

Boletín Informativo

ASPA
Federación de Servicios
de Prevención Ajenos

27 de octubre de 2017



Índice de Noticias

- 1.- La Federación ASPA recibe el Premio Prevenga 2017
- 2.- Sanidad recomienda vacunación frente a la gripe a personas mayores, grupos de riesgo y personal sanitario
- 3.- La fatiga visual (que no vista cansada) y sus cosas
- 4.- La siniestralidad laboral se reduce un 2,41% en la C. Madrid en los nueve primeros meses del año
- 5.- 5 Razones por las que debemos estirar todos los días.
- 6.- Islas Baleares creará un organismo autónomo para combatir los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales
- 7.- La Junta invertirá 6,2 millones en medidas de seguridad y salud laboral para trabajadores y empresas en 2018
- 8.- Tribunal de Cuentas acusa a CEOE, CCOO y UGT de repartirse ayudas en la Fundación de Riesgos Laborales.
- 9.- El trabajo de calidad debe ser un trabajo seguro
- 10.- La Obesidad: un nuevo reto para los prevencionistas
- 11.- A los médicos les cuesta vacunarse de la gripe
- 12.- La luz azul que emiten los dispositivos digitales altera el funcionamiento del sueño
- 13.- ¡HÁZTE VISIBLE!
- 14.- Resumen Micronews- ASPA

La Federación ASPA recibe el Premio Prevenga 2017

La Asociación de Técnicos Superiores de PRL de Granada ha otorgado el **Premio Prevenga 2017**, en la modalidad "**Institucional**", a la **Federación ASPA** de Servicios de Prevención Ajenos en reconocimiento a su dilatada trayectoria en la lucha por la deontología en la prestación de servicios y por haber consolidado una institución dinamizadora de cuantos recursos públicos y privados concurren en la prevención de riesgos laborales.



El acto de entrega de premios tendrá lugar en Granada el 8 de noviembre de 2017, como acto previo del II Congreso Nacional del Consejo de General de Profesionales de Seguridad y Salud en el Trabajo y del V Congreso Nacional de Higiene Industrial y Medioambiental.

Sanidad recomienda vacunación frente a la gripe a personas mayores, grupos de riesgo y personal sanitario



-Sanidad aconseja evitar la transmisión del virus con medidas higiénicas como el lavado frecuente de manos

-Los antibióticos no son efectivos frente a la gripe por ser una enfermedad vírica, y su uso puede crear resistencias a estos fármacos

-En la campaña 2017-2018, 12 Comunidades Autónomas, las dos Ciudades Autónomas, el Ministerio de Defensa, Instituciones Penitenciarias e INGESA se han sumado al Acuerdo para la adquisición de vacunas promovida desde el Ministerio, lo que ha supuesto un ahorro superior a siete millones de euros

Ante el inicio de las campañas de vacunación de la gripe por parte de las Comunidades Autónomas, el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud recomienda la vacunación frente a esta enfermedad a las personas mayores, preferentemente a partir de los de 65 años de edad y otros grupos de riesgo, a partir de la tercera semana del mes de octubre.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad quiere recordar que la vacunación es una de las medidas de salud pública más eficaces para prevenir la aparición de enfermedades e incluso la muerte en algunos casos. En concreto, la vacunación antigripal es la medida más efectiva para evitar la aparición de complicaciones causadas por el virus de la gripe en las personas que tienen un mayor riesgo de adquirirla.

La gripe es una enfermedad respiratoria aguda causada por un virus, por lo que **los antibióticos no resultan efectivos para combatirla** y su uso puede crear resistencias a estos fármacos.

SÍNTOMAS, INCUBACIÓN Y TRANSMISIÓN

La gripe es una **enfermedad de curso agudo cuya máxima incidencia se observa en otoño e invierno**. El período de incubación es de 48 horas con una variación entre uno y siete días. Se transmite por el aire al toser y estornudar.

Los **principales síntomas** son fiebre de hasta 39°C, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, estornudos, tos intensa y persistente, rinorrea, lagrimeo y faringitis leve. Los síntomas de la gripe pueden confundirse con los de otras patologías respiratorias, como el catarro común, por lo que se recomienda consultar al médico de Atención Primaria o al pediatra. Es una enfermedad autolimitada con una evolución de cinco a siete días, aunque algunos de los síntomas suelen durar entre dos y tres semanas.

La vacunación es la medida más eficaz para prevenir la gripe y sus complicaciones. Las medidas higiénicas fundamentales que hay que tener en cuenta para evitar la transmisión del virus son:

- Taparse la boca al toser o al estornudar, preferiblemente con pañuelos desechables.
- Lavarse con frecuencia las manos, sobre todo después de haber tosido o estornudado.
- Procurar no reutilizar los pañuelos empleados al estornudar o limpiar las secreciones nasales.



-Vacunación para grupos de riesgo -



La fatiga visual (que no vista cansada) y sus cosas

La aclaración del titular nos ha parecido casi obligatoria. Pues son muchas las personas que confunden la **fatiga visual (astenopía)** con la llamada **vista cansada (presbicia)**. No es de extrañar, ya que sus nombres comunes parecen indicar las mismas consecuencias. Sin embargo, tanto los síntomas como las causas son distintas.

Un malentendido que ha provocado que muchos jóvenes menores de 40 acudan a la consulta preguntando si tienen la vista cansada.



-Fatiga Visual -

Para resolverlo de forma breve diremos que la presbicia (o vista cansada) sólo se produce en los pacientes mayores de 40-45 años y consiste en perder la capacidad de enfocar correctamente cuando miramos algo de cerca. Si nos alejamos, en cambio, volveremos a ver mejor el objeto.

Por su parte, la fatiga visual se define como el cansancio ocular provocado por los ejercicios visuales en los que tendimos a enfocar demasiado para ver correctamente. **Trabajar con pantallas de visualización de datos** (ordenadores, monitores de vigilancia, tablets...), leer a menudo y de cerca o realizar tareas artesanales y/o artísticas que requieran mucha concentración en la vista son las causas de esta afección **considerada como enfermedad laboral**.

Sus síntomas más comunes son el **enrojecimiento de los ojos, dolor de cabeza y de ojos, sequedad y picor, cansancio general y visión borrosa en momentos puntuales**.

