

### CONTENIDO

#### Información

- Responsabilidad social en las empresas
- Accidentes "in itinere" y "en misión"
- Prevención de riesgos para jóvenes
- Breves
- Parque de las Ciencias en Andalucía
- Publicaciones sobre prevención de riesgos
- Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo
- Empresas con iniciativas en prevención

#### Opinión



**Manuel Bestratén Belloví**  
Jefe del Área de Condiciones de Trabajo. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. INSHT

Aprender a prevenir, aprender a dirigir

#### Notas Prácticas

Trabajos en hostelería II. Posturas inadecuadas, sobreesfuerzos.

### EDITORIAL

## Nuevo director y nuevas perspectivas para el INSHT

El pasado 15 de mayo fue nombrado nuevo Director del INSHT, el Ilmo. Sr. D. Ángel Rubio Ruiz. Ángel Rubio es licenciado en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid e Inspector de Trabajo y Seguridad Social desde 1975. Ha desempeñado distintos puestos en el Sistema de la Inspección de Trabajo de España y en la Administración Laboral del Estado, habiendo sido Delegado de Emigración en Irún; Director Provincial del Ministerio de Trabajo en Madrid; Consejero Laboral de las Embajadas de España en Argentina, Paraguay y Uruguay; y Subdirector General de Coordinación y Planificación de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

Ha intervenido, por otra parte, en diversos programas de Cooperación Internacional en el ámbito sociolaboral en los países del MERCOSUR, como experto del Ministerio de Trabajo español y también como consultor externo de la OIT.

Sus contactos con la Prevención de Riesgos Laborales son ya antiguos, pero baste como indicador más reciente que es autor de un completo "Manual de Derechos, Obligaciones y Responsabilidades en la Prevención de Riesgos Laborales", editado en 2002 por F.C. Editorial.

La llegada de un nuevo Director significa, siempre, el inicio de una

nueva etapa en la aún corta historia del Instituto. Y más en los casos en que, como ahora, se produce como consecuencia de un cambio de Gobierno. Porque si bien los objetivos y funciones del INSHT están claramente establecidos por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, no es menos cierto que las sensibilidades cambian y que ello debe traducirse en el establecimiento de nuevos objetivos y prioridades.

A este respecto, interesa señalar que se ha producido ya un importante anuncio, formulado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales en su comparecencia ante el Congreso de los Diputados el pasado 18 de mayo. En esta comparecencia, el Ministro avanzó algunas de las principales líneas de actuación del Departamento y, entre ellas, algunas de especial interés para el INSHT, y estimamos que también para el conjunto de la prevención, entre las que queremos destacar el compromiso de potenciar este organismo, así como los mecanismos de coordinación entre las Administraciones Públicas y la promoción de la I+D+I en este campo.

Todo ello supone un nuevo aliciente, sin duda, y viene a constituir una nueva motivación para todos los que dedicamos nuestra actividad profesional a la mejora de las condiciones de seguridad y de salud de los trabajadores españoles.

## Responsabilidad social en las empresas

El ritmo acelerado que parece incrementarse año tras año y que constituye una característica de muchas de nuestras actividades (incluida la laboral), la extremada competitividad entre las empresas y las marcadas desigualdades sociales han hecho que el concepto de Responsabilidad Social Empresarial adquiera un interés mundial y surja como uno de los medios para construir empresas más humanas, sin renunciar, por ello, a la competitividad.

*El correo digital de Vizcaya* del día 2 de marzo informa de una iniciativa en este sentido, por la que el Departamento de Innovación y Promoción Económica de la Diputación de Vizcaya ha puesto en marcha un programa para divulgar el concepto de responsabilidad social entre las pymes de Vizcaya.

Otra iniciativa de este tipo es la llevada a cabo por la compañía Bayer, que ha combinado la gestión de residuos (reciclaje de cartuchos de tóner) con la integración laboral de discapacitados. Ver: [www.prevencionintegral.com](http://www.prevencionintegral.com), del 1-3-04.

