

RESUMEN DE PRENSA

FECHA: 21-junio-2019



Aviso Legal

El contenido de este resumen es meramente informativo, no haciéndose responsable el Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia de la información citada.

La OMS incluye por primera vez el síndrome del "burn-out" en su lista de enfermedades



- "Es un estrés crónico en el trabajo que no fue gestionado con éxito"
- Entre sus síntomas, "una sensación de agotamiento" y una "eficacia profesional reducida"

El desgaste profesional, conocido como "burn-out", fue incorporado en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que se utiliza para establecer tendencias y estadísticas sanitarias.

La lista, confeccionada por la OMS, se basa en las conclusiones de expertos médicos de todo el mundo. Fue adoptada por los Estados miembros de la OMS, reunidos desde el 20 de mayo en Ginebra en el marco de la Asamblea Mundial de la organización.

"Es la primera vez" que el desgaste profesional entra en la clasificación, anunció el lunes a los periodistas un portavoz de la OMS, Tarik Jasarevic. La Clasificación de Enfermedades de la OMS proporciona un lenguaje común que facilita el intercambio de informaciones sanitarias entre los profesionales de la salud de todo el mundo.

El desgaste profesional, que fue incorporado a la sección de "problemas asociados" al empleo o al desempleo, llevará el código QD85. Fue descrito como "un síndrome [...] resultante de un estrés crónico en el trabajo que no fue gestionado con éxito" y que se caracteriza por tres

elementos: "una sensación de agotamiento", "cinismo o sentimientos negativos relacionados con su trabajo" y una "eficacia profesional reducida".

El registro de la OMS precisa que el desgaste profesional "se refiere específicamente a fenómenos relativos al contexto profesional y no debe utilizarse para describir experiencias en otros ámbitos de la vida".

La nueva clasificación, llamada CIP-11, publicada el año pasado, fue adoptada durante la edición de este año de la Asamblea Mundial, la número 72, y entrará en vigor el 1 de enero de 2022.

Incluye nuevos capítulos, uno de los cuales dedicado a la salud sexual. Cubre afecciones anteriormente clasificadas en otros listados, como la "incongruencia de género", como la transexualidad, hasta ahora clasificada en la sección de enfermedades mentales.

El trastorno por videojuegos fue añadido a la sección de trastornos de dependencia. La nueva clasificación de la OMS también propone un nuevo capítulo sobre la medicina tradicional.

[Fuente: El Mundo 28-5-2019](#)

Detenidos los responsables de una empresa de San Pedro por explotación laboral

Esta nave estaba dedicada, entre otras cosas, al procesamiento, distribución y venta de productos derivados del pescado

Agentes de la Policía Nacional han detenido a tres varones, dos de nacionalidad española y uno ucraniana, de entre 45 y 55 años, como presuntos autores de un delito contra los derechos de los trabajadores en una nave industrial en San Pedro del Pinatar, y de un delito de favorecimiento a la inmigración irregular.

Esta nave estaba dedicada, entre otras cosas, al procesamiento, distribución y venta de productos derivados del pescado

Los trabajadores realizaban su función en horario nocturno y de forma indefinida, siempre a puerta cerrada.

Por todo ello se estableció un dispositivo de inspección conjunta con la Inspección Provincial de Trabajo y Seguridad Social de Murcia.

En el transcurso del dispositivo policial y laboral, 38 empleados fueron identificados, 10 de los cuales carecían de contrato laboral y 7 de ellos, de nacionalidad ucraniana, se encontraban en situación irregular en España.

Además se detectó la presencia de dos trabajadores sin el preceptivo contrato de trabajo que se encontraban percibiendo subsidios o prestaciones por desempleo de forma simultánea.

Por las declaraciones tomadas a los empleados se ha podido saber que su tarea consistía en extraer huevas del interior del pescado y procesarlas en bandejas de un kilogramo, cobrando en función del peso del pescado procesado.

Por tanto, todos ellos trabajaban a destajo, con un contrato de trabajo nocturno e indefinido.

En base a lo acontecido, los agentes de la Policía Nacional procedieron a la detención de los responsables de esta empresa al estar presuntamente cometiendo un delito contra los derechos de los trabajadores además de favorecimiento de la inmigración ilegal.

Tras su toma de declaración en dependencias policiales, se procedió a su puesta en libertad con cargos.