Síndrome Visual Informático

A su vez, la fatiga visual es síntoma de un nuevo riesgo laboral llamado el Síndrome Visual Informático (SVI). Éste, según el INSHT, **afecta al 90% de las personas que pasan más de 3 horas al día frente a un ordenador** y puede ir acompañado de los mismos síntomas que la astenopia, además de incluir dolores de cuello y visión doble en ocasiones.

La visualización de pantallas de datos es una constante en el grueso de trabajo de todo oficinista. Pero muchos continuamos con esta actividad al salir de nuestro espacio laboral, con lo que el problema se intensifica con el uso de los smartphone para casi todo.

Cabe destacar que muchos trastornos de fatiga visual o SVI son debidos a otras condiciones más allá de la propia visualización de datos. La **distancia inadecuada de las pantallas, falta de descansos visuales, mala iluminación o existencias de reflejos o deslumbramientos** en nuestro espacio de trabajo.

Por lo tanto, podremos intentar prevenirlos con las siguientes medidas:



- **Descansos de 20 cada 20:** es decir, cada 20 minutos interrumpiremos nuestra actividad de enfoque para mirar a lo lejos durante unos 20 segundos. Como mínimo hasta 6 metros, con lo que podemos simplemente mirar por la ventana, si tenemos. Es difícil recordarlo cada sesión, por eso muchos optan por ponerse una alarma en el móvil.
- **Comprobar la iluminación:** hay que evitar que se produzcan reflejos en nuestra pantalla. Sobre todo, provenientes de luces superiores o ventanas. También evitaremos trabajar con sólo un foco de luz concentrado en un punto, como un flexo con el resto de la habitación a oscuras. Si es necesario, se cambiará la orientación de nuestra estación de trabajo. Además, existe la posibilidad de aplicar un filtro antirreflector en la pantalla.
- **Ergonomía:** es necesario adoptar una postura correcta y colocar nuestra pantalla siempre por debajo de la línea de los ojos.
- **Hidratación:** parpadear a consciencia. Es decir, normalmente lo hacemos automáticamente. Pero al estar concentrados en otra cosa, puede que se no lo hagamos con la frecuencia necesaria. Por ello, podemos añadir esta práctica dentro de los descansos de 20 segundos. Otra opción son las lágrimas artificiales o humidificadores que ayuden a reducir la sequedad de nuestros ojos.
- **Softwares específicos:** como '[lux](#)'. Es gratuito y diseñado para adaptarse nuestras necesidades visuales según la hora. Aplica filtros que reducirán nuestra fatiga visual por las noches.
- **Gafas de relajación:** sólo si hemos consultado antes con un oftalmólogo y nos las ha recomendado. Éstas permiten minimizar el esfuerzo para enfocar, disminuyendo así la fatiga. Algunas también incorporan filtros para reducir el impacto de las luces azules, que pueden provocar trastornos del sueño.



-Fatiga Visual -

Para consejos y medidas de prevención más específicas, os dejamos con estos documentos:

[Instrucción básica para el trabajador usuario de pantallas de visualización de datos – INSHT](#)

[¿Qué dice la ley? Pantallas de visualización de datos – Ista](#)

FUENTE: Protección Laboral



La siniestralidad laboral se reduce un 2,41% en la C. Madrid en los nueve primeros meses del año

La **siniestralidad laboral se ha reducido en la Comunidad de Madrid un 2,41 % en los nueve primeros meses de 2017** con respecto al mismo periodo del año anterior.

Así lo ponen de relieve los últimos datos sobre el índice de incidencia de accidentes de trabajo -número de accidentes de trabajo por cada 100.000 trabajadores afiliados-, recopilados por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST).



Además, **los accidentes mortales** en jornada laboral registrados **se han reducido en el mismo periodo casi un 40 %**, pasando de 47 entre enero y septiembre de 2016 a 29 en el mismo periodo de 2017.

En concreto, en septiembre se han registrado **5 accidentes mortales**, todos ellos durante la jornada de trabajo: uno en el sector Industria, tres en la Construcción y uno en el sector Servicios.

Además, **la Comunidad de Madrid presenta un mes más el índice más bajo de incidencia de accidentes de trabajo de todas las regiones**, según los últimos datos difundidos por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), referidos al período agosto 2016-julio 2017.

De esta manera, **el índice de incidencia de la Comunidad de Madrid (2.669) se sitúa un 18,62 % por debajo de la media nacional (3.280)**. Madrid también es la región que presenta un índice menor en lo que se refiere a los accidentes graves, un 57,3% por debajo de la media nacional, o, lo que es lo mismo, un índice de 10,38 frente a 24,32 en el conjunto de España.

También presenta un índice de 1,38 frente al 3,28 en accidentes mortales (58 % menos) y 2.657 frente a 3.252 en accidentes leves (18,29 % menos).

FUENTE: RRHHpress.com

- C. Madrid menos siniestralidad en los 9 primeros meses-

5 Razones por las que debemos estirar todos los días.



Un estiramiento implica situar un determinado segmento corporal en una posición en la que se ponen en tensión diferentes estructuras como las articulaciones, los músculos, las fascias y los nervios. Clásicamente, se explicaba que los estiramientos actuaban únicamente sobre el músculo, concepción a día de hoy muy pobre pues sabemos que intervienen sobre otras muchas estructuras; de ahí la importancia de realizarlos de forma regular.

En este sentido, Fernando Ramos, presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF), detalla a Infosalus que la importancia de los estiramientos también reside en que durante la realización de los mismos se genera una tensión que actúa sobre diferentes estructuras y con "importantes beneficios" sobre la movilidad global y analítica de cada una de las articulaciones.

"Puede contribuir a prevenir la aparición de dolores relacionados con la inactividad o con el mantenimiento prolongado de determinadas posturas; un hábito frecuente en nuestro día a día", señala el especialista. Así, destaca que la flexibilidad está integrada por dos componentes: por un lado la movilidad articular, y por otro la elasticidad del músculo y el tejido fascial que lo recubre.

"Los estiramientos influyen positivamente en la flexibilidad pues actúan sobre ambos factores, permitiendo una mayor movilidad tanto de las articulaciones como del músculo, de cara a soportar mejor la tensión a la que es sometido durante las actividades de la vida diaria o la propia práctica deportiva", indica Ramos

A su vez, resalta que los estiramientos permiten mantener un adecuado equilibrio entre los diferentes sistemas compuestos por músculos, articulaciones, fascias y tejido nervioso, lo que facilita la coordinación de los movimientos, además de disminuir la sensación de sobrecarga después de la actividad

¿DEBEMOS ESTIRARNOS AL LEVANTARNOS?