Esade ha dispuesto en: [www.guiame.net](http://www.guiame.net), una base de datos en la que se pueden consultar las memorias de responsabilidad social corporativa, medio ambiente y desarrollo sostenible de 225 empresas del país.

En esta misma línea, el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. INSHT, celebró el pasado día 5 de mayo la Jornada Técnica: "Condiciones de trabajo y responsabilidad social".

## Accidentes "in itinere" y "en misión"

Los accidentes en los desplazamientos al trabajo son la causa principal de las muertes ocupacionales en EE UU, según informa el NIOSH. En España, en el Congreso sobre Prevención de accidentes de tráfico en el ámbito socio-laboral, celebrado el mes de febrero, se informó de que más del 50% de las muertes de los trabajadores se debe a accidentes de este tipo. De éstos, unos son "in itinere" (en los desplazamientos de casa al trabajo y viceversa) y otros son "en misión" (en los desplazamientos por motivos de trabajo durante la jornada laboral). En los últimos cinco años, este tipo de accidentes se ha incrementado un 35%;

las razones, apuntadas en el Congreso, son que los trabajadores tienen que recorrer cada día distancias más largas. Las consecuencias desde el punto de vista humano y económico son importantísimas (como ha podido comprobarse desgraciadamente en el caso de las víctimas del 11-M, pues se calcula que el coste para las mutuas será de unos 29 millones de euros), por lo que la prevención se convierte en factor clave para evitar los accidentes. Para ello se proponen unos planes que incluyan un apartado dedicado a la influencia de los accidentes de tráfico en el mundo laboral, con actuaciones para el personal que ejerce su trabajo al vo-

lante y advertencias de los riesgos inherentes a los itinerarios casa-trabajo. Ello conlleva la adecuada formación de los profesionales y la implicación de las empresas en los planes de prevención.

Fuentes: <http://www.diario-medico.com/edicion/noticia/0,2458,445540,00.html>.

Revista Tráfico, 2004, XX, (165). *El Periódico*, 26-11-03 y 13-5-04. NIOSH: Accidentes viales relacionados con el trabajo: estrategias de prevención para los empleadores.- Cincinnati, Ohio: NIOSH, 2004.- (DHHS(NIOSH); Pub nº 2004-136Sp) y: ¿Quién corre peligro?.- Cincinnati: NIOSH, 2004.- (DHHS(NIOSH); Pub nº 2004-137Sp).

## Prevención para jóvenes

El pasado mes de abril se entregaron los premios correspondientes a la IV Campaña de Difusión y Conocimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en el ámbito escolar, "Trellall sense Perill", de la Comunidad Valenciana, que estuvo dirigida a alumnos y profesores de colegios, institutos y demás centros docentes de ESO y ciclos Formativos de Forma-

ción Profesional Específica. Participaron 36.050 alumnos y 760 tutores de 279 centros de esa Comunidad y la Campaña constó de tres concursos: *Trellall sense Perill*, *En busca de Worky* y *Premios Prelab*, cuyos objetivos fueron, entre otros: formar y concienciar en materia de prevención al profesorado, y mentalizar y educar en prevención a los futuros trabajadores.



Grupo de premiados en el acto de entrega, celebrado el 28 de abril.

## Breves

Semana Europea 2004:  
"Construyendo Seguridad"

El pasado 28 de abril tuvo lugar el lanzamiento oficial de la Semana Europea para la Seguridad y la Salud 2004 bajo el lema: "Construyendo Seguridad". Este año la campaña contará con la participación de más de 30 estados y se centrará en la construcción, abarcando actividades como la edificación, trabajos de ingeniería, construcción, demolición y mantenimiento de edificios (incluyendo los trabajos en edificios con amianto), restauración de monumentos antiguos, mantenimiento de carreteras, etc. Todo ello estará respaldado por material impreso e información *online*, incorporando ejemplos de buenas prácticas. Se puede obtener más información en: <http://ew2004.osha.eu.int> y en <http://mtas.es/insht> (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo).

