

CONTENIDO

■ EDITORIAL

■ INFORMACIÓN

- Finalización de la campaña europea: «Trabajos Saludables: alerta frente a sustancias peligrosas».
- Campaña «Trabajos saludables» 2020-2022 sobre trastornos musculoesqueléticos.
- Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Digitalización y seguridad y salud en el trabajo.
- Fuentes de información sobre prevención de riesgos laborales frente a la COVID-19.
- Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER).
- Nuevo marco estratégico en materia de salud y seguridad en el trabajo.

■ BREVES

- 40 aniversario del Estatuto de los Trabajadores.
- Modificación del Reglamento REACH.
- Portal de estadísticas de la OIT sobre trabajo.
- Se amplía la Hoja de ruta europea sobre carcinógenos.

■ NOVEDADES EDITORIALES

OPINIÓN



Susana Rubiol Vilalta
Universitat Ramon Llull

El sentido del humor: una fortaleza para promocionar el trabajo saludable y reducir el estrés.

NOTAS PRÁCTICAS



La higiene de manos salva vidas.

El objetivo principal del periódico ERGA Noticias es sensibilizar sobre el tema de la seguridad y la salud, aportando al mundo del trabajo las nuevas tendencias en el campo de la prevención. Consta de un Editorial o artículo de fondo, que ofrece diversos puntos de vista y orienta sobre temas de actualidad relacionados con la seguridad laboral, un apartado de Noticias de interés general sobre condiciones de trabajo, una Opinión, un Anuncio sobre las últimas publicaciones editadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, y un apartado titulado: Notas Prácticas, que desarrolla, a través de temas monográficos tratados de forma didáctica, aspectos relevantes relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo.
Su periodicidad es semestral y está dirigido tanto a empresarios como a trabajadores.

Espacio COVID-19



Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
<https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>

Título: ERGA Noticias.

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

Elaborado por: Montserrat Solórzano (Directora). Cristina Araújo, Manuel Fidalgo, Enrique Gadea, Silvia Royo, Javier Solans y Mª Dolores Solé (Consejo de redacción). Cristina Araújo (Redacción).

Edita: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, O.A., M. P. (INSST). 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: Barcelona, junio 2020.

NIPO (en línea): 118-20-011-1.

«Relajemos las cargas»

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), creada por la Unión Europea en 1994, realiza desde el año 2000 campañas de dos años de duración, bajo el lema «Trabajos saludables», centradas en temas diferentes. Estos temas los decide el Consejo de Dirección de la Agencia Europea, basándose en las prioridades políticas y en los datos concluyentes de las encuestas de la Agencia Europea, en particular, la encuesta ESENER y los sondeos de opinión europeos sobre seguridad y salud en el trabajo.

La campaña de este año tiene como lema [«Relajemos las cargas»](#). Será la primera que se lleve a cabo en un ciclo de tres años (2020-2022) y se centrará en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo.

Los riesgos relacionados con las posturas, la exposición a movimientos repetitivos o a posiciones forzadas o dolorosas, así como el traslado o el movimiento de cargas pesadas son factores de riesgo muy habituales en los trabajos, que pueden provocar TME. Los factores físicos, organizativos, psicosociales e individuales pueden contribuir a su desarrollo.

Coincidendo con la celebración de la campaña, la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound) publicará, probablemente en 2021, los resultados de la Séptima Encuesta Europea sobre Condiciones de Trabajo. Mientras tanto, los datos de la Sexta Encuesta, publicada en 2015, concluyen que la exposición a los riesgos relacionados con las malas posturas afecta al 43% del conjunto de los trabajadores europeos, la exposición a movimientos repetitivos de la mano o del brazo, por una parte, y a posturas causantes

de cansancio o dolor, por otra, es bastante frecuente, ya que los trabajadores declaran hallarse expuestos a unos u otras, al menos durante una cuarta parte del tiempo, el 61 % y el 43 %, respectivamente.

En cuanto a las diferencias de género, y según la misma encuesta, la exposición a movimientos repetitivos es más o menos la misma en hombres y en mujeres, exceptuando el izado o desplazamiento de personas, en los que es más frecuente entre las mujeres.

Por otro lado, la Tercera Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER-2019) indica que el 65,3% del conjunto de trabajadores europeos está expuesto a movimientos repetitivos de mano o brazo, el 51,7% debe levantar o mover personas o cargas pesadas en su trabajo y el 31,6% está expuesto a posturas que producen cansancio o dolor. A lo largo de estos tres años, la Agencia Europea ofrecerá al empresariado, a los directivos y directivas y al conjunto de trabajadores herramientas prácticas, materiales de orientación y ejemplos de buenas prácticas para contribuir a fomentar la participación del personal y para apoyar a los empresarios y empresarias en la gestión de los TME.

Algunos de los eventos más relevantes que se realizarán a lo largo de la campaña son: la entrega de Galardones a las Buenas Prácticas, la celebración de la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (19 a 23 de octubre de 2020), la entrega del premio cinematográfico sobre el tema de la campaña y la cumbre de la misma.

De todo ello iremos informando puntualmente en estas páginas.

Finalización de la campaña europea «Trabajos Saludables: alerta frente a sustancias peligrosas»

El pasado 12 de noviembre de 2019, en la clausura de la Campaña Europea «Trabajos saludables: alerta frente a sustancias peligrosas», la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) entregó los [Galardones Europeos a las Buenas Prácticas](#), reconociendo el compromiso de las empresas en crear una cultura de prevención y en proteger a los trabajadores de las sustancias peligrosas.

Las seis empresas galardonadas fueron las siguientes:

- **Peluquería Elvira**, de Badajoz, en la que sustituyeron productos químicos nocivos para la salud y causantes de enfermedades relacionadas con el trabajo por productos totalmente orgánicos e inocuos.
- **VAKOS XT, a.s.**, de Chequia, por la implantación de medidas de protección a trabajadores expuestos a narcóticos en laboratorios de drogas ilegales, como consecuencia de las intervenciones de la policía.
- **Eiffage Infrastructures**, empresa francesa del sector de la construcción que desarrolló una nueva técnica para eliminar el uso de disolventes peligrosos en sus laboratorios analíticos.
- **Asociación Federal Alemana de Gremios de Vidrios**, que facilitó la implantación de una técnica económica y segura para la manipulación de materiales que contienen amianto.
- **Atlas Copco Industrial Technique AB**, empresa de Suecia, que implantó medidas colectivas para proteger a los empleados de los nanotubos de carbón potencialmente peligrosos.
- **Mansholt BV**, empresa ubicada en los Países Bajos, que impulsó una serie de medidas técnicas y organizativas destinadas a proteger a los trabajadores del polvo perjudicial de una pequeña explotación agrícola.

