

ÍNDICE

NUESTROS PRIMEROS CINCUENTA AÑOS

GENERALIDADES

LEGISLACIÓN Y NORMALIZACIÓN

SEGURIDAD

HIGIENE INDUSTRIAL Y MEDIO AMBIENTE

ERGONOMÍA

PSICOSOCIOLOGÍA

MEDICINA DEL TRABAJO

ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LAS EXPOSICIONES PELIGROSAS. TOXICOLOGÍA

GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN

FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

Título: Erga Online

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por: Marcos Cantalejo García (Coordinador), Teresa Álvarez Bayona, María Eugenia Fernández Vázquez, Alicia Huici Montagud, Rebeca Martín Andrés, Luis Vicente Martín Martín, María Tamara Parra Merino, Ana Sánchez Sauce, M^a Ángeles de Vicente Abad (Colaboradores), Daniel García-Matarredona Cepeda (Montaje)

Edita: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P. C/Torrelaguna, 73 - 28027 Madrid. Tel. 91 363 41 00 - Fax 91 363 43 27 - www.insst.es

Composición: Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST

Edición: Madrid, marzo 2021

NIPO (en línea): 118-20-013-2

NUESTROS PRIMEROS CINCUENTA AÑOS

Hace ya cincuenta años...

El 9 de marzo de 1971, el entonces Ministerio de Trabajo tomó dos decisiones trascendentales y complementarias para la prevención de riesgos laborales en España: aprobar, por un lado, el [Plan Nacional de Higiene y Seguridad del Trabajo](#) y, por otro, la [Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo](#).

El Plan Nacional (PLANHISSET) fue creado para atajar el aumento de accidentes de trabajo que se estaba produciendo en España desde la mitad de la década de 1960. Entre las principales acciones del Plan destaca la creación de una red técnico-preventiva en todo el territorio, prestando especial atención al asesoramiento a las pequeñas y medianas empresas.

El Plan fue adquiriendo importancia durante los primeros años de la década de 1970, hasta el punto de que en la [Ley General de la Seguridad Social de 1974](#) (LGSS) se reconoció la prevención de riesgos laborales (PRL) como un derecho fundamental de la población trabajadora. A mediados de esa misma década el Plan ya había puesto en marcha una amplia red de Centros Provinciales, junto con los cuatro Institutos Territoriales de Higiene y Seguridad en el Trabajo, con sedes en Sevilla, Madrid, Barakaldo y Barcelona.

Durante la transición, se produjeron modificaciones profundas en todas las instancias del Estado que también afectaron a la

implantación de la PRL: el Plan se desligó de la LGSS y se produjeron otros cambios administrativos que pretendían dar una mayor operatividad a cada una de las instituciones. Así, en 1976 se crea el [Servicio Social de Higiene y Seguridad del Trabajo](#) (SHISET), que sustituyó al Plan Nacional en todas sus funciones y competencias. En el SHISET se integraron el Instituto Nacional de Medicina y Seguridad del Trabajo (INMST), la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT) y la Organización de los Servicios Médicos de Empresa (OSME), es decir: todos los organismos de los que dependían la Medicina del Trabajo y los Servicios Médicos de Empresa.

Poco tiempo después, en 1978, desaparece el Servicio Social y sus funciones son asumidas por el [Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo](#) (INSHT). Con la aprobación de la Constitución de 1978 se introdujo el actual modelo autonómico, que implicó que muchas de las competencias de la Administración General del Estado pasaran a ser gestionadas por las Comunidades Autónomas. Así, [el INSHT se reorganiza en 1982](#) para dar cabida a este nuevo marco territorial y entre las décadas de los años 1980 y 1990 muchas de las competencias del INSHT fueron pasando a las CC AA, esencialmente en lo relativo al desarrollo y puesta en práctica de las políticas preventivas, manteniendo el Gobierno central (al que estaba adscrito el INSHT) la competencia legislativa en materia laboral.

En 1986, España se incorporó a la entonces Comunidad Económica Europea (hoy Unión Europea) y, obviamente, este hecho introdujo cambios significativos en el campo de la PRL en España. El INSHT cobró mayor importancia a nivel nacional como organismo de referencia científico-técnico: fue el encargado de adaptar la normativa española a las exigencias legales de la UE, desde la [Ley](#)

de Prevención de Riesgos Laborales de 1995, pasando por todos los reglamentos de desarrollo; esta labor consolidó al INSHT como un organismo fundamental en la PRL en España.

En la actualidad, con los cambios sociales y tecnológicos (irrupción masiva de las nuevas tecnologías) en el mundo laboral, las políticas de PRL se encuentran en constante cambio y adaptación, circunstancias que han llevado a un cambio en la denominación del propio instituto, para convertirse en 2017 en el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Hoy, el INSST es una institución estratégica y aún más necesaria que nunca.

GENERALIDADES

Guía para el uso del lenguaje inclusivo en el INSST

En el marco de su compromiso con la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, el INSST publica su “*Guía para el uso del lenguaje inclusivo*”. El principal objetivo que persigue es garantizar que todos los documentos que se elaboran y divulgan en la institución, así como todas las jornadas y formaciones que se imparten en ella, utilicen un lenguaje no sexista. En el documento se exponen inicialmente los fundamentos jurídicos del uso del lenguaje inclusivo para, a continuación, entrar en el abordaje del tema con un enfoque práctico a través de ejemplos de lo que es y no es el lenguaje no sexista. Además, ofrece un conjunto de alternativas a los términos no inclusivos más frecuentemente utilizados en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. La guía se presenta como un instrumento útil para la promoción de la igualdad en el contexto de la seguridad y salud laborales; se puede consultar y descargar en la [página web del INSST](#).



Buenas prácticas frente a la COVID-19 en bares y restaurantes

El Instituto Cántabro de Seguridad y Salud en el Trabajo (ICASST) ha elaborado una [guía](#) en la que se exponen un conjunto de buenas prácticas para controlar y reducir el contagio de la COVID-19 en el ámbito de los bares y restaurantes de Cantabria.

Estas medidas son consecuencia del contexto actual, adicionales a las establecidas para la protección del trabajador frente a los riesgos laborales de las actividades y tareas inherentes a su puesto de trabajo.

En este sentido, es importante destacar que cualquier decisión que se tome, sobre las medidas que vayan a adoptarse en la empresa, esté basada en la información derivada de la evaluación del escenario de riesgo realizada por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y acorde con lo establecido por la autoridad sanitaria y laboral competente.

Se recomienda documentar la planificación de estas medidas (instrucciones y procedimientos) en un plan organizativo o plan de contingencia frente a la COVID-19 que sirva para coordinar la gestión interna de la empresa ante los distintos escenarios que puedan derivarse de la pandemia, ayude a reaccionar ante cualquier imprevisto o contratiempo y que sirva, además, para acreditar la adopción de medidas por parte del empresario.

Sensibilización práctica para disminuir la siniestralidad vial

El Centro de Formación en Emergencias, Conducción y Protección Civil de Ilunion, en concreto desde su Escuela de Conducción y Seguridad, se trabaja a través de diferentes cursos, incluyendo experiencias simuladas de posibles accidentes, para ayudar a los conductores profesionales a reaccionar de manera adecuada ante una situación de emergencia.

En este [enlace](#) se pueden encontrar algunos consejos prácticos sobre seguridad vial que se desarrollan en la citada Escuela: posición y manejo del volante, utilización de la vista, conocimiento del vehículo y experiencia ante distintas situaciones.

Guía europea sobre COVID-19 y regreso al trabajo

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) ha publicado una [revisión](#) de la guía de la UE sobre seguridad y salud, que se publicó en abril del año pasado, para el regreso seguro al lugar de trabajo tras la COVID-19. El documento revisado incluye ejemplos de medidas que pueden ayudar a las empresas a lograr un entorno de trabajo seguro, sano y adecuado cuando realicen o reanuden las actividades.

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo 2021: “Anticiparse a la crisis, prepararla y responder - Invertir hoy en sistemas resilientes de SST”

La pandemia de la COVID-19 ha llevado a los gobiernos, al tejido empresarial, a la población trabajadora y a la población en general a enfrentarse a retos sin precedentes en relación con el virus del SARS-CoV-2 y los numerosos efectos que ha tenido en el mundo del trabajo.

El Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo de este año se centra en las estrategias para fortalecer los sistemas nacionales de seguridad y salud en el trabajo (SST) con el fin de desarrollar resiliencia para hacer frente a las crisis, hoy y en el futuro, aprovechando las enseñanzas extraídas y las experiencias del mundo del trabajo.

Desde que irrumpió como crisis mundial a principios de 2020, la pandemia de la COVID-19 ha tenido profundas repercusiones en todo el planeta. La pandemia ha incidido en casi todos los aspectos del mundo del trabajo, desde el riesgo de transmisión del virus en los lugares de trabajo hasta los riesgos relacionados con la SST que han surgido como consecuencia de las medidas para mitigar la propagación del virus.

La reorientación hacia nuevas modalidades de trabajo, como la generalización del teletrabajo, ha ofrecido muchas oportunidades laborales, pero también ha planteado riesgos potenciales para la SST, en particular riesgos psicosociales y violencia.



El Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo 2021 se centra en potenciar los elementos de un sistema de SST, tal y como se establece en el Convenio sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, 2006 (núm.187).

El informe del Día Mundial examina cómo la crisis actual pone de manifiesto la importancia de fortalecer estos sistemas de SST, incluidos los servicios de salud en el trabajo, tanto en el plano nacional como en el empresarial.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) aprovecha esta oportunidad para sensibilizar a la opinión pública y para estimular el diálogo sobre la importancia de crear e invertir en sistemas de SST resilientes, basándose en ejemplos regionales y nacionales para mitigar y prevenir la propagación de la COVID-19 en el lugar de trabajo.

LEGISLACIÓN Y NORMALIZACIÓN

Normas armonizadas sobre ascensores y componentes de seguridad para ascensores elaboradas en apoyo de la Directiva 2014/33/UE del Parlamento Europeo y del Consejo

El Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE) publicó, en su número del 27 de enero de 2021, la [Decisión de Ejecución \(UE\) 2021/76 de la Comisión de 26 de enero de 2021 relativa a las normas armonizadas sobre ascensores y componentes de seguridad para ascensores elaboradas en apoyo de la Directiva 2014/33/UE del Parlamento Europeo y del Consejo](#), entrando en vigor el mismo día de su publicación.

La Directiva 2014/33/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de ascensores y componentes de seguridad para ascensores, recoge la presunción de conformidad de estos con los requisitos esenciales de salud y seguridad que sean conformes con aquellas normas armonizadas o partes de ellas que les sean de aplicación.

Sobre la base de la solicitud presentada por la Comisión Europea al Comité Europeo de Normalización (CEN) para elaborar y revisar las normas armonizadas en apoyo de la Directiva 2014/33/UE para que sigan reflejando el estado de la técnica generalmente reconocido, de modo que se cumplan los requisitos esenciales de

salud y seguridad del anexo I de la directiva, y, en su caso, los requisitos esenciales de salud y seguridad del anexo I de la Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 17 de mayo de 2006, relativa a las máquinas y por la que se modifica la Directiva 95/16/CE (refundición), el CEN revisó las normas armonizadas EN 81-20:2014 y EN 81-50:2014, dando lugar a la adopción de la norma armonizada EN 81-20:2020, sobre requisitos generales de seguridad para la construcción e instalación de ascensores para el transporte de personas y cargas, y la norma armonizada EN 81-50:2020, sobre reglas de diseño, cálculos, exámenes y ensayos de ascensores y componentes de ascensor, cumpliendo los requisitos esenciales de salud y seguridad que pretenden cubrir y que se establecen en la Directiva 2014/33/UE.

Dichas normas armonizadas sustituyen a las normas armonizadas EN 81-20:2014 y EN 81-50:2014, procediendo, por tanto, retirar del DOUE las referencias de las mismas. A fin de que los fabricantes dispongan de tiempo suficiente para prepararse para la aplicación de las normas armonizadas EN 81-20:2020 y EN 81-50:2020, es necesario aplazar la retirada de las referencias de las normas armonizadas EN 81-20:2014 y EN 81-50:2014.

Mascarillas higiénicas: requisitos de información y comercialización

El pasado 12 de febrero de 2021 se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) la [Orden CSM/115/2021, de 11 de febrero, por la que se establecen los requisitos de información y comercialización de mascarillas higiénicas](#), entrando en vigor al día siguiente de su publicación. Su contenido ha sido consensuado con el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo y con el INSST.

Estas mascarillas son productos que carecían de legislación específica antes de la publicación de la Orden SND/354/2020, de 19 de abril, por la que se establecen medidas excepcionales para garantizar el acceso de la población a los productos de uso recomendados como medidas higiénicas para la prevención de contagios por el COVID-19 debido a su creciente demanda; sin embargo, es necesario mejorar y ampliar su alcance y contenido, concretando aspectos propios de esta categoría de productos y creando un marco regulador que proporcione mayor seguridad jurídica.

La citada orden es de aplicación a las mascarillas higiénicas o cobertores faciales comunitarios y sus accesorios, así como a los operadores económicos responsables de su puesta en el mercado, estableciendo los requisitos de información y comercialización, así como la competencia técnica mínima y medios necesarios con los que deben contar los laboratorios que lleven a cabo los ensayos respecto de los mismos.

La comercialización de estos productos que hubiesen sido puestos en el mercado, conforme a los criterios exigidos en la Orden SND/354/2020, deberá adaptarse a lo indicado en esta orden en el plazo máximo de treinta días desde su entrada en vigor. Transcurrido dicho plazo, los productos que no se hayan adaptado no podrán seguir siendo comercializados bajo la denominación de “mascarilla higiénica” o “cobertor facial comunitario”.

Las previsiones contenidas en esta orden se entienden sin perjuicio de las obligaciones reguladas en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y en su normativa de desarrollo, en lo referente a la posible utilización en el ámbito laboral de las mascarillas higiénicas o cobertores faciales comunitarios y sus accesorios.

Modificadas varias normas armonizadas establecidas en apoyo de la Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, relativa a máquinas

El DOUE publicó el día 3 de marzo de 2021 la [Decisión de Ejecución \(UE\) 2021/377 de la Comisión de 2 de marzo de 2021 por la que se modifica la Decisión de Ejecución \(UE\) 2019/436 relativa a las normas armonizadas para las máquinas establecidas en apoyo de la Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo.](#)

La Comisión Europea solicitó (la Solicitud) al CEN y al Comité Europeo de Normalización Electrotécnica (Cenelec) la redacción, revisión y finalización de los trabajos sobre las normas armonizadas en apoyo de la Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 17 de mayo de 2006, relativa a las máquinas y por la que se modifica la Directiva 95/16/CE (refundición), a fin de tener en cuenta los cambios introducidos por la misma.

Sobre la base de la Solicitud, el CEN elaboró nuevas normas armonizadas, y junto al Cenelec se revisaron y modificaron determinadas normas armonizadas existentes para adaptarlas al progreso tecnológico, cumpliendo así los requisitos de seguridad que pretenden cubrir y que establece la Directiva 2006/42/CE. Por ello, procede publicar las referencias de dichas normas en el DOUE, junto con las referencias de cualquier norma pertinente que las modifique o corrija.

Dado que la conformidad con una norma armonizada confiere presunción de conformidad con los requisitos básicos correspondientes establecidos en la legislación de armonización de

la Unión Europea a partir de la fecha de publicación de la referencia de dicha norma en el DOUE, la presente Decisión entró en vigor el día de su publicación, si bien los puntos 1 y 3 del anexo I, en el que se establecen las referencias de normas armonizadas que confieren la presunción de conformidad con la Directiva 2006/42/CE, se aplicarán a partir del 3 de septiembre de 2022.

SEGURIDAD

El riesgo debido a la electricidad estática: medidas preventivas

La electricidad estática, consecuencia de un reparto desigual de electrones entre dos superficies que interactúan, puede presentarse en cualquier actividad laboral. Su disipación en forma de descargas puede provocar situaciones peligrosas, especialmente cuando se manipulan sustancias inflamables o combustibles, ya sea en estado líquido, sólido (polvo) o gaseoso.

El Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (INVASSAT) ha publicado el manual [“El riesgo debido a la electricidad estática: medidas preventivas”](#). Este documento trata de explicar el fenómeno de la electricidad estática y los potenciales riesgos inherentes a la presencia y acumulación de electricidad estática. Además, recoge las posibles medidas preventivas y de protección frente al riesgo de origen electrostático.

