

Boletín Informativo

Federación de Servicios
de Prevención Ajustos

30 de junio de 2017



Índice de Noticias

- 1.- El TC declara inconstitucional la licencia única de la Ley de Garantía de Unidad de Mercado
- 2.- El Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia pone en marcha una campaña para prevenir el estrés térmico
- 3.- ¿El mejor remedio natural contra la depresión? ¡Caminar!
- 4.- Ganar la batalla a la siniestralidad laboral
- 5.- La Comunidad de Madrid instalará desfibriladores en todas las sedes judiciales de la región.
- 6.- La S.Social somete a consulta previa la elaboración del reglamento de colaboración en la gestión de las Mutuas colaboradoras
- 7.- La Comunidad explica la metodología en los trabajos de recogida de amianto
- 8.- Invertir en iniciativas saludables tiene un retorno económico para las empresas
- 9.- El 25% de los conductores utiliza el móvil al volante
- 10.- La intervención psicosocial mejora la salud laboral en educación y puede reducir el gasto sanitario
- 11.- La postura correcta en la Oficina
- 12.- Resumen Micronews- ASPA

El TC declara inconstitucional la licencia única de la Ley de Garantía de Unidad de Mercado

El Tribunal Constitucional ha declarado inconstitucionales dos preceptos de la Ley de Garantía de la Unidad de Mercado por los que se articula la licencia única.

El Tribunal Constitucional ha declarado inconstitucionales dos preceptos de la Ley de Garantía de la Unidad de Mercado que se refieren al principio de eficacia en todo el Estado de las normas y actos dictados por una comunidad autónoma para ejercer actividades económicas, según publica *El Español*.

La Ley de Garantía de la Unidad de Mercado que dio luz verde a la licencia única fue aprobada por el Gobierno en 2013, entró en vigor en diciembre de ese año con el fin de reducir los trámites burocráticos para poner en marcha una empresa antes de entrar en funcionamiento extendiendo la validez de ciertas autorizaciones a todo el territorio nacional.

El fallo del Constitucional ha sido aprobado por unanimidad, señala el diario digital, y en él el Tribunal Constitucional ha estimado parcialmente el recurso interpuesto por el Parlamento de Cataluña contra dicha ley.

La Generalitat presentó un recurso de inconstitucionalidad contra la Ley de Garantía de la Unidad de Mercado al creer que vulneraba sus competencias.

Rechazo del PSOE y los nacionalistas

Así mismo, la Generalitat sostuvo entonces que la ley, aprobada el 28 de noviembre de 2013 **sólo con los votos del PP** y con la **oposición del PSOE y de las formaciones nacionalistas**, usaba como "excusa" de querer facilitar la actividad económica para alterar "significativamente" la distribución competencial y así "reducir" la capacidad de decisión del Parlamento de Cataluña.

Las organizaciones empresariales CEOE, CEPYME y cámaras de comercio aplaudieron sin embargo la medida, que según calcularon las autoridades aumentaría el PIB un 1,52% en sus primeros diez años de vigencia, igual a 1.500 millones de euros al año.



El Constitucional "ha acordado anular los artículos 19 y 20 de la ley, que regulaban la **eficacia supraterritorial de las normas** y actos de las comunidades autónomas para la producción o puesta en el mercado de un producto o servicio".

La ley estableció la licencia única para comercializar bienes y servicios en toda España y preveía la creación de un Consejo de Unidad de Mercado.

Con esta norma el Gobierno aspiraba a solucionar la fragmentación del mercado interior, fruto de la existencia de 17 normativas autonómicas distintas, y recuperar competitividad y atractivo inversor.

Estándares mínimos comunes

A juicio del Tribunal Constitucional, los artículos 19 y 20 de la ley "prescinden del requisito previo de equivalencia de las normativas aplicables en las distintas comunidades autónomas para la producción o comercialización del mismo bien o servicio, privando, de esta forma, de eficacia a la normativa aprobada en los territorios de destino basándose en sus propias competencias".