Durante ese mismo mes de noviembre se entregó el Premio Cinematográfico «Lugares de Trabajo Saludables» 2019, en el Festival Internacional de Cine Documental y de Animación de Leipzig (DOK Leipzig), Alemania. El premio fue presentado por la mencionada Agencia Europea, con el fin de homenajear a películas innovadoras sobre temas relacionados con el trabajo. La película premiada fue *Bird Island* (La isla de los pájaros), de Sergio da Costa y Maya Kosa. El film suizo, de 60 minutos de duración, presenta a un joven, Antonin, que trabaja en un refugio de aves y que sufre fatiga como consecuencia de una enfermedad de larga duración. El jurado valoró «la mirada inteligente, empática e, incluso, humorística de la fragilidad humana del film, que crea una cautivadora analogía entre la recuperación de las aves heridas y la rehabilitación del protagonista principal».

El tráiler de la película se puede ver en este [enlace](#).



Ceremonia de entrega de los Galardones a las Buenas Prácticas

Campaña «Trabajos saludables» 2020-2022 sobre trastornos musculoesqueléticos

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha puesto en marcha los preparativos de la Campaña «Trabajos saludables: relajemos las cargas», la primera que se lleva a cabo en un ciclo de tres años. Su objetivo es sensibilizar sobre el tema de los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo y promover su gestión y prevención.

Los riesgos relacionados con las posturas, la exposición a movimientos repetitivos o a posiciones agotadoras o dolorosas son factores de riesgo muy habituales en el lugar de trabajo que pueden provocar TME. Por este motivo, la campaña ofrece una visión de conjunto sobre las causas de este problema y tiene como objetivo divulgar información sobre la materia, fomentar un enfoque integrado de la gestión del tema y ofrecer herramientas y soluciones prácticas que sirvan de ayuda en el lugar de trabajo.

A pesar de que la fecha de lanzamiento de la próxima campaña será el mes de octubre próximo, ya se puede consultar el siguiente material:

- [Página web de la Agencia Europea sobre trastornos musculoesqueléticos.](#)
- Informe: [Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: prevalencia, costes y demografía en la UE](#) (de momento, solo en inglés). Analiza de qué manera los TME afectan a los trabajadores, a la sociedad y a la economía europeas.
- [25 iniciativas políticas nacionales para abordar los TME relacionados con el trabajo.](#) Casos prácticos con iniciativas nacionales sobre prevención y gestión de TME.
- [Comprender los TME con Napo.](#) Recurso en línea que contiene 14 situaciones diferentes de las películas del

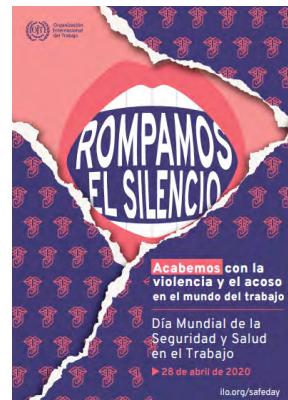
personaje Napo (trabajos de oficina, manejo de cargas, tareas repetitivas, posturas estáticas o forzadas y su impacto en la salud de los trabajadores).

- [Temas para iniciar debates sobre trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo](#) (de momento, solo en inglés). Contiene orientaciones para la comunicación entre empresarios y trabajadores sobre los TME.
- [Convocatoria del premio cinematográfico «Lugares de trabajo saludables 2020».](#) El premio se concede al mejor documental creativo y artístico que genere debate entre los ciudadanos europeos sobre la importancia de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo.
- Página web de la Campaña: <https://healthy-workplaces.eu/es>
- [Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2020.](#) Del 19 al 23 de octubre de 2020.
- [Cartel](#) de la Campaña (de momento, solo en inglés).



«Comprender los trastornos musculoesqueléticos con Napo»

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo



El Día de la Seguridad y Salud en el Trabajo (28 de abril) se estableció por primera vez en España en 1999, mediante la [Orden de 30 de marzo](#) (BOE del 13 de abril). Posteriormente, en el apartado: "Promoción, sensibilización y actividades de movilización" de las conclusiones adoptadas por la Conferencia Internacional del Trabajo en su 91^a reunión, y que forman parte de la [Estrategia global en materia de seguridad y salud en el trabajo](#) del año 2003, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) instituyó por primera vez "...(un día o una semana mundial de la seguridad y la salud) orientada a despertar una sensibilización general acerca de la importancia de la seguridad y salud en el trabajo y a promover el derecho de los trabajadores a un medio ambiente de trabajo seguro y saludable..."

Desde el año 2006, la OIT conmemora el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo elaborando un informe anual centrado en un tema, en el que llama a los gobiernos, empleadores, trabajadores y sus organizaciones a colaborar en el desarrollo y en la implementación de políticas y estrategias nacionales destinadas a mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores. [El Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo 2020](#) se centró en dos temas: el de la violencia y el acoso en el mundo del trabajo y el de la pandemia de COVID-19.

El acoso sexual en el trabajo supone la vulneración de derechos fundamentales de las personas, como son el derecho a la dignidad, a la intimidad, a la libertad sexual, a la no discriminación por razón de sexo, a la salud y a la seguridad en el trabajo.

En junio de 2019, en la Conferencia del Centenario de la OIT, se adoptó el Convenio sobre la violencia y el acoso (Nº 190), instrumento internacional jurídicamente vinculante, y la Recomendación que lo acompaña (Nº 206), que proporciona directrices sobre el modo de aplicar el convenio, para hacer frente a las situaciones de violencia y acoso en el lugar de trabajo.

Se trata del primer instrumento internacional que establece estándares globales sobre el acoso y la violencia relacionados con el trabajo. En él se reconoce que estos tipos de comportamientos pueden constituir un incumplimiento de los derechos humanos o un abuso respecto de estos.

El citado convenio entrará en vigor doce meses después de que dos Estados miembros lo hayan ratificado. De momento, solo lo ha ratificado Uruguay (12-6-20) pero Argentina, España y Finlandia se han comprometido formalmente a hacerlo.

Se pueden consultar los siguientes materiales de la campaña sobre violencia y acoso:

[Información sobre el tema de la campaña.](#)

[Tarjeta postal](#)

[cartel](#) (de momento, en inglés y francés).