El operativo policial ha estado desarrollado por agentes de la Unidad Contra las Redes de Inmigración Ilegal y Falsedad documental, junto con el Grupo de Policía Judicial de la Comisaría de Distrito del Carmen, la Unidad de Prevención y Reacción (UPR) y el Grupo de Apoyo Operativo (GOR). Se ha contado con la colaboración de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

[Fuente: La Opinión de Murcia 21-6-2019](#)

Hidrogea premia a dos empleados por sus ideas para mejorar la seguridad laboral



La IV Edición del Concurso de Ideas en Prevención de Riesgos Laborales intenta implicar a los trabajadores en el objetivo de evitar accidentes

Hidrogea, la empresa que abastece de agua potable a más de un millón de ciudadanos de la Región de Murcia, mantiene un compromiso adicional con las 710 personas de su plantilla en la concienciación sobre la necesidad de trabajar con seguridad, para evitar incidentes y accidentes en el entorno laboral. Para ello, la empresa programa múltiples y diversas acciones a lo largo del año que incluyen charlas explicativas, simulacros de emergencia, emisión de píldoras informativas o la promoción del Concurso de Ideas en prevención de Riesgos Laborales.

El objetivo de este certamen es que los trabajadores, en base a la experiencia en su lugar de trabajo, aporten ideas que ayuden a mejorar las condiciones de su entorno para lograr el máximo nivel de seguridad y salud. Y es que, a través del conocimiento detallado que tienen sobre sus tareas y procesos, se consigue identificar problemas reales y encontrar soluciones de forma conjunta entre los representantes de la empresa, los responsables de Prevención de Riesgos Laborales y los propios trabajadores.

La directora general de Hidrogea, Inmaculada Serrano, quien ha entregado los premios de esta IV Edición, afirma que “nuestro objetivo es evitar los accidentes laborales y para ello, todos tenemos que estar concienciados y formados en los riesgos que conlleva nuestra actividad diaria”, algo que según la directiva “no sería posible sin la implicación de los trabajadores”.

En la entrega de premios, que ha tenido lugar hoy en la sede de Hidrogea en Murcia, el Premio a la Buena Práctica ha sido para Eva María García de la EDAR Mar Menor en Cartagena, por las medidas preventivas llevadas a cabo para controlar los pasillos de los reactores biológicos, eliminando el riesgo de caída de personas y consiguiendo una importante mejora en las condiciones y actuaciones de seguridad en las balsas de dichos reactores.

Asimismo, José Ramón Perea de Mantenimiento Electromecánico de Abanilla, recibió el Premio a la Mejor Idea, por su aportación en el rearme de las protecciones eléctricas a través de un sencillo procedimiento que protege del peligro al operario en caso de explosión del cuadro eléctrico.

[Fuente: murciaeconomía 21-6-2019](#)

Pérez Merlos y Sanz Miguélez presentan en Murcia la obra más completa sobre seguridad en la construcción

La jornada se celebra este jueves 6 en la Cámara de Comercio de Murcia



Este jueves 6 de junio se celebra en la Cámara de Comercio de Murcia, con la colaboración de la Federación de Empresarios de la Construcción de Murcia (Frecom), una jornada en la que se presentará el libro 'Seguridad y salud en construcción. Análisis normativo y soluciones prácticas'. En ella intervendrán los autores de la obra, José Antonio Sanz Miguélez, jefe de la Unidad de Seguridad y Salud Laboral de la Inspección de Trabajo de la Seguridad Social de Murcia; Ramón Pérez Merlos, director del Servicio de Prevención de Etosa; así como el autor del prólogo, Antonio V. Sempere Navarro, catedrático de Derecho del Trabajo y magistrado del Tribunal Supremo.

La seguridad y salud durante la ejecución de obras de construcción es una de las mayores preocupaciones para las empresas y profesionales del sector, debido a la dificultad de su cumplimiento que se deriva, en buena parte, de la compleja y extensa normativa que le afecta. Este libro es un valioso instrumento de consulta que pretende, de forma práctica --más de 2.500 páginas y 3.000 fotografías y esquemas--, resolver las dudas y preguntas que se plantean en las obras y, al mismo tiempo, reducir las posibles situaciones de riesgo.

Promotores, contratistas, subcontratistas y trabajadores autónomos deben conocer las obligaciones preventivas que han de cumplir tanto en relación a su empresa, como en relación a cada obra en la que intervienen, con el objetivo final de reducir los niveles de siniestralidad existentes. Todo ello, según explican sus autores, bajo la máxima de que "la adopción de medidas preventivas siempre genera al empresario menos costes que la no adopción de las mismas".