II Congreso Nacional de  
Prevención en el Sector  
Agroalimentario

El Consejo General de Colegios Oficiales de Ingenieros Técnicos Agrícolas de España, a través de la Fundación IDEA, organiza los días 11 y 12 de noviembre de 2004 en Lleida el II Congreso Nacional de Prevención de Riesgos Laborales en el Sector Agroalimentario, para consolidar la existencia de un foro de encuentro y debate de las diferentes instituciones, agentes sociales y profesionales relacionados con la seguridad y salud de los trabajadores del sector agroalimentario. La finalidad del Congreso es la promoción y apoyo al desarrollo de medidas para la implantación de la cultura de la prevención que permitan una progresiva mejora de las condiciones de trabajo y, en consecuencia, un mayor nivel de salud y calidad de vida en el medio rural. Puede obtenerse más información en: <http://www.agroprevencion.com>.

## Becas del INSHT

El pasado mes de marzo, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo concedió las primeras becas para trabajos de investigación, desarrollo e innovación en materia de prevención de riesgos laborales, convocadas mediante Resolución de 27 de octubre de 2003 y publicadas en el BOE de 25 de noviembre del mismo año.

Las becas que se han concedido se destinarán a realizar estudios relativos al conocimiento de la incidencia y factores de riesgos psico-sociales en el puesto de trabajo; a llevar a cabo procedimientos de reducción del riesgo; a sustituir sustancias perjudiciales para la salud de los trabajadores; a aplicar modelos de evaluación económica; a diseñar y ensayar un Sistema de Observatorio para el análisis sistemático de las relaciones y evolución entre Seguridad y Salud en el Trabajo, economía, empleo y organización del trabajo y a realizar estudios orientados a la medición de la eficacia e impacto económico y social en la aplicación de la nueva normativa en prevención de riesgos laborales.

Cómo realizar una  
campaña de prevención

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo dispone en su página web de un documento de 76 páginas, titulado: "Campañas de salud y seguridad. Cómo hacer llegar el mensaje", que ofrece una guía para llevar a cabo campañas de seguridad y salud en las empresas; el documento está basado en una encuesta realizada por especialistas en estas campañas en toda Europa.

Se puede descargar el documento completo consultando la siguiente dirección de internet: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/102/es/gma.pdf>.

Se ha publicado un resumen del documento en la página 57 del nº 26 de la revista: "Prevención, Trabajo y Salud", de este Instituto: [http://10.16.14.2/insht/revista/fp\\_rev\\_26.pdf](http://10.16.14.2/insht/revista/fp_rev_26.pdf).

## Parque de las Ciencias en Andalucía

Será el único espacio lúdico-científico ubicado en un casco urbano en todo el sur de Europa, contará con 70.000 m<sup>2</sup> de superficie expositiva, estará dedicado a la prevención de riesgos laborales y estará situado en Granada. Éstos son algunos datos de la conferencia que sobre el Parque de las Ciencias de Andalucía ofreció José Millán Villanueva, Director del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Granada, con motivo del I Encuentro Nacional sobre educación y formación en prevención de riesgos laborales, celebrado en Sevilla los pasados días 23 y 24 de marzo de 2004.

Pero el Parque va a ser muchas cosas más: nuevas tecnologías, nuevos materiales, nuevas ideas para incrementar la percepción de los riesgos en la compleja sociedad contemporánea, etc.

Así lo confirma la siguiente información que amplía el tema y que nos ha sido facilitada por el Sr. Millán.

La prevención de riesgos laborales viene reclamando políticas a medio y largo plazo que generen entre los ciudadanos una cultura que les conduzca a una mayor cali-

dad de vida en general y laboral en particular.

Con tal motivo, la Junta de Andalucía está ejecutando en el Parque de las Ciencias de Andalucía, un Pabellón de la Cultura y la Tecnología de la Prevención, cuyo fin será acercar a niños, jóvenes y adultos los distintos riesgos del trabajo que generan las patologías más frecuentes, graves y de última generación, y las ciencias y técnicas preventivas que caben contra los mismos; todo ello, de una forma participativa que fomente la interacción, de manera que siembre y genere en los visitantes la preocupación y necesidad de hábitos de conducta saludables.