Finalmente, se describen las soluciones preventivas generales que se pueden adoptar para controlar el riesgo de ignición debido a descargas electrostáticas, así como algunos ejemplos prácticos de aplicación de dichas medidas (trasvase de líquidos inflamables en camiones cisterna y descargas en superficies libres de líquidos inflamables almacenados en recipientes).

Campaña de sensibilización del IAPRL: “Si subes seguro, seguro que bajas”

El Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales (IAPRL) tiene previsto iniciar en el próximo mes de abril varias campañas de sensibilización a través de los medios de comunicación sobre prevención de riesgos laborales, con el objeto de concienciar sobre el riesgo de las caídas de altura y sus consecuencias y con el objetivo último de contribuir a la mejora de las condiciones de trabajo y sensibilizar sobre la cultura preventiva a las empresas, a los profesionales de la prevención, a las personas trabajadoras y a la comunidad científica.

El riesgo de caídas de altura es un riesgo que puede considerarse transversal, común a multitud de sectores y ocupaciones, de especial gravedad en cuanto a sus consecuencias y recurrente en el tiempo.

La campaña **“Si subes seguro, seguro que bajas”** surge tras detectarse la necesidad de reforzar la prevención frente al riesgo de caídas de altura tras el análisis de las últimas cifras de siniestralidad laboral y en cumplimiento de los objetivos del II Plan de Actuación de la Estrategia Andaluza de Seguridad y Salud Laboral. La campaña cuenta con varios vídeos en los que se analizan distintos accidentes reales producidos para ver cuáles han sido las causas que los motivaron y cómo podían haberse evitado. Además, se dispone de una cuña de radio informativa de la campaña que se pretende difundir por los medios de comunicación y varios carteles de sensibilización del riesgo de caída de altura.

Seguridad y salud en construcción con viento y lluvia

En el sector de la Construcción las personas trabajadoras pueden verse expuestas a una gran variedad de riesgos y de distinta naturaleza. Algunos de ellos pueden llegar a eliminarse, pero otros solo se pueden controlar o reducir. Entre los riesgos que no pueden eliminarse por completo se encuentran los derivados de las condiciones climáticas adversas, como pueden ser la lluvia y el viento.

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid ha publicado el manual **“Seguridad y Salud en Construcción con Viento y Lluvia”**, en el que se pone de manifiesto esta situación y que, aunque se trate de condiciones difíciles de controlar debido a la dificultad de prever, por ejemplo, la presencia de viento o lluvia en las distintas fases de la obra, se deberán tomar medidas de protección de la salud de los trabajadores específicas para las distintas situaciones.

Drones para manipular las líneas eléctricas y reducir los accidentes laborales en altura

La caída de altura es la tercera causa de baja laboral en nuestro país por accidentes ocurridos durante la jornada de trabajo. A este riesgo, entre otros, se ven expuestas las personas trabajadoras que tienen que subirse a una torre eléctrica o descolgarse de un helicóptero para realizar las inspecciones, mantenimiento y reparaciones de las líneas eléctricas aéreas.

Con el objetivo de minimizar este riesgo, el Laboratorio de Robótica, Visión y Control de la Universidad de Sevilla (GRVC) dispone de un Consorcio con 15 socios de nueve países –incluidas universidades y centros tecnológicos–, para el desarrollo de un proyecto de I+D: **“AERIAL-CORE”**. El proyecto consiste en el desarrollo de un sistema de inspección y manipulación de forma semiautónoma de instalaciones eléctricas utilizando drones capaces de tomar datos e imágenes y que sirvan de ayuda al trabajador a la hora de realizar las inspecciones y reparaciones en las líneas eléctricas o que eviten que este tenga que subirse a la torre eléctrica o bien descolgarse desde helicópteros tripulados para realizar los trabajos. El proyecto aún no está finalizado, pero ya se han realizado pruebas en líneas eléctricas de alta y media tensión.

En la página web del proyecto se encuentra toda la información relevante del mismo y los trabajos que se han realizado junto con los resultados.

Este proyecto adquiere importancia desde un punto de vista preventivo, ya que su uso en los trabajos de mantenimiento, inspección y reparación de líneas aéreas eléctricas podría suponer la eliminación de numerosos accidentes de trabajo como consecuencia de las caídas en altura de los trabajadores. Además, esta tecnología podría emplearse en otros campos como, por ejemplo, las grandes infraestructuras, con instalaciones de puentes, viaductos y túneles; y el industrial, con sus tubos de ventilación.

HIGIENE INDUSTRIAL Y MEDIO AMBIENTE

¿Cómo se contagia la COVID-19 en el aire?

A estas alturas de la pandemia, las vías de contagio reconocidas de la COVID-19 son: por contacto directo o por contacto estrecho con personas infectadas a través de bioaerosoles (es decir: partículas transportadas por el aire, constituidas por componentes vivos o moléculas grandes que han sido liberadas por un ser vivo).

Al hablar de bioaerosoles es necesario diferenciar entre aerosoles y gotículas:

- Los aerosoles son partículas inferiores a 100 micras de diámetro que exhalamos y que pueden quedar suspendidas en el aire desde minutos hasta días. Si el aire los arrastra, pueden desplazarse a kilómetros de distancia.
- Las gotículas son partículas superiores a 300 micras de diámetro que expulsamos al hablar o toser y caen al suelo en pocos segundos. Su principal peligro es que entren en contacto con ojos, boca o nariz de otras personas y provoquen el contagio.

Por cada gotícula liberamos alrededor de 1.200 aerosoles, hecho que es esencial para comprender la transmisión de la COVID-19

En este [informe](#) editado por un grupo de expertos para el Ministerio de Ciencia e Innovación se detallan estos mecanismos de transmisión, así como las medidas más eficaces para minimizarla, entre las que se encuentran una correcta y eficaz ventilación, el uso de la mascarilla, el mantenimiento de la distancia de seguridad, la higiene de manos, etc.

Por otra parte, Asepeyo, Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 151, ha publicado un [vídeo](#) explicativo sobre cómo se comportan los aerosoles en interiores y en exteriores, las distancias y tamaños de partícula de los aerosoles y las recomendaciones y medidas de prevención para controlar la transmisión.

Uso seguro de geles hidroalcohólicos

Los geles y soluciones hidroalcohólicas forman parte de nuestra vida diaria como medida de prevención para evitar la transmisión de SARS-Cov-2. Pero con el incremento de su uso, también se ha detectado un aumento muy significativo de accidentes (intoxicaciones, irritaciones, quemaduras, lesiones oculares, incendios, etc.).

Umivale, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 15, ha publicado un [cartel](#) informativo con recomendaciones de uso y conservación adecuada de geles hidroalcohólicos para evitar incidentes.

La vitamina N

En su compromiso con el desarrollo de competencias para ayudar a construir empresas saludables, socialmente responsables y sostenibles, en donde las personas sean el motor del cambio, la asociación [Mieses Global](#) se basa en “las 4P”. Junto a esa P central de **Personas**, su concepto holístico considera **Prevención**, **Prosperidad** y **Planeta** para proceder a la autoevaluación de la excelencia empresarial. Este último concepto: “Planeta”, se refiere, en principio, a la contribución de condiciones para vivir en un planeta más equitativo, estable y respetuoso con el medio ambiente. Es decir, a la sostenibilidad, de acuerdo con los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas.

En EE UU, durante el mandato de Richard Nixon, Gaylord Nelson llamó la atención sobre la fragilidad de nuestro planeta, iniciándose entonces, de la mano de Denis Hayes, las mayores manifestaciones que se habían visto hasta entonces en favor de la preservación de determinados ecosistemas en equilibrio inestable, de persistir determinadas actividades industriales y de forma de vida sin ningún tipo de limitaciones. Pero han pasado 50 años desde entonces y la progresiva globalización acrecienta la complejidad socioeconómica y, con ella, la necesidad, cada vez más patente y acuciante, de asegurar un desarrollo empresarial y vital sostenible.

La asociación Mieses Global desarrolla en su [“Guía 4”](#) opciones y herramientas estratégicas para una correcta actuación en este ámbito, haciendo referencia a Sostenibilidad, Economía Circular, Contacto con la Naturaleza, Crisis Climática y Movilidad.