La jornada arranca a las 10.45 horas en el salón de actos de la Cámara de Comercio de Murcia.

[Fuente: murciaeconomía 5-6-2019](#)

Fallece un trabajador de 39 años al caer en una cantera de Yecla

Un trabajador de 39 años de edad falleció este lunes al sufrir una caída en una cantera de Yecla. Los servicios de emergencias fueron alertados del accidente laboral en la empresa, ubicada en la carretera de Fuente Álamo junto al Club de Tenis. Hasta el lugar se desplazó una Unidad Móvil de Emergencias, efectivos de la Policía Local y la Guardia Civil, así como el inspector del Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Comunidad.

Los servicios sanitarios intentaron reanimar durante varios minutos al hombre, aunque finalmente no pudieron salvarle la vida. En el lugar permanece Guardia Civil en espera del médico forense.

[Fuente: La Verdad 10-6-2019](#)

El curso pionero en Prevención de Riesgos Laborales para la Guardia Civil, premio PREVER 2018, clausura su sexta edición

El delegado del Gobierno ha presidido el acto de clausura y entrega de diplomas de una nueva edición del curso, acompañado por la directora general de la Función Pública de la Región de Murcia y el coronel jefe de la 5ª Zona

25 guardias civiles, de diferentes empleos y especialidades, han finalizado la actividad formativa, que durante dos meses y medio se ha desarrollado a través de nuevas tecnologías

Esta titulación dota a los efectivos de la Benemérita de conocimientos específicos en sus riesgos profesionales



El delegado del Gobierno en la Región de Murcia, Francisco Jiménez, ha entregado esta mañana los diplomas a los alumnos del 'VI curso de formación en materia de Prevención de Riesgos Laborales' con titulación oficial para la Guardia Civil de la Región de Murcia, durante un acto celebrado en la sede de la 5ª Zona de la Benemérita en la capital, en el que ha estado acompañado por la directora general de la Función Pública y Calidad de los Servicios de la Región de Murcia, Carmen María Zamora, y por el coronel jefe de la 5ª Zona, Jesús Arribas.

Con esta sexta edición del curso son ya 151 los agentes de la Benemérita, de diferentes empleos, especialidades y destinos, los que han sido formados como técnicos en la materia desde 2014, año en el que se puso en marcha como una iniciativa pionera en el colectivo de las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, al tratarse de formación con titulación oficial y que se desarrolla fundamentalmente a través de nuevas tecnologías, con diez horas presenciales y las 40 restantes online, mediante un aula virtual de formación.

Premio nacional de prevención de riesgos laborales PREVER 2018

El 6 de marzo del presente año, el coronel jefe de la 5ª Zona y la directora general de la Función Pública recogían al unísono, en Bilbao, el premio nacional de prevención de riesgos laborales "PREVER 2018", en su categoría de "instituciones", por la organización y celebración de las cinco ediciones precedentes del curso.

Este reconocimiento tiene como finalidad premiar a distintos profesionales, empresas o entidades que destaquen, a nivel nacional e internacional, por su labor en pro de la prevención de los riesgos laborales dentro y fuera de España, y lo concede una comisión formada por diferentes organismos públicos relacionados con la seguridad y la salud laboral de nuestro país, entre ellos el Consejo General de Relaciones Industriales y Ciencias del Trabajo de España.

Todo un referente a nivel nacional

La actividad formativa es todo un referente a nivel nacional, y desde el año 2014 viene siendo organizada conjuntamente entre la Jefatura de la 5ª Zona de la Guardia Civil en Murcia, a través de su Oficina de Prevención de Riesgos Laborales, y por la Dirección General de la Función Pública y la Calidad de los Servicios de la Consejería de Hacienda y Administración Pública, a través tanto del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador de la Región como de la Escuela de formación e innovación de la Administración Pública autonómica.

Este proyecto de colaboración entre ambas instituciones supone, además de una apuesta por la innovación, la modernización y la calidad en la formación de la Guardia Civil, una mejor y más eficiente gestión de los recursos públicos que ha propiciado, durante los últimos cinco años, la formación y titulación en materia de prevención de riesgos de agentes dedicados a la práctica totalidad de las especialidades del Cuerpo. Durante el presente curso han sido titulados guardias civiles de actividades tan variadas como Seguridad Ciudadana, Tráfico, Policía Judicial, SEPRONA, Unidad Aérea, Servicio Marítimo o Servicio Fiscal.