El Pabellón permitirá al visitante un recorrido por actividades de los diversos sectores productivos, destacando elementos de riesgos y prevención, tales como el fuego, la señalización, la fragilidad del cuerpo humano o los peligros que se generan en el hogar, por citar sólo algunos. Contará, asimismo, con talleres monográficos y "aularios preventivos", desde los que divulgar la transversalidad educativa de esta materia. Por último, complementarán la acti-

vidad del pabellón una serie de exposiciones temporales que atraerán a dicho espacio eventos provenientes de otros países.

Cada espacio expositivo del pabellón se codiseña con el modelo "golden friends", ya que un personaje de reconocida solvencia internacional en cada materia colabora y otorga su rúbrica, a modo de padrino científico, participando hasta este momento destacadas personalidades americanas y de distintos países europeos.

En la actualidad, el Parque acomete su cuarta fase, con la que cerrará definitivamente su expansión. En esta última fase, además del Pabellón de la Prevención, se incluyen nuevos pabellones y otros espacios como el que albergará el área expositiva destinada a difundir el legado científico-tecnológico y la civilización de Al-Andalus o el Biodom, destinado a medio ambiente, así como el bosque de los sentidos, etc.



## Novedades editoriales

**CRITERIOS. ORIENTACIONES PARA FACILITAR LA INTEGRACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SISTEMA GENERAL DE GESTIÓN DE LA EMPRESA.**

Facilita la integración de la prevención en el sistema general de gestión de la empresa y constituye una ayuda a los empresarios y a todas las partes interesadas para tomar conciencia de que la "integración" es el factor esencial que condiciona la eficacia de la acción preventiva y que debe considerarse, por tanto, como un objetivo prioritario en cuya consecución se centren los esfuerzos de todos.

**P.V.P.: 0,60 € IVA incluido**

**GUÍAS PARA LA ACCIÓN PREVENTIVA. (Evaluación de riesgos. Serie Microempresas).**

Conjunto de guías que pretenden ser la herramienta para las pequeñas empresas en cuanto a la evaluación de riesgos, aportando orientaciones, con el fin de abordar las acciones preventivas y formar a sus trabajadores.

Los últimos títulos son: Reparación de calzado y Gimnasios.

**P.V.P.: 3,40 € IVA incluido**

**SEGURIDAD EN EL TRABAJO (4ª edición actualizada).**

Trata los conocimientos básicos que son necesarios para disminuir y controlar los accidentes de trabajo. La información que contiene, dirigida especialmente a los trabajadores, pretende ser una herramienta más que contribuya a mejorar su salud y calidad de vida laboral.

En esta 4ª edición actualizada se ha incluido un capítulo nuevo titulado: *Aparatos a presión*, que incorpora, a su vez, un apartado sobre las botellas para gases. Igualmente, se ha actualizado el resto de los temas, incorporando las disposiciones normativas aparecidas entre 1999 y 2003.

**P.V.P.: 23,33 € IVA incluido**

**PEDIDOS:**

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO  
Servicio de Ediciones y Publicaciones • Torrelaguna, 73. 28027 Madrid.  
Tfno. 91 363 41 00. Fax: 91 363 43 27 • Correo electrónico: edicionesinsht@mtas.es

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

En la siguiente dirección de internet pueden encontrar el formulario de petición de publicaciones a Madrid y Barcelona: [http://10.16.14.2/insht/information\\_solicitud.htm](http://10.16.14.2/insht/information_solicitud.htm)

LA LIBRERÍA DEL BOE  
Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tfno. 91 538 22 95 - 538 21 00. Fax: 91 538 23 49.  
Correo electrónico: libreria@com.boe.es

Publicaciones  
sobre  
prevención  
de riesgos

La Diputación de Córdoba junto con la central sindical UGT han editado la Guía de Prevención de Riesgos Laborales en el sector agropecuario cordobés, con el objetivo de prevenir y reducir la siniestralidad laboral en el campo cordobés. La distribución se ha limitado al ámbito nacional para los afiliados a la Federación Agroalimentaria y para el sector agropecuario de Córdoba. El teléfono de información es: 957202043.