Ramos señala que, durante las primeras horas del día, y fruto de la inactividad del período de sueño, nuestras articulaciones y músculos presentan una menor movilidad, percibiéndose ésta como una mayor resistencia al estiramiento. En este sentido, indica que, a nivel de las articulaciones, por ejemplo, existe un líquido denominado 'líquido sinovial' que actúa como verdadero lubricante de las estructuras articulares y que cuyas propiedades dependen de la temperatura, actuando de forma más eficaz en el transcurso de las horas.

"El comenzar el día con ejercicios de movilidad articular y de estiramiento, puede convertirse en un excelente hábito para enfrentarnos al día con energía, preparando a nuestro cuerpo para las exigencias cotidianas", agrega

Por otro lado, recomienda hacer estiramientos que estiren tanto la musculatura isquiotibial como el tríceps sural (tumbados boca arriba con un cojín en la nuca, una rodilla flexionada y los dos brazos estirados y apoyados sobre el suelo, subir la otra pierna hasta percibir tensión en la parte posterior, mantener y bajarla nuevamente)



- Hay que estirar todos los días-



También aconseja la realización de ejercicios de extensiones lumbares (con las manos en la cadera llevar el tronco hacia atrás), para mejorar un movimiento limitado en gran parte de la población por la cantidad de tiempo que pasamos sentados en posición de flexión

"Estos ejercicios pueden ser beneficios dado que pasamos mucho tiempo sentados en el día a día, lo que genera que la musculatura de la parte posterior del muslo y la pantorrilla se acorten (pudiendo llegar incluso a generar problemas como el dolor de espalda)", subraya

A día de hoy los estiramientos más empleados son los que se realizan implicando a muchos músculos de una determinada región de forma simultánea, trabajando las diferentes cadenas musculares, en lugar del trabajo analítico que se realizaba clásicamente donde únicamente se pretendía estirar un músculo de forma aislada.

"Otro estiramiento importante a realizar es el de la cadena anterior de los hombros, pues es muy frecuente que por la cantidad de tiempo que pasamos sentados y flexionados hacia adelante, tengamos acortada esta musculatura. No situaremos bajo el marco de una puerta con una mano en cada lado y desde esa posición desplazaremos el tórax hacia adelante, percibiendo tensión en la parte anterior del hombro y de la región pectoral", explica el fisioterapeuta.



- 90 segundos de estiramientos-

CÓMO REALIZARLOS

Finalmente, el presidente de AFE indica que para realizar un buen estiramiento hay que considerar en posicionar el segmento a estirar en una posición que genere tensión pero no dolor. "El tiempo de mantenimiento debe ser superior a 30 segundos para generar cambios en el tejido y estimular de forma adecuada al sistema nervioso", añade

A su juicio, es importante señalar que si se acaba de realizar una actividad física exigente debe disminuirse el tiempo de estiramiento para no provocar una excesiva compresión sobre las venas que portan gran cantidad de sangre, y que precisan de una buena circulación para la recuperación

En el caso, por ejemplo, de realización de estiramientos estáticos tras un duro día de oficina, Ramos sostiene que estos deben realizarse con tiempos de mantenimiento largos, próximos a los 90 segundos, para elastificar los tejidos tensionados por la jornada laboral

FUENTE: INFOSALUD

Islas Baleares creará un organismo autónomo para combatir los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.



El **Consejo de Salud Laboral de las Islas Baleares**, órgano de carácter asesor, consultivo y de participación en materia de seguridad y salud en el trabajo, ha aprobado esta semana el texto de la futura **ley de Promoción de la seguridad y la salud en el trabajo de las Islas Baleares**, cuyo principal objetivo es reducir la siniestralidad en las islas, ya que esta comunidad autónoma presenta el índice más elevado a nivel nacional.

Según informa el Gobierno balear, la ley contempla como principal instrumento la creación del **Instituto Balear de Seguridad y Salud Laboral (IBASSAL)**, un organismo autónomo que combatirá los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales centrándose de forma integral en los cuatro ámbitos que definen la salud laboral: seguridad, higiene, ergonomía y psicología y medicina del trabajo.

Además de la creación del IBASSAL, la ley prevé profundizar en la **difusión de medidas de prevención de riesgos laborales, el fomento de la formación en materia de seguridad y salud laboral** en el ámbito de la enseñanza y las medidas de promoción de seguridad y salud en subvenciones públicas y contrataciones administrativas.

Otra de las novedades será el establecimiento de **medidas de control para que las empresas que quieran acceder a una subvención o concursen para una contratación pública velen por las condiciones de seguridad y salud de sus trabajadores**. En concreto, en el caso de las subvenciones, las empresas que quieran acceder deberán tener organizada la prevención y disponer de un plan de prevención; además, tampoco deberán haber sido sancionados en, al menos, los últimos tres años.

En cuanto a la **contratación pública**, se especificarán en las contrataciones públicas los **responsables de realizar las funciones en materia preventiva** y qué equipos y materiales serán necesarios para realizar el trabajo en condiciones de seguridad, así como también se establecen más compromisos que permitirán mejorar la formación de los trabajadores y el cumplimiento de las obligaciones adquiridas.

Circuito de detección de enfermedades profesionales

El Consejo de Salud Laboral ha aprobado también el procedimiento de comunicación de sospecha de enfermedades profesionales, que describe las **actuaciones que se deben llevar a cabo** cuando los facultativos del sistema público de salud (SPS) o de los servicios de prevención de riesgos laborales (SPRL) se encuentren **con una persona de la que se sospeche que padece una enfermedad que puede tener un origen de tipo profesional**. El circuito permitirá, así mismo, detectar y reconocer enfermedades que hasta ahora no estaban reconocidas como tales.

En el funcionamiento de este procedimiento, y particularmente en la sospecha de enfermedades, los profesionales de atención primaria tienen un papel clave. Después, el estudio de estas sospechas recae en la unidad de enfermedades profesionales del futuro Instituto Balear de Seguridad y Salud Laboral.