Para el Constitucional sería necesario que, antes de establecer la licencia única, "el Estado apruebe estándares mínimos comunes a través de los títulos competenciales horizontales que le proporcionan los artículo 149.1 y 13 de la Constitución", concluye el diario digital.



-TC declara inconstitucional la licencia única de la Ley de Garantía de Unidad de Mercado -

FUENTE: Expansión.com



El Instituto de Seguridad de la Región de Murcia pone en marcha una campaña para prevenir el estrés térmico

El **Instituto de Seguridad y Salud Laboral (ISSL)** ha puesto en marcha una campaña para la prevención frente al estrés térmico, el cual puede derivar en el conocido como golpe de calor.

La iniciativa, que llegará de forma directa a **más de 7.000 trabajadores**, se impulsa para sensibilizar a empresarios y trabajadores sobre la importancia de adoptar medidas preventivas frente a riesgos derivados de la exposición a elevadas temperaturas en verano, principalmente en actividades al aire libre.

La campaña se basa en diversas iniciativas, como, por ejemplo, la difusión de **1.200 ejemplares del material informativo 'Prevención del golpe de calor'** para su distribución en las empresas, así como la difusión de información a través de la web del Instituto de fichas divulgativas (documentos destinados a trabajadores, realizados en lenguaje sencillo para su fácil comprensión, en los que se dan indicaciones sobre los riesgos, las medidas preventivas y cómo actuar en determinadas situaciones).



-Murcia: Campaña prevenir
estrés térmico -

FUENTE: rrhhpress.com

¿El mejor remedio natural contra la depresión? ¡Caminar!



Si estás sufriendo una depresión o si alguna vez la has padecido, sabrás de lo que te hablo. El mundo se desmorona, tus días avanzan con otro ritmo y tu cerebro, aunque no seamos conscientes de ello, reduce su actividad y sus conexiones neuronales. La amígdala, la encargada de las emociones, baja la guardia. Todo esto es solo una respuesta natural del cuerpo para que seamos capaces de superar esta enfermedad. Sin embargo, ¿puede existir un remedio natural contra la depresión al igual que existen para la gripe, el estreñimiento o el dolor de estómago? No es tan fácil.

Sin embargo, hoy queremos hacer un esfuerzo y contarte una técnica o, mejor dicho, una actividad que te puede ayudar si buscas un **remedio natural contra la depresión: caminar**.

Algo tan sencillo como esto tiene unos beneficios fantásticos sobre la salud. ¿Te vienes de paseo con nosotros?

Caminar, probablemente el mejor remedio natural contra la depresión

¿Por qué es tan bueno salir a caminar? Muchas veces, la depresión está causada por un estado de ansiedad, de agobio continuo que hace que no dejemos de darle vueltas a la cabeza y nos ceguemos una y otra vez en las ideas negativas. Por ello, **caminar nos ayuda a dejar la mente en blanco durante unos minutos mientras activamos también el cuerpo**.

¿Cuánto tiempo necesitamos para que caminar nos sirva como remedio natural contra la depresión? Depende del tiempo que tengas, lo ideal sería un par de horas, pero si no dispones de tanto tiempo en tu día a día, bastará con que camines media hora por un parque o una playa. Debe ser un espacio natural y abierto para que podamos obtener todos sus beneficios.

Gracias a esta actividad, **liberamos endorfinas**, que nos hacen experimentar una sensación placentera, apartando la tristeza y la negatividad y haciéndonos ser más positivos y tener más energía.

Además, caminar (y en general cualquier tipo de deporte), **mejora el rendimiento del cerebro** gracias a la neurogénesis (la creación de nuevas células cerebral), la regulación del ritmo cardíaco y la liberación de neuroquímicos.

Asimismo, **caminar también mejora nuestra creatividad**.

Evidentemente, para obtener estos beneficios no bastará con salir solo un día a caminar. No vamos a superar la ansiedad o la depresión así, pero con un poco de constancia, repitiendo cada día esta nueva rutina, lograremos obtener todos los beneficios de caminar y conseguir que se convierta en un antidepresivo natural.

¿Solos o acompañados?

