

# Boletín Informativo



15 de septiembre de 2017



## Índice de Noticias

- 1.- Septiembre, el mes de los propósitos que se cumplen todo el año
- 2.- Los accidentes y lesiones relacionados con el trabajo cuestan 476.000m. de euros al año según nuevas estimaciones mundiales
- 3.- Hábitos saludables para afrontar el retorno a la rutina
- 4- En número de accidentes laborales mortales se ha reducido casi a la mitad en la C. Madrid en lo que va de año
- 5.- ¿Cuál es la mejor iluminación para tu oficina?
- 6.- ¿Ayuda el café a la productividad laboral o a la larga acaba haciendo lo contrario?
- 7.- Las vacaciones reducen la posibilidad de sufrir problemas cardíacos y aumenta la esperanza de vida
- 8.- Apicultura: riesgos no tan dulces como la miel
- 9.- Aprende a sentarte correctamente en el puesto de trabajo
- 10.- Conducir con dolor de cabeza
- 11.- Resumen Micronews- ASPA

## Septiembre, el mes de los propósitos que se cumplen todo el año

**Con la vuelta a la vida normal y el inicio del nuevo curso, llega la formulación de los propósitos, que si se plantean correctamente, garantizarán el éxito de nuestro rendimiento individual y el de los equipos de trabajo**



Durante los primeros días de septiembre, como cada año, son numerosos los contenidos que nos llegan desde los medios, portales y redes sociales refiriéndose a la vuelta al trabajo. Los consejos para prevenir el temido "síndrome post-vacacional" se multiplican, pese a que todos parecen apuntar hacia lo mismo. Mantener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio, respetar el descanso y las horas de sueño o adoptar una actitud positiva son algunas de las recomendaciones más comunes que se nos ofrecen en esta época del año.

Cuando enumeramos estos objetivos, desde la distancia de la vida cotidiana, nos parecen sencillos de mantener. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones nos puede dar la sensación de que la realidad termina por imponerse en los primeros días de trabajo, como si esta planificación se quedara en una mera declaración de intenciones. Esta especie de desidia y sus efectos derivados, los propios del síndrome postvacacional, no solo pueden afectar al rendimiento individual de los trabajadores, sino que termina por repercutir en el desempeño y la motivación de los equipos que forman las organizaciones.

Incorporados ya de nuevo a nuestros puestos de trabajo e inmersos en la cotidianidad, mantener el buen sabor de boca que nos dejaron las vacaciones y evitar el incumplimiento de los buenos propósitos no tiene por qué ser misión imposible. Precisamente todo lo contrario, en las primeras semanas de la vuelta encontraremos la oportunidad de incorporar y hacer nuestros estos nuevos hábitos. Esta adopción no es repentina, sino que ha de ser gradual y progresiva durante todo el mes para que sea efectiva y perdurable en el curso. Septiembre será así el garante de que nuestros propósitos pasen a ser hábitos y una realidad totalmente integrada en nuestra rutina. No hablamos del final de las vacaciones, hablamos del comienzo de un nuevo curso lleno de oportunidades.

A continuación, planteamos diez consejos para garantizar el éxito del curso, no solo como trabajadores individuales sino como miembros de equipos de trabajo en las empresas y organizaciones:



1. **Comenzar con un análisis realista de la situación de partida.** Pensar juntos, en equipo, sobre lo que ocurrió el curso pasado, recordar las metas logradas antes de las vacaciones y reconocer los puntos de mejora, nos ayudará a retomar nuestra actividad individual y a coordinarnos con nuestros compañeros de equipo.
  2. **Enumerar los objetivos personales y profesionales** que nos planteamos para el nuevo curso. A corto, medio y largo plazo, estas metas tendrán que ser realistas, realizables y evaluables para que las alcancemos con éxito y satisfactoriamente. Además, será una buena actividad motivadora y potenciadora de la cultura organizacional de los equipos de trabajo.
  3. **Diseñar las estrategias y planificar los nuevos proyectos.** Organizar el curso, planificarlo todos juntos, para que cada uno se sienta dueño y responsable de su cometido.
  4. **Efectuar cambios en el mobiliario o en el espacio de trabajo.** Tanto en nuestro puesto individual como en la oficina en general, este tipo de cambios nos acompañarán en la adopción de cierto sentimiento motivador ante la "novedad".
  5. **Organizar alguna actividad de reencuentro con los compañeros.** Una reunión de equipo, un almuerzo o proponer una "quedada" al salir del trabajo, donde tengamos oportunidad de cuidar el vínculo personal y "ponernos al día" de manera distendida. Esto favorece la creación de la cultura de equipo y ayuda a alinear las actitudes personales bajo un proyecto común. Incluso sería aconsejable repetir estas actividades de encuentro a lo largo del año, con cierta periodicidad.
  6. **Mantener una actitud positiva y motivacional.** Cambiar nuestra percepción de miedo al fracaso, y convencernos individual y colectivamente de la oportunidad que también representa. Reconocer que, aunque haya días en los que nos hayamos levantado con el pie izquierdo, hay otros tantos en los que nuestro desempeño profesional y el de nuestros compañeros sale adelante con éxito. Relativizar. Saber premiar también el esfuerzo con nosotros mismos y con los demás.
  7. **Comunicar novedades positivas.** Los principios tienen la capacidad de ilusionar, por lo que son el momento perfecto para dar a conocer las últimas noticias.
- Cuidar hábitos diarios saludables.** Una dieta sana, hacer ejercicio, pasar tiempo con la familia y los amigos, leer un buen libro, pasear o practicar alguna actividad de ocio que nos guste, no son actividades exclusivas de las vacaciones. Aquello que nos produjo tanta satisfacción y descanso durante el verano, podemos adaptarlo a nuestra realidad cotidiana. Reconocer y anotar en una lista lo que nos produjo bienestar, nos ayudará.
8. **Participar en actividades altruistas.** Reservar y dedicar parte de nuestro tiempo, como individuos y equipos, a voluntariados nos ayudará a salir de nosotros mismos, a relativizar y a mantener una actitud positiva en nuestra vida diaria.
  9. **Aprovechar el comienzo del curso para potenciar y complementar nuestra formación.** Apostar por potenciar nuestra mejor preparación, matriculándonos en algún curso o máster que nos haga crecer como profesionales o motivar a nuestros equipos.