FUENTE: RRHHpress.com



-Se creará en Baleares un
IBASSAL -



La Junta invertirá 6,2 millones en medidas de seguridad y salud laboral para trabajadores y empresas en 2018

La Junta de Castilla y León invertirá 6,2 millones de euros en medidas de seguridad y salud laboral para trabajadores y empresas en 2018, según ha señalado este martes el consejero de Empleo, Carlos Fernández Carriedo, quien ha participado en una jornada sobre prevención de acoso psicológico en el trabajo, organizada por el Programa Universitas en la Universidad de Burgos (UBU).

Fernández Carriedo ha explicado que esta inversión pretende reducir la siniestralidad laboral y ha señalado que, desde el inicio de la presente legislatura, se han realizado en la Comunidad más de 16.900 visitas de asistencia a empresas y trabajadores.

En este sentido, ha destacado que la Junta ha triplicado en la presente anualidad la inversión destinada a la investigación en prevención de riesgos laborales a través de las universidades, hasta los 200.000 euros, con el objetivo de trabajar en la sensibilización en materia de seguridad y salud laboral en los distintos sectores productivos.

En concreto, el consejero de Empleo ha explicado que se han impulsado tres líneas de trabajo con las cuatro universidades públicas de la Región que se dirigen al impulso y la promoción de la seguridad y salud laboral en los distintos sectores económicos, con acciones de sensibilización y concienciación a través jornadas, seminarios, foros y encuentros.

Por otro lado, ha explicado que se impulsan acciones de actualización de los técnicos de prevención en riesgos laborales, con el objetivo de desarrollar las funciones de un nivel superior, y ha señalado que también se realizan proyectos de investigación en este ámbito por parte de los grupos reconocidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales.

PROGRAMAS DE FORMACIÓN

La Junta de Castilla y León destinó 71.000 euros en 2016 para desarrollar programas de formación e investigación a través de las universidades públicas, desarrollando cuatro la Universidad de Burgos con un presupuesto de 23.000 euros, en materia de sensibilización y formación sobre riesgos laborales en pymes.

La Universidad de León, por su parte, puso en marcha un proyecto de sensibilización sobre riesgos inherentes a la digitalización del trabajo, con un presupuesto de 23.500 euros, mientras que las universidades de Salamanca y Valladolid recibieron 6.000 y 18.000 euros, respectivamente, para proyectos de iniciativas preventivas e investigación en el ámbito de los riesgos laborales.

FUENTE: lavanguardia.com



-6,2 millones en medidas de SSL-



Tribunal de Cuentas acusa a CEOE, CCOO y UGT de repartirse ayudas en la Fundación de Riesgos Laborales

Dice que las convocatorias de ayudas no cumplen con principios de concurrencia, igualdad y no discriminación previstos en la ley

El Tribunal de Cuentas ha acusado a la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE) y a los sindicatos CC.OO. y UGT de organizar el reparto de las subvenciones en la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales de una forma de dudosa legalidad ya que formaban parte del patronato que concedía las ayudas.

En su 'Informe de Fiscalización de la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, ejercicio 2015', recogido por Europa Press, el órgano presidido por Ramón Álvarez de Miranda llega a acusar a estas organizaciones de diseñar el reparto de ayudas públicas con el fin de recibir los fondos.

En algunas de las ayudas, el Tribunal destaca que todas las solicitudes de estas organizaciones recibieron financiación y que la suma de todas ellas coincidía con el importe total del presupuesto, lo que lleva a aseverar a este órgano de control que "existe un reparto previo de los fondos entre CEOE, UGT y CC.OO".

El Tribunal señala que una de las convocatorias de esta Fundación, la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2016, por valor de 10,7 millones de euros, no cumplía en sus bases los principios de concurrencia, igualdad y no discriminación previstos en la Ley General de Subvenciones.

Tampoco en lo referente a los beneficiarios, en cuanto a que los propios receptores de las subvenciones eran los propios patronos de la Fundación. Al resultar una concesión de subvenciones, y no un procedimiento de "autocontratación", el Tribunal sostiene que "cabe cuestionarse la legalidad de los importes pagados".

"JUEZ Y PARTE EN EL REPARTO DE AYUDAS"

Hasta septiembre de 2015, estas organizaciones copaban la mitad de los puestos en el Patronato, órgano de la fundación encargado hasta entonces de aprobar las ayudas y las normas aplicables a cada una de las convocatorias anuales de ayudas. Según el Tribunal, el control por parte de estas entidades implicaba que "en algunos casos las normas no se aplicaran o se hubieran adaptado según sus intereses".

Así, el Tribunal sostiene que, una vez aprobadas, se cambiaron normas aplicables para adaptarlas a acciones ejecutadas por las organizaciones, o que la distribución de los fondos no se efectuó, en otros casos, siguiendo los principios recogidos en la convocatoria.

"El Patronato de la Fundación ha sido juez y parte en el reparto de las ayudas concedidas, al establecer las normas para distribuirlas entre los agentes sociales, aprobando o denegando las acciones, y siendo sus miembros, a su vez, beneficiarios de las mismas", sostiene el Tribunal.

EXCLUIR A OTRAS ORGANIZACIONES DEL REPARTO

La Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales concede ayudas a acciones sectoriales y a acciones territoriales, decididas en órganos tripartitos con las comunidades autónomas hasta que en 2013, por la anulación de varias convocatorias por vulnerar regímenes competenciales, estas acciones territoriales fueron sustituidas por otras calificadas como 'transversales'.



-Tribunal de Cuentas -

Sin embargo, el órgano fiscalizador sostiene que estos fondos se siguieron distribuyendo con la misma proporción entre CCAA, y dentro de ellas entre la CEOE, CC.OO. y UGT en idénticas proporciones que en convocatorias anteriores. El Tribunal asegura haber comprobado que la valoración de las solicitudes estaba diseñado para que únicamente obtuvieran financiación estas organizaciones, y excluir del reparto a otras, como a USO.



En la concesión de ayudas a las acciones sectoriales, ejecutadas de forma paritaria, el Tribunal sostiene que los grupos de trabajo no aplicaron criterios de valoración conforme a las normas aprobadas por el Patronato, y que de haberse aplicado los baremos correctamente, muchas de las acciones aprobadas no hubieran obtenido financiación, y otras denegadas sí. Por ello, concluye que la distribución de los fondos entre los sectores y los agentes sociales se realizó según los intereses de los grupos de trabajo.