Un último apunte respecto a este tema: ¿es mejor caminar solo o acompañado? Depende. La respuesta es relativa, ya que depende del objetivo que quieras conseguir. Si te sienta bien estar en contacto con gente y quieres mejorar tus habilidades sociales, sin duda hazlo con alguien con quien te sientas a gusto; pero si por el contrario lo que quieres es dedicarte un tiempo a ti mismo y estar solo contigo, la mejor opción será siempre salir a caminar solo.

FUENTE: actitudsaludable.net



- Caminar contra la depresión -

Ganar la batalla a la siniestralidad laboral



Acabamos de firmar el Acuerdo Estratégico para la Prevención de Riesgos Laborales en Castilla-La Mancha 2017-2021. Un acuerdo con mayúsculas, vital para nuestros trabajadores y trabajadoras, porque el objetivo no es otro que mejorar la seguridad y la salud en el trabajo, conseguir un entorno laboral más seguro y saludable, haciendo que nuestra región deje de estar a la cabeza en siniestralidad laboral.

Se trata del cuarto Acuerdo en materia de Salud Laboral que el Gobierno, los sindicatos y la patronal firmamos en la región. 148 medidas y más de 26 millones de euros de inversión en seguridad, en defensa y garantía de la salud y la vida, del bienestar de las personas, porque es inaudito que la gente pierda la vida mientras intenta ganársela y que la causa principal de ello sea la falta, consciente, de medidas de prevención de riesgos laborales.

En los últimos años la siniestralidad laboral se ha disparado en la región, CCOO insistimos en denunciarlo. La crisis y las políticas de recorte, que se han cebado con los de siempre, con los más débiles, se han llevado por delante la prevención de riesgos laborales en los centros de trabajo y con ello la vida y la salud de los trabajadores y trabajadoras. La Reforma Laboral de 2012, la más dañina de las políticas neoliberales, ha precarizado el empleo hasta límites que rayan la esclavitud y esta precariedad laboral también mata. La mayor temporalidad y rotación en el empleo, los contratos de muy corta duración, de incluso horas... en nada ayudan a garantizar la seguridad y la salud laboral de los trabajadores y trabajadoras.



- Acuerdo Estratégico para
la PRL en CLM -

Inmersos en la cuarta revolución industrial, en la era de la digitalización, y en cómo esto puede afectar a la seguridad y salud de los trabajadores, para CCOO hay una máxima clara: cualquier actividad empresarial debe garantizar el bienestar de las personas y para ello es condición sine qua non la salud en el trabajo.

La firma de este Acuerdo Estratégico ha de abrirnos un nuevo horizonte en la lucha contra la siniestralidad laboral, tenemos que ganarle la batalla y para conseguirlo es necesaria la complicidad y responsabilidad compartida de todos los que tenemos algo que decir y hacer en este ámbito. Los accidentes en el trabajo, todos, se pueden evitar con unas medidas adecuadas y suficientes en prevención de riesgos laborales.

Garantizar la salud y seguridad laboral es un objetivo estratégico y una reivindicación de Comisiones Obreras; es una responsabilidad y obligación del empresariado y de los poderes públicos; y un derecho que tienen los trabajadores y trabajadoras, así lo recoge la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, el Estatuto de los Trabajadores y la Constitución Española.

La seguridad y la salud laboral de los trabajadores y trabajadoras deben situarse siempre en el centro, es el empeño de CCOO, que trabaja día a día por conseguir que el trabajo sea más seguro y saludable, y en aquellas empresas donde estamos lo conseguimos.

FUENTE: clm24.es

La Comunidad de Madrid instalará desfibriladores en todas las sedes judiciales de la región.



La Comunidad de Madrid **instalará desfibriladores en todas las sedes judiciales de la región**, dentro del Plan de choque para las infraestructuras judiciales que tiene la seguridad como uno de sus ejes principales.

Con este objetivo, está prevista la publicación inminente, en el Boletín Oficial de la Unión Europea, del anuncio para la contratación de 127 desfibriladores semiautomáticos externos y la formación básica sobre el funcionamiento de los equipos, por importe de **273.050 euros**.