La secretaria confederal de la Mujer, junto con la Secretaria confederal de Medio Ambiente y Salud Laboral de CCOO, ha publicado, por su parte, la guía: Salud, mujeres y trabajo. Guía para la mejora de las condiciones de salud y trabajo de las mujeres. Se puede consultar en estas dos direcciones de internet: [www.istas.net/sl/ip/salud.pdf](http://www.istas.net/sl/ip/salud.pdf) y [www.ccoo.es/pdfs/salud\\_mujeres\\_trabajo.pdf](http://www.ccoo.es/pdfs/salud_mujeres_trabajo.pdf).



**Manuel Bestratén Bellovi**

*Jefe del Área de Condiciones de Trabajo. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. INSHT*

## OPINIÓN

### Aprender a prevenir, aprender a dirigir

Es indudable que dirigir organizaciones es hoy tarea compleja y difícil, y más cuando por razones de competitividad éstas han de estar inmersas en un proceso de innovación y mejora permanente, fundamentado por la aportación de personal bien cualificado, que actúe con creatividad y autonomía en beneficio de su empresa, pero también de sus propios intereses, entre los que se incluye su desarrollo humano y profesional. Al mismo tiempo, en una sociedad democrática somos cada vez más exigentes en nuestros derechos y menos tolerantes ante estilos de dirección arrogantes y no comprometidos con las personas y la sociedad. Pero una de las principales dificultades radica en cómo encontrar vías de aprendizaje para que los directivos puedan ejercer con eficiencia sus funciones. La mayoría de directivos de nuestras empresas, entre las que incluyo a las *pymes*, han recibido escasísima formación al respecto, salvo la observación atenta de lo que sucede a su alrededor, que todo emprendedor practica, y la toma de conciencia de algunos de sus carencias, que en un momento deciden iniciar -nunca demasiado tarde- su autoformación en métodos de gestión participativos, analizando lo que hacen quienes son reconocidos como excelentes. Conozco a bastantes de estos autodidactas y debo afirmar que, aparte de dirigir mejor, viven hoy mucho más felices.

Lamentablemente, la formación universitaria no ha integrado de manera generalizada el desarrollo de las necesarias habilidades directivas de muchos de quienes se supone tendrán que participar en equipos de trabajo y tener que asumir funciones

de conducción de grupos. Por ello, la mayoría de personas con funciones directivas, sea cual fuere su procedencia, ha tenido que ir aprendiendo de sus propios errores a un coste muy elevado. Las escuelas de negocios y muchas organizaciones profesionales son conscientes de ello y hacen considerables esfuerzos para paliar tales carencias, pero con una limitada capacidad de penetración en todo el tejido empresarial. Por tanto, es ineludible que tal aprendizaje se desarrolle en el seno de la empresa y que la propia actividad productiva integre el acrecentamiento de conocimientos y destrezas, determinantes para generar el liderazgo que todo mando necesita. Habrá que gestionar con eficiencia procesos y para ello habrá que saber: delegar, potenciar, estimular, reconocer logros, formar, promover el trabajo en equipo, etc. y escuchar y atender a las sugerencias y a las opiniones de los trabajadores, demostrando interés por sus condiciones de trabajo.