Se pueden consultar los siguientes materiales de la campaña sobre la pandemia de COVID-19:

[Información sobre la pandemia de COVID-19](#)

[Presentación Power Point: "Frente a la pandemia: garantizar la seguridad y salud en el trabajo".](#)

[Cartel](#)

Digitalización y seguridad y salud en el trabajo

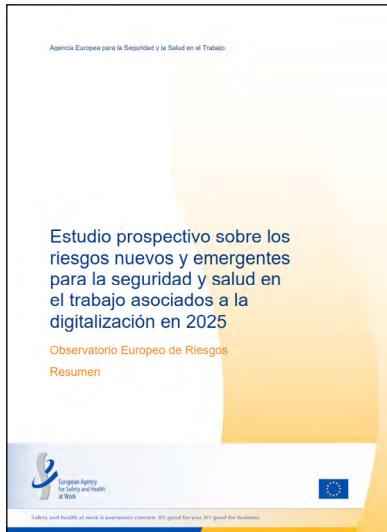
En los próximos años, las tecnologías y los modos de organización del trabajo derivados de la digitalización, como la robótica, la realidad aumentada (RA), la inteligencia artificial (IA), el Internet de las cosas (IdC), las plataformas de internet, etc. cambiarán de manera considerable la forma de trabajar, modificando la naturaleza y la localización del trabajo, sin que todavía esté claro el sentido que va a tener dicho cambio. Tampoco se conocen los efectos que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) van a tener en relación con la calidad de los trabajos y con el bienestar físico y psicosocial de los trabajadores que los desempeñan. En relación con la seguridad y la salud en el trabajo, la digitalización, con sus nuevas posibilidades tecnológicas y organizativas, puede tener un impacto positivo en la salud física de los trabajadores, ofreciendo nuevas oportunidades para mejorar sus condiciones de trabajo y, por tanto, su bienestar. No obstante, también hay que tener en cuenta que esta digitalización puede venir acompañada de nuevos riesgos que pueden afectar a la salud de los trabajadores.

Por tanto, hay que valorar cada tecnología en su contexto y buscar un equilibrio entre los desafíos y las oportunidades que plantea para asegurar que tanto los trabajadores como las empresas obtienen un impacto favorable de la digitalización.

Oportunidades que pueden presentar las tecnologías y los modos de organización del trabajo derivados de la digitalización, en relación con la seguridad y la salud de los trabajadores

- Hacer posible que, a través de la automatización y de los robots en los procesos, puedan reducirse algunos riesgos (sustancias peligrosas, accidentes).

- Permitir que los riesgos relacionados con la seguridad y la salud de los trabajadores se gestionen mejor gracias a la información de los macrodatos.
- Retirar a los trabajadores, mediante robots o drones, de los entornos peligrosos (espacios reducidos, ruido, vibraciones, contacto con maquinaria móvil, trabajos en altura, acceso a lugares peligrosos, desplazamientos por grandes extensiones, etc.).
- Dejar las tareas rutinarias o repetitivas a las máquinas.
- Ayudar a los trabajadores en tareas de manipulación manual y en trabajos duros mediante robots autónomos móviles o exoesqueletos (permite, además, a los trabajadores de mayor edad y al personal discapacitado seguir haciendo trabajos que impliquen esfuerzo físico).
- Facilitar, gracias a una mayor capacidad en la computación de datos, la comprensión de los problemas relativos a la seguridad y la salud en el trabajo, tomar mejores decisiones y prever los problemas relacionados con el tema antes de que ocurran.
- Permitir, a través del teletrabajo, una mayor autonomía del tiempo de trabajo.
- Utilizar, con el Internet de las cosas, sensores incorporados a los equipos de protección personal (permite el seguimiento en tiempo real de sustancias peligrosas, niveles de ruido, vibración, temperatura, malas posturas, localización del trabajador en zona de riesgo elevado, etc.).
- Proporcionar, a través de la realidad aumentada, información a los trabajadores relacionada con riesgos ocultos (presencia de asbestos, conductos de gas, etc.).
- Aprender, mediante la realidad virtual, sobre prácticas y actividades peligrosas, sin necesidad de que el peligro real esté presente.



- Permitir la realización de la evaluación avanzada de los riesgos en el lugar de trabajo mediante el uso de nuevas tecnologías.

Desafíos que pueden presentar las tecnologías y los modos de organización del trabajo derivados de la digitalización, en relación con la seguridad y la salud de los trabajadores

- Aumentar el estrés laboral o tecnoestrés (supervisión del trabajo constante a través de algoritmos, tecnologías en constante evolución, sobrecarga tecnológica, etc.).
- Permitir la confusión entre los límites de la vida laboral y personal, en cuanto al teletrabajo y al trabajo de plataforma, sufrir un aumento de las interrupciones en este tipo de trabajo, tener dificultad en mantener la cohesión social o las relaciones de confianza y trabajar un número excesivo de horas.
- Incrementar el trabajo sedentario en el teletrabajo (puede aumentar el riesgo de malas posturas, enfermedades cardiovasculares, obesidad, ictus, diabetes y ansiedad).
- No establecer adecuadamente cómo, dónde y cuándo se realiza el trabajo, en la modalidad del teletrabajo, ni establecer cómo se gestiona y cómo se supervisa el trabajo.
- Elegir una localización inadecuada para realizar el teletrabajo, desde el punto de vista ergonómico (iluminación, temperatura, ruido, equipamiento e indumentaria).
- Aumentar los problemas músculo-esqueléticos a causa de la actividad física reducida y de las posturas estáticas, al controlar los procesos de la maquinaria a distancia.
- Limitar, debido a la automatización y a los robots, las tareas de los trabajadores a aquellas que requieren mayor destreza manual, reduciendo, por tanto, la variedad y la rotación de las tareas.
- Aumentar el número de accidentes por atrapamiento, enganches, impactos, ruidos o vibraciones por interacciones imprevistas entre robots o exoesqueletos biónicos y personas.
- Confiar en las tecnologías por parte de los trabajadores, en el sentido de dar por seguro que aquellas indicarán los peligros, pudiendo disminuir la capacidad de detectarlos por sí mismos, en caso de que fallen los sistemas.
- Aplicar un ritmo de cambio tecnológico avanzado en general (puede provocar problemas de salud mental o la exclusión del trabajo a personas incapaces de adaptarse a los cambios o a las novedades constantes).

Los estudios realizados hasta ahora sobre el tema concluyen que el uso de tecnologías digitales y su impacto sobre la seguridad y la salud en el trabajo debe mantener un equilibrio entre los retos y las oportunidades. Su éxito dependerá de su adecuada aplicación y de cómo se gestiona.