En la actualidad, cuentan con desfibriladores las sedes judiciales con mayor afluencia de público: Plaza de Castilla, Capitán Haya, Santiago de Compostela, Princesa nº3, Julián Camarillo, Manuel Tovar y el Registro Civil Único.

Con esta medida, **todas las sedes judiciales pasarán a disponer, al menos, de un desfibrilador**. El número de estos equipos se ampliará con un desfibrilador más por cada 500 usuarios que haya en la sede judicial, contando tanto trabajadores como público.

Comunidad cardioprotegida

La medida está en línea con el decreto que ultima la Comunidad de Madrid para convertir a la región en la **primera comunidad autónoma cardioprotegida**, gracias a la instalación obligatoria de desfibriladores externos automatizados en espacios públicos.

Cuando entre en vigor este decreto, se instalarán desfibriladores en grandes establecimientos comerciales y minoristas, en aeropuertos y estaciones de autobuses, ferrocarril, Metro y autobús con elevada afluencia de personas.

También en establecimientos públicos con un elevado aforo y en determinados edificios de las Administraciones Públicas de grandes poblaciones y con un número alto de usuarios.

También se instalarán desfibriladores en determinados complejos deportivos, en establecimientos hoteleros, centros educativos, centros de trabajo y polígonos industriales, así como en algunos servicios de emergencias no sanitarias que puedan realizar una primera intervención en caso de parada cardíaca, como Bomberos, Policía Local y Protección Civil.

FUENTE: RRHHpress.com



- Desfibriladores en las sedes judiciales de la C Madrid-



La Seguridad Social somete a consulta previa la elaboración del reglamento de colaboración en la gestión de las mutuas colaboradoras

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha incorporado a su página de 'Participación pública en proyectos normativos' el texto previo a la elaboración de un proyecto de Real Decreto por el que se aprueba el **reglamento de colaboración en la gestión de las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social**.



Según explica el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, el objetivo es abrir una **consulta pública** para recabar la opinión de los sujetos y de las organizaciones más representativas potencialmente afectadas por la futura norma de las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social.

Los eventuales interesados pueden participar ya en el proceso **remitiendo sus aportaciones a través del portal web del Ministerio de Empleo y Seguridad Social**, 'Participación pública en proyectos normativos', subsección 'Consulta pública previa', conforme a lo establecido en el Acuerdo del Consejo de Ministros de 30 de septiembre de 2016.

-S.Social consulta previa a la elaboración del reglamento de colaboración con las mutuas -

El proyecto de Real Decreto establecerá una **regulación reglamentaria completa** y detallada de los distintos aspectos vinculados con la gestión que hacen las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social.

En particular se pretende abordar el **régimen de funcionamiento de los órganos de gobierno**, los **gastos de administración**, el procedimiento de formalización de los convenios de asociación y documentos de adhesión, el régimen de retribuciones, la **aplicación de las reservas**, la identificación de su naturaleza jurídica, el régimen económico financiero, el ámbito de gestión de las prestaciones de la Seguridad Social respecto de las que colaboran, así como las actuaciones en materia sanitaria.

RRHHpress.com

La Comunidad explica la metodología en los trabajos de recogida de amianto



NORMATIVA Y METODOLOGÍA DE TRABAJO

Técnicos del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo han intervenido en las I Jornadas Técnicas del Organismo Paritario para la Prevención de la Construcción, que se ha centrado en los trabajos con retirada de amianto. A lo largo del año estas jornadas tratarán temas como los trabajos en espacios confinados, trabajos en encofrados y cimbras y rehabilitación de fachadas, entre otros.

Los Técnicos del IRSST han informado de la normativa que afecta a este tipo de trabajos y así como de los documentos de referencia existentes. También han explicado las recomendaciones precisas para la formación de personas acreditadas para trabajar con amianto. En este sentido, han diferenciado entre trabajadores susceptibles de encontrar amianto, trabajadores de construcción y trabajadores que manipulan este producto. El resto de la jornada se ha dedicado a la organización y planificación de los trabajos con esta sustancia, así como los métodos de trabajo, equipos de protección individual y buenas prácticas existentes.

