento de Badajoz y la Consejería de Sanidad del Gobierno extremeño, junto a otras empresas y entidades como Ibercaja, Sanitas, Seur, Grifols, Lidera Servicios, Santos Refrigeración, Ingedauto, Vistalegre, Mutua Egarsat, Belén Perfecto, Servytronyxs, Red Canaria de Laboratorios, Synlab, Cerba y Medisan.

Fuente: Grupo Preving

La PRL en la gestión de residuos.

En los últimos años se ha producido un notable crecimiento de empresas e instalaciones relacionadas con la gestión y el tratamiento de los residuos. Todo ello derivado del establecimiento de disposiciones legislativas tanto nacionales como autonómicas y el aumento de la sensibilización social.



El sector de la gestión de residuos es amplio y conlleva una variedad de procesos imposibles de resumir en unas líneas. Por ello vamos a centrarnos únicamente en una parte del sector.

Empecemos por definir qué se entiende por residuo. Según la Ley 22/2011, de 28 de julio, de residuos y suelos contaminados un residuo es "cualquier sustancia u objeto que su poseedor deseché o tenga la intención o la obligación de desechar". La definición de por sí es muy genérica y puede abarcar infinidad de elementos.

Podemos clasificar los residuos de diversas formas y dependiendo de estas clasificaciones así será su gestión y su tratamiento final. Los clasificaremos según su origen:

Domésticos: "residuos generados en los hogares como consecuencia de las actividades domésticas. Se consideran también residuos domésticos los similares a los anteriores generados en servicios e industrias".

Comerciales: "residuos generados por la actividad propia del comercio, al por mayor y al por menor, de los servicios de restauración y bares, de las oficinas y de los mercados, y resto del sector servicios".

Industriales: "residuos resultantes de los procesos de fabricación, de transformación, de utilización, de

consumo, de limpieza o de mantenimiento generados por la actividad industrial". Y según su peligrosidad:

Peligrosos: residuos que contienen sustancias o preparados explosivos, oxidantes, inflamables, tóxicos, irritantes, nocivos, cancerígenos, corrosivos, infecciosos o de otro tipo que sean perjudiciales para la salud humana y el medio ambiente.

No peligrosos: los no clasificados como peligrosos, por ejemplo, inertes y urbanos y asimilables a urbanos.

De la combinación de estas clasificaciones aparecen infinidad de variables y por lo tanto de residuos diferentes que dan a este sector su mayor peligrosidad.

Para acotar el campo que se va a tratar vamos a definir el ciclo de vida de un residuo. De forma simplificada podría ser:

Producción del residuo (doméstico, comercial, industrial).

Segregación y almacenamiento.

Recogida y transporte.

Gestión final o tratamiento (valorización, compostaje, vertedero, incineración...).

Para poder identificar los riesgos asociados a cada actividad habrá que desglosar las tareas que se realizan en cada una de ellas. Cabe destacar que los riesgos dependerán principalmente del residuo que se esté gestionando además de la tarea que se esté realizando y es ahí donde difiere este sector de otros debido al desconocimiento, como indicábamos anteriormente, de la composición exacta del residuo.

Fuente: FSL

Las principales causas de accidentes laborales en España

Más de 2,78 millones de trabajadores mueren cada año a causa de accidentes laborales o enfermedades provocadas durante la jornada laboral. Son datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) a los que hay que añadir los 374 millones de lesiones causadas por accidente laboral. Solo en España, durante el primer trimestre de 2019, se produjeron más de 420.000 accidentes laborales, según datos recogidos por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).



Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), más de 2,78 millones de trabajadores mueren cada año a causa de accidentes laborales o enfermedades provocadas por el trabajo.

Cifras que ponen de relieve que en materia de prevención y seguridad aún queda mucho camino que recorrer y que de forma especial afecta al tejido empresarial español.

Son muchos los sectores empresariales que han iniciado un importante camino hacia la prevención y el compromiso por una gestión eficiente de las medidas de protección y seguridad con el fin de aumentar el bienestar laboral y reducir los siniestros. Desde esta asociación, comparten algunas de las causas más habituales de lesión producidas en el entorno laboral.

Lesiones musculares

La lesión muscular tiene muchas variantes, de ahí que sea una de las enfermedades laborales más

comunes. Entre las más conocidas destacan la lumbalgia, las hernias o las lesiones de ciática. Continuamente, se producen contracturas, esguinces o roturas de ligamentos al realizar sobreesfuerzos físicos al mover objetos, levantarlos o transportarlos de forma incorrecta. Con el fin de reducir los sobreesfuerzos físicos, resulta fundamental tener los aspectos ergonómicos de los EPI que el trabajador utilice, especialmente en tareas que impliquen la movilización de cargas pesadas. Así, siempre intentaremos seleccionar EPI tan ligeros como lo permitan las exigencias de protección para las que están previstos. Por otro lado, en la actualidad se están desarrollando equipos destinados a minimizar el sobreesfuerzo muscular que realizan los trabajadores, como por ejemplo los distintos diseños

de **exoesqueletos** que se van implantando en el mercado.