Fuentes de información sobre prevención de riesgos laborales frente a la COVID-19

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), como órgano científico-técnico del Ministerio de Trabajo y Economía Social, ha recogido en un solo documento la información técnico-preventiva de referencia más relevante para poder hacer frente a los retos actuales causados por la COVID-19, en el ámbito de la prevención de riesgos laborales.

El documento: [Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19. Compendio no exhaustivo de fuentes de información](#) (edición 30 de junio, 55 págs.) facilita información relevante ofrecida por distintos ministerios a los profesionales sobre el tema. Así mismo, da a conocer los principales documentos técnicos publicados por el INSST, los órganos competentes de las comunidades autónomas, las Mutuas Colaboradoras de la Seguridad Social, los Agentes Sociales y otros grupos de interés en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. En su Anexo 2, ofrece preguntas frecuentes relacionadas con los Equipos de Protección Individual. (EPI).

A continuación, ofrecemos la relación de los documentos técnicos publicados por el INSST sobre el tema:

- [Normativa relacionada con riesgos biológicos.](#)
- [Normativa relacionada con Equipos de Protección Individual.](#)
- [ERGA Legislación nº 3. 2020.](#) (1-31 marzo).
- [Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debido al Covid-19. Recomendaciones para el empleador.](#)
- [Riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debido al Covid-19. Recomendaciones para el empleador.](#) (Infografía).
- [Ropa de protección frente a agentes biológicos.](#)
- [Respira con seguridad. Mascarilla de uso dual.](#) (Díptico).

- [Respira hondo. Equipos de protección respiratoria \(EPR\).](#) (Díptico).
- [Orientaciones ergonómicas para trabajos a distancia con ordenador debido al COVID-19. Recomendaciones para el empresario.](#)
- [Orientaciones preventivas frente al COVID-19 en el sector agrícola y ganadero.](#) (Infografía).
- [Comparativas de especificaciones técnicas aplicables a mascarillas autofiltrantes.](#)
- [Comparativas de especificaciones técnicas aplicables a ropa de protección.](#)
- [Comparativas de especificaciones técnicas aplicables a guantes de protección.](#)
- [Acceso gratuito a las normas UNE sobre EPI y Productos Sanitarios relevantes.](#)
- [Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a riesgos biológicos.](#)
- [Fichas de selección y uso de EPI.](#)
- [Ficha: Ropa de protección frente a agentes biológicos.](#)
- [En tus manos está la seguridad. Guante de uso dual.](#) (Folleto).
- Nota Técnica de Prevención nº 772. [Ropa de protección contra agentes biológicos.](#)
- Nota Técnica de Prevención nº 813. [Calzado para protección individual: especificaciones, clasificación y marcado.](#)
- Nota Técnica de Prevención nº 1.143. [Guantes de protección frente a microorganismos.](#)
- [Decálogo de recomendaciones para la salud emocional del personal sanitario.](#)
- [Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19.](#) (7 páginas).



- [Nota informativa relativa a la incorporación en el plan de seguridad y salud en el trabajo de las medidas a adoptar en las obras de construcción frente al riesgo de contagio por coronavirus SARS-CoV-2.](#)
- [4 Consejos para mantener el bienestar emocional cuando se trabaja en casa debido al COVID-19. \(Infografía\)](#)
- [4 Consejos de gestión psicosocial en el trabajo a distancia debido al COVID-19. \(Infografía\)](#)
- [9 Medidas para un desconfinamiento saludable. Riesgos Psicosociales.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el sector marítimo pesquero. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el Sector de Servicios Sociales. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el Transporte, Reparto y Carga/Descarga de Mercancías. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el Sector Industrial. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en las Obras de Construcción. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el Comercio de Alimentación, Bebidas y Productos de Primera Necesidad. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en Centros Veterinarios y Sanidad Animal. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en las Actividades Mineras. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el Sector Agrícola y Ganadero. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el Sector de Estaciones de Servicio. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el sector de lavanderías industriales. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el sector de los servicios funerarios. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en las actividades de restauración con reparto a domicilio. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en las clínicas dentales. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el sector del Comercio Textil. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en los Servicios de Prensa y Comunicación. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en actividades de gestión y administración. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Directrices de buenas prácticas en el transporte de personas por carretera. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)



- [Directrices de buenas prácticas en los servicios de reparación, mantenimiento y explotación de infraestructuras e instalaciones. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2.](#)
- [Colocación y retirada de EPI \(Vídeo\). 12 min.](#)
- [Protección ocular y facial \(Vídeo\). 12 min.](#)
- [Mascarillas autofiltrantes frente a partículas \(Vídeo\). 9 min.](#)
- [Ensayo de resistencia a la penetración de sangre sintética. \(Vídeo\). 4 min.](#)
- [Aspectos psicosociales frente al COVID-19. Recomendaciones preventivas para empresas con actividad presencial.](#)
- [Verificación de certificados/informes que acompañan a los EPI.](#)
- [Información sobre mascarillas existentes en el mercado.](#)
- [Información relativa a las autorizaciones temporales esta-](#)

- [blecidas en la Resolución de 23.04.20, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#)
- [¿Qué equipo de protección individual debo utilizar en mi puesto de trabajo?](#)
- [Instrucciones sobre gestión de residuos en la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#)
- [Resumen de las actividades específicas más relevantes relacionadas con la crisis del COVID-19 desarrolladas en el período 17-3-20 a 19-5-20. \(Infografía\).](#)
- [Recomendaciones sobre el uso de instalaciones de climatización en edificios, a fin de prevenir la propagación del SARS-CoV-2. \(Infografía\).](#)
- [Desinfectantes y métodos de desinfección frente al SARS-CoV-2.](#)
- [El ozono como desinfectante frente al coronavirus SARS-CoV-2.](#)

Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER)

La Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) examina las opiniones de los representantes de los directivos y de los trabajadores sobre cómo se abordan los riesgos para la salud y la seguridad en sus centros de trabajo. En el año 2019 se llevó a cabo la [tercera encuesta](#), que abarca más de 45.000 empresas con al menos cinco personas de diversos sectores de actividad y de 33 países europeos.

A través de cuestionarios, estas empresas respondieron principalmente a preguntas sobre los siguientes temas: seguridad general y riesgos para la salud en el trabajo y su gestión; riesgos psicosociales como el estrés, la intimidación y el acoso; factores impulsores y obstáculos en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo; y participación de los trabajadores en las prácticas de seguridad y salud.