Actividad formativa con vocación de futuro

Tanto la Guardia Civil como la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia esperan que el 'Curso de Formación para el desempeño de funciones de nivel básico en Prevención de Riesgos Laborales para la Guardia Civil de Murcia' tenga continuidad en el tiempo, con el objetivo de proseguir la mejora de las competencias profesionales de los miembros de la Benemérita a través de las nuevas tecnologías, una modalidad que posibilita una formación de calidad sin sujeción a horarios, tiempos o desplazamientos.

[Fuente: murcia.com](http://murcia.com) 14-6-2019

Cuatro peligros del teletrabajo que pueden transformarse en ventajas

Expertas de la UOC explican cómo las dificultades para poner límites o la sensación de soledad pueden superarse y cambiarse



Estar contratado por una empresa y trabajar a distancia es cosa de pocos. Las últimas cifras apuntan a que, en España, una de cada catorce personas teletrabaja, aunque sea de forma ocasional. Son datos muy cercanos a la media europea. En todo caso, parece que este tipo de trabajo va al alza por las oportunidades que supone: flexibilizar horarios, compaginar el trabajo con el estilo de vida o, incluso, dinamizar entornos rurales. Por eso, el teletrabajo es una apuesta que las empresas deben valorar seriamente, como defiende Mar Sabadell-Bosch, profesora de los Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Con todo, tanto esta experta como Eva Rimbau, profesora de los mismos estudios, advierten que las ventajas y los inconvenientes del trabajo a distancia son dos caras de la misma moneda. Por eso, dicen, los departamentos de recursos humanos y los profesionales deben tener claro cómo se transforman en virtudes los siguientes riesgos del teletrabajo:

Dificultades para delimitar el tiempo de trabajo y la desconexión

Trabajar a distancia, sobre todo cuando es desde casa, puede generar situaciones como estar pendiente del trabajo continuamente, alargar el horario laboral o que el entorno cercano del teletrabajador o teletrabajadora le reclame atención concurrente. Estos riesgos se minimizan «si somos conscientes de que el teletrabajo nos permite sincronizar mejor las demandas vitales laborales con las no laborales», remarca Sabadell-Bosch.

La experta subraya que, «a diferencia de un puesto de trabajo presencial, el teletrabajo permite una adaptación mucho mayor a cada necesidad individual». Para conseguirlo, dice, no podemos dar por hecho que nuestro entorno (ya sean hijos u otras personas) entiende el teletrabajo por el solo hecho de existir. «Cuando trabajamos a distancia tenemos que adoptar este rol y nos hace falta informar y educar», advierte. Así mismo, para evitar trabajar demasiadas horas, la profesora de la UOC considera prioritario «hacer el trabajo previo de organizarse y gestionar el tiempo del que se dispone» y no sobreentender que hay tiempo para todo. La digitalización, dice, facilita la permeabilidad de los límites y debemos asegurar la desconexión para contrarrestarlo.

Precisamente en cuanto a las horas de trabajo, la polémica nueva ley del registro de jornadas también obliga a los teletrabajadores y teletrabajadoras a dejar constancia de sus horarios laborales. Para Rimbau, si bien esta medida puede ayudar a poner límites a las personas que trabajan a distancia, quienes lo hacen para adaptar los tempos laborales a su estilo de vida o a las responsabilidades familiares tendrán dificultades para cumplirla. «Cuando se hace un horario fijo, la supervisión es más sencilla, pero cuando es el propio trabajador o trabajadora quien prefiere ir trabajando a lo largo de todo el día, incluso en momentos supuestamente fuera del horario laboral, el control se complica», advierte.

Sensación de soledad y de falta de vínculos con los compañeros

El contacto cara a cara, mientras se trabaja o en momentos de distensión, genera vínculos con los compañeros de trabajo y los responsables de los equipos. «Si no estás nunca, es fácil que te sientas aislado y, como no eres visible, es posible que los compañeros consideren que no contribuyes como ellos a los objetivos compartidos», indica Sabadell-Bosch.