---

-Septiembre, mes de los  
buenos propósitos -

---

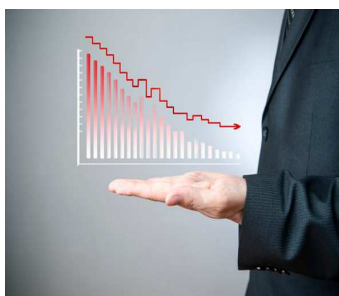
<http://www.aspaprevencion.com/septiembre-mes-los-propositos-se-cumplen-ano/>

FUENTE: Dpto. Técnico de la Federación ASPA y ANEPA.



## Los accidentes y lesiones relacionados con el trabajo cuestan 476.000 millones de euros al año según nuevas estimaciones mundiales

En el XXI Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo celebrado en Singapur del 3 al 6 de septiembre, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) junto con la Organización Internacional del Trabajo presentan nuevas estimaciones de los costes de una deficiente seguridad y salud laboral. Los nuevos hallazgos revelan que las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo en todo el mundo provocan la pérdida del 3,9% del PIB, con un coste anual de aproximadamente 2.680 millones de euros [1].



-Los accidentes y lesiones en el trabajo cuestan 476.000m de euros -

Los problemas de salud y las lesiones relacionadas con el trabajo están costando a la Unión Europea el 3,3% de su PIB, es decir unos 476 mil millones de euros cada año que podrían salvarse con las estrategias, políticas y prácticas correctas de seguridad y salud en el trabajo.

Estas estimaciones son los resultados de un gran proyecto sobre los costes y beneficios de la seguridad y salud laboral. El proyecto fue realizado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el Ministerio finlandés de Asuntos Sociales y Salud, el Instituto Finlandés de Salud Ocupacional (FIOH), el WSH Institute en Singapur, la Comisión Internacional de Salud Ocupacional (ICOH) y EU-OSHA.

Hablando antes del Congreso Mundial, la directora de EU-OSHA, Dra. Christa Sedlatschek, afirmó lo siguiente: "El trabajo seguro y saludable es un derecho humano fundamental, pero estas nuevas estimaciones de los costes de la falta o ineficacia de prevención de riesgos laborales demuestran que el argumento económico nunca ha sido más fuerte. Los problemas de salud y las lesiones relacionadas con el trabajo están costando a la Unión Europea el 3,3% de su PIB, es decir, unos 476 mil millones de euros al año, lo que podría ahorrarse con las estrategias, políticas y prácticas correctas de seguridad y salud en el trabajo"

Las buenas prácticas en materia de seguridad y salud pueden ayudar a que las empresas sean productivas, competitivas y sostenibles, así como reducir los costes sanitarios y otras cargas sociales. Pero los costes de los fallos en seguridad y salud laboral son altos - para los individuos, las empresas y la sociedad. A través del proyecto de costes y beneficios, EU-OSHA ha tomado medidas para identificar y evaluar los datos disponibles en la UE y en todo el mundo para desarrollar estimaciones exactas y actualizadas de los costes de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo.

Otras conclusiones que se presentan en el Congreso Mundial son:

- Las enfermedades relacionadas con el trabajo representan el 86% de todas las muertes relacionadas con el trabajo en todo el mundo, y el 98% de las de la UE.
- 123,3 millones de DALY/AVAD (años de vida ajustados por discapacidad) se pierden a nivel mundial (7,1 millones en la UE) como consecuencia de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo. De estos, 67,8 millones (3,4 millones en la UE) se registran por muertes y 55,5 millones (3,7 millones en la UE) por discapacidad.
- En la mayoría de los países europeos, el cáncer relacionado con el trabajo representa la mayor parte de los costes (119.500 millones de euros, es decir, el 0,81% del PIB de la UE), seguidos por los trastornos músculo-esqueléticos.

Una nueva [herramienta de visualización de datos](#), desarrollada por EU-OSHA como parte del proyecto, también se presenta en el Congreso Mundial; esta herramienta muestra los costes globales de enfermedades y accidentes laborales de una manera accesible. Los resultados clave se presentan como infografías, lo que permite a los investigadores y los responsables políticos explorar los hallazgos de forma rápida y sencilla. Con la transparencia y facilidad de uso en mente, la herramienta de visualización también proporciona un glosario de términos utilizados con frecuencia, y una guía sobre los métodos de cálculo utilizados en el proyecto.

El Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo, la mayor reunión mundial de expertos y profesionales de la seguridad y la salud en el trabajo, presenta una gran oportunidad para difundir estos nuevos hallazgos. La EU-OSHA es una de las organizaciones de apoyo del Congreso y participa en una serie de eventos durante los cuatro días, proporcionando ponentes, participando en talleres y presentando un punto de información en la zona de exposición. En particular, la EU-OSHA co-organiza dos simposios. Uno se relaciona con el proyecto de costes y beneficios; el otro examina las buenas prácticas de seguridad y salud en las micro y las pequeñas empresas basadas, presentando el trabajo de la EU-OSHA en esta área y su proyecto OiRA (Evaluación de riesgos interactiva en línea).

#### Enlaces:

- Más información sobre los [beneficios económicos de las buenas prácticas en seguridad y salud en el trabajo](#)
- Explorar la nueva [herramienta de visualización de datos](#)
- Ver la participación de EU-OSHA en el [XXI Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo](#)

[1] Para la conversión de USD a EUR se utilizó el tipo de cambio de referencia del euro del BCE para 2016.

Notas al editor:

1.

**La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** tiene como misión contribuir a que los centros de trabajo europeos sean más seguros, saludables y productivos. La Agencia recoge, elabora y difunde información fiable, equilibrada e imparcial sobre seguridad y salud, y organiza campañas de sensibilización paneuropeas. Creada por la Unión Europea en 1994, y con sede en Bilbao, España, la Agencia reúne a representantes de la Comisión Europea, de los gobiernos de los Estados miembros, de las organizaciones de empresarios y trabajadores, así como a expertos destacados de cada uno de los Estados miembros de la UE-28 y de terceros países.

Fuente: <https://osha.europa.eu/e>




---

-Seguridad y Salud en el Trabajo -

---



## Hábitos saludables para afrontar el retorno a la rutina

Hoy más que nunca el cuidado de la salud está a la orden del día, por lo que la práctica de un estilo de vida saludable se ha convertido en una cuestión fundamental para afrontar con garantías las presiones normales de la vida y trabajar productiva y fructíferamente.