Algunas de las conclusiones iniciales de la encuesta son las siguientes:

- Los factores de riesgo que se identifican con mayor frecuencia son los movimientos repetitivos de manos o brazos (65%, en la encuesta de 2014 fue de 52%), las dificultades en el trato con clientes, alumnos y pacientes (61%, en la encuesta de 2014 fue de 58%), permanencia prolongada sentada (59%) y el levantar o mover cargas pesadas, que incluye la movilización

de personas (54%, en la encuesta de 2014 fue de 47%).

- El factor de riesgos «permanencia prolongada sentada» se ha incorporado por primera vez en la encuesta. Esta postura está muy presente en sectores como las finanzas y los seguros (92%), la información y la comunicación (92%) y la administración pública (89%).
- Los factores de riesgo psicosocial más señalados por los entrevistados han sido el trato con pacientes, clientes y alumnos (61%) y la presión del tiempo (44%).
- La reticencia a hablar abiertamente sobre temas psicosociales es la principal dificultad para abordar los riesgos psicosociales (61%).
- El 59% de las empresas encuestadas afirma tener información suficiente sobre cómo incluir los riesgos psicosociales en las evaluaciones de riesgos.
- En esta edición de la encuesta se ha incluido una nueva sección que analiza el impacto de la digitalización en la salud y la seguridad de los trabajadores. Los tipos de tecnologías digitales utilizados en las empresas son los PC y ordenadores portátiles (85%) y tabletas, teléfonos inteligentes u otros dispositivos móviles (77%). Sólo el 6% de los encuestados afirmó no utilizar ningún tipo de tecnología digital.

Se pueden consultar más datos de la encuesta en este [enlace](#).

La herramienta de visualización de datos ESENER se puede consultar en este [enlace](#).



Nuevo marco estratégico en materia de salud y seguridad en el trabajo

El pasado 5 de diciembre de 2019, el Consejo de la Unión Europea, en relación con el Proyecto de Conclusiones del Consejo sobre un [nuevo marco estratégico de la UE en materia de salud y seguridad en el trabajo 2014-2020: mejorar la aplicación de la salud y la seguridad en el trabajo en la UE](#), decidió establecer un nuevo marco estratégico para el período 2021-2027.

Este nuevo marco estratégico insta a la Comisión Europea a:

- Actualizar la [Directiva relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud en los lugares de trabajo \(89/654/CEE\)](#).
- Actualizar la [Directiva referente a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización \(90/270/CEE\)](#).
- Publicar una Comunicación sobre factores de riesgos psicosociales.
- Aclarar la interrelación entre la legislación en materia de salud y seguridad en el trabajo y la legislación REACH y mejorar la coordinación, formulando procedimientos y criterios transparentes que se utilizarán al elegir las opciones normativas más adecuadas para sustancias específicas.

En cuanto a los Estados miembros y a la Comisión Europea, el Consejo de la Unión Europea los invita a:

- Esforzarse por mejorar la protección de todos los trabajadores, en particular de los trabajadores en formas atípicas de empleo y de los trabajadores en situación vulnerable.
- Aplicar y controlar de manera efectiva todos los valores límite vinculantes e indicativos vigentes en la Unión Europea.
- Mejorar los métodos estadísticos para medir y su-

pervisar el rendimiento de la salud y seguridad en el trabajo en materia de accidentes de trabajo y de enfermedades profesionales, así como de factores de riesgos psicosociales.

- Adoptar las medidas necesarias para eliminar la violencia y el acoso en el mundo laboral.

El nuevo marco estratégico insta a los Estados miembros a:

- Disponer que las inspecciones nacionales del trabajo estén dotadas de recursos suficientes y que los inspectores reciban formación e información sobre métodos de inspección y, en particular, en relación con las nuevas tecnologías y las nuevas formas de trabajo.
- Mejorar la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades relacionadas con el trabajo, especialmente en lo que se refiere a los riesgos psicosociales y ergonómicos como parte de la evaluación de riesgos obligatoria realizada en los lugares de trabajo.
- Aumentar la concienciación sobre los trastornos musculoesqueléticos en el trabajo.
- En lo que respecta a los interlocutores sociales, el Consejo de la Unión Europea les solicita que:
- Faciliten apoyo y, en su caso, formación a los empresarios y trabajadores, incluidos los representantes de los trabajadores en materia de salud y seguridad en el trabajo, para promover los conocimientos, capacidades y medidas necesarios para detectar, evaluar y controlar los riesgos de salud y seguridad en el trabajo.



Consejo de la
Unión Europea

40 aniversario del Estatuto de los Trabajadores

En 1980 se aprobó la [Ley 8/1980, de 10 de marzo, del Estatuto de los Trabajadores](#). Este texto legal regula las relaciones laborales y recoge las normas fundamentales existentes en el Derecho laboral en España.

A partir de 1995 se iniciaron una serie de cambios normativos relacionados, sobre todo, con los contratos para la formación, el despido colectivo, la extinción del contrato, el Fondo de Garantía Salarial, las relaciones laborales de carácter especial, los convenios colectivos, etc., que fueron actualizando el texto en cuestiones de técnica normativa y de lenguaje, aclarando diversos artículos e integrando todas las disposiciones legales que modificaban la normativa.

Es de esperar que en el futuro se irán produciendo más cambios en este texto legal para cubrir las necesidades y transformaciones que vive el mundo laboral.

La normativa actual de dicho Estatuto está recogida en el [Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores](#).



Modificación del Reglamento REACH

A través del Reglamento [\(UE\) 2020/171 de la Comisión](#), de 6 de febrero de 2020, se ha modificado el Anexo XIV del [Reglamento \(CE\) nº 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y preparados químicos \(REACH\)](#).

La modificación ha consistido en añadir once sustancias extremadamente preocupantes (SEP) a la lista de sustancias sujetas a autorización. Las sustancias que pueden tener efectos graves, y a menudo irreversibles, sobre la salud humana y el medio ambiente pueden identificarse como sustancias extremadamente preocupantes y, por tanto, añadirse a la lista de sustancias candidatas para su posterior incorporación a la lista de autorización.

Dicha modificación entró en vigor el pasado día 27 de febrero de 2020.



Portal de estadísticas de la OIT sobre trabajo

En enero de 2020, el Departamento de Estadística de la OIT inauguró un nuevo [portal de estadísticas](#) que facilita el acceso a una amplia gama de datos relacionados con el trabajo (trabajo infantil, población y fuerza de trabajo, costes laborales, tiempo de trabajo, seguridad y salud en el trabajo, etc.). La información se puede consultar por país o por tema, en español, francés e inglés.