Choques contra objeto inmóvil

Son los golpes o choques contra elementos del mobiliario, equipos de trabajo, maquinaria o elementos de las mismas instalaciones industriales. También, son frecuentes los golpes contra equipos que se usan en el puesto de trabajo, como carros. Este tipo de choques casi siempre son causados por las prisas de la jornada laboral o por no ir concentrado, además de porque ese objeto no esté en el lugar adecuado o bien colocado. Es importante inspeccionar y controlar bien el área de trabajo y realizar el trabajo sin prisas para poder prestar atención y controlar todas las zonas adecuadamente. Uno de las partes del cuerpo que suele ser la diana de este tipo de choques es la cabeza. Para este fin, recordamos de la existencia de cascos y gorras destinados a proteger contra impactos por objetos inmóviles, cuya normativa de producto asociada es la EN 812.

Caídas y resbalones

Los resbalones, caídas y tropiezos son bastantes frecuentes ya que se producen por suelos mojados, grasientos o con polvo, superficies desiguales, calzado no adecuado, desorden en el espacio de trabajo. Muchas son las causas que pueden provocar este tipo de accidente, por eso, es recomendable tener unos buenos hábitos de limpieza en el lugar de trabajo y usar los EPI adecuados para evitar y prevenir esas caídas o resbalones. Además del orden y limpieza del lugar de trabajo, en lugares en los que existe riesgo por caída al mismo nivel por resbalón, recordamos que el calzado de uso laboral, ya sea de seguridad, protección o trabajo (normas aplicables: EN ISO 20345, EN ISO 20346 y EN ISO 20347 respectivamente) puede ayudar a reducir los resbalones ya que siempre debe presentar algún tipo de resistencia al deslizamiento.

Accidentes de tráfico en la jornada laboral o de camino al trabajo

Son los conocidos como accidente in itinere, se pueden producir durante la jornada porque se dedican

al transporte o a la hora de desplazarse de casa al lugar de trabajo. Accidentes con el coche, atropellos con patinete o caídas con bicicleta son las principales causas de este tipo de accidentes y los que mayor causa de enfermedad laboral provocan. Es importante saber que los atropellos pueden verse reducidos mediante la adecuada utilización de ropa de protección de alta visibilidad (norma aplicable en ISO 20471), la cual ayudará a señalar visualmente a la persona que la lleva. Por otro lado, para los desplazamientos en bicicleta o ciclomotor, el uso del casco (norma aplicable para el caso de las bicicletas: EN 1078) reducirá de forma significativa las lesiones craneales. Por otro lado, las lesiones provocadas por accidentes en moto pueden verse minimizadas drásticamente mediante el uso de guantes (EN 13594) y ropa de protección (EN 13595) especial para motoristas.



Ansiedad por estrés laboral

El exceso de trabajo o la falta de un buen ambiente laboral pueden generar estrés laboral. Actualmente, es una enfermedad laboral que va en aumento afectando a un gran porcentaje de trabajadores cada año. Un entorno laboral con estrés puede provocar también este tipo de accidentes. Evidentemente, a los factores de riesgo cardiovascular también hay que sumar el estrés laboral. El 59 % de los trabajadores en España sufre algún tipo de estrés en el trabajo según un estudio de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).

Fuente: Interempresas

Ansiedad matutina.

Septiembre es sin duda ese mes que nos remonta al comienzo de la rutina y, para muchos, se siente incluso como el verdadero comienzo del año, lo que provoca cierta excitación a la vez que genera un estado de alerta silencioso; la rueda de se pone a girar de nuevo.



Esto se traduce en que hay mañanas en las que sientes que la larga lista de tareas pendientes reclama tu atención desde el momento en que abres

los ojos, o incluso antes, se cuela en tus sueños de forma perturbadora. Este fenómeno es cada vez más común y se conoce como **ansiedad matutina**.

En un escenario ideal, el día empezaría despacio, te despertarías lentamente cuando lo pidiera el cuerpo tomándote un momento para sentir cómo estás y levantarte cuando te sintieras más lúcido.

Por el contrario, lo habitual es que te despierte la alarma del teléfono móvil y enganches con mirar directamente el correo electrónico, las redes sociales y los mensajes sin leer sin haber salido siquiera de la cama.