VISITAS A EMPRESAS POR PERSONAL NO CUALIFICADO

Respecto a la ejecución de las acciones financiadas por la fundación, el Tribunal informa de que su fiscalización detecta "múltiples incidencias" que llevan a cuestionar la dedicación de estos fondos a su finalidad. Entre ellas, la ausencia en muchos casos de soporte documental para acreditar tales trabajos, por ser suficiente una mera declaración de los agentes sociales; o la financiación por parte de los agentes sociales del gasto de personal sin acreditar las acciones realizadas.

En el caso de las confederaciones y federaciones empresariales territoriales, el Tribunal señala que éstas subcontrataron íntegramente la ejecución de las acciones, y repercutieron gastos de personal más elevados que los destinados a su ejecución.

Respecto a las visitas de empresas en las acciones territoriales y transversales, el Tribunal sostiene que no existe posibilidad de demostrar su realización, al no exigirse su justificación documental, ni tampoco si el contenido fue, realmente, la prevención de los riesgos laborales u otro tipo de actividades sindicales, algo que llega a poner en duda, "especialmente en el caso de CC.OO., en el que las visitas se realizan por agentes sindicales sin formación en prevención", critica.

Las visitas a empresas dentro de acciones sectoriales, realizadas de forma paritaria, sí que debían ser justificadas por cada agente social. Sin embargo, en el caso de la construcción, Confemetal, UGT-FICA y CC.OO. de Industria, asegura el Tribunal, presentaron copias a color escaneadas de los partes originales, "con la intención de cobrar unas visitas de manera no de vida" a las que, apostilla, "presumiblemente no asistieron".

COMPLETAR LA "ESCASA" REGULACIÓN Y VERIFICAR LAS ACTUACIONES

Tras detectar incidencias en materia de regulación, gestión, liquidación y control de las acciones y de los recursos destinados a financiarlas, el Tribunal recomienda al Gobierno desarrollar la regulación de la fundación, prevista en 1999 dentro de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en la que quedaba pendiente desarrollar quiénes podían acceder a las ayudas para realizar las acciones.

Asimismo, también demandan desarrollar la normativa en materia de prevención de riesgos laborales, "y su adaptación a la realidad", y adecuar las bases reguladoras a las previsiones de la Ley General de Subvenciones, particularmente en lo referido a sus principios rectores y los potenciales beneficiarios.

Respecto al Patronato, el Tribunal considera que "sería deseable que fuera él mismo" el que estudiara las necesidades reales de empresas y trabajadores, determinara actuaciones y estableciera indicadores de resultados para cada acción financiada, con el fin de verificar la evaluación de su contenido técnico, su eficacia, economía y eficiencia, y no sólo su ejecución. También aconseja aprobar normas homogéneas sobre procedimientos de liquidación de estas actuaciones.

FUENTE: eleconomista.es



- Irregularidades en
Formación-



"El trabajo de calidad debe ser un trabajo seguro"

Osalan inicia una campaña para animar a las empresas a ser "proactivas" en la prevención de riesgos laborales.

El Instituto vasco de Seguridad y Salud Laborales, Osalan, ha puesto en marcha una campaña, en el marco de la Semana Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, con la que se pretende concienciar a los empresarios sobre la necesidad de "ser proactivos y convertir la prevención en una parte consustancial de la gestión diaria" ya que, entre otras razones, las inversiones en esta materia son "un factor determinante para mejorar en eficiencia y productividad".

Osalan se suma, un año más, a la Semana Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo y, en esta ocasión, aprovechará para desarrollar la campaña 'Apostemos por la prevención, nuestra inversión más segura', que se difundirá a través de medios de comunicación, su web y las redes sociales.

Su objetivo, según ha explicado la consejera María Jesús San José, es "incidir en que, si queremos aspirar a una sociedad próspera sustentada en una economía sostenible, es indispensable que el trabajo que se desarrolla en ella sea también un trabajo de calidad".

La responsable del Departamento de Trabajo y Justicia ha remarcado que "el trabajo de calidad debe ser un trabajo seguro". En este sentido, ha destacado que "hay un alto número de empresas sensibilizadas con la prevención de riesgos laborales", lo que ha permitido "el descenso a la mitad del índice de incidencia de accidentes laborales" que se ha registrado en Euskadi en los últimos quince años.

No obstante, ha destacado que en 2016 todavía se registraron 30.000 accidentes laborales, de los que 166 fueron graves y 40 mortales, con sus respectivas "enormes consecuencias personales, familiares, laborales y sociales". Por ello, ha remarcado, es preciso "trabajar entre todas las partes implicadas para conseguir seguir avanzando en materia de seguridad y salud laborales, en empresas socialmente responsables y con una gestión avanzada en sus recursos humanos".

De este modo, ha señalado que los trabajadores tienen que "interiorizar que la prevención debe ser una parte consustancial en su actividad laboral, tan natural como ponerse el cinturón en cuanto se montan en un vehículo". Por este motivo, la última campaña de Osalan se dirigió a este colectivo.

Ahora, el Instituto vasco se centrará en la idea de que "los empresarios deben ser proactivos y convertir la prevención en una parte consustancial de la gestión diaria", tanto por la repercusión en la calidad de vida de los trabajadores como por el hecho de que "las inversiones en materia de seguridad y salud laborales son un factor determinante para mejorar en eficiencia y productividad".

La campaña se dirige, en palabras de la consejera San José, a "aquellos empresarios que aún no han alcanzado el deseable grado de concienciación" sobre la importancia de la prevención de riesgos laborales. Entre las consideraciones que se ponen de manifiesto, se encuentran que "la prevención no es un gasto, sino una inversión" y que "la no prevención puede suponer un coste que ponga en riesgo la viabilidad de la empresa".



-Trabajo de calidad, trabajo seguro -

En esta línea, se incide en que "la prevención es un factor de eficiencia" en la empresa y su inclusión debe ser "un elemento imprescindible en los procesos de gestión diaria". De este modo, se plantea que "no se debe concebir la seguridad y salud laborales como un trámite obligatorio, sino como un elemento de calidad indispensable".



"Hemos tratado de vincular la prevención de riesgos laborales con otros valores empresariales tradicionales y fácilmente reconocibles, como la innovación, la competitividad o la rentabilidad", ha subrayado María Jesús San José, que ha subrayado que "muchos de los riesgos son evitables" y, por tanto, también lo son los accidentes.