El V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad establece la necesidad de ampliar las actuaciones sobre las compañías inscritas en el registro de empresas con riesgo de amianto (RERA), de forma que se asegure un permanente cumplimiento de los requisitos exigidos para el desarrollo de las actividades de retirada de materiales con presencia de esta sustancia.

FUENTE: IRSST



- Trabajos de recogida de amianto-

Invertir en iniciativas saludables tiene un retorno económico para las empresas

Gympass revela que las empresas recuperan 4 euros de media por cada euro invertido

Cada vez son más los españoles que quieren trabajar en compañías saludables, que fomenten la actividad deportiva y les permitan compaginar la jornada laboral con sus asuntos personales. Además de las condiciones salariales, ahora los trabajadores también buscan empresas con iniciativas internas que contribuyan a mejorar la calidad de vida y la salud de los empleados.



¿En qué se fijan los demandantes de empleo? Remuneración, beneficios sociales, seguridad laboral a largo plazo, ambiente laboral... El reto para las empresas, por tanto, ya no está sólo en la esfera física, sino también en la parte intelectual y psicológica. De hecho, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) se han posicionado recientemente a favor de las iniciativas que contribuyen a mejorar la calidad de vida y la salud de los empleados**, recomendando a las empresas adoptar medidas laborales que fomenten la actividad física entre la población.

Teniendo en cuenta estos datos, Gympass, experto en wellness corporativo, destaca la importancia de ofrecer programas de bienestar a los empleados, los cuales sugiere **mantener, como mínimo, durante un periodo de 2 o 3 años para obtener resultados**. En este sentido, según el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, **el retorno por cada euro invertido en este tipo de proyectos es de entre 2,5 y 4,8 euros en absentismo laboral** y de entre 2,3 y 5,9 euros en coste por enfermedad.

"Vivimos en una sociedad acelerada y que nos lleva a estar conectados al trabajo todo el tiempo, por eso cada vez más personas optan por trabajar en empresas que les ofrezcan opciones para equilibrar la vida laboral y la salud como, por ejemplo, la promoción de la actividad física", asegura Thiago Pessoa, Country Manager de Gympass para Iberia.

Por otro lado, además de promover un estilo de vida saludable y fomentar la práctica de deporte en el ámbito laboral, **es importante que el entorno de trabajo también esté diseñado y equipado para mejorar el índice de bienestar de los empleados**. En este contexto, Gympass busca partners de valor como 3g office, que compartan sus objetivos de fomento de una vida sana y creación de espacios agradables en el puesto de trabajo.

Para Raúl Escudero, Director de Proyectos de 3g office, "una de las primeras preocupaciones de las empresas es **lograr el compromiso y felicidad de sus profesionales**. El diseño del espacio de trabajo se convierte, por tanto, en un facilitador para lograrlo. Espacios comprometidos con el concepto de sostenibilidad y bienestar, son la clave".

FUENTE: equiposytalento.com

-Invertir en salud tiene un retorno económico para las empresas -

El 25% de los conductores utiliza el móvil al volante



El Centro de Estudios Ponle Freno-Axa ha presentado en la sede de la Dirección General de Tráfico (DGT), su segundo Informe sobre "Hábitos de Conducción en España". Este informe es la continuación del primero, realizado en 2014, y pretende analizar la evolución del comportamiento al volante, así como saber el grado de percepción de los conductores sobre seguridad vial, conducta y apreciación de peligro.

Sin cinturón, sin casco

Pese al peligro que supone y a las continuas campañas realizadas, el 31% de la población conductora reconoce haber conducido sin cinturón de seguridad alguna vez, de los que algo menos de la mitad dice hacerlo con cierta regularidad. En lo relativo a los motoristas, el 40% admite haber conducido alguna vez sin llevar el casco, y el 22% afirma hacerlo con frecuencia.