Ante ese tipo de comportamiento resulta imposible escapar del estrés, es más, lo alimenta.

Es interesante observar estos patrones porque nos ayuda a darnos cuenta de que, con frecuencia, son nuestros propios hábitos los que favorecen crear más tensión en lugar de disminuirla.

Veamos algunas formas prácticas de reducir ese golpe de pánico que puede sacudir en las primeras horas de la jornada.

Escribir antes de dormir

Coger lápiz y papel para reflejar los pensamientos por escrito es un ejercicio que puede ayudar a drenar el exceso de ideas y ruido mental con el que vivimos cada día, nos demos cuenta o no. Hacerlo antes de acostarte es una manera de soltar y pasar página dejando a un lado acontecimientos y pensamientos para crear más espacio.



Solo necesitas unos minutos. Puedes anotar tus preocupaciones, ideas que se te pasan por la cabeza,

alguna frase que escuchaste, o simplemente, palabras clave relacionadas con emociones. Descubrirás que duermes más profundo y te levantarás relajado.

Deja el teléfono fuera del dormitorio

El teléfono móvil se ha convertido en el *gadget* para todo y la función de alarma despertador está completamente integrada en nuestras vidas.

Aunque suene tajante, este nuevo hábito pone en peligro la calidad del sueño y fomenta que te despiertes aún más ansioso.

La razón es que los teléfonos son nuestra conexión con el mundo a todos los niveles, nos vinculan con el trabajo, el ocio, las relaciones... por lo que, inconscientemente, cuesta tomar distancia de ellos. Sin embargo, dejar el teléfono en otra habitación aleja la mente de los factores estresantes que interfieren en disfrutar de un descanso y un despertar apacibles. Apaga el móvil por la noche y déjalo en otra estancia y vuelve al despertador analógico de toda la vida. Verás que la mañana comienza de otra manera.

Acepta que el tiempo es limitado

Algunos de los pensamientos ansiosos que nos perturban por la mañana parten de no haber terminado tareas el día anterior. El correo que se quedó por enviar, el trabajo acumulado o esa llamada que se te pasó se convierten en una vocecilla que no se calla nunca y te sigue hablando desde el momento en el que apagas la luz por la noche hasta que sale el primer rayo de sol.

Además de revisar cómo te organizas, quizá haya que aplicar más aceptación, ya que el día tiene unas horas limitadas. La verdad es que no pasa nada si no se llega a todo; el mundo no se va a acabar las cosas se dilatan un poco.

Da un paso atrás y observa qué puedes mejorar o reestructurar. Esto creará espacio mental para el día siguiente ayudando a tener un despertar más tranquilo y te preparará para abordar con mejor disposición las tareas que quedaron inacabadas.

Practica tu bienestar y empieza a cuidarte, tu cuerpo y tu mente lo agradecerán. Somos limitados.

Fuente: RRHH

La Generalitat Valenciana propone modificar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales para adaptarla a las nuevas realidades del mercado de trabajo

La Industria 4.0, la economía de plataforma y colaborativa o el teletrabajo son ejemplos de los cambios en los sistemas de producción



El conseller de Economía Sostenible, Sectores Productivos, Comercio y Trabajo, Rafa Climent, ha propuesto "modificar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales del Estado, con el objetivo de adaptarla a las nuevas realidades del mercado de trabajo, para que su implantación no sea a costa de los derechos y de la seguridad de los trabajadores y trabajadoras".

Rafa Climent ha inaugurado la jornada técnica 'Innovaciones tecnológicas y su aplicación en la prevención de riesgos laborales', organizada por el Invassat, donde se abordan los impactos que pueden

tener las nuevas tecnologías en el ámbito de la salud y seguridad de trabajadores y trabajadoras. También ha entregado los galardones a los mejores trabajos de fin de máster de especialidad en Prevención de Riesgos Laborales 2018.

El conseller ha explicado que "nos encontramos en la antesala de una nueva era a nivel global, donde la digitalización es imparable, y donde se están produciendo cambios en los sistemas de producción, que provocan cambios constantes en las condiciones de trabajo y en los riesgos a los que se ven expuestas las personas en su ámbito laboral".

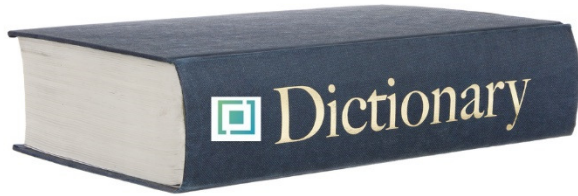
Climent ha citado que, entre las nuevas realidades a las que se debería adaptar la Ley, se encuentra la Industria 4.0, con la automatización de las tareas, la economía de plataforma y colaborativa, de la cual habría que realizar una adecuada identificación de los riesgos, porque "hasta ahora lo que sabemos es que genera menores retribuciones y ausencia de protección laboral", el teletrabajo, que desplaza los riesgos del centro de trabajo tradicional al propio domicilio, o el desarrollo de exoesqueletos para disminuir la carga física de los trabajadores.