Según ha indicado, "no podemos convivir con la idea de que no podemos hacer más para eliminar o paliar las situaciones de riesgo". "No se puede hablar de un modelo equilibrado de sociedad o de un social europeo si no nos comprometemos en serio con la seguridad en el trabajo", ha afirmado.

Cumbre en Bilbao

La campaña vasca se enmarca en la Semana Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, que se celebrará desde el próximo lunes, día 23, hasta el viernes 27, con la que se pretende lograr que "toda Europa hable durante la próxima semana sobre cómo podemos afrontar juntos los retos del envejecimiento de la población activa", con actividades a lo largo de toda la UE, según ha afirmado la directora ejecutiva de la Agencia Europea de la Seguridad y Salud en el Trabajo, que tiene su sede en Bizkaia.

Con esta Semana, se entra en la "recta final" de la campaña 'Trabajo saludable en cada edad' que comenzó en abril de 2016 y que culminará con una cumbre en Bilbao en la que responsables políticos y expertos europeos debatirán los resultados finales de la campaña y las estrategias de programas para gestionar el envejecimiento en el trabajo.

Christa Sedlatschek ha recordado que el objetivo de esta campaña es sensibilizar sobre "el valor que tiene que convivan generaciones diferentes en el lugar de trabajo y animar a los trabajadores, a sus representantes, a empresarios y a directivos a unir esfuerzos para respaldar el trabajo saludable y productivo sin importar la edad". También se busca subrayar importancia de garantizar el envejecimiento "activo y saludable" y el aprendizaje durante toda la vida laboral.

"Todos sabemos que la mano de obra europea está envejeciendo, la edad de jubilación está aumentando y la vida laboral se está prolongando", ha manifestado la responsable de la Agencia europea, que ha remarcado que "una buena gestión de la seguridad y la salud en el trabajo mejora la continuidad y la eficiencia". "El cambio demográfico es un desafío, pero garantizar una vida laboral sostenible contribuye a hacerle frente", ha concluido



-Empresas proactivas en PRL-

FUENTE: eldiario.es



La obesidad: un nuevo reto para los prevencionistas

Aunque algunos puedan pensar que la PRL no se ocupa de temas como la obesidad o el sobrepeso, puede que las últimas cifras de la Estadística de Accidentes de Trabajo del Ministerio (2016) les hagan cambiar de idea: 607 muertos en accidentes de trabajo, el mayor número –219 (37%)– tienen como causa principal los infartos y derrames cerebrales. En 2015, la misma afección significaba el 35% de las causas de accidente de trabajo y también la primera de éstas.

Los expertos lo relacionan con afecciones como el estrés, la mala alimentación y el sedentarismo. Y, según la OMS, las muertes por enfermedades cardiovasculares se podrían reducir en un 80% siguiendo un estilo de vida saludable: eliminando o restringiendo factores de riesgo como tabaquismo, colesterol, obesidad, diabetes, sedentarismo y estrés.

En España, además, tenemos un grave problema con los factores mencionados: un 54% de los trabajadores padecen obesidad o sobrepeso según el último estudio de Fremap. Éstas afectan más a la población masculina y las comunidades autónomas con más riesgo son Andalucía, Castilla La Mancha y Extremadura.

Más allá del entorno laboral, las consecuencias de estilos de vida poco saludables se hacen todavía más patentes cuando resulta que España es el segundo país de Europa con mayor índice de obesidad. Sólo por detrás de Reino Unido. Según el último informe de The Economist sobre la obesidad en España, el 17% de nuestra población la sufre, mientras que el 53,7% tiene sobrepeso.

Prevencionistas tomando responsabilidad

Si tenemos en cuenta todos los datos expuestos y la relación que tienen unos con otros, es fácil concluir que la obesidad y el sedentarismo deberían ser un factor de riesgo más a evaluar por la PRL. Sobre todo en el ámbito de la oficina, que obliga a muchos trabajadores a permanecer más de 8 horas sentados frente el ordenador.

Cristina Guillén, técnica superior en prevención de riesgos laborales del grupo Geseme insistía en este artículo que "es importante que los responsables de salud laboral de las empresas, hagan hincapié en el peligro que supone una mala alimentación y un exceso de vida sedentaria".

Está claro que los prevencionistas no pueden obligar a los trabajadores de una empresa a comer más fruta o a hacer ejercicio a menudo. Pero sí pueden concienciar y facilitarles el trabajo. Si los empleados reciben consejos sobre cómo cuidarse, por parte de la empresa, se está educando. Si tienen raciones de fruta en la misma oficina, puede que opten por no bajar a buscar otro tipo de tentempié más calórico y menos nutritivo. Si el comedor de la empresa ofrece una dieta sana y equilibrada, ya se les facilita mucho el trabajo.

Algunas compañías incluso organizan sesiones orientativas para prevenir contra las enfermedades cardiovasculares. Éstas pueden ser conducidas por un monitor deportivo que les motive o les enseñe cómo empezar a hacer ejercicio sin que sea un suplicio desde el primer intento; o bien sesiones de cocina de recetas saludables. Son acciones que tienen un pequeño coste, obviamente, pero mucho menor que el que les suponen las bajas por enfermedad o los accidentes de trabajo.

El INSHT también nos da una serie de consejos para evitar el sedentarismo, incidiendo en que pasar más de 8 horas sentado al día tiene un riesgo alto. Éstos pasan por alternar el estar de pie con estar sentado, realizar pausas para andar un poco cada dos horas, usar escaleras siempre que se pueda en vez de ascensor, andar mientras se habla por teléfono y realizar las pequeñas reuniones de pie.

Fuente: prevención integral



-La Obesidad: reto para los prevencionistas -

A los médicos les cuesta vacunarse de la gripe



Entre el personal sanitario, en el la vacuna es recomendable, la cobertura no supera el 30%

La epidemia de gripe de este año se prevé moderada, de acuerdo con las previsiones del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) europeo que aconseja utilizar la vacuna trivalente que ha recomendado la OMS (H1N1/H3N2/BYamagata lineage) a las personas mayores, a las personas con problemas de salud crónicos, como diabetes, inmunodeprimidos o cardiovasculares y al personal sanitario.