Un aspecto ligado a la promoción de la salud consiste en la necesidad de contacto con la naturaleza. La progresiva desconexión de la sociedad tecnológica y su medio ambiente natural ha conducido

a Richard Louv a acuñar el término “*trastorno por déficit de naturaleza o déficit de vitamina N*”. En sus libros “*Our wild calling*”, “*The nature principle*” o “*Last child in the Woods*” Louv revisa los beneficios de una fuerte conexión con la naturaleza, desde aumentar la agudeza mental y la creatividad hasta reducir la obesidad y la depresión, desde promover la salud y el bienestar hasta simplemente divertirse. Pero es en su libro sobre “*La vitamina N*”, una guía única, completa y práctica, donde se pueden encontrar consejos para profesionales médicos y otros, como inspiración pura, recordándonos que mirar las estrellas o dar un paseo por el bosque es tan estimulante como esencial, a cualquier edad. Y es que, especialmente en la situación actual, no existe mayor prevención que estimular adecuadamente el sistema inmunitario.

Así lo ha entendido también el naturólogo Joaquín Araujo en su artículo “*La naturaleza en la estrategia central de nuestro desarrollo*”, publicado en el número de abril del [Observatorio de Recursos Humanos y RRL](#).

ERGONOMÍA

Sobrecarga de información en el lugar de trabajo

Vivimos en la era de la información y de la comunicación, tenemos acceso rápido y sencillo a numerosos recursos digitales que nos permiten afrontar nuestro trabajo de una manera mucho más ágil y eficiente. Esto, en principio, se muestra como una ventaja competitiva respecto a la forma de trabajar que teníamos antes. Sin embargo, ese acceso casi instantáneo a tan numerosa información y documentación puede terminar provocando una sobrecarga de trabajo debido a la gran cantidad de información que se debe manejar.

En este [informe](#), presentado por el *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin* alemán (BAuA), se recogen las conclusiones de un proyecto cuyo objetivo principal es presentar diferentes enfoques para una gestión adecuada de grandes cantidades de información recibidas en el trabajo a través de tecnologías de la información y la comunicación digitales.

Trastornos musculoesqueléticos en el sector de la Construcción

El riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos en el trabajo es muy elevado en el sector de la Construcción. Factores como la alta exigencia física de determinadas tareas o la exposición a vibraciones mecánicas por la utilización de herramientas o

vehículos en ocasiones demasiado anticuados no ayudan a disminuir la prevalencia de este tipo de trastornos.

En este [artículo](#) se analizan datos estadísticos sobre trastornos musculoesqueléticos entre las personas trabajadoras de la construcción, tareas que les exponen a este tipo de riesgo, métodos estandarizados para evaluar el riesgo relacionado con la sobrecarga biomecánica en este sector y algunos ejemplos de proyectos financiados por el *Istituto Nazionale per L'assicurazione Contro Gli Infortuni Sul Lavoro* italiano (INAIL) para ayudar a empresas de la construcción a reducir el riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos en el trabajo.

Un nuevo enfoque para abordar los TME

No podía faltar mencionar en este número la campaña europea “*Aligera la carga*”, la actual campaña europea con el objeto de sensibilizar sobre los trastornos musculoesqueléticos (TME). En este caso, la EU-OSHA nos facilita un [nuevo enfoque](#) para abordar los TME. El planteamiento novedoso radica en considerar aspectos actuales como la digitalización, los riesgos psicosociales y la edad. La identificación de las características de las formas de trabajar actuales y la integración de la digitalización en las vidas y en los trabajos de las personas son unos aspectos fundamentales para poder controlar y modificar aquellos comportamientos y hábitos que afectan en la aparición de TME. Es un hecho que los TME se pueden prevenir y controlar. Esto se puede lograr considerando este enfoque de gestión integrado basado, como no podía ser de otra manera, en la evaluación de riesgos laborales, los principios de la acción preventiva y la implicación de los actores en materia de prevención, incluida la participación de los trabajadores y trabajadoras.

¿Cómo podemos ajustar nuestro puesto de trabajo con ordenador?

En estos momentos de pandemia se están diseñando a medida los puestos de trabajo con ordenador en los entornos domésticos, ¿qué mejor herramienta que este [calculador](#)? El *Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc.* presenta esta herramienta que permite determinar si la silla, el teclado, la pantalla y el resto de los elementos del puesto de trabajo se encuentran correctamente ubicados y diseñados.

Se necesita un metro para medir y seguir las instrucciones que se indican en el [Calculator Training](#). Lo más interesante es que estas instrucciones también aportan ciertas soluciones para ayudar a mejorar y alcanzar un diseño adecuado del puesto.

Las oficinas abiertas y ruido: evaluación del malestar y actuaciones de mejora

El *Institut National de Recherche et de Sécurité pour la Prévention des Accidents du Travail et des Maladies Professionnelles* (INRS) de Francia, presenta en esta [guía](#) un método para gestionar el ruido en una oficina abierta. Trabajar en una oficina de estas características implica estar sometido a un ambiente sonoro generado principalmente por los compañeros y compañeras y por los equipos de trabajo. Este entorno puede resultar molesto y tener consecuencias negativas para la salud y para el desempeño de la actividad. ¿Cómo evaluar el malestar? ¿Cómo integrar la actividad de los empleados y empleadas en el análisis de la situación? ¿Cómo estimar la calidad acústica de una oficina

abierta? ¿Qué soluciones podemos considerar? Son preguntas que se contestan en esta guía. Se presenta un proceso paso a paso que comienza con una simple observación del entorno de trabajo y finaliza, en caso necesario, con una evaluación acústica realizada por una persona experta. En cada etapa del proceso, se proponen posibilidades de mejora.

Cuando duele la espalda...

El *National Health Service* (NHS) del Reino Unido nos presenta un [resumen](#) con los aspectos más importantes a considerar en relación con los dolores de espalda. Es un buen compendio que ayuda a analizar las posibles [causas](#) del dolor de espalda, conocer la posible evolución del daño y las [medidas preventivas y tratamientos](#) que se pueden adoptar. Facilita un vídeo explicativo con algunos ejercicios para prevenir las dolencias de espalda. Como valor añadido, se informa sobre cómo se debe actuar en caso de aparición del dolor de espalda, así como de los principales tratamientos contraindicados.

Nuevo vídeo de Napo

Ya conocemos a nuestro simpático e instructivo amigo Napo. A través de sus vídeos nos explica, de una manera muy didáctica, cómo prevenir algunos de los riesgos laborales más frecuentes que podemos encontrar en los diferentes entornos laborales. En esta ocasión, Napo, Napette y el Jefe nos presentan un nuevo [vídeo](#) sobre cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Como siempre, un recurso formativo entretenido, además de pedagógico.

La gestión de riesgos ergonómicos y psicosociales en *contact centers*

Esta [guía](#), realizada por la Universidad de Sevilla, se presenta como una herramienta muy interesante para empresas y profesionales del sector. Sirve de apoyo para quienes necesiten realizar evaluaciones de riesgos de puestos de teleoperadores en *contact centers*. También permite acercarse a la problemática del sector a cualquier persona que esté interesada en conocerla. Se describen los factores de riesgos ergonómicos y psicosociales y, finalmente, se facilitan una serie de soluciones para poder controlar los riesgos.

Trastornos musculoesqueléticos crónicos

Ante una población activa cada vez más envejecida, el número de personas que sufren algún tipo de trastorno reumático o musculoesquelético es cada vez más elevado.

La EU-OSHA publica una [ficha](#) informativa, una [presentación](#) y un [informe](#) relacionados con este tema. En estos documentos se presentan algunas recomendaciones que pueden ser de gran utilidad para que, tanto el tejido empresarial como la población laboral, aprendan a prevenir este tipo de trastornos a través de la implantación de unas condiciones de trabajo adecuadas y una actitud preventiva y comunicativa apropiada.