Además de la correspondiente actualización de la normativa, el conseller ha apuntado que, para dar respuesta a los nuevos retos en materia de seguridad y salud en el trabajo, "desde el Consell también se apuesta por potenciar la capacitación en materia tecnológica, para conseguir un tránsito gradual hacia la transformación digital del mundo del trabajo, abordar el problema del envejecimiento de la población trabajadora, mediante una gestión inteligente de la edad, entendiendo las modificaciones que el ser humano experimenta en sus facultades".

Por último, a nivel de la Unión Europea, también ha resaltado "la necesidad de mejorar el control y actualizar la regulación del riesgo químico ante la exposición a nuevos materiales en el trabajo".

Fuente: El periodicodeaqui

Diccionario laboral de anglicismos.



Interim Management - Identifica a **profesionales con dilatada experiencia en dirección y gestión** que se incorporan de forma externa a una empresa para llevar a cabo una misión ejecutiva muy concreta durante un plazo de tiempo determinado y con unos objetivos previamente definidos.

Fintech - Unión de tecnología y finanzas con el objetivo de crear servicios financieros fáciles de contratar, entender y con un precio estandarizado que permite el acceso a un mayor número de personas y empresas, tanto inversores como prestatarios.

Balanced Scorecard – Es una herramienta de planificación y dirección que permite enlazar estrategias y objetivos con indicadores y metas para realizar con éxito la formulación e implantación estratégica de una empresa.

To day list - Es el listado de “cosas por hacer” que nos aclara las prioridades de nuestra jornada laboral diaria. La clave para que el To-Day List sea eficaz es que todas las tareas que escribamos en el listado, deben haberse completado al final del día.

Fuente: SPAjenos

Sumario de #MICRONEWS

12/07/2019 - Comisión de Igualdad y Diversidad de CEOE.

16/07/2019 – Sentencia sobre obligariedad reconocimientos medicos.

25/07/2019 – Forum Organizaciones Saludables.

26/07/2019 - Publicaciones editadas por el INSST durante los meses de abril, mayo y junio de 2019

26/07/2019 – Newsletter CEPYEMEnews.

29/07/2019 – Panorama Económico Julio-2019. CEOE

06/08/2019 – Observatorio del Mercado laboral Agosto-2019. CEOE

08/08/2019 – Boletín novedades GMM

09/08/2019 - Los riesgos de SST y cómo prevenirlos: 25 años de sensibilización.

02/09/2019 – Newsletter CEPYME.

03/09/2019- Informe del Mercado laboral y negociación colectiva CEOE.

04/09/2019 – Observatorio del Mercado laboral septiembre'19

04/09/2019 – Comisión de Diálogo Social y Empleo.

05/09/2019 - Formación en las Empresas. Informe anual 2018 (FUNDAE).

05/09/2019 – Nombramiento de María de Mingo Corral como DGT Trabajo y Gerente IRSST Madrid.

10/09/2019 – Newsletter CEPYMEnews.

12/09/2019 - Encuesta ESENER: una instantánea de la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo en Europa (EU-OSHA)

AGENDA

 Servicios de
Prevención Ajenos
ASPA-ANEPA



16/07/2019 – Comisión de Industria y Energía de CEOE.

24/07/2019 – Patronato Fundación Estatal de PRL.

04/09/2019 – Comisión de Diálogo Social y Empleo.

16/09/2019 – Comisión de Relaciones Internacionales CEOE.

16/09/2019 - Grupo de Trabajo “EESST 2015-2020

19/09/2019 – Junta Directiva Federación ASPA.

19/09/2019 – Comisión Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente de CEOE

24/09/2019 – Comisión Ejecutiva ANEPA

25/09/2019 – Comisión Sociedad Digital CEOE

08/10/2019 – Pleno de la CNSST.

21/10/2019 – Comisión de Seguridad Social CEOE.

24/10/2019 – Junta Directiva Federación ASPA

24/10/2019 – Mesa Negociadora Convenio Colectivo SPA.

29/10/2019 – Comisión Ejecutiva ANEPA.

06/11/2019 – Comisión Diálogo Social y Empleo CEOE

22/11/2019 – Comisión de Igualdad y Diversidad CEOE

14/01/2020 – Comisión de Igualdad y Diversidad CEOE.

28/01/2020 – Comisión de Seguridad Social CEOE.