Cuando estamos ante la "organización que aprende", que Peter Senge plantea, y se apuesta por la formación continua a todos los niveles, las cosas resultan más fáciles pero, en todo caso, cuando se cree en las personas que junto a sus condiciones de trabajo constituyen un valor estratégico, las actividades preventivas para evitar y minimizar riesgos laborales de todo tipo, al margen de su contenido reglamentario, son magníficas oportunidades para aprender continuamente y que los mandos ganen la con-

fianza de los trabajadores y consecuentemente el liderazgo que necesitan. Pero ello requiere que los mandos descubran las ventajas de unas actividades didácticas que les acercan a los lugares de trabajo y a los trabajadores, para escucharles, aprender de los incidentes y de los errores, anticiparse para evitar que éstos sucedan y planificar mejor el trabajo con un mayor compromiso de todos. Es necesario partir de unas mínimas habilidades directivas para realizar las actividades preventivas en las que los mandos han de estar plenamente implicados, pero también estas actividades han de contribuir al desarrollo de tales habilidades. Y en esta dinámica

de aprendizaje, los técnicos preventivistas tenemos un papel crucial para contribuir al éxito del sistema preventivo y de su especial contribución al buen funcionamiento de la empresa.

En las grandes empresas ha surgido en estos últimos años el "coaching", una exitosa técnica basada en el entrenamiento y apoyo que los directivos reciben para que su vida profesional sea equilibrada y mejoren sus habilidades directivas. Así, se cuida que sus actuaciones y decisiones sean lo más acertadas posible y sean percibidas como tales por sus destinatarios. Ello realizado con la contribución de personas independientes y avispadas, especialmente dedicadas a esta interesante función logística. Las pequeñas y medianas empresas tendrán que recurrir a éste u otros procedimientos más elementales, como el saber comunicarse

mejor con personas de plena confianza y neutralizar a las imprescindibles y aduladoras que aíslan muchas veces a los directivos.

Me viene a la mente una rica vivencia personal de una noche del mes de enero en El Forcall, un precioso pueblo del Maestrazgo, en Castellón, cuando en el calor de la hoguera de San Antonio, en su plaza mayor, un hombre jubilado, orgulloso de su trabajo de fabricar alpargatas, me iba contando apasionadamente su experiencia laboral y en la que había tenido cuatro "amos", como así se llamaba antes a los empresarios-propietarios. Me quedé perplejo cuando, finalmente, ante mi pregunta de qué había sido lo que más satisfacción le había dado, mi interlocutor me contestó que fue haber enseñado a sus cuatro "amos" a "mandar" y a tratarle con dignidad. Entonces aprendí realmente que un buen profesional, no tiene barreras que le impidan transmitir lo que piensa y siente, aunque haya que esforzarse para ser escuchado. Aprender y enseñar son actividades estrechamente asociadas de valor trascendente y en las que todos hemos de tener un papel activo, porque nos permiten ser útiles y ayudar a que otros hagan las cosas mejor, contribuyendo a mejorar competencias y también condiciones de trabajo. Aprendiz y enseñante se conjugan en uno mismo, mientras estamos intelectualmente vivos.

Ante la pregunta abierta de ¿cómo aprenderán los mandos a dirigir?, la respuesta es múltiple. Por supuesto, habrá que recurrir a las ayudas externas que sean necesarias, pero creo que también el camino en la empresa pasa por saber aprovechar la comunicación fluida fundamentada en la confianza mutua, en donde tienen que escuchar y los trabajadores, mucho que decir. Aprendiendo a prevenir, los mandos tienen la posibilidad también de aprender a dirigir.

#### ¿Cómo aprenden los mandos a dirigir?

## Celebración del Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Con el recuerdo a las 192 personas fallecidas en Madrid tras los atentados del 11 de marzo y bajo lemas como: "Trabajo sano y seguro para todos y todas, responsabilidad empresarial", se celebró el pasado 28 de abril el *Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*, establecido por primera vez en España en 1999, mediante la Orden de 30 de marzo (BOE del 13 de abril).

La falta de aplicación de las normas por parte de los empresarios, la falta de compromiso político de las administraciones, la degradación del mercado laboral, el mantenimiento de una tasa de tempo-

ralidad que triplica a la media de la Unión Europea y el uso abusivo de la subcontratación, han sido las principales reivindicaciones realizadas este año por los sindicatos.