PSICOSOCIOLOGÍA

Avances en salud laboral y condiciones de trabajo con perspectiva de género

El pasado día 25 de febrero, se celebró la jornada “Avances en salud laboral y condiciones de trabajo con perspectiva de género”, organizada por el Instituto Vasco de la Mujer (Emakunde) y el Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales (Osalan). La ponencia principal, a cargo de Lucía Artazcoz Lazcano (Directora del Observatorio de la Salud Pública de la Agencia de Salud Pública de Barcelona), puso de manifiesto la necesidad de concebir el trabajo, más allá de los riesgos laborales, como un determinante social de la salud y propuso un giro “hacia un nuevo modelo de salud laboral”. Para ello, hizo un llamamiento a potenciar las políticas de conciliación de la vida laboral y familiar y promover la investigación sobre salud laboral con perspectiva de género. Durante la jornada se presentaron también las actuaciones llevadas a cabo por la Inspección de Trabajo del País Vasco con perspectiva de género durante 2020 y las actuaciones de Osalan para la integración del enfoque de género en la prevención de riesgos laborales. A este respecto cabe destacar la presentación del “Estudio sobre los principales factores de género que inciden en las actitudes y comportamientos ante los riesgos laborales y en los daños derivados de los mismos”, en el que se proponen algunas medidas para promover la perspectiva de género en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. Tanto el vídeo de la jornada como la

documentación de todas las ponencias se encuentran disponibles [en la página web de Emakunde](#).

Trabajar en tiempos de COVID-19: Buenas prácticas de gestión psicosocial en centros sanitarios

Con este título, un equipo de profesionales de la prevención del INSST ha desarrollado una [guía](#) que es el resultado del proyecto “PSI-COVID: actuación preventiva frente a los riesgos psicosociales derivados de la crisis de la COVID-19 en el ámbito sanitario”. Tiene el objetivo de ofrecer a los agentes implicados en la prevención de riesgos laborales del sector sanitario un conjunto de orientaciones para la intervención sobre los riesgos psicosociales en tiempos de crisis. El enfoque de este trabajo es eminentemente práctico y flexible para permitir la adaptación a las necesidades preventivas de cada centro sanitario. La guía se estructura en torno a cuatro apartados:



- Diagnóstico de situación y necesidades detectadas: contiene el abordaje metodológico del diagnóstico realizado, sobre el que se fundamenta el enfoque de las intervenciones propuestas en la guía.
- Comprender para actuar: el impacto de la crisis sobre el personal del ámbito sanitario: presenta parte de los

resultados del diagnóstico realizado con el fin de evidenciar la necesidad y urgencia de proteger la salud del personal de dicho ámbito.

- Buenas prácticas: recoge recomendaciones preventivas de intervención psicosocial de carácter general para los centros sanitarios durante la crisis por COVID-19, derivadas del diagnóstico resultante del proyecto “PSI-COVID”.
- Recursos para la acción: presenta instrumentos prácticos que facilitan la aplicación de las recomendaciones y acciones preventivas propuestas en la guía. Se encuentran enlazados en las acciones preventivas correspondientes para facilitar su utilización y requieren ser adaptados a las particularidades de los centros para optimizar su utilidad.

El trabajo a domicilio: de la invisibilidad al trabajo decente

Este informe de la OIT señala que las personas que trabajan a domicilio no gozan del mismo nivel de protección social que el resto e incide en la necesidad de trabajar en la línea de incrementarlo. El trabajo a domicilio se define en el Convenio 177 de la OIT como “el trabajo que una persona [...] realiza: i) en su domicilio o en otros locales que escoja, distintos de los locales de trabajo del empleador; ii) a cambio de una remuneración; iii) con el fin de elaborar un producto o prestar un servicio conforme a las especificaciones del empleador, independientemente de quién proporcione el equipo, los materiales u otros elementos utilizados para ello”. Dado que el trabajo a domicilio tiene lugar, mayoritariamente, en la esfera

privada, las personas que lo desarrollan son invisibles para el sistema en muchos casos. De acuerdo con las estimaciones de la OIT, antes de la pandemia de la COVID-19 el 7,9% del empleo mundial se desarrollaba a domicilio y el 56% de los puestos estaban ocupados por mujeres. Esta modalidad de trabajo se ha incrementado de forma exponencial y cabe esperar, según el informe, que cobre más importancia a lo largo de los próximos años. El informe (en inglés y en español) se puede consultar [aquí](#).

El impacto de la inteligencia artificial en la seguridad y la salud en el trabajo

La introducción de la inteligencia artificial (IA) en el mundo del trabajo ha dado lugar a cambios importantes en la forma en que este se organiza y desarrolla. Las aplicaciones de la IA a la mejora de la seguridad y salud laboral son amplias, pero también dan lugar a nuevos retos a los que se tendrá que hacer frente, tanto en el ámbito de la gestión de los riesgos laborales como en su regulación normativa. En el informe se presentan posibles dificultades que deberán superarse para evitar que la automatización de las tareas se traduzca en un incremento de los riesgos psicosociales. Se encuentra disponible (en inglés) en la página web de la [Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#).

Comunicación efectiva para un Liderazgo Eficaz

Esta jornada, organizada por la Fundación Internacional ORP y celebrada el 25 de febrero de 2021, puso el foco en la relevancia del liderazgo como factor clave de la gestión preventiva de las

organizaciones. En ella se abordó el concepto de comunicación eficaz y se puso el liderazgo en relación con factores como el valor de la diversidad o la marca personal. La jornada se cerró con una mesa de debate sobre el liderazgo en tiempos de cambio, muy acorde con la situación actual de crisis por la pandemia de la COVID-19. La grabación completa de la jornada se puede visualizar en el siguiente [enlace](#).

Do psychosocial risks at work contribute to musculoskeletal disorders? Research evidence and prevention strategies

La EU-OSHA, dentro de la campaña 2020-2022 “*Trabajos saludables: relajemos las cargas*”, celebró el pasado 11 de marzo un *webinar* en el que se analizó la influencia de los riesgos psicosociales como factores de riesgo de los trastornos musculoesqueléticos. El programa desarrolló la temática desde diversas perspectivas, como la evidencia científica que existe al respecto, la influencia de la digitalización en este proceso o la relevancia de la evaluación e intervención sobre los riesgos psicosociales en el retorno al trabajo tras situaciones de incapacidad temporal por trastornos musculoesqueléticos. Toda la información relativa al evento se encuentra disponible en el [sitio web creado por la Agencia Europea](#) para tal fin.

MEDICINA DEL TRABAJO

Tareas que aumentan el riesgo de sufrir osteoartrosis de cadera

La osteoartrosis de cadera o coxartrosis es una enfermedad degenerativa crónica y progresiva que implica el desgaste del cartílago de la cadera. El primer y más frecuente síntoma es el dolor. Se conocen diversas variables que afectan a la evolución de esta enfermedad, como son ciertos factores endocrinos o el transporte de cargas pesadas en el trabajo. Al menos dos instituciones tienen entre sus líneas de investigación el estudio de esta patología en el ámbito laboral. El BAuA alemán enfoca [aquí](#) este estudio a través de evidencia científica analizando la relación entre la alta demanda física de ciertas profesiones, como las actividades agrícolas, y el desarrollo de coxartrosis. Hasta el momento ha publicado dos meta-análisis ([uno](#) y [dos](#)) que miden la relación dosis-respuesta entre la carga de trabajo física acumulada y la osteoartritis de la cadera. Los resultados apuntan al aumento del riesgo de padecer esta enfermedad en el sexo masculino al llevar cargas superiores a 20 kilos, con repetitividad y alta frecuencia diaria.

Por otro lado, el [Institute for Work and Health](#) canadiense enfoca el análisis, igualmente a través del estudio de la evidencia científica, a actividades concretas en ambos sexos. La autoría del estudio encuentra que en hombres el riesgo está asociado al levantamiento de peso y también a las cargas físicas acumulativas y a las vibraciones de cuerpo completo, lo que es un hallazgo nuevo.

Y en mujeres también se observa la relación con el levantamiento de cargas, lo que no se apuntaba en el estudio del BAuA.

Salud cardiovascular en el profesorado

Otra línea de investigación del [Instituto alemán](#) analiza las enfermedades cardiovasculares en la población trabajadora. Entre 2007 y 2017 un grupo de investigadores hizo seguimiento a una cohorte de población trabajadora en Gutenberg. En este trabajo se analiza la incidencia de enfermedades cardiovasculares en función de la ocupación durante 5 años y, en concreto, se centra la atención sobre los profesionales de la educación, comparándolos con otra población que no desarrolla esta actividad. No se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos de población en cuanto a la incidencia de enfermedades cardiovasculares, aunque sí en determinados factores de riesgos como la inactividad física o el consumo de alcohol.