El período vacacional está llegando a su fin para la mayoría, y las oficinas van recuperando su actividad. Un retorno a la rutina muchas veces complicado, durante el que hay que afrontar el posible malestar que provoca la vuelta a los hábitos y los síntomas de la depresión postvacacional.

Según el **Grupo DKV**, el mejor remedio para evitar ese malestar es la prevención, pero existen ciertos aspectos clave que hay que analizar para alcanzar el máximo rendimiento y bienestar:

**Cuidarse es más difícil en las grandes urbes.** En la actualidad, la actividad empresarial se concentra en las grandes ciudades, lo que ha provocado que la mayor parte de la población española esté en Madrid, Barcelona, Valencia o Sevilla durante los meses lectivos. Esto se traduce en trayectos más largos, acumulaciones de gente, reducción de los espacios públicos... en definitiva, más estrés y menos ejercicio.

Datos obtenidos por el Grupo DKV constatan que tanto los barceloneses como los madrileños tienen un índice de masa corporal (IMC) superior al recomendado y están en niveles de sobrepeso, con una media de 25.51 y 25.67, respectivamente. Así pues, los habitantes de las principales ciudades del país deben ser aún más rigurosos y constantes.

**Estudiar la ergonomía.** Según un estudio de la OCDE publicado en 2016, los españoles destinan una media de 1.691 horas al año a trabajar, y gran parte de ellas se suceden sentados en el escritorio. Por ello, hay que analizar el entorno que nos creamos y apostar por conseguir una buena postura y asegurar la máxima comodidad. El uso de productos ergonómicos, como bandejas para el teclado, reposamuñecas, respaldos lumbares o soportes para el portátil y el monitor permitirá mejorar el bienestar y evitar varias posturas perjudiciales.

**La hidratación es clave.** Es sabido y recordado constantemente que debemos mantenernos hidratados, pero el ajetreo diario, las reuniones y la acumulación de trabajo provocan que dejemos a un lado lo más importante. Es recomendable beber de 1 a 2 litros de agua diarios, especialmente en los días de mucho calor.

**Establecer rutinas de ejercicio físico.** Largas horas delante del ordenador en mala postura, sin levantarnos de la silla y fijando la mirada en la pantalla. El retorno a la oficina devuelve el estilo de vida sedentario que muchos han abandonado en vacaciones, pero hay que mentalizarse y crear nuevas rutinas de ejercicio que nos mantengan activos.

Los principales beneficios de practicar deporte son muchos. El cuerpo humano está hecho para moverse, y su salud se ve amenazada por el estilo de vida sedentario, así que afrontar este problema permitirá mejorar la productividad y el rendimiento. Los empresarios deben tomar nota de ello.




---

- Hábitos Saludables -

---



**Monitorizar las actividades.** La eSalud (eHealth) engloba varios productos y servicios para la salud, como aplicaciones móviles, los wearables, la telemedicina o la gestión del Big Data, que se emplean en el entorno sanitario en materia de prevención, diagnóstico, tratamiento o seguimiento. Existen infinidad de aplicaciones que permiten al usuario obtener todo tipo de información sobre su estado y actividad. La transformación digital ha llegado también al sector sanitario y algunas compañías apuestan por aprovechar estas nuevas herramientas y ponerlas al servicio de todos.

Monitorizar los índices de actividad facilita la prevención y la planificación, pero hay que asegurarse de que los responsables de estas aplicaciones sean expertos en el cuidado de la salud. Compañías como el Grupo DKV lideran la transformación digital del sector y desarrollan aplicaciones como [Quiero cuidarme](#), que analiza nueve indicadores que forman el Índice de vida saludable. Un programa elaborado por expertos para controlar y mejorar el rendimiento y el bienestar. Según los datos recogidos por la app de DKV, los españoles han mantenido sus índices de salud durante el mes de agosto.

**Una buena gestión del tiempo.** El día tiene 24 horas, y la jornada laboral se compone de una media de 8 horas. Períodos de tiempo que hay que gestionar de la mejor manera para conseguir la máxima productividad y reducir los niveles de estrés. Dormir las horas necesarias, junto con pequeños actos como planificar y organizar las tareas, facilitarán el retorno a la rutina. Hay que abordar las actividades progresivamente, empezando por las más sencillas.

Aunque estos son aspectos fundamentales para cuidar en el retorno al trabajo, la depresión postvacacional es algo pasajero, así que, superadas un par de semanas con buena actitud, todo debería estar normalizado. Paciencia y esfuerzo serán primordiales durante el proceso.

**FUENTE:** RRHHpress.com



---

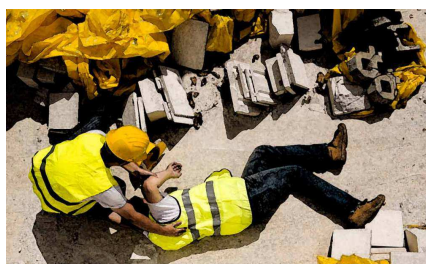
-Buena actitud "retorno al Trabajo" -

---



## El número de accidentes laborales mortales se ha reducido casi a la mitad en la Comunidad Madrid en lo que va de año

- ▶ La región madrileña cuenta con el índice de siniestralidad más bajo de España, un 19% por debajo de la media nacional
- ▶ La Comunidad promueve la formación especializada a los profesionales de la prevención



-Reducción de Accidentes de Trabajo mortales -

Los dos accidentes laborales ocurridos en Leganés ha vuelto a poner de actualidad la siniestralidad durante la jornada laboral. A pesar de las funestas noticias de estos primeros días de septiembre, el número de accidentes mortales en jornada laboral en la Comunidad de Madrid se ha reducido a casi a la mitad en el período enero-agosto 2017 con respecto a los mismos meses del año anterior.

Concretamente, se ha pasado de 45 accidentes en 2016 a 23 en 2017, según los últimos datos provisionales recopilados por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST).

Si se consideran los datos de accidentes de trabajo en agosto, se han registrado cuatro accidentes mortales, todos ellos en el sector Servicios. De los cuatro fallecimientos, dos se han producido in-itinere.

Además, el índice de incidencia ha disminuido un 2,33% en el acumulado anual. Asimismo, agosto de este año presenta un índice de incidencia de 188,73, lo que reduce un 2,39% el que presentaba el mismo mes del año pasado.