En este sentido, propone regular la intensidad del trabajo a distancia: «Si de cinco días teletrabajas dos o tres, es probable que tu percepción de autonomía en el trabajo y de conciliación de vida sea positiva, y que la calidad de las relaciones profesionales no resulte perjudicada». Además, indica, los encuentros presenciales reforzarán los vínculos con los compañeros en paralelo a las videoconferencias o la conexión permanente mediante las redes sociales.

En cuanto a los jefes, Sabadell-Bosch explica que «varios estudios apuntan a que la sensación de pérdida de control sobre los miembros del equipo desaparece si el teletrabajo no se improvisa, sino que es una herramienta bien diseñada». Por eso, dice, los responsables de los equipos deben acompañar e informar a los profesionales aunque no estén presentes. «El teletrabajo se basa en una relación de confianza y representa un cambio cultural», resume. En este sentido,

Rimbau coincide en que es necesario que las empresas «instauren una cultura de responsabilidad basada en los resultados y el cumplimiento de objetivos».

Sensación de falta de apoyo por parte de la empresa

Sabadell-Bosch explica que el teletrabajo no puede estar motivado principalmente por la voluntad de reducir costes por parte de la empresa. De todas formas, dice, «seguramente para el trabajador o trabajadora lo más importante no es si cuenta con un aparato como el teléfono o el ordenador de la empresa, sino que la organización le garantice la privacidad, todo el apoyo tecnológico y la seguridad de los datos que gestione». «Si las empresas se dotan de buenos sistemas informáticos que permiten trabajar desde cualquier lugar y el trabajo que se hace cuando se teletrabaja implica creatividad, entonces la productividad del trabajador o trabajadora aumenta», apunta en este sentido Rimbau.

En el teletrabajo, insisten las expertas, las empresas no pueden improvisar y los departamentos de gestión de personas deben hacer cambios importantes para poder implantarlo. Sabadell-Bosch y Rimbau recomiendan que se ofrezcan formaciones sobre cómo se gestiona y se planifica el tiempo y cómo deben ponerse límites. Finalmente, proponen evaluar todas las acciones y los procedimientos que se lleven a cabo para ir perfilando el modelo de teletrabajo más adecuado en cada caso.

Sedentarismo, tendencia al tabaquismo o a picar entre horas

Sabadell-Bosch admite que trabajar desde casa o a distancia puede fomentar estos hábitos, pero recuerda que «hay que ser conscientes de que teletrabajar supone ganar un tiempo que puede usarse para fomentar la propia salud». «Teletrabajar no significa que estarás en casa todo el rato en una silla, sino que puedes organizar tu vida de otro modo», insiste. De hecho, según explica Rimbau, los estudios indican que el teletrabajo reduce las distracciones, a pesar de que en casa «puede haber "tentaciones", pero debe tenerse en cuenta la capacidad propia del trabajador o trabajadora para autoregularse».

La clave: tres percepciones

Para Sabadell-Bosch, las personas nos sentimos satisfechas con el puesto de trabajo cuando tenemos tres percepciones básicas. La primera es la percepción de autonomía, que se produce cuando «tienes margen para organizarte, tomar decisiones y sentirte útil». La segunda, la percepción de que concilias los distintos ámbitos de tu vida y que el trabajo no es una traba. Y la tercera, la percepción de que las relaciones con los jefes y los compañeros de trabajo son buenas. Todo ello, dice, es más decisivo que el salario.

Por eso, el teletrabajo debe verse «como una oportunidad estratégica para retener talento, para que las personas puedan ser productivas y aportar valor a la empresa», dice la profesora de la UOC. Los profesionales, concluye, «aportan valor cuando el contexto los ayuda a sentirse mejor. Y precisamente el teletrabajo, si convertimos los riesgos en ventajas, te permite tener la percepción de que el trabajo se adapta mejor a tus necesidades vitales y sentirte mejor».

[Fuente: murcia.com 14-6-2019](http://murcia.com)

CCOO señala que la responsabilidad del empresario es proteger la salud del trabajador durante su jornada laboral

Manifestaciones de Santiago Navarro Meseguer en la jornada formativa, que reunió a 100 responsables de Prevención de Riesgos de la Región de Murcia



En la Jornada de Prevención de Riesgos Laborales de prevención de riesgos laborales el Secretario General de CCOO de la Región de Murcia, Santiago Navarro Meseguer, se dirigió a los asistentes para indicarles que "la responsabilidad del empresario es ocuparse de que el trabajador finalice su jornada laboral en las mismas condiciones en que comienza" y puntualizó que "la protección de los trabajadores está dentro de las normas laborales, y no tiene nada que ver con la responsabilidad social corporativa (RSC) de la empresa".