Depresión y trabajo en jóvenes adultos con artritis

En un [trabajo](#) realizado en el *Institute for Work and Health* canadiense, que analizó la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud de 2013 a 2017, se estudió cómo afectaban la patología reumática y sufrir síntomas depresivos a la posibilidad de trabajar en función de la edad. Alrededor del 13% de la población en edad de trabajar en Estados Unidos sufre artritis unida a síntomas depresivos. Este [estudio](#) detectó que la franja de edad más afectada era la de la población trabajadora entre 35 y 54 años, en la que la posibilidad de no trabajar por padecer estas dos patologías era de un 17%. Tras obtener estos resultados, el Instituto ha diseñado un

[proyecto](#) destinado a prevenir la dificultad de trabajar entre jóvenes *millennial* con enfermedades reumáticas.

Enfermedad respiratoria en plantas de compostaje

El INRS ha realizado un [estudio](#) en francés y ha publicado un [artículo](#) en inglés sobre la prevalencia de síntomas irritativos e inflamatorios en vías respiratorias entre la población trabajadora de plantas de compostaje. Durante 18 meses se estudió su estado de salud respiratoria mediante cuestionarios de salud, mediciones de óxido nítrico, espirometrías, pruebas de provocación bronquial y cuantificación de inmonoglobulinas E y G. El análisis comparaba los resultados entre la población trabajadora que desarrollaba su labor en plantas de interior con los que lo hacían en plantas de exterior. Se concluyó que la afectación era mayor entre las personas trabajadoras de plantas de compostaje interior, presentando estas últimas una mayor frecuencia de síntomas respiratorios y un aumento en los marcadores de inflamación.

COVID-19: enfermedad profesional en personal sanitario

El Consejo de Ministros ha aprobado, en su reunión del 2 de febrero de 2021, que la COVID-19 en el personal sanitario sea considerada enfermedad profesional y no contingencia profesional derivada de accidente de trabajo, que es como se calificaba hasta ahora.

Según el Defensor del Pueblo, “*La calificación de enfermedad profesional otorga a los profesionales sanitarios la mayor protección*”

social posible en caso de padecimiento de la citada enfermedad infecciosa, sobre todo para las secuelas a largo plazo (más de cinco años desde el contagio), algo que, a día de hoy, no debería descartarse”; y “el personal que desempeña su actividad en centros sanitarios y socio-sanitarios constituye la punta de lanza sanitaria frente a la pandemia. Por ello, es el colectivo de personas objetivamente más expuestas al riesgo de contraer la COVID-19 y el que tiene, de hecho, un mayor porcentaje de población contagiada”.

Se puede consultar la noticia completa en este [enlace](#).

ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LAS EXPOSICIONES PELIGROSAS. TOXICOLOGÍA

Utilidad de las bases de datos con información sobre agentes químicos y biológicos, valores medidos en distintos escenarios y gestión de los mismos

La información contrastada sobre sustancias peligrosas para la salud humana y ambiental y otras sustancias que se encuentran en el medio laboral puede resultar de difícil acceso.

La colección de bases de datos **GESTIS** constituye un sistema en línea gratuito para identificar y suministrar información sobre sustancias químicas. El banco de datos está permanentemente actualizado por el IFA alemán (Instituto de Seguridad y Salud Laboral del Seguro obligatorio de accidentes) e incorpora información sobre medicina del trabajo, primeros auxilios, otra información que asegure el uso correcto de esas sustancias y datos sobre diversas propiedades de las mismas como: toxicología y ecotoxicología, datos físicos y químicos, forma de uso y manipulación, efectos sobre la salud humana, medidas protectoras rutinarias y en caso de emergencias y las normativas especiales aplicables: GHS, CLP, pictogramas, frases H o frases P.

Actualmente, esta base de datos contiene alrededor de 9.000 sustancias, cuya información se actualiza al publicarse nuevas normas o nuevos resultados científicos.

Frente a otras bases de datos, como el [registro americano de sustancias tóxicas](#) (RTECS), que durante 30 años fue elaborado y actualizado por NIOSH, pero que ahora está gestionado por una empresa privada, una de las ventajas de GESTIS consiste en adaptarse a móviles y tabletas para una búsqueda más ágil.

Una de las bases de datos más consultadas de GESTIS es la lista de valores límite de exposición profesional vigentes en 27 sistemas de clasificación distintos, incluidos los españoles, publicados anualmente por el [INSST](#), con [aclaraciones](#) sobre los diferentes criterios adoptados en cada uno de los casos, que resultan en valores ocasionalmente muy dispares.

Más allá de los valores reglamentarios, una interesante base de datos de exposición profesional a productos químicos es la [Base Colchic](#), que recopila el conjunto de medidas de exposición efectuadas en lugares de trabajo por ocho laboratorios franceses junto con los laboratorios del INRS. Fue creada en 1987 por el Fondo francés de Seguros de Salud. Actualmente, cuenta con más de un millón de resultados para 745 agentes químicos y un gran número de [estudios y consideraciones](#) al respecto realizadas por los expertos del INRS, en relación tanto con agentes químicos como biológicos.

En el primer trimestre de 2021 se profundiza sobre los valores hallados para formaldehído, hidracina, 1,3-butadieno y óxido de etileno (*Hygiène & Sécurité du Travail*, n.262, marzo 2021, pp.70-75) sobrepasando la media de sus respectivas referencias como valores límite de exposición profesional, establecidas antes y después de la [última actualización europea](#) de diciembre de 2020.

Evolución del hábito de fumar en Europa: prevalencia en aumento en España

El fumar está clasificado desde febrero de 1985 como cancerígeno para el ser humano por el [Centro Internacional de Investigación del Cáncer](#) (IARC), atribuyéndosele no solo la asociación causal con varios tipos de cáncer, sino también con el infarto de miocardio, enfermedades vasculares periféricas y enfermedad obstructiva crónica (EPOC).

Pero la constatación de estos efectos nocivos hace cuarenta años no fueron ninguna sorpresa, puesto que la relación entre fumar y cáncer estaba publicada científicamente, como mínimo, desde 1795 (Sömmering, tesis doctoral en latín, documentada por IARC en 1985). IARC ha vuelto a revisar (última revisión en el volumen 100E, 2012) no solo el hábito tabáquico, cuya relación con el cáncer de pulmón y otros es incontestable, sino el humo de tabaco *“inhalaado de segunda mano”*, cuyas implicaciones en el ámbito laboral son mucho más serias y menos obvias para un gran sector de la población.

La derivación de discusiones ético-filosóficas trascienden, en este caso, las medidas preventivas en relación con la [“Guía Técnica del INSST para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos o mutágenos durante el Trabajo”](#), las consideraciones necesarias al adoptar valores límite biológicos para ciertas exposiciones laborales y, por supuesto, el diseño e interpretación de un gran número de estudios epidemiológicos.

El [Eurobarómetro](#), organismo comunitario establecido en 1974, publica informes desarrollados a partir de un millar de

entrevistas presenciales en cada uno de los Estados miembros de la Unión Europea, a razón de dos por año. Algunos de ellos profundizan especialmente en temas específicos, solicitados por los servicios de la Comisión Europea, generalmente para analizar el comportamiento y las opiniones de determinados sectores de la población europea sobre un tema en cuestión.

Uno de los últimos informes publicados, el número 506, descargable completamente desde la dirección https://ec.europa.eu/health/eurobarometers_es, consiste en el análisis de la actitud de los europeos frente al consumo de tabaco, publicado en febrero de 2021, con datos de agosto y septiembre de 2020. En este caso, fue encargado por la Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria de la Comisión. Aporta interesantes datos sobre el uso del tabaco en Europa: en conjunto, son fumadores el 23% de los europeos, aunque las variaciones son importantes: desde el 7% de los suecos hasta el 42% de los griegos. **España se sitúa ligeramente por encima de la media (24%).**