En cuanto a la siniestralidad laboral, registra un descenso de más de dos puntos, concretamente un 2,33%, en el último año, comparando el período enero-agosto de 2017 con respecto al mismo del año anterior.

### EL MENOR ÍNDICE DE SINIESTRALIDAD LABORAL

Además, la Comunidad de Madrid presenta un mes más el índice más bajo de incidencia de accidentes de trabajo (número de accidentes por cada 100.000 trabajadores afiliados) de todas las regiones, según los últimos datos difundidos por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), referidos al período julio 2016-junio 2017.

De esta manera, el índice de incidencia de la Comunidad (2.659,7) se sitúa un 18,75% por debajo de la media nacional (3.273,3). Madrid también es la región que presenta un índice menor en lo que se refiere a los accidentes graves: un 59,05% por debajo de la media nacional o, lo que es lo mismo, un índice de 10,02 frente a 24,47 en el conjunto de España.

También presenta un índice de 1,46 frente al 3,31 en lo que se refiere a los accidentes mortales (un 55,96% menos) y 2.648 frente a 3.245 en accidentes leves (un 18,4% menos).

## INCENTIVOS PARA PREVENCIÓN DE RIESGOS

El Gobierno regional ha puesto en marcha este año una serie de incentivos dirigidos a la reducción de la siniestralidad laboral en la región, favoreciendo la integración de la prevención de riesgos laborales en la gestión de la empresa.

Para ello se han establecido 10 líneas de subvención que pretenden mejorar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo en las empresas de la Comunidad de Madrid, y que abarcan todos los sectores productivos, así como a todo tipo de empresas, haciendo especial hincapié en la pymes de la región.

El plazo de solicitud para los incentivos en materia preventiva finaliza el próximo 10 de octubre. La información disponible sobre las ayudas puede consultarse en la web [www.madrid.org](http://www.madrid.org).

## FORMACIÓN ESPECIALIZADA A LOS PROFESIONALES

La Comunidad de Madrid, a través del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST), va a desarrollar próximamente actividades formativas dirigidas específicamente a los profesionales de prevención de riesgos laborales, incluidas en el Catálogo Formación del organismo, con el objetivo de mejorar tanto sus competencias y habilidades como sus conocimientos en la materia.

El IRSST ha programado tres ediciones del curso "Coaching en Prevención de Riesgos Laborales" (1a edición: 21, 22, 27 y 28 septiembre de 2017, 2a edición: 19, 20, 26 y 27 octubre de 2017, 3a edición: 6, 7, 13 y 14 noviembre de 2017) con una duración de 20 horas cada una. La formación impartida va a permitir a los alumnos adquirir habilidades clave para aumentar la competencia y ampliar su capacidad de liderazgo e influencia para mejorar la trasmisión del conocimiento preventivo, contribuyendo de esta forma a un cambio cultural y de comportamiento.

Del mismo modo, se realizará el seminario: "Responsabilidad en prevención de riesgos laborales", distribuido en los días 10, 17, 19, 24 y 26 de octubre de 2017 con una duración de 20 horas. El objetivo de la acción propuesta es promover un mayor conocimiento sobre el sistema de responsabilidades derivado del incumplimiento de las obligaciones en materia de prevenciones de riesgos laborales, que pueda ser útil a los distintos profesionales y agentes implicados en esta materia.

Fuente: [nuevocronica.es](http://nuevocronica.es)



---

-Más Prevención en Riesgos  
Laborales-

---





## ¿Cuál es la mejor iluminación para tu oficina

**Luz, cámara, acción. Así como en el cine la iluminación juega un papel fundamental en la productividad de los empleados en una oficina.**

A pesar de que a veces tomamos la luz como algo que viene dado con el edificio y no le prestamos la atención que merece, una mala iluminación puede afectar también los patrones de sueño, nuestro reloj biológico, nuestro humor y nuestra energía.

Si bien la base de hormigón de la iluminación son las luces en el techo (tubos, plafones o spots) expertos recomiendan agregar también lámparas personales para que cada trabajador pueda ajustar la luz como mejor lo necesite. Todo eso teniendo en cuenta que todo depende de la cantidad de luz solar que entra en la oficina, y el horario donde se está trabajando. No es lo mismo la luz que necesitamos a las 8 de la mañana que a las 6 de la tarde.



-Buena iluminación en tu oficina -

### La luz solar y la falta de ella puede afectar:

- El reloj biológico
- Patrones de sueño
- Niveles de energía
- Humor

El ojo humano funciona mejor cuando recibe el completo espectro de luz solar. El uso correcto de la luz solar en la oficina disminuye la ocurrencia de dolores de cabeza, desordenes afectivos devenidos de las estaciones, y la fatiga visual.

La luz solar en la oficina disminuye la ocurrencia de dolores de cabeza, desordenes afectivos devenidos de las estaciones y la fatiga visual. #TrabajoComoQuiero

### Lo bueno y lo malo de la iluminación en la oficina

El 68% de los empleados se quejan de la mala iluminación en la oficina. Sin embargo, estudios muestran que los trabajadores generalmente prefieren niveles más bajos de luz ya que muchas veces las oficinas están sobrecargadas de luz.

Es importante aclarar que cada actividad requiere niveles distintos de luz. En este sentido, las tareas realizadas mediante un monitor requiere una luz muy diferente a aquellas tareas realizadas sobre el papel.

Un estudio demostró que la mejora en la iluminación hizo que aumentara de un 6 a un 16% la productividad y redujera el ausentismo entre los empleados de una empresa.

En otro estudio que analizaba un call center, los empleados que fueron expuestos a luz fluorescente (comparado a la luz convencional de oficina) mostraron mejoramientos en:

- La atención
- La vitalidad
- La productividad
- La somnolencia diurna
- La salud mental

## El impacto de la luz solar en la salud de los empleados de oficina

Aquellos expuestos a la luz natural elevaron sus niveles de actividad física y aumentaron su ciclo de sueño.

Algunas compañías informaron una disminución de ausentismo luego de mudar sus oficinas a otras que integraran luz natural.

### ¿Qué tipo de iluminación necesita tu oficina?

Por supuesto dependerá del tipo de actividad que realices pero por lo general, diseñadores de iluminación recomiendan trabajar bajo dos tipos de luces: Una luz general que ilumine toda la oficina y otra focal, directa y pequeña que pueda ser ajustada y personalizada.