Algunos de los datos que se pueden consultar son los siguientes: días perdidos por lesiones laborales por incapacidad temporal por actividad económica; población en edad de trabajar por sexo y edad; número de visitas de inspección laboral a los lugares de trabajo por año; ocupación por sexo y actividad económica, etc.

A través del sitio web también se puede acceder a la [base de datos mundial sobre legislación en materia de](#)

[seguridad y salud en el trabajo](#) (LEGOSH) y al [portal de seguridad y salud en el trabajo de la OIT](#).

El citado portal de estadísticas es útil para quienes realizan estudios sobre el trabajo, para periodistas y expertos que deseen producir sus propios datos y para el público en general.



Se amplía la Hoja de ruta europea sobre carcinógenos

En la reunión celebrada en Helsinki por la presidencia finlandesa del Consejo de la Unión Europea, en noviembre pasado, se decidió continuar hasta diciembre de 2020 con la Hoja de ruta sobre carcinógenos y, por tanto, con las actividades de sensibilización sobre los riesgos derivados de la exposición a cancerígenos en el lugar de trabajo y con el intercambio de buenas prácticas. A pesar de que la finalización del plan de acción derivado de la Hoja de ruta estaba prevista para 2019, las seis organizaciones europeas que firmaron el pacto decidieron renovarlo hasta diciembre de 2020 para poder finalizar algunas de sus actividades, como la de suministrar a las empresas información sobre los métodos de evaluación de riesgos, recoger, describir y hacer accesibles una serie de buenas prácticas específicas y rentables que sean viables para las pequeñas y medianas empresas, etc.

Entre la información elaborada hasta ahora, se pueden consultar en este [enlace](#) las fichas de 18 sustancias quí-

micas, con información detallada sobre las mismas, un folleto sobre la exposición a carcinógenos en los lugares de trabajo, una relación de medidas preventivas para empresarios y trabajadores, una relación de 72 ejemplos de buenas prácticas puestas en marcha por diferentes países, un vídeo y un cartel sobre el tema, doce *Newsletter*, etc.





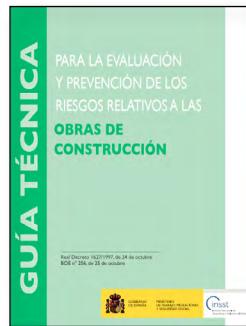
GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS DERIVADOS DE LA EXPOSICIÓN A CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS EN LOS LUGARES DE TRABAJO.

Proporciona criterios y recomendaciones para empresarios y responsables de prevención en la interpretación y aplicación del [Real Decreto 299/2016, de 22 de julio](#), sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a campos electromagnéticos.



REPERTORIO DE FUENTES DE INFORMACIÓN PÚBLICAS

El [texto](#), de 73 páginas, recopila fuentes de información (bases de datos, encuestas y registros estadísticos) creadas por la Administración General del Estado, fundamentalmente por el anterior Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.



GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS RELATIVOS A LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN (Actualización).

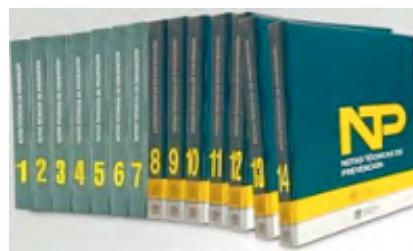
La [guía](#) es una actualización de la primera edición de 2004 y de la segunda, realizada en 2012. En esta última edición se han actualizado las referencias normativas, se han incorporado puntuaciones relativas a la integración de la prevención de riesgos laborales en la fase de proyecto que afectan a los artículos 5, 6 y 8 del [Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre](#), por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y de salud en las obras de construcción, y se han realizado aclaraciones al apéndice 5 de la anterior guía técnica.

El texto facilita a empresarios y responsables de prevención, la interpretación y aplicación del citado Real Decreto.



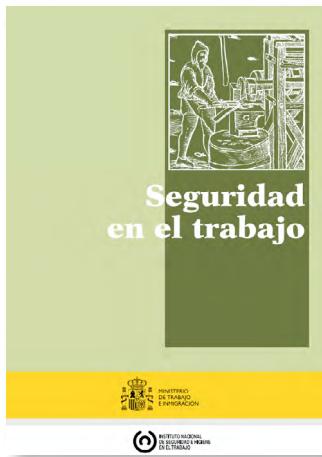
GUÍA PARA LA GESTIÓN PREVENTIVA DE LAS INSTALACIONES DE LOS LUGARES DE TRABAJO

El [documento](#) selecciona once instalaciones (para descargar o imprimir de forma independiente) de servicio o protección de uso más extendido en un lugar de trabajo, resumiendo y simplificando las distintas fases por las que pasan desde que se diseñan hasta que se ponen fuera de uso o se desmantelan, según la normativa de seguridad industrial. También se indican los distintos aspectos que un técnico de prevención debe controlar para asegurar que se cumple la normativa en su puesta en funcionamiento, conservación y buen uso y, por tanto, se asegura de que se cumplen las normas de seguridad para los trabajadores afectados.



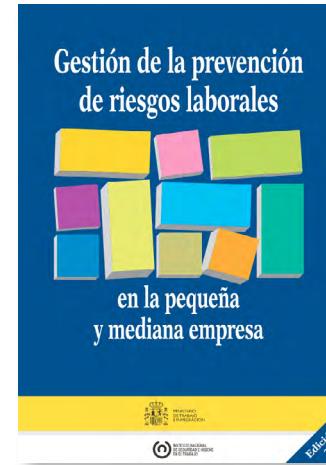
NOTAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

Ya se pueden consultar en la página web del INSST las Notas Técnicas de Prevención [nº 1.125 a 1.135. Serie nº 32, 2018](#) y [las nº 1.136 a 1.143. Serie nº 33, 2020](#). Estos documentos, de orientación eminentemente práctica, facilitan la resolución de problemas preventivos a los prevencionistas en el día a día de la empresa. Su brevedad facilita que formen parte del manual práctico del prevencionista. Contienen todas las áreas preventivas: seguridad, higiene, medicina, ergonomía, psicosociología, formación, etc.



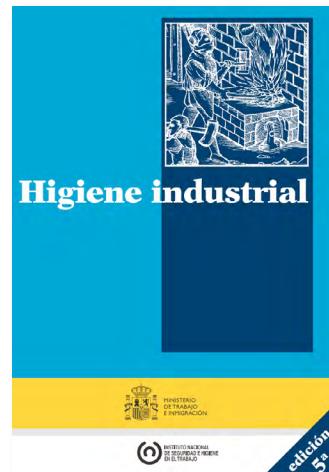
SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Ya se puede consultar este [texto](#) de 504 páginas, actualizado y en formato pdf, que se editó por primera vez en 2011 y que aporta al lector tanto una introducción al campo de la actuación, conocimientos y experiencias sobre las técnicas en las que se fundamenta la seguridad, como especificación concreta sobre algunos de los riesgos más frecuentes en el mundo del trabajo, como el riesgo mecánico, el de electrocución, el químico o el de caídas de altura.