25% usa el móvil

Otro dato alarmante son las distracciones al volante, como hablar por teléfono sin utilizar un dispositivo manos libres o leer mensajes de texto, prácticas que realizan un 25% de los encuestados. Incluso, el 18% confiesa que responde a dichos mensajes mientras conduce. Otra de las distracciones típicas es la del uso del GPS mientras se conduce, llevada a cabo por el 35% de los conductores. Prácticas que suponen apartar la vista de la carretera durante varios segundos, lo cual puede implicar un grave peligro.

Más información en <http://revista.dgt.es>

FUENTE: Lasaludesmas.com



-25% de conductores utiliza el móvil al volante -

La intervención psicosocial mejor la salud laboral en educación y puede reducir el gasto sanitario



Las conclusiones de este proyecto de investigación (PSI2013-48185-R, dentro del Plan Nacional de I+D+i 2013-2016) se presentaron ayer martes 27 de junio en el Salón de Grados de la Facultad de Psicología de la Universitat de València con un vídeo que incluía entrevistas e imágenes de las sesiones de trabajo. El grupo de investigación está formado por Pedro R. Gil-Monte, Ester Grau-Alberola, Hugo Figueiredo-Ferraz, Jorge López-Vílchez, Ángel Martínez y Cristina Aguilar. En la presentación del proyecto, además de miembros del grupo, participó María Dolores Sancerni, decana de la Facultad.

La comparación de los resultados obtenidos "ha permitido concluir que el programa de entrenamiento ha resultado eficaz para disminuir de manera significativa los niveles percibidos de conflicto de rol, sobrecarga de trabajo, conflictos interpersonales, y falta de justicia organizacional, en los participantes del grupo de entrenamiento que presentaban altos problemas psicosomáticos de salud derivados del trabajo", según Gil-Monte.

Los resultados también han mostrado que el entrenamiento ha sido eficaz para mejorar la conciliación trabajo-familia, los recursos laborales para la realización del trabajo y los recursos personales para afrontar la tarea como la autoeficacia.

Con respecto a las consecuencias del estrés laboral sobre la salud, el programa de intervención coordinado por el investigador Pedro R. Gil-Monte ha resultado eficaz para disminuir de manera significativa los niveles del síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*), problemas psicosomáticos de salud, visitas a especialista en salud, y síntomas de depresión. Además, disminuyeron de manera significativa los niveles de cortisol en saliva, estimados mediante el método CAR (*Cortisol Awakening Response*).

"En conclusión, el programa de intervención ha disminuido la exposición a riesgos psicosociales en el trabajo y ha mejorado la calidad de vida laboral de los participantes", según el profesor de la Universitat.

"Los resultados suponen un respaldo empírico muy importante para la reclamación que vienen haciendo académicos y profesionales de la psicología sobre la necesidad y la urgencia de incluir la atención psicológica dentro del sistema público de salud, en especial en atención primaria, con el fin de promover la salud de los ciudadanos, incluida la población laboral activa, y reducir el gasto social en salud", afirma Pedro R. Gil-Monte.

Metodología

El proyecto de investigación se desarrolló durante los meses de marzo a noviembre de 2016 con una muestra de 66 profesores divididos en 2 grupos. Uno de los grupos recibió el programa de formación mientras que el otro grupo no recibió la formación, y se utilizó como grupo control. El programa de formación consistió en 11 sesiones de entrenamiento desarrolladas durante 3 meses, a razón de una por semana. Consistió en el aprendizaje de técnicas de relajación; técnicas cognitivo-conductuales para el manejo de pensamientos y emociones negativas relacionadas con el estrés laboral y el síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) como la autoevaluación negativa y los sentimientos de culpa; y técnicas para el desarrollo del apoyo social en el trabajo.



-La intervención psicosocial reduce el coste sanitario -

Para evaluar los resultados se utilizó la Batería UNIPSIICO, consistente en un cuestionario que evalúa los factores y riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias sobre la salud, junto con los niveles de cortisol en saliva. Todas las personas participantes en el estudio contestaron el cuestionario y dieron muestras de saliva antes del inicio del programa de entrenamiento, al finalizar éste, y al cabo de 3 meses de la finalización.