La jornada, celebrada en la sede de CCOO en Murcia, reunió a delegados de Prevención de Riesgos Laborales en la Región, a los que el secretario de Salud Laboral de CCOO, José María López, dio la bienvenida y agradeció, así como la participación de los ponentes Javier Pérez Ferré y Julio F. Arnáiz González, técnicos superiores en PRL del Gabinete de Salud Laboral de la CS CCOO del País Valenciano. López destacó la importancia de la Prevención "como un factor estratégico en la empresa, tanto en los procesos técnicos como en la organización o condiciones laborales".

Fuente: murcia.com 14-6-2019

¿Cómo protegerse del sol en el trabajo?

El sol marca el ciclo del día y la noche, marca los periodos de actividad y descanso. Su incidencia sobre la tierra marca también las estaciones y las variaciones sobre clima.

El sol tiene una importante influencia sobre nuestro organismo, sintetizamos la vitamina D precisamente cuando el sol incide sobre nuestra piel, esta vitamina es fundamental para el correcto metabolismo óseo y su déficit muy extendido hoy incluso en zonas geográficas como la nuestra está relacionado con la aparición de patologías como la hipertensión o predisposición a ciertos tipos de cáncer.

Durante el día, generalmente, se lleva a cabo nuestro trabajo y la mayor parte de nuestra actividad física, es la fase de mayor consumo energético y donde se producen por ello la mayoría de los radicales libres que pueden resultar tóxicos a nuestro organismo, la bajada de la luz y la oscuridad que desencadena la puesta de sol y el ocaso marca el inicio de la liberación por nuestro cerebro de la hormona melatonina que activa gran parte de los mecanismos de anti-oxidación que repararan aquellos daños que los radicales libres producen en nuestras células y en nuestro material genético, constituyendo la base bioquímica de nuestro descanso.

Tenemos la suerte de vivir en tierras donde habitualmente luce el sol la mayor parte del año, y donde en cualquier estación disfrutamos un buen número de horas al día la luz del sol. Eso influye sobre nuestra psique, basta reflexionar sobre frases coloquiales como "hoy hace un buen día", hace sol, en esos días seguramente nos sentiremos mejor, más afables y más vitales.

Sin embargo debemos ser conscientes que todo tiene sus ventajas pero también sus inconvenientes. El espectro de la luz solar contiene, entre otros, rayos ultravioletas A y B con importante potencial dañino y los infrarrojos productores de calor.

En Salud Laboral somos conscientes de que nuestra misión es proteger mediante la prevención, estamos acostumbrados a hablar de riesgos en el trabajo, y manejamos protocolos de prevención de forma sistemática. Algunos riesgos son un "clásico" en nuestro quehacer diario, y damos más importancia a aquellos que pueden tener consecuencias graves en la salud de aquellos que protegemos, como puede ser el cáncer. Sin embargo, otros riesgos pueden pasar algo más desapercibidos delante de nuestros ojos, entre ellos las consecuencias de la exposición al sol. Las estadísticas de las principales sociedades españolas de oncología y dermatología hablan solas: el cáncer más frecuente en España es el cáncer de piel y la mayoría de los cánceres de piel están relacionados con los efectos dañinos del sol.

A la vista de estos datos, ¿somos conscientes de que la exposición al sol es un riesgo importante?, desde el mundo de la Prevención de Riesgos Laborales, ¿damos la suficiente importancia a este riesgo? Pero ¿cómo hacerlo?

Algunas de las principales medidas recomendadas son las siguientes:

En primer lugar debemos incorporar a nuestra cultura preventiva estos programas tanto durante nuestra labor como sanitarios en consulta como en nuestra labor como formadores de forma que sepamos transmitir a nuestros trabajadores y a nuestras empresas la importancia de estas medidas y su puesta en marcha.

La potencialidad del daño producido por el sol dependerá tanto de la cantidad e intensidad de radiación solar recibida, como del tipo de piel. Debemos detectar a aquellos trabajadores con mayor riesgo que serán por una parte aquellos que estén expuestos a la radiación solar directa durante parte importante o toda su jornada laboral y a aquellos con tipos de piel (fototipos) especialmente sensibles, como personas de piel clara, pelo rubio, ojos claros, pelirrojos, y

aquellos trabajadores con antecedentes personales o familiares de cáncer de piel. En ellos las medidas de protección deben potenciarse.