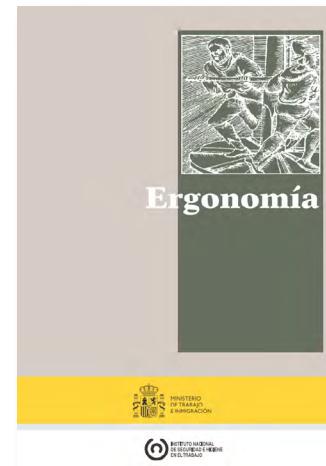
GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Ya se puede consultar en su 3^a edición y en formato pdf este [texto](#), de 143 páginas, editado en 2009 y que facilita a empresarios y trabajadores los elementos básicos de gestión que les permite desarrollar las diferentes actividades preventivas de forma sencilla y clara, aportando los criterios necesarios para que estas se a adecuen a las exigencias legales y a las características de cada empresa. En esta edición se ha procedido a incorporar los últimos avances legislativos y se ha enriquecido sustancialmente su contenido.



HIGIENE INDUSTRIAL

Este [texto](#) de 374 páginas, que se editó por primera vez en 2008, ya se puede consultar en su 5^a edición y en formato pdf. En sus capítulos se analiza la evaluación y el control de la exposición a agentes químicos, carcinógenos, biológicos, ruido, vibraciones, ambiente termohigrométrico y radiaciones ionizantes y no ionizantes.



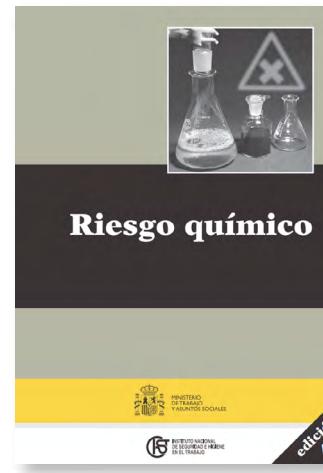
ERGONOMÍA

La 5^a edición actualizada de este [texto](#), de 321 páginas, ya se puede consultar en formato pdf. Incluye los aspectos ergonómicos referidos al ser humano, al centro de trabajo, al puesto de trabajo, a las distintas condiciones que lo configuran y a la visión sobre los aspectos organizativos que afectan al conjunto de los elementos que determinan unas buenas condiciones de trabajo.



PSICOSOCIOLOGÍA DEL TRABAJO

Ya se puede consultar este [texto](#) de 238 páginas en formato pdf, en su segunda edición actualizada. Incluye una serie de conocimientos relacionados con nuevos factores de riesgo que no siempre resultan fáciles de identificar y que están relacionados con el tamaño de la empresa, la estructura de la organización, la tarea realizada, etc.



RIESGO QUÍMICO

El objetivo de este [texto](#), de 416 páginas, que ya se puede consultar en formato pdf, es el de tratar los aspectos característicos del riesgo químico, con el fin de ayudar en la actuación preventiva. Además, ofrece a los prevencionistas, conceptos e ideas básicas, así como un conjunto de información útil, para evaluar los riesgos químicos y adoptar las medidas de prevención convenientes, según establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Servicio de Ediciones y Publicaciones
Torrelaguna, 73. 28027 Madrid.
Tfno. 91 363 41 00. Fax: 91 363 43 27
Correo electrónico: ediciones@insst.mitramiss.es

PEDIDOS

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO
Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona.
Tfno. 93 280 01 02. Fax: 93 280 36 42
Correo electrónico: cnct@insst.mitramiss.es

LA LIBRERÍA DEL BOE
Trafalgar, 27. 28010. Madrid.
Tfno. 911114000. Fax: 911114260.
Correo electrónico: tienda@boe.es

El sentido del humor: una fortaleza para promocionar el trabajo saludable y reducir el estrés

Hablar del sentido del humor en el trabajo resulta una tarea difícil dado que, tradicionalmente, el trabajo se rige por valores de sacrificio, esfuerzo y en ocasiones castigo. Difícil, cuando este, a menudo, se ha asociado a la liberación en circunstancias muy particulares que nos llevan a las etapas más oscuras de la historia del ser humano. Desafortunadamente, el concepto de trabajo también se asocia a épocas de esclavitud, que sin ir muy lejos, hoy se repiten en contextos diferentes, pero en igual tiranía; la llamada esclavitud modernaⁱ. Salvando todas estas asociaciones, recordemos la Declaración Universal de Derechos Humanos, en su art. 23; «*Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo*»; y centrémonos en el amplio y complejo concepto del «mundo del trabajo», entendiendo que este abarca todas las formas de actividad. Situémonos ante el concepto mismo de «empresa» como esfuerzo colectivo generador de riqueza y, finalmente, ante el trabajo como elemento central en la construcción de nuestra identidadⁱⁱ, independientemente del género, etnia, edad o discapacidad.

El bienestar y la felicidad en el trabajo son fin y medio indispensable para construir y/o contribuir a la salud y a la sostenibilidad también empresarial; solo de este modo podemos hablar de salud organizacional. También la psicología positiva aplicada a los contextos organizacionales se propone identificar y potenciar los

Susana Rubiol Vilalta
Licenciada en Psicología
Máster en Prevención de Riesgos Laborales



recursos personales positivos en el trabajo e identificar los momentos en que la organización y los trabajadores tienen un desempeño óptimo, así como los factores que se relacionan para conocer las prácticas y situaciones que puedan ser continuadas y replicadas en el futuro, tanto en ausencia o presencia de comportamientos disfuncionales.

A pesar de las muchas reticencias y resistencias, el sentido del humor constituye una de las variables de personalidad positiva y una de las fortalezas de nuestra especie; en el entorno laboral puede significar una estrategia de afrontamiento, así como una forma óptima y por qué no, nutritiva, de potenciar el buen clima laboral. El sentido del humor se puede definir como la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo.