Fernando G. Benavides, catedrático de Salud Pública de la Universidad Pompeu Fabra y director del postgrado en Salud Pública en la UPF Barcelona School of Management asegura que en el grupo en el que hay más dificultad hay para conseguir tasa de cobertura aceptable es en el personal sanitario.

“Algunos estudios indican que en España la vacunación entre el personal sanitario, en el que es recomendable, es de entre un 15% y un 30%. Según estos estudios no perciben el riesgo y su papel como posibles transmisores de la enfermedad en personas de alto riesgo”, asegura Fernando G. Benavides.

El catedrático insiste en que los servicios de Prevención de Riesgos Laborales o Salud Laboral de los Centros Sanitarios deben facilitar la vacunación de la gripe de las personas que trabajan en el sistema sanitario, desde gerentes a personal de mantenimiento.

“Ya ha comenzado la campaña de vacunaciones (gratis en los CAP), y como en años anteriores se espera que el nivel de cobertura vacunal entre las personas mayores (en algunos países alrededor del 60%) y personas con problemas de salud crónicos (alrededor del 50%) vaya alcanzando el objetivo europeo del 75% de cobertura”, agrega.

Desde su punto de vista, el eco de los grupos antivacuna en las redes sociales es un gran inconveniente para conseguir ese 75% a pesar de las muchas razones para vacunarse si se pertenece a un grupo de riesgo. Insiste en que además de evitar contraer la enfermedad, la vacunación reduce los riesgos de hospitalización asociados a la gripe y no solo beneficia a quien se vacuna sino al conjunto de la comunidad al reducir los contagios.



-A los Médicos les cuesta vacunarse de la Gripe -

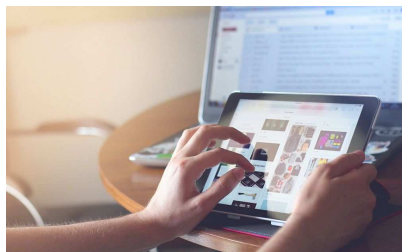
FUENTE: La Vanguardia.com



La luz azul que emiten los dispositivos digitales altera el funcionamiento del sueño

Investigadores de la Universidad de Houston (Estados Unidos) han descubierto que la luminosidad emitida por estos instrumentos digitales puede interrumpir el sueño suprimiendo la melatonina.

La **luz azul** emitida por las pantallas de los diversos **dispositivos electrónicos** que utilizamos en nuestro día a día **anula la melatonina**, es decir, la hormona encargada de controlar el **ciclo diario del sueño**. Esto se produce mediante la activación de las células ganglionares de la retina, que se caracterizan por su fotosensibilidad. Es la principal conclusión que se extrae de un estudio realizado por un equipo de investigadores de la **Universidad de Houston (Estados Unidos)**, que ha analizado si se podía modular los niveles de melatonina y la calidad del sueño disminuyendo la entrada nocturna de luminosidad a estas unidades morfológicas.



"Mediante el uso de lentes de bloqueo azules estamos disminuyendo la entrada a los fotorreceptores, por lo que podemos mejorar el sueño y seguir utilizando nuestros dispositivos"

En concreto, los **22 participantes** en el proyecto utilizaron **lentes que bloqueaban la longitud de onda corta**, característica de la luz azul, tres horas antes de acostarse durante un total de dos semanas. Todos los voluntarios han empleado durante la investigación un mecanismo que ha registrado su actividad diaria, la exposición a la luz y el sueño. Así mismo, se recogieron muestras de saliva de los individuos para evaluar el grado de melatonina presente y se usó el **Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)**, por sus siglas en inglés *Pittsburgh Sleep Quality Index*) para valorar, de forma objetiva, la calidad del sueño.

-La luz azul que emiten los dispositivos digitales alteran el funcionamiento del sueño-

Los investigadores midieron la **respuesta que ofrecía la pupila**, tanto antes como después del periodo experimental. En esta evaluación se analizó la exposición a la luz de los voluntarios, para lo que manejaron un **electrodo que genera destellos** y al que se expusieron a su luminosidad durante uno y cinco segundos. Así, se revisó el diámetro de este orificio tras el empleo del citado mecanismo, además del área bajo la curva después de la entrada de luz azul.

Los resultados de este estudio, publicados en la revista científica ***Ophthalmic & Physiological Optics*** a finales de junio, evidencian que los participantes que bloqueaban la longitud de onda corta de esta luminosidad, **aumentaron los niveles nocturnos de melatonina en un 58%**. Junto a ello, la duración del sueño analizada se incrementó en 24 minutos y el promedio de puntuación del **PSQI** mejoró significativamente, pasando de un 5,6 a un 3,0.

Los investigadores midieron la **respuesta que ofrecía la pupila**, tanto antes como después del periodo experimental. En esta evaluación se analizó la exposición a la luz de los voluntarios, para lo que manejaron un **electrodo que genera destellos** y al que se expusieron a su luminosidad durante uno y cinco segundos. Así, se revisó el diámetro de este orificio tras el empleo del citado mecanismo, además del área bajo la curva después de la entrada de luz azul.

Los resultados de este estudio, publicados en la revista científica ***Ophthalmic & Physiological Optics*** a finales de junio, evidencian que los participantes que bloqueaban la longitud de onda corta de esta luminosidad, **aumentaron los niveles nocturnos de melatonina en un 58%**. Junto a ello, la duración del sueño analizada se incrementó en 24 minutos y el promedio de puntuación del **PSQI** mejoró significativamente, pasando de un 5,6 a un 3,0.



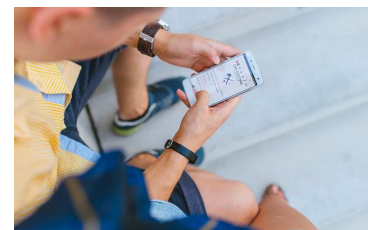
"La luz azul disminuye la calidad del sueño y este es esencial para la regeneración de muchas de las funciones de nuestro cuerpo"

"La lección más importante que debemos comprender es que la luz azul, durante la noche, disminuye la calidad del sueño. Esto es muy importante, porque el sueño es esencial para la regeneración de muchas funciones en nuestro cuerpo", subraya **Lisa Ostrin**, autora de la investigación e investigadora del Colegio Universitario de Optometría en la **Universidad de Houston**.