Las luces halógenas son las mejores para el trabajo detallado. Estas luces interpretan los colores con mayor claridad que los otros tipos de iluminación.

Expertos coinciden que lo mejor es ajustar el tipo de luz a lo largo del día. Así, por la mañana es ideal contar con una luz azul y más fría mientras que para la tarde y noche la luz debería ser cálida.

Para esas reuniones de brainstorming se recomienda también iluminación fría para incentivar a la gente a que comparta sus ideas. Por el contrario, para las salas de reuniones más íntimas se recomienda usar luz más cálida para hacer que la gente se sienta más relajada y calma y formar un ambiente de confianza. Para las salas de conferencia conviene utilizar tonos medios para permitir a los presentes sentirse alertas y motivados.

Algunas compañías están incluso invirtiendo en tecnología que permita a cada trabajador modificar su iluminación.

**FUENTE:** [prevencionintegral.com](http://prevencionintegral.com)



---

-Mejor iluminación en tu  
puesto de trabajo -

---



## ¿Ayuda el café a la productividad laboral o a la larga acaba haciendo lo contrario?

### El café en boca de todos

Probablemente la mayoría de lectores de este artículo acostumbra a tomarse un café por la mañana. Antes de ir a trabajar y bajo el supuesto de que le ayudará a rendir mejor. Pero ¿nos ayuda de verdad? Las bondades o perjuicios para nuestra salud de esta bebida siguen en discusión. Se le ha relacionado con prevenir/provocar cáncer/alzheimer según el estudio que se mencione, pero no hay nada demostrado al respecto porque la mayoría de investigaciones no son concluyentes o presentan evidencias muy débiles.

Con la relación entre el café y la productividad laboral pasa algo parecido. Si buscamos la frase "Varios estudios confirman que el 80% de los trabajadores son más eficaces si tienen una máquina de café gratuito en la oficina" en Google, nos aparecerán diversas entradas con este titular. Ninguna de ellas menciona quién ha realizado estos estudios ni nos dan pistas para encontrarlos.



-El café en boca de todos -

Según la nutrióloga de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, [Georgina del Ángel](#), la cafeína genera un aumento de la capacidad mental y de la percepción, mejorando así la concentración. También se habla a menudo del "estado de alerta" en el que nos sume su consumo como un recurso para ser menos erráticos y mejorar la calidad de nuestro trabajo. En estas afirmaciones sí parece haber consenso entre la comunidad de especialistas.

Aun así, absorber todas estas propiedades positivas del café puede depender de la hora en que lo tomemos, del tipo de café y del trabajo que estemos haciendo. Esta infografía, publicada en [merca2.0](#) y basada en un estudio de Steven Miller (Doctor en la Universidad de Ciencias de la Salud de Bethesda) entre otras fuentes, nos avisa que tomar café de 8 a 9 no sirve de mucho puesto que es cuando el cuerpo produce mayores picos de [cortisol](#) (hormona de estrés) y, es por lo tanto, el momento en que menos falta nos hace la cafeína. El horario ideal es de 9:30 a 11:30 y es más recomendado para trabajos mecánicos que creativos, en los que recomiendan optar por alguna bebida alternativa. Aunque, para ejemplificar las contradicciones de las que hablábamos, aquí tenemos [otro artículo](#) donde se dice que sí incrementa la creatividad.

En Suecia, país ejemplo de productividad mundial, el [fika](#) (pausa tradicional para tomar café) sí parece generar ventajas y bienestar entre los trabajadores. Aunque, si leemos un poco al respecto, rápidamente entendemos que es el ritual de descansar durante 10 minutos y charlar con los compañeros un rato lo que puede aumentar la energía y motivación, sin importar tanto lo que bebas. Pues es una manera de fomentar las relaciones entre trabajadores de diferentes departamentos y cargos y, por lo tanto, mejorar el clima laboral.

### Y ahora lo malo

Por más efectos positivos que tenga tomar café con moderación, éste no deja de ser una droga. Provoca adicción y su [consumo a largo plazo](#) puede causar dolores de cabeza, temblores, trastornos de ansiedad y, fatiga (por el bajón), insomnio, pesadillas, mal humor y acidez estomacal.

Cuando se llega a un estadio de dependencia al café, éste no nos hace el mismo efecto que antes y tendemos a ir aumentando su consumo paulatinamente. No recibimos todos los beneficios que cuando lo tomábamos con moderación pero sí el estrés que forma parte de sus efectos secundarios.

Se dice que la cantidad diaria ideal de café es de dos tazas o bien 300 miligramos de cafeína. Ahora bien, sigue dependiendo de la tolerancia al café que tenga cada persona y del tipo de café que se tome. En este artículo de [Mejor con Salud](#), encontraréis como repartirlos según las distintas modalidades de café.

Nuestra conclusión: no la tenemos. No la tiene la comunidad científica ni en términos de salud en general ni en efectos para el rendimiento laboral, aunque sí haya compañías que motiven a sus empleados a tomar café. En todo caso, sí recomendamos no beber más de las dos tazas diarias que se comentan y hasta menos si no nos es necesario. También nos permitimos recordar que existen otros alimentos y bebidas con propiedades energéticas, como el té o el ginseng; o la fruta y los zumos por la mañana. Que no sea porque no sepamos cómo motivarnos.

**FUENTE:** [proteccion-laboral.com](#)

## Las vacaciones reducen la posibilidad de sufrir problemas cardíacos y aumenta la esperanza de vida



**Las vacaciones son tan importantes para la salud como el ejercicio, una dieta sana o el descanso diario.** Y es que se ha comprobado que apartarnos del estrés laboral, durante un tiempo, provoca que se reduzca la posibilidad de sufrir problemas de corazón y, por lo tanto, alarga la esperanza de vida.

*“La necesidad principal de vacaciones la tiene nuestro cerebro, y ello se debe a la conexión que existe entre la mente y cuerpo, pues este último, con los cuidados diarios necesarios, podría encontrarse perfectamente saludable, pero nuestro cerebro necesita desconectar”*, explica la doctora **Marisa Navarro**, psicoterapeuta y autora de los libros **El efecto tarta** y **La medicina emocional**.