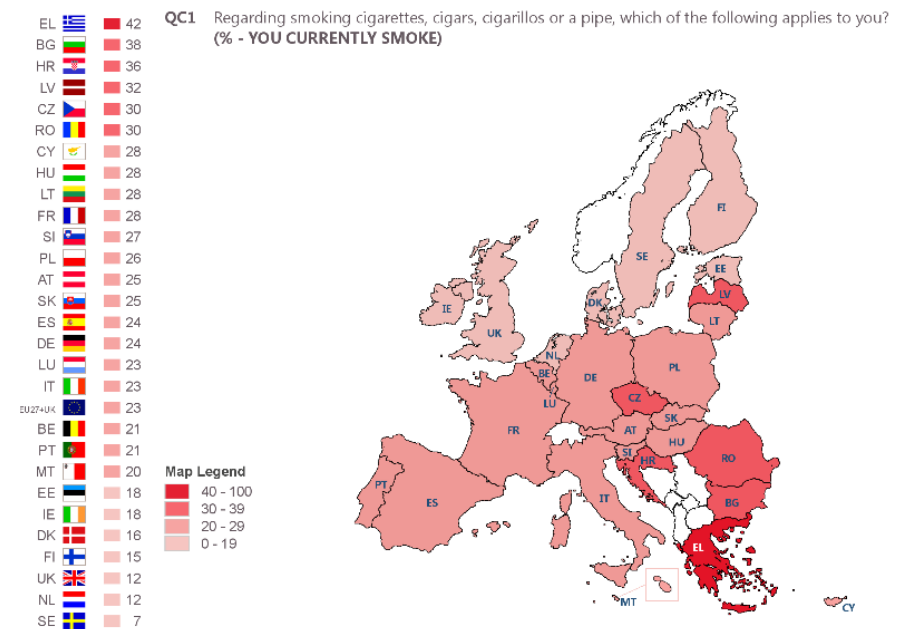
En general, este informe señala la tendencia a una disminución de la prevalencia del uso de tabaco en la mayor parte de los países, especialmente en la población más joven. Sin embargo, la tendencia en algunos pocos países, como España, ha aumentado desde la anterior encuesta (2017). Este hecho debería constituir una preocupación para la salud pública en nuestro país y una llamada de atención para todos los servicios relativos a la salud laboral y a su promoción.

Respecto al uso, no se han visto grandes cambios desde el anterior informe: la mayoría consume el producto a diario, empezando a fumar antes de los 18 años y con una media de 14 cigarrillos/día. El consumo de cigarrillos electrónicos y otras formas de tabaco pre-calentado sigue siendo muy minoritario, aunque en

algunos lugares parece haber aumentado ligeramente a resultas de las restricciones de la pandemia.

A pesar de todo esto, la percepción mayoritaria (n=28300) es que el uso del tabaco tiene consecuencias adversas para la salud e, incluso, que las normativas restrictivas y la vigilancia de su cumplimiento deberían ser más estrictas que las actuales.

La siguiente figura muestra la distribución detallada por países:



Base: All respondents, N = 28,300

Disolventes orgánicos y su toxicocinética

Uno de los riesgos químicos clásicos en el mundo industrial ha sido el de los disolventes orgánicos, puesto que la utilidad y, consecuentemente, la presencia de este tipo de sustancias en diversos ambientes laborales ha sido muy amplia.

Se trata de sustancias químicas, generalmente líquidos, con átomos de carbono en su composición, capaces de disolver otras sustancias, especialmente grasas. Son, por tanto, muy útiles tanto para el desengrasado, limpieza y decapado, como para la extracción, separación o purificación de mezclas, para transportar o almacenar productos en forma líquida o también para el tratamiento de determinadas texturas (para ver una clasificación práctica de disolventes, según INRS, véanse la fichas a las que hace referencia el [ErgaOnline nº 121](#)). Y todas estas características tienen utilidad en muy diversas ramas industriales, tales como la industria química, metalúrgica, plástica, de limpieza, alimentaria, farmacéutica, de la construcción, de la agricultura, del calzado, etc.

Esta última fue precisamente la que popularizó, en la última mitad del pasado siglo, la polineuropatía por exposición al n-hexano, utilizado en las colas. Desde entonces, la toxicología de diversas familias químicas de disolventes se ha estudiado minuciosamente, de forma que sus cinéticas son cada vez mejor conocidas y cuantificadas, permitiendo el establecimiento de valores biológicos muy precisos para un gran número de disolventes concretos, así como la sustitución de los más tóxicos por otros de menor toxicidad o de menor riesgo de inhalación.

En febrero de 2021, el Instituto canadiense Robert-Sauvé de Investigación en Salud y Seguridad en el Trabajo (IRSST) ha publicado un interesante informe científico para valorar el impacto

del calor en exposiciones a disolventes orgánicos. Para ello, han evaluado las variaciones de parámetros cardiorrespiratorios de voluntarios en ausencia y presencia de calor; la absorción pulmonar y la toxicocinética de tres disolventes orgánicos en los mismos voluntarios y en condiciones de calor/no calor; han desarrollado un modelo toxicocinético basado en fisiología (TCBP) para esos tres disolventes con y sin co-exposición al calor, modelo que, posteriormente, se calibra y valida y, finalmente, se evalúa el impacto del calor en el riesgo de cada una de estas exposiciones.

El estudio, basado en 45345 datos de espirometría, concluye que una temperatura de 30°C favorece el aumento de la frecuencia respiratoria y aumenta las tasas de disolvente en sangre. Un factor considerado es el índice de masa corporal, que agrava, en alguno de los ejemplos estudiados, el aumento de concentración sanguínea del tóxico. Los modelos estudiados pueden ser utilizados para otros compuestos orgánicos volátiles.

Los autores reconocen que un nuevo estudio con mayor número de voluntarios, el uso de disolventes menos solubles en sangre que los tres utilizados (acetona, diclorometano y tolueno), así como factores relativos a filtración glomerular o débito hepático, contribuirían a refinar este estudio. Sin embargo, consideran muy útil esta llamada de atención acerca del impacto del calor en la evaluación del riesgo de sustancias volátiles y, especialmente, al usar valores límite biológicos.

El informe completo y sus 180 referencias bibliográficas son descargables en este [enlace](#).

GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN

Herramienta de autocomprobación para la COVID-19

Mutua Universal, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 10, ha presentado una nueva versión de su herramienta [“Auto-chequeo por la empresa frente a COVID-19”](#), que permite a empresas y trabajadores autoevaluar el nivel de protección de los espacios de trabajo frente al virus de la COVID-19.

La herramienta consta de dos formularios que recogen preguntas sobre las medidas preventivas que se aplican para frenar la propagación del coronavirus:

- Medidas preventivas generales en los centros de trabajo por riesgo de COVID-19. Analiza la situación general de la empresa mediante 41 preguntas sobre medidas organizativas internas, medidas técnicas y medidas de coordinación con otras empresas.
- Medidas preventivas en el puesto de trabajo. Centrado en el análisis de las medidas preventivas de un puesto de trabajo específico. En función de las respuestas, la herramienta califica el nivel de riesgo de contagio del puesto de trabajo.

Guía de actuación para la implantación de comportamientos seguros y saludables, generadores de Cultura preventiva y de Excelencia

La resistencia al cambio es connatural al ser humano si bien el cambio es permanente en todos nosotros. Nos encontramos en la era de la información en la que algunos paradigmas de los siglos XIX y XX que venimos arrastrando no nos sirven y, por ello, es preciso modificarlos.

Se torna necesario incorporar formas de pensar que nos permitan un hacer distinto para convivir con estos nuevos marcos y reglas del juego y, de esta manera, responder a los desafíos del presente y de un futuro no tan lejano.

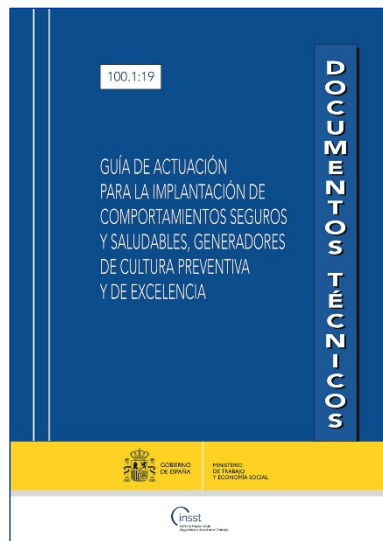
Incertidumbre, colaboración, transversalidad, integridad, confianza, flexibilidad, velocidad, conectividad, creatividad, innovación, curiosidad, movilidad, delegación, gestión por proyectos, medio ambiente, constante aprendizaje, humanización del trabajo, coraje, sentimiento de equipo, sostenibilidad, talento, excelencia... son conceptos que ya forman parte de nuestro vocabulario habitual y de la realidad de nuestras empresas.

Ante este marco, la verdadera revolución en este *“cambio de era”*, que no *“era de cambios”*, está en el pensamiento.

Cambiar no es modificar la forma en la que hacemos las cosas: se trata de reajustar, añadir otras variables y prismas que faciliten una forma diferente de abordar la realidad.