Aunque puede haber humor sin risa o risa sin humor, ambos mantienen una estrecha relación y son numerosos los beneficios que se le atribuyen al humor, tanto a nivel fisiológico como psicológico. No se trata de un mero remedio para prevenir o ayudar a superar la enfermedad o la adversidad, sino más bien, se trata de una virtud que fomenta un mayor bienestar y disfrute de la vida e, incluso, el crecimiento hacia una espiritualidad; así, la risa se considera una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana.

Existen estudios que establecen una asociación entre el sentido del humor y la satisfacción con la vida, la re-

ducción del dolor, la mejora en el funcionamiento inmunológico y con mayores niveles de salud en general. Al sentido del humor se le atribuye también un efecto facilitador para la salud a nivel social, pues aquellas personas con gran sentido del humor suelen ser más atractivas y más competentes socialmente, resultando más cercanas y con más gozo en las relaciones sociales. Así, el alto nivel de apoyo social puede resultar un efecto inhibidor de estrés y estimulador de la salud.

Las personas optimistas, las personas con alto sentido del humor, en una situación estresante, perciben menos estrés y reportan menos ansiedad que personas con bajo sentido del humor; suelen tener mayor tendencia a participar en actividades arriesgadas y a descuidar sus dolencias físicas, lo que puede conllevar mayores riesgos para la salud, aportando una perspectiva nueva para el manejo de las situaciones estresantes y creando una estrategia adaptativa similar a la reinterpretación positiva. La hipótesis del efecto modulador del humor sobre el estrés hace referencia a este, como un estilo de afrontamiento para su control.

No obstante, es importante diferenciar entre los términos sentido del humor y humor; así, lo cómico o divertido de una situación estaría haciendo referencia a humor, mientras el sentido del humor se centraría en la persona y en las diferencias individuales. En otras palabras, el humor puede ser entendido como un estado de la persona (diversión, alegría, euforia) o un rasgo de la misma (sentido del humor). Al humor están vinculados aspectos cognitivos (percepción, comprensión, creación y apreciación del humor); aspectos emocionales (sentimientos de placer o diversión); aspectos motores (expresiones faciales, risa o postura corporal); aspectos sociales (donde ocurre la situación humorística) y, por último, aspectos fisiológicos (cerebro, hormonas, respiración...). El sentido del humor produce una emoción positiva, que genera una actitud también positiva por parte de los trabajadores, incrementando a su vez la motivación. Así, algunos autores respaldan el uso del humor para alcanzar resultados organizacionales, tales como reducir estrés y fomentar el liderazgo, alcanzando así mayor coherencia de grupo, mayor nivel de comuni-

cación y creatividad, y contribuyendo a la construcción de la cultura organizacional.

En definitiva, el sentido del humor actúa en la producción de un cambio cognitivo-afectivo que facilita la reestructuración de la situación, haciéndola menos amenazante, pues sabemos que la vivencia del estrés depende de la apreciación cognitiva que el individuo haga de la situación o evento estresante. De esta manera, las personas con alto sentido del humor realizan evaluaciones más positivas que los alejan de las consecuentes emociones negativas asociadas al estrés, así como puede generar risa y, en consecuencia, un efecto de reducción de estrés.

ⁱ <https://50forfreedom.org/es/esclavitud-moderna/>

ⁱⁱ [i] Dejours, C. (2009) «El trabajo es un elemento central en la construcción de nuestra identidad. Y la identidad es el armazón de nuestra salud mental, así que el trabajo no tiene una posición neutral: o favorece nuestra salud o la perjudica».

La higiene de manos salva vidas

Los virus respiratorios se transmiten a través de las gotas que se expulsan al aire por la boca o la nariz al toser, estornudar, hablar y cantar, por la saliva o la mucosa nasal de la persona infectada. También a través de las superficies o las manos contaminadas por esas gotas.

Una de las formas más baratas, sencillas e importantes de prevenir el contagio de un virus durante una pandemia mundial es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Para protegerse del coronavirus (COVID-19), se deberían lavar las manos en las siguientes ocasiones: después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto; después de tocar superficies fuera del hogar, como por ejemplo, el dinero; antes, durante y después de cuidar a una persona enferma y, por último, antes y después de comer.

No obstante, no hay que olvidar que, en general, también hay que lavarse siempre las manos después de ir al baño, después de estar en contacto con la basura, después de tocar animales y mascotas, después de cambiarle el pañal a un bebé o de ayudar a un niño a usar un váter y siempre que se tengan las manos visiblemente sucias.

En el trabajo hay que reforzar las medidas de higiene personal lavándose las manos con agua y jabón o con geles hidroalcohólicos, especialmente después de tocar superficies como sistemas de apertura de puertas, pasamanos, pulsadores de ascensores, interruptores, etc.

A continuación, ofrecemos unas pautas para un eficaz lavado y desinfectado de las manos.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinféctese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

● Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



1b
Frótese las palmas de las manos entre sí;



2
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entretejiendo los dedos y viceversa;



4
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

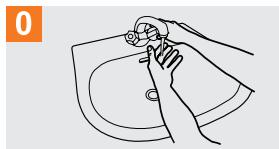


8
Una vez secas, sus manos son seguras.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



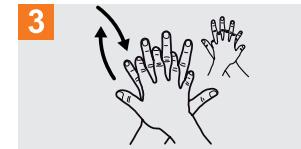
Mójese las manos con agua;



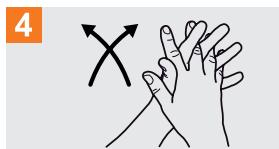
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



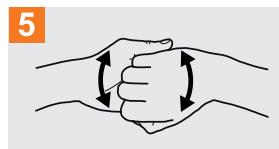
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



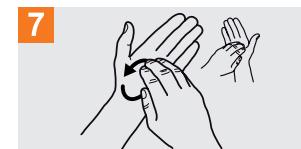
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



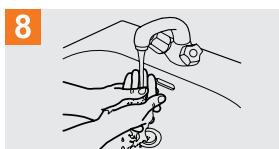
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



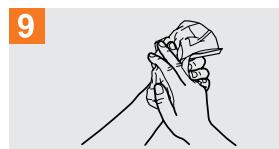
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



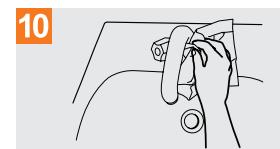
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



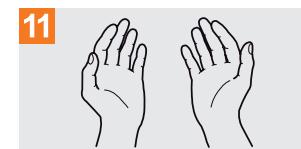
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Esta información forma parte del documento editado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) titulado [«Higiene de las manos: ¿por qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?»](#).

NOTA: Todos los enlaces indicados han sido verificados en fecha 5 de junio de 2020

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 aquél 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/>