Con el estrés al que normalmente estamos sometidos en los difíciles tiempos actuales, son habituales **niveles altos de cortisol y adrenalina en sangre** que podrían hacerse crónicos. Para que estos niveles se normalicen, la única solución es desconectar durante un tiempo y poner distancia con los problemas, *“algo que, por otra parte, en muchos casos, nos permite verlos con otra diferente perspectiva y nos ayuda a tomar acertadas decisiones”*, explica Navarro.

*“Pero la desconexión solo llega a producirse en vacaciones, y aún más, tras la primera semana”*, afirma Navarro. Esto quiere decir que el periodo mínimo que una persona necesitaría para poder desconectar adecuadamente sería de quince o veinte días.

Pero no todo depende del tiempo, ya que la persona también tiene que hacer el esfuerzo de **olvidarse de los correos electrónicos, llamadas de móvil y WhatsApp relacionados con el trabajo**. Tampoco debería prestar demasiada atención a las habitualmente inquietantes noticias políticas y económicas.

Cambiar de entorno, también nos ayuda a desconectar. En el caso de que esto no sea posible, es importante intentar hacer actividades distintas y estimulantes que permitan crear pensamientos y sentimientos diferentes, pues la acción es capaz de transformar el pensamiento y el sentimiento.

*“En el caso de que tengamos una buena relación familiar, las vacaciones las reafirman y permiten que podamos disfrutar de actividades conjuntas que afianzan los deseados lazos de la familia, creando cercanía e intimidad”*, añade la doctora. Pero si no hay una buena relación de pareja o familia, las vacaciones nos pueden servir para tomar conciencia de las carencias que existen y poder afrontarlas, ya que contamos con tiempo para ello.

**Estos momentos de ocio nos protegen de la ansiedad**, nos permiten **recuperarnos del cansancio**, nos permiten **dormir y descansar más y mejor** y realizar actividades que nos sientan bien y nos dan alegría. Todo ello fortalece nuestra salud.

Por último, la doctora recuerda que **las vacaciones también benefician a nuestra productividad y creatividad**, ya que se verá aumentada a nuestro regreso, después de unos reparadores días de descanso físico y mental.




---

-Las vacaciones son importantes para la salud -

---

## Apicultura: riesgos no tan dulces como la miel

Muchos consideramos la miel como uno de los más dulces manjares provenientes de la propia naturaleza. Aun así, también somos unos cuantos los que tememos el animal de donde proviene. Las abejas, una especie que —recordemos, está en peligro de extinción— no es exactamente inofensiva para las personas.

La apicultura presenta unos riesgos similares a los de las explotaciones agrícolas o pecuarias. Los detallamos en la revista PL 91, gracias a los datos ofrecidos por la enciclopedia del OIT. Hoy los resumimos para que os podáis hacer una idea de lo que significa trabajar entre colmenas.

### Picaduras y más allá

Es el riesgo más conocido. Que nos pique una abeja puede provocar dos reacciones: el envenenamiento por la picadura y la hipersensibilidad que a su vez puede inducir a un shock anafiláctico. Se calcula que el 2% de la población es alérgica al veneno de las abejas y que hasta un 8,9% de los apicultores han presentado reacciones sistémicas. El procedimiento ante esta situación es sacar el aguijón, limpiar el picotazo, aplicarse hielo o un empasto de bicarbonato y agua. También se vigilará de cerca la/s víctima/s y, si se produce reacción anafiláctica, se recomienda aplicar epinefrina.

El apicultor deberá usar humo para neutralizar el comportamiento de las abejas y evitar la picadura. Junto con los EPI adecuados, por supuesto: guantes delgados, capucha, velo y mangas largas.




---

-Apicultura: los riesgos-

---

La temperatura también es un factor de riesgo. **El frío** puede adormecer las manos y disminuir su fuerza y flexibilidad. Además, reseca y deja una piel más predispuesta a las infecciones. Los EPI deberán aislar frente al frío, el viento y la humedad, permitir la transpiración y disipación de parte del calor que se genera al trabajar.

**El calor**, por su parte, puede hacer que el trabajador perciba el guante como incómodo y se lo quite. La propia radiación solar puede ser fuente de agotamiento, muerte por golpe de calor y, a la larga, hasta cáncer de piel. Para evitarlo, se beberá un litro de agua por hora y vestirá productos que actúen como pantalla solar.

El Manual de Seguridad de la Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía también señala otros factores importantes a tener en cuenta.

### Ubicación, identificación y señalización

No podrá entrar en el área personal ajeno a la explotación, que deberá tener accesos adecuados. Se respetará una distancia mínima de 400 metros hacia establecimientos colectivos o centros urbanos. Esta distancia puede reducirse hasta un 75% con una cerca de mínimo 2 metros de altura. Cada colmena y sus accesos estarán identificados en un sitio visible y de forma legible.

### Riesgos y capacitación del personal

Los trabajadores tendrán que estar informados y capacitados sobre todos y cada uno de estos riesgos. Por su parte, ellos informarán sobre su condición alérgica. Aunque se recomienda no trabajar directamente con las abejas si se padece.



### Medidas preventivas

Además de trabajar con equipo de protección acorde con la tarea, se evitarán los horarios a temperatura extrema. Es obligatorio contar con un botiquín de primeros auxilios y el titular del asentamiento apícola deberá mantener Coordinación de Actividades Empresariales con aquellas empresas que concurran en el monte donde se desarrolla la actividad, de acuerdo al RD 171/2004.

Después de su uso, se recomienda lavar el equipo y guardarlo en lugares donde no haya contaminantes. Tampoco se pueden ingerir alimentos ni fumar en el sitio.

### Transporte de colmenas y desplazamiento seguro

Cualquier movimiento de colmenas deberá quedar registrado en el Libro de Explotación Apícola. Éstas se transportarán en un habitáculo independiente al de su conductor, con los EPI necesarios y el vehículo adecuado, que contará con su propio botiquín. Es mejor realizar el transporte de noche, cubriendo la colmena con una malla e indicando "Transporte de Colmenas" en el cartel del coche. Si se diera el caso que alguna abeja entrara se procedería a parar el vehículo antes de realizar su desalojo.

### Manejo de productos químicos

Éstos se almacenarán en instalaciones seguras bajo llave. En el caso de los ácidos orgánicos, se guardarán en un lugar cerrado, seguro, fresco y seco. Contarán con letreros de advertencia y las etiquetas originales. Los residuos originados serán retirados en lugares permitidos por la autoridad competente.