Trayectoria investigadora

Pedro R. Gil-Monte es profesor del Departamento de Psicología Social de la Universitat de València acreditado a catedrático de universidad por la ANECA. Es director de la Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSIICO) (<http://www.uv.es/~unipsico/>). Su investigación se centra, desde hace más de 25 años, en el estudio de la calidad de vida laboral y en la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo. Es autor de más de 200 publicaciones científicas sobre estos temas. Entre las distinciones recibidas destaca el premio a la trayectoria y aportes a la investigación en Latinoamérica sobre factores psicosociales, estrés y salud mental en el trabajo; y la "Distinción 2014 a la realización de trabajos de investigación en prevención de riesgos laborales" concedida por el Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (INVASSAT) de la Generalitat Valenciana, entre otros.

FUENTE: elperiodic.com



-Factores y Riesgos
Psicosociales -

La postura correcta en la Oficina



LA POSTURA CORRECTA EN LA OFICINA

Acomoda los codos en un ángulo de 90° permitiendo reposar los antebrazos en la mesa.

Coloca la pantalla a una distancia de 45 a 55 cm, a la altura de la vista.



Coloca la espalda recta y pegada al respaldo del asiento.

Posiciona las muñecas en línea con el antebrazo.

Reposa los pies sobre el suelo o reposapiés.

Mantén las piernas en un ángulo aproximado de 90°.

- Se dispondrán los puestos de trabajo de forma que se eviten reflejos y deslumbramientos.
- Realiza pausas regulares con estiramientos de cuello, brazos, espalda y piernas.
- Descansa la vista apartándola de los documentos y/o la pantalla.
- Cambia de postura en el sitio, estira y dobla las piernas y los brazos.
- Ordena la mesa de trabajo, con los documentos o elementos de uso frecuente fácilmente accesibles.

Resumen MicroNews de la Federación ASPA



- Publicado en el BOE las bases reguladoras de la concesión de subvenciones por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales
- Hoy 19 de junio se ha publicado en el BOE el II Convenio Estatal de la Industria, la Tecnología y los Servicios del Sector del Metal
- Presentación on-line del Máster Universitario en PRL - 22/06/2017 - 12:00h
- Hoy 20 de junio, asistimos a la reunión del Pleno de la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- El INSHT publica: nueva APP “Bienestar Térmico Global/Local”. Disponible para Adroid y para IOS.
- Recuerda hoy jueves 22, a las 12:00h.- Presentación on-line del Máster Universitario en PRL
- Respuesta de la DGE sobre Evaluación de Riesgos Psicosociales.
- Las políticas de traje y corbata, ante olas de calor, también causan estrés térmico en los trabajadores
- Incidencia línea telefónica de la Federación ASPA.
- El TC declara institucional la licencia única de la Ley de Garantía de Unidad de Mercado
- La Federación ASPA y ANEPA se reúnen con la Directora de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo

FUENTE: Federación ASPA.

AGENDA FEDERACIÓN ASPA

- Reunión GT – CTN 81 – AENOR	13 de junio de 2017
- Reunión JD – CEOE	14 de junio de 2017
- Asamblea Gral. F. ASPA – BILBAO	15 de junio de 2017
- Reunión Pleno CNSST – INSHT	20 de junio de 2017
- Presentación on-line Máster PRL -	22 de junio de 2017
- Reunión ASPA – Lleida.net	22 de junio de 2017
- Reunión Aspa-Anepa con empresa comunicación "Apostrofe"	26 de junio de 2017
- Asistencia al 40 Aniversario de CEOE	26 de junio de 2017
- Reunión ASPA-ANEPA con la Dtra. ENMT	30 de junio de 2017
- Reunión Comisión Sanidad y Asuntos Sociales – CEOE	3 de julio de 2017
- Reunión Convenio Colectivo	5 de julio de 2017
- Asamblea General de CEPYME	5 de julio de 2017
- Reunión ASPA-APREN y ANEPA con el INSHT	11 de julio de 2017
- Reunión ASPA y ANEPA con el IRSST	11 de julio de 2017

JUNIO 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	
JULIO 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					
AGOSTO 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		
SEPTIEMBRE 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