Como todo riesgo, en primer lugar si es posible deberemos eliminarlo, si no es posible, controlarlo. Los aspectos organizativos en el trabajo son muy importantes en este plano, si un trabajador va a estar expuesto parte de su jornada al sol, ¿podríamos planificar su trabajo de forma que esas horas de exposición coincidieran con las de menos radiación solar?

Cuando estemos expuestos al sol la vestimenta será parte fundamental de nuestra protección. Deberá ser lo más extensa posible y que cubra la mayor superficie de piel posible con tejidos livianos y transpirables pero protectores de la luz. Deberemos llevar la cabeza cubierta y en trabajos con exposición solar muy importante como tareas de jardinería o labores agrícolas, y siempre que ello sea posible, con sombreros con ala que se extiendan protegiendo el cuello y orejas.

El resto de zonas de piel expuesta y que no podamos proteger mediante la vestimenta deberemos protegerla mediante protectores solares, especialmente la cara y las manos, y deberemos asesorar a nuestros trabajadores en su uso. Las cremas de protección solar de uso diario nada tiene que ver con aquellas que usamos para protegernos en la playa. Debe usarse un factor de protección 50 como norma general (SPF 50) y su aplicación debe hacerse antes de comenzar la exposición al sol y aplicarse con la periodicidad indicada. Existen productos específicos resistentes al sudor que están especialmente indicados durante actividades en que la transpiración aparece, esto previene que con el sudor el producto entre en los ojos irritándolos. Hay que insistir en la importancia de su aplicación en zonas como la piel próxima al ángulo interno del ojo, zona de máxima incidencia de aparición de lesiones neoplásicas y las orejas, frecuentemente olvidamos que están ahí y están cubiertas de piel.

Pero no solo debemos proteger la piel, es absolutamente fundamental recordar que hay siempre que proteger aquel órgano que poseemos que es más sensible a la luz, nuestros ojos, el sol también puede afectarlos, produciendo cataratas de forma precoz así como daños en la retina, siempre que estemos expuestos a la luz solar de forma prolongada llevaremos gafas con filtro ultravioleta o polarizadas, también en tareas prolongadas de conducción.

Con todas estas medidas de prevención podremos reducir al mínimo el daño producido por la radiación solar, tanto el envejecimiento prematuro de la piel como la aparición de cáncer cutáneo, cuidando nuestra salud durante nuestro trabajo y manteniendo a raya a uno de los principales agentes lesivos que nos acompaña a diario y que a menudo no damos la merecida importancia.

[Fuente: murcia.com](http://murcia.com) 14-6-2019

El INSS será responsable subsidiario de la pensión a un exfutbolista

El Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) ha sido declarado responsable subsidiario de la pensión mensual que deberá recibir un futbolista que ha sido declarado en situación de incapacidad permanente total para su profesión habitual derivada de accidente no laboral por un juzgado de Murcia.

Así lo ha decidido la Sala de lo Social del TSJ de la Región de Murcia, que establece que el citado organismo deberá asumir esa obligación si el Club de Fútbol Torrevieja, por su situación económica, no pudiera cumplir la obligación impuesta por el juzgado de lo social al que