### EPI y documentación preventiva

Necesitaremos mono, careta y guantes de color blanco. Calzado cerrado y adecuado al terreno y, opcionalmente, polainas.

El responsable de la explotación deberá contar con la documentación necesaria vigente en materia de PRL. Y, por supuesto, el resto de trabajadores también tendrán que estar informados de sus riesgos y medidas de prevención.

**FUENTE: PROTECCION LABORAL**



---

-Uso de EPI'S -

---



## Aprende a sentarse correctamente en el puesto de trabajo

La mayor parte de las alteraciones en la columna vienen causadas por malos hábitos posturales soportados durante largas jornadas laborales.

Aunque se practique deporte y se tenga una vida activa, si se comparan las horas que se emplean en hacer ejercicio y deporte a la semana con las horas sentados en el puesto de trabajo, se puede concluir que no llega a compensar el tiempo de gimnasio con las horas invertidas en las jornadas laborales. Por esta razón, no hay que conformarse con ir al gimnasio o practicar deporte, también **se deben incluir hábitos posturales más saludables en el trabajo.**

**El cuerpo humano**, por su biomecánica, **está diseñado para moverse.** Su objetivo es poder generar gestos motrices dinámicos. Cuando se adoptan posturas estáticas durante largas horas, días e, incluso años, aparecen las alteraciones. Al contrario que sucede con las máquinas, el cuerpo, cuanto más se use, en mejor estado estará.



Además, el disco intervertebral recibe menos presión estando de pie que cuando nos sentamos. Esto es así porque las curvas naturales de la columna en posición de pie forman una unidad funcional y eficiente con los discos, en cambio, si nos sentamos, el centro de gravedad se desplaza hacia delante y la columna pierde su funcionalidad dejando al disco mucho más comprometido.

### **ERRORES COMUNES**

El primer objetivo es conseguir que la columna esté en una posición lo más correcta posible. Se deben evitar las inclinaciones laterales e intentar mantener las curvas naturales de la columna, evitando las posiciones cifóticas en flexión. Hay que prestar especial atención al puesto de trabajo: el ordenador, la mesa, la silla, el teclado, etc., ya que una pantalla mal orientada obligará a mantener la mirada hacia abajo y la columna en flexión. Se deben evitar estos gestos que a diario se repiten de forma inconsciente:

**CRUZAR LAS PIERNAS.** Es un gesto típico en las mujeres, pero bascula la cadera. La columna lumbar compensará esta inclinación de la cadera curvándose al lado contrario.

**SUJETAR EL TELÉFONO INCLINANDO EL CUELLO.** Obliga a elevar el hombro y curvar la columna dorsal y cervical. Aparecen así tensiones en el músculo trapecio y elevador de la escápula, pudiendo causar presión sobre ramas nerviosas cervicales.

**APOYARSE EN EL RESPALDO.** Aunque parezca una posición cómoda, descansar la espalda sobre el respaldo anula la actividad de los músculos posturales de la columna, que dejan de realizar su función estabilizadora y, al final, la carga recae sobre el disco intervertebral.

**SENTARSE HACIA ABAJO.** Colocar la cadera hacia abajo en el asiento provocará que la lordosis lumbar desaparezca y se disponga en flexión, 'empujando' así el disco intervertebral hacia atrás.

**MIRADA ABAJO.** Todo lo que obligue a dirigir la mirada hacia abajo colocará el cuello en flexión y los músculos cervicales recibirán una carga mayor.

**PIERNAS EXTENDIDAS HACIA DELANTE.** La extensión completa de las piernas coloca la cadera en retroversión y la columna en flexión.

## SIÉNTATE CORRECTAMENTE

Una vez que ya sabemos cuáles son los gestos y posturas que se deben evitar, hay que comenzar a adoptar estos gestos más correctos:

**Cabeza erguida:** hay que imaginarse como si se tuviera un cable en la cabeza y tiraran de él hacia arriba. Se debe sentir cómo se 'crece' hacia arriba y cómo la columna deja de estar en flexión.

**Brazos a 90°:** los brazos deben quedar apoyados sobre la mesa con una flexión de 90°, esto evitará sobrecargas en el músculo trapecio y la zona cervical.

**Llevar los hombros hacia atrás:** como si se quisieran juntar las escápulas atrás.

**Orientarse de frente:** con la zona superior del monitor a la altura de los ojos.

**Piernas flexionadas y apoyadas en el suelo.**

### ENTRENA EN LA OFICINA

Estos pequeños consejos deben realizarse a diario, ya que si se cumplen evitarán la mayoría de los problemas de espalda. No hay que olvidar que los pequeños gestos proporcionarán cambios a largo plazo.

**LEVANTARSE A MENUDO.** Cada dos horas hay que levantarse de la silla y mover las piernas. Basta con subir y bajar una planta por las escaleras. Además de reactivar la circulación favoreciendo el retorno venoso, los músculos se pondrán en movimiento evitando estar retraídos. Es aconsejable evitar los ascensores en la medida de lo posible.

**METER TRIPA.** Activar la musculatura profunda del abdomen ya que es la mejor faja natural que tenemos los seres humanos. Consiste en intentar llevar el ombligo hacia dentro reduciendo el diámetro abdominal y creciendo hacia arriba. Si se consigue automatizar este gesto, se podrán notar cambios posturales muy rápido y una figura más estilizada.

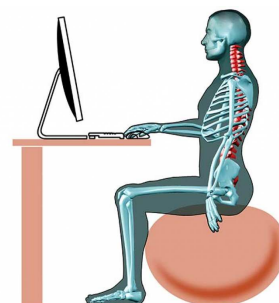
**RESPIRAR.** Coger aire por la nariz hasta conseguir llenar al máximo los pulmones sintiendo cómo se abre toda la caja torácica. No solo sirve para relajarse sino que esta apertura de la caja costal libera de tensión a las vértebras dorsales. Se pueden realizar 3 o 4 respiraciones máximas de forma lenta y progresiva en la inspiración y expulsar el aire rápido, relajando los músculos respiratorios.

**REALIZAR ESTIRAMIENTOS.** Es muy necesario movilizar la columna y la cintura escapular. Estirar los músculos evitará acortamientos musculares, facilitará el riego sanguíneo y, sobre todo, liberará de presiones a las terminaciones nerviosas, consiguiendo evitar episodios de dolor, pérdida de sensibilidad y hormigueo.