Nos dirigimos, por tanto, de forma ineludible, hacia una sociedad que debe rescatar sus valores hacia el bien común, la construcción de un mundo mejor, desde la percepción de un ser

humano integral con mente, corazón y espíritu, valor en el medio ambiente, en la persona... y a esta tendencia se unen empresas consideradas referentes y pioneras en sus sectores, donde su principal cometido hoy es el de aportar sentido y propósito hacia lo social. Pasamos del hambre material centrada en el HACER, al hambre de sentido, donde se unen el SER y el HACER.



Lo descrito hasta el momento nos permite poner el foco y analizar cuál ha sido el recorrido del concepto “*Prevención de Riesgos Laborales*” en nuestras empresas en estas últimas décadas, así como la implantación de comportamientos seguros y saludables en las mismas.

En estos últimos años, las circunstancias en que se desarrollaba la prevención de riesgos laborales en nuestro país nos obligaba a vivir en profunda contradicción. Mientras los avances han sido notorios y muchas empresas han sido capaces de integrar de manera eficaz la prevención a sus estrategias de calidad y eficiencia en el trabajo, con un creciente compromiso y responsabilidad social, existe aún un porcentaje de empresas, sobre todo pequeñas y micro, que viven alejadas de lo que representa la utilidad de la aplicación del marco reglamentario, que lo ven como una carga impositiva que poco aporta a los intereses empresariales.

Con este planteamiento, el INSST ha publicado el Documento Técnico [“Guía de actuación para la implantación de](#)

[comportamientos seguros y saludables, generadores de Cultura preventiva y de Excelencia”](#), que está dirigido a personas líderes que: no se conforman con lo que ya han conseguido; que no son cortoplacistas; que entienden que las utopías son retos que les están esperando; que se sienten cómodas y confiadas con las personas de su equipo; que disfrutan viendo crecer y desarrollarse los talentos de sus compañeros y compañeras; etc.

FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

El estándar PRL-TELCO

Aunque se trata de una iniciativa que arrancó en 2018, recientemente se ha suscrito, por parte de operadores, suministradores e instaladores, el nuevo Acuerdo Estándar Formativo de Capacitación Telco 2021, promovido por DigitalES, asociación que reúne a las principales empresas del sector de la tecnología e innovación digital en España.

Este acuerdo, que busca mejorar los estándares de seguridad y salud de las personas que trabajan en el sector de las telecomunicaciones, contempla un total de ocho programas distintos:

- Curso Telco operaciones (formación básica).
- Curso Telco espacios confinados.
- Curso Telco riesgo eléctrico.
- Formación Telco alturas 1.
- Formación Telco alturas 2.
- Formación Telco alturas 3.
- Formación rescate alturas.
- Curso Telco reciclajes.

Los programas solo se imparten por entidades homologadas y se prevé una formación de reciclaje obligatoria cada tres años. Se puede encontrar más información sobre el Acuerdo, los estándares formativos y la asociación DigitalES pinchando en este [enlace](#).

Videos sobre Seguridad y Salud: de la escuela al trabajo

El INRS francés convoca cada año un concurso de vídeos sobre seguridad y salud en el trabajo abierto a alumnos de escuelas profesionales con el objetivo de *“concienciar a los futuros trabajadores de los riesgos laborales a los que están expuestos durante sus primeros pasos en el mundo laboral”*. El concurso está promovido por los ministerios franceses de Educación y Agricultura y por la *Caisse centrale de la mutualité sociale agricole*. Los estudiantes pueden enviar vídeos, de entre 30 segundos y 2 minutos y 15 segundos de duración, sobre el tema de la Seguridad y Salud Laboral y, en particular, ilustrando enfoques de prevención y soluciones para reducir o eliminar determinados riesgos presentes en su práctica profesional.

El plazo de admisión de vídeos de la 9ª edición finalizó el 1 de abril de 2021 y la ceremonia de entrega de premios tendrá lugar el viernes 28 de mayo de 2021 en la sede del INRS en París.

Puede encontrarse información sobre la convocatoria en este [enlace](#) y sobre los premiados en la edición anterior en este [otro](#). También pueden encontrarse los vídeos premiados en ediciones precedentes accediendo al [canal de Youtube](#) del INRS.

Boletín electrónico del HSE sobre Educación

El servicio *eBulletin* del británico HSE (*Health and Safety Executive*) facilita información periódica de forma sucinta sobre distintos temas monográficos relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo. En el boletín de marzo de 20212 dedicado al ámbito de la Educación, da cuenta de la reapertura de las escuelas en el Reino Unido en primavera. También informa de las inspecciones del HSE a centros escolares y hace una breve reseña de los numerosos ejemplos de formas innovadoras en que algunas escuelas estaban ayudando a promover buenas prácticas frente a la COVID-19. Uno de ellos consiste en “*Fomentar el distanciamiento social entregando a los alumnos cordones de colores para identificar su burbuja y ayudar a evitar la mezcla entre diferentes grupos*”; otro se centra en el desarrollo de “*Una app de clic-and-collect para comprar comida en la cantina, reduciendo así las colas y evitando las aglomeraciones*”.

Se puede consultar el *HSE Education eBulletin* de marzo pinchando en este [enlace](#). Puede acceder también [aquí](#) al sitio web de Educación del HSE. Si, además, está interesado en suscribirse gratis a los *eBulletins* del HSE, puede hacerlo [aquí](#).

50 aniversario de NIOSH

Al igual que el INSST, el estadounidense NIOSH ([National Institute for Occupational Safety and Health](#)) celebra en estas fechas sus primeros cincuenta años de vida, que arrancó el 28 de abril de 1971 con el propósito de “*garantizar hasta donde sea posible a cada hombre y mujer trabajadores en la nación unas condiciones de trabajo seguras y saludables*”. Con este motivo, se han previsto distintas actividades, entre otras la creación de una página conmemorativa, un repaso de los hitos en su historia, un reconocimiento a las figuras de los seis [directores](#) que se han hecho cargo de su gestión a lo largo de su existencia o la publicación de varios artículos en Wikipedia.

También destacan, en una serie denominada “*NIOSH entonces*”, algunos de los resultados de sus esfuerzos en investigación como el programa *NIOSH Total Worker Health*, las pautas pioneras de 1976 dirigidas al cáncer relacionado con el trabajo, o el más amplio y prolongado estudio para la comprensión de la enfermedad pulmonar de los trabajadores del sector textil (iniciado en 1981).

Se puede acceder a la página conmemorativa del 50º aniversario del NIOSH pinchando en este [enlace](#).

Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo, la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://cpage.mpr.gob.es>

Catálogo de publicaciones del INSST:

<http://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones/>



NOTAS

- Agradeceremos cualquier sugerencia relacionada con este boletín, que puede remitirse a: ergaonli@insst.mites.gob.es
- Asimismo, si desea recibir ERG@online por correo electrónico, envíe un mensaje a la misma dirección indicando **suscripción*** en el apartado Asunto.
- Si, por el contrario, desea que le demos de baja de nuestra lista de suscriptores, envíe un mensaje con la indicación **baja** en dicho apartado.
- Todos los enlaces indicados han sido verificados en fecha 31 de marzo de 2021.
- ERG@online está también disponible en la [página web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo \(INSST\), O.A., M.P.](#)

**En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se le informa que los datos personales facilitados por usted tienen la finalidad de gestionar su suscripción a la presente publicación. Los datos se conservarán durante el tiempo necesario para la correcta gestión y prestación del servicio solicitado. Los datos no se facilitarán a terceros, salvo que exista obligación legal que nos lo imponga. Cualquier persona tiene derecho a obtener confirmación sobre si en el INSST se tratan datos personales que les conciernen, o no. En concreto, tendrá derecho de información, acceso, rectificación, cancelación o supresión, portabilidad y oposición. Para más información sobre cada uno de ellos así como del modo de ejercicio de los mismos, contacte con secretariageneral@insst.mites.gob.es. Igualmente, se le informa que puede solicitar asistencia del Delegado de Protección de Datos a través del correo electrónico dpd@mites.gob.es. La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) es la autoridad pública independiente encargada de velar por la privacidad y la protección de datos de los ciudadanos. Si usted considera que alguno de sus derechos ha sido vulnerado puede interponer denuncia ante este Organismo, podrá hacerlo accediendo al enlace www.aepd.es.*