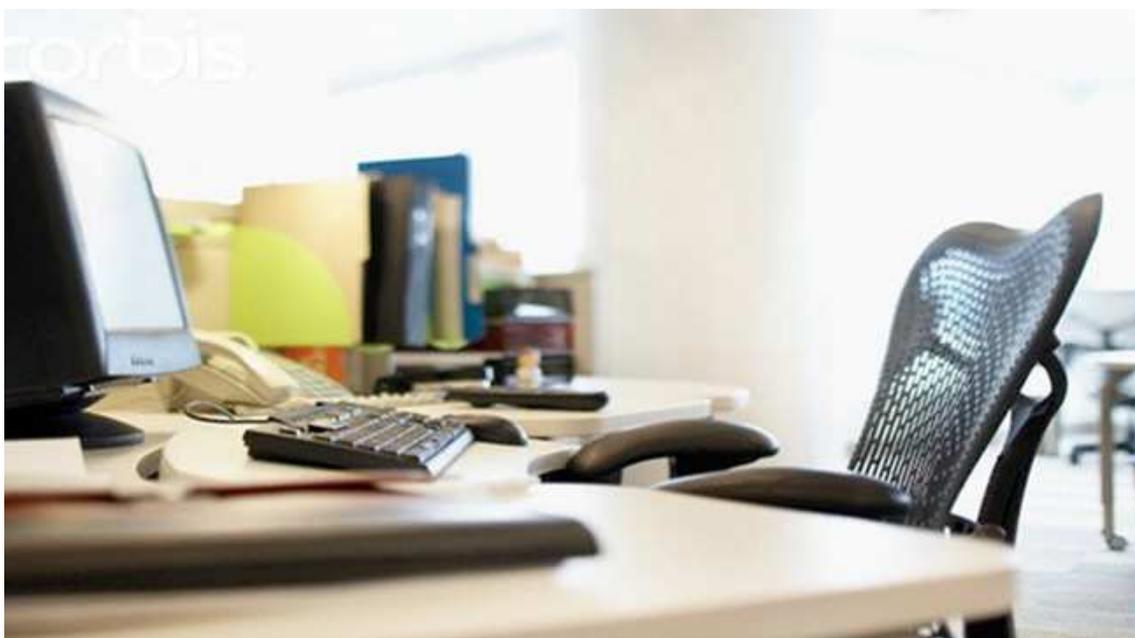
correspondió la demanda presentada por el deportista. En cumplimiento de esa obligación, el citado club deportivo debe depositar en la Tesorería General de la Seguridad Social (TGSS) el capital coste de renta necesario para pagarle una pensión vitalicia equivalente al 55% de su base reguladora desde enero de 2014.

El juzgado declaró probado que este futbolista tuvo que someterse a diversas intervenciones por rotura de ligamento cruzado.

[Fuente: La Verdad 20-6-2019](#)

Cuatro de cada cien trabajadores de la Región no acude a trabajar ningún día al año

Umivale analiza las cifras de absentismo laboral



Las ausencias laborales de los trabajadores que Umivale tiene protegidos en la región de Murcia se sitúan en el 4%, dato que se ha incrementado respecto al mismo periodo de 2018. Esto se traduce que cuatro trabajadores de cada 100 no acuden a su puesto de trabajo ningún día del año, que suponen 321.643 jornadas laborales perdidas.

Por tipos, las ausencias por accidentes de trabajo y enfermedad profesional se sitúan en el 0,65%, un dato que se ha reducido un 2% por ciento respecto al 2018, mientras que las originadas por contingencia común son un 3,34%, un dato que se ha disparado un 3,8 por ciento más que el mismo periodo del año anterior.

Entre los trabajadores que la mutua protege en Murcia se ha registrado un incremento en el número de procesos de baja, contabilizándose 5.727 bajas durante los últimos doce meses. Además durante este periodo se han registrado 4.840 accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, dato que se ha reducido.

Respecto al perfil de trabajador que sufre más accidentes laborales en la Región de Murcia, los datos de la mutua identifican a varones de entre 41 y 50 años. Por sectores los trabajadores de ocupaciones elementales seguidos de artesanos y trabajadores cualificados de las industrias manufactureras y la construcción. Respecto a las causas son los traumatismos el principal motivo de las ausencias laborales.

Así lo van a poner de relieve la directora territorial de Umivale Cartagena, Belén Ruiz, y el director territorial de Murcia, Juan de Dios Albaladejo, en un encuentro con empresarios de la zona que van a mantener este jueves 6 en las instalaciones de la mutua en Murcia. El encuentro cuenta con la colaboración del Grupo Perichán.

Los responsables de la mutua quieren animar a las empresas a seguir fomentando la prevención laboral en las empresas “porque es clave para mejorar la salud laboral de nuestros trabajadores”. “A pesar de que la tendencia generalizada que estamos observando es que con la mejoría económica la tasa de absentismo sube, está en nuestras manos poner medidas que frenen este fenómeno social”, remarcan.

En ese sentido, tanto Albaladejo como Ruiz pondrán en valor cómo el trabajo conjunto de mutua y empresas puede hacer mejorar estos datos para hacer especial hincapié en los beneficios que supone para las empresas ser activos en el cuidado de la salud laboral de sus empleados.

Durante la jornada el responsable de RRHH del Grupo Perichán, Francisco López, explicará la gestión de la salud laboral de sus trabajadores y las técnicas que emplean juntamente con la mutua para optimizarla.

[Fuente: murciaeconomía 5-6-2019](#)