Un estiramiento muy completo y que se puede realizar desde la silla consiste en sujetar las manos por debajo de las piernas y flexionar la columna hacia atrás. Así se logra estirar todos los músculos de la cadena posterior que suelen cargarse en exceso.

**USAR FITNESS-BALL EN LUGAR DE LA SILLA.** Obliga a trabajar constantemente a los estabilizadores activos (los músculos), eliminando cargas axiales de los estabilizadores pasivos (las vértebras y los discos), debido a la inestabilidad del balón y a la falta de respaldo. La consecuencia es que, tanto vértebras como, sobre todo, discos intervertebrales, reciben menos carga, disminuyendo significativamente posibles alteraciones como protusiones discuales y desequilibrios en la columna. Por otra parte, la mayor activación neuromuscular, mantendrá el sistema nervioso mucho más activo y aumentará la atención.

**Fuente:** [miempresaesaludable.com](http://miempresaesaludable.com)



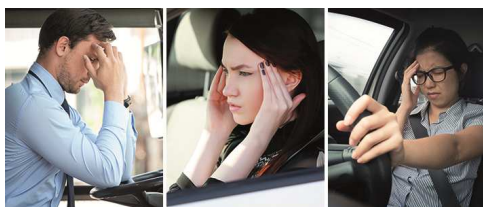
- Siéntate correctamente -



## Conducir con dolor de cabeza

### La padecen unos 5 millones de españoles e incapacita para la conducción

Cada 12 de septiembre se conmemora el Día Internacional de Acción contra la Migraña, una enfermedad que se caracteriza por fuertes dolores de cabeza, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz y ruidos... La OMS (Organización Mundial de la Salud) ubica esta patología entre las 20 enfermedades que incapacitan a los seres humanos en todo el mundo. La migraña o jaqueca es una cefalea muy intensa, que suelen presentarse precedidos de un aura (visión borrosa) en la visión. Otros síntomas que alertan de la posibilidad de padecer migraña son: dolor fuerte de cabeza de un lado, visión borrosa, náuseas, estrés, periodos largos con dolor de cabeza (dos meses, por ejemplo) y antecedentes familiares que hayan padecido esta enfermedad.




---

- Conducir con dolor de cabeza -

---

En España unos 5 millones de personas sufren migraña, la mayoría entre 20 y 50 años. El impacto de esta patología en la calidad de vida del paciente motiva, incluso, el abandono de tareas por la incapacidad que genera.

De hecho, los síntomas incapacitan para conducir con seguridad. No sólo porque las alteraciones visuales que conllevan pueden poner en riesgo grave la seguridad, sino porque probablemente tendrá problemas de concentración y disminución de los reflejos.

La migraña afecta a más mujeres que a hombres, por razones como mayor sometimiento a cambios hormonales, variaciones en su estado anímico o estrés. Tienen tres veces más posibilidades de desarrollar la patología que los hombres, pero en ambos casos deben cuidar mucho más su alimentación ya que ciertos alimentos pueden favorecer la aparición de la enfermedad.

**FUENTE:** <http://revista.dgt.es>



## Resumen MicroNews de la Federación ASPA



- Adjuntamos Observatorio 8/2017 del Mercado Laboral de CEOE que analiza paro registrado, contratación y afiliación a la Seguridad Social conforme a los datos de julio 2017.
- Publicado el Erga – Bibliográfico nº 512\_(INSHT)
- Doña Dolores Limón Tamés, cesa como directora del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo
- Nota Informativa: Eliminada obligatoriedad de examen presencial modalidad Teleformación Personal directivo de empresa
- Nuevo Director del INSHT, D. Francisco Javier Maestro Acosta
- Adjuntamos Observatorio 9/2017 del Mercado Laboral de CEOE que analiza paro registrado, contratación y afiliación a la Seguridad Social conforme a los datos de agosto 2017.
- Hoy 13 de septiembre asistimos a la Junta Directiva de la CEOE.
- Sobre la publicación del II Convenio Colectivo de los SPAs.

**FUENTE: Federación ASPA.**



## AGENDA FEDERACIÓN ASPA



- Reunión con la FEPRL	24 de agosto de 2017
- Reunión de ASPA - Serlomed	8 de septiembre de 2017
- Reunión de JD de CEOE	13 de septiembre de 2017
- Reunión Preparatoria GT "Educación y Formación PRL" CEOE	14 de septiembre de 2017
- Reunión GT Educación y Formación PRL-INSSBT	14 de septiembre de 2017
- Reunión Comisión "Educación y Gestión del Conocimiento" CEOE	20 de septiembre de 2017
- Reunión ASPA-ANEPA con Gabinete Comunicación "Apostrofe"	20 de septiembre de 2017
- Reunión GT "Guía VS" de CEOE	22 de septiembre de 2017
- Reunión Preparatoria GT "TME" de CEOE	27 de septiembre de 2017
- Reunión GT "TME" de INSSBT	27 de septiembre de 2017
- Reunión de JD de F. ASPA	27 de septiembre de 2017

### 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

### 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				

## PRÓXIMOS EVENTOS

### - AEC- 4º Congreso PRL "Comunica y Activa la Prevención"

**Fecha:** 20 de septiembre de 2017

**Lugar:** Servicio Territorial de Economía y Hacienda – Valladolid.

**Para más información:** <https://www.aec.es/web/guest/congresos/2017/prevencion-riesgos-laborales/inicio>

### - Jornada "Nanotecnología y Prevención de Riesgos Laborales"

**Fecha:** 28 de septiembre de 2017

**Lugar:** Cámara Oficial de Comercio, Industria, Servicios y Navegación de Tarragona

**Para más información:** [http://cerpie.upc.edu/portfolio\\_item/nanotecnologia-y-prevencion-de-riesgos-laborales-28092017/](http://cerpie.upc.edu/portfolio_item/nanotecnologia-y-prevencion-de-riesgos-laborales-28092017/)

### - I Congreso Preventor "Compartiendo conocimiento e ilusión en torno a la Salud, Seguridad y Bienestar en el Trabajo"

**Fecha:** 5 y 6 de octubre de 2017

**Lugar:** Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. Plza. Ramón y Cajal, s/n. Ciudad Universitaria

**Para más información:** <http://congreso.preventor.com/>