"Mediante el uso de lentes de bloqueo azules estamos disminuyendo la entrada a los fotorreceptores, por lo que podemos **mejorar el sueño y seguir utilizando nuestros dispositivos**. Eso es bueno, porque todavía podemos ser productivos por la noche", incide.

Es importante recordar que la inmensa mayoría de los dispositivos digitales, como ordenadores portátiles, teléfonos inteligentes o libros electrónicos poseen sistemas que pueden reducir o filtrar la luz azul. En este sentido, estos mecanismos no actúan durante las horas de luz pero, después del atardecer, **colocan una superposición roja en la pantalla que permite disminuir el color**, cancelando los efectos negativos de la luz azul y disminuyendo el brillo. Hay que destacar que una gran proporción de los sistemas de lectura de libros electrónicos incluyen opciones de **blanco sobre negro o sepia** que son mejores que un fondo blanco

FUENTE: consalud.es



-La luz azul disminuye la calidad del sueño -



¡HAZTE VISIBLE!

La **campaña ¡Hazte visible!** es un proyecto destinado a mejorar la seguridad del motorista de reparto a domicilio.

En los últimos años los negocios que tienen relación con la comida están en auge y el enorme desarrollo de internet contribuye a ello: pedir comida a domicilio, reservar restaurantes a través de aplicaciones, etc., son actividades cada vez más habituales en nuestra sociedad.

Los restaurantes que apuestan por el servicio a domicilio crecen en ventas, y para su distribución suelen apostar por el colectivo de motoristas de reparto.

En 2015, 1.565 motoristas del **sector “Servicios de comidas y bebidas”** tuvieron un accidente de tráfico realizando sus repartos. 83 de ellos fueron hospitalizados por la gravedad de sus heridas y uno falleció. El 61% del total de heridos tenían menos de 26 años.

La actividad de servicios de comidas y bebidas presenta una elevada siniestralidad durante la jornada de trabajo, ocupando el tercer lugar en índice de incidencia. Además en los últimos cuatro años se observa un incremento del índice de incidencia en esta actividad del 36,2%. Igualmente los conductores destacan de forma importante como profesión más habitual en los accidentes laborales de tráfico. Todos estos datos evidencian la necesidad de intervenir en el colectivo de motoristas de reparto de comida a domicilio.

El INSHT ha decidido priorizar a este colectivo y diseñar una campaña específica para los motoristas. Así nace la **Campaña ¡Hazte visible!** que cuenta con materiales que puedes *descargarte* en esta misma pantalla o solicitarlos a través de los enlaces correspondientes.

Todas las dudas o consultas relativas a esta campaña se pueden formular a través de la dirección de correo electrónico: haztevisible@insht.meys.es

Más información: <http://bit.ly/2iAAeFu>

FUENTE: <http://www.oect.es/portal/site/Observatorio>



-¡Hazte Visible cuando vayas en Moto!

Resumen MicroNews de la Federación ASPA



- Curso Perito Judicial PRL
- Jornada Técnica “Trabajos saludables en cada edad: Revolución digital. Riesgos y oportunidades en cada edad” el 26 de octubre en el salón de actos del INSSBT – Madrid
- Publicado el Erga – Bibliográfico nº 513_(INSSBT)
- La Federación ASPA asiste a la reunión del GT Sector Marítimo Pesquero de la CNSST en el INSSBT
- En la mañana de hoy la Federación ASPA y ANEPA se reúnen con don Francisco Javier Maestro Acosta, *Director del INSSBT*.(18/10/2017)
- Esta tarde se reúnen la Federación ASPA y ANEPA con Irene Marín Luengo, *Subdirectora Gral. para la Coordinación en Materia de Relaciones Laborales, PRL y Medidas de Igualdad* (18/10/2017)
- La Federación ASPA asiste en la tarde de hoy a la reunión de Junta Directiva de CEPYME. (18/10/2017)
- El Congreso aprueba regular el registro de horas de entrada y salida de los trabajadores
- Comienza la Semana Europea SST con múltiples actividades (23 – 27 octubre de 2017)
- RECORDATORIO: Importante_Datos VS SPA (25/10/2017)
- La Federación ASPA recibe el Premio Prevenga 2017 a la modalidad "Institucional"

FUENTE: Federación ASPA.

AGENDA FEDERACIÓN ASPA



- Reunión ASPA-ANEPA con el Director INSSBT **18 de octubre de 2017**
- Reunión ASPA-ANEPA con la Sub. Insp. Trabajo. **18 de octubre de 2017**
- Reunión Junta Directiva – CEOE **18 de octubre de 2017**
- Reunión Junta Directiva – CEPYME **18 de octubre de 2017**
- Reunión GT Sector Pesquero Marítimo **18 de octubre de 2017**
- Reunión ASPA – SERLOMED **26 de octubre de 2017**
- Entrega Premio Prevenga 2017 a ASPA **8 de noviembre de 2017**
- Reunión de Junta Directiva – ASPA **8 de noviembre de 2017**

PRÓXIMOS EVENTOS

- Congreso PRL "GRANADA 2017"

Fecha: 9 y 10 de noviembre de 2017

Lugar: Parque de la Ciencia - Granada.

Organiza: Consejo Gral. Profesional de SST (CGPSST)

Colabora: Instituto Técnico de Prevención (ITP)

- Conferencia: Lugares de Trabajo Saludables 2017

Fecha: 21 y 22 de noviembre de 2017

Lugar: Centro de Conferencias de Euskalduna - Bilbao

Más información: <https://healthy-workplaces.eu/es/healthy-workplaces-summit-2017>

- Jornada: "Buenas prácticas en prevención de riesgos ergonómicos"

Fecha: 22 de noviembre de 2017

Lugar: Círculo de Bellas Artes, Sala de Columnas - MADRID

Más información: <http://jornadaergonomicos20aniversario.es/>

- XI Congreso Nacional de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales en el Ámbito Sanitario

Fecha: 22, 23 y 24 de noviembre de 2017

Lugar: Hospital Universitario 12 de Octubre - MADRID

Más información e inscripciones:

https://www.sprlh12o.es/jornadas_congresos/xi_congreso/normas.php#

- LABORALIA 2017

Fecha: 28 y 29 de noviembre de 2017

Lugar: Pabellón 5 – Feria de Valencia

OCTUBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
7	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE 2017

D	L	M	X	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						