Con el paso de los años, empresas e instituciones españolas organizan un mayor número de actos en esta fecha, algunos de los cuales detallamos a continuación. La Generalitat de Catalunya celebró una jornada sobre Inmigración y Salud laboral. El Instituto Riojano de Salud Laboral celebró unas conferencias sobre la manipulación de productos químicos, los simuladores de carretillas

elevadoras y puentes grúa y la gestión de prevención de riesgos laborales. En Córdoba finalizó ese día el programa: "Aprende a crecer con seguridad", que ha enseñado a 600 niños pertenecientes a colegios de esa provincia a evitar riesgos de la vida cotidiana. En Murcia, el Instituto de Seguridad y Salud Laboral de esa región organizó una semana de seguridad y salud en el trabajo. El Centro Superior de Investigaciones Científicas celebró en Barcelona unas jornadas sobre agentes químicos y sobre procedimientos de gestión de la prevención, según lo establecido por el MAP, entre otros.

## Empresas con iniciativas en prevención

El centro del Grupo PSA Peugeot-Citroën, de Madrid, ha reducido un 70% los índices de siniestralidad en los últimos diez años, registrando en el año 2003 sólo 2,2 accidentes con baja por cada millón de horas trabajadas. Durante estos años se realizaron mejoras técnicas en las instalaciones, muchas de ellas de carácter ergonómico, concursos de carteles, vídeos de acogida a los nuevos trabajadores, elaboración de manuales de prevención, formación de comités mixtos con representación de la dirección y de los trabajadores, etc.

Otra iniciativa afecta a la

empresa Volkswagen Navarra, cuyos trabajadores presentaron el año pasado unas 5.700 sugerencias, con el fin de mejorar las condiciones de trabajo de la empresa (1,9 sugerencias por cada persona de la plantilla), que tras ponerlas en funcionamiento, supusieron para la empresa unos ahorros de 3.345.300 euros. Los 21 trabajadores que propusieron las mejores sugerencias pudieron elegir entre 6.600 euros o un coche como premio.

Son informaciones que se pueden consultar en: [www.prevencionintegral.com](http://www.prevencionintegral.com) de los días 29 y 4 de abril, respectivamente.

# NOTAS PRÁCTICAS

## Trabajos en hostelería II. Posturas inadecuadas, sobreesfuerzos

Las actividades realizadas en los hoteles suelen desempeñarse en lugares de gran tamaño, suelen ser muy diversas y el ritmo con el que se realizan es intenso. Los puestos de trabajo en este sector suelen tener unas características comunes que pueden contribuir al aumento de los riesgos laborales, algunas de ellas son las siguientes: las oportunidades de promoción y ascenso son po-

cas, los turnos son necesarios para mantener las actividades del hotel, sus puestos de trabajo no suelen precisar especialización alguna, las horas punta de las comidas suelen cubrirse con trabajadores a tiempo parcial, los ingresos suelen ser bajos, existe una elevada rotación laboral de los trabajadores en este sector y muchos establecimientos reducen su actividad en períodos concretos del año, lo que

deriva en una mínima estabilidad en el puesto. En el número 79 de este periódico iniciamos una serie de "Notas Prácticas" relacionadas con la prevención de riesgos laborales en la hostelería. En este número tratamos el tema de las posturas inadecuadas y los sobreesfuerzos, frecuentes en los puestos de trabajo de recepción, servicio de limpieza y servicio de comidas y bebidas, principalmente.

### SERVICIO DE RECEPCIÓN

#### Riesgos

- El personal cuya labor sea la de transportar equipajes y suministros puede sufrir lesiones en el cuello, espalda, rodillas y tobillos.
- El desarrollo de trabajos que exijan permanecer de pie, en posición estática durante prácticamente toda la jornada, puede desencadenar lesiones en el sistema músculo-esquelético y molestias en las piernas por problemas circulatorios.
- La carga de grandes pesos o la combinación de esfuerzos con posturas forzadas pueden acarrear lesiones dorsolumbares de espalda de diversa importancia.

#### Medidas preventivas

- Para levantar una carga del suelo correctamente se deben separar los pies a la misma distancia aproximadamente que la de los hombros, doblar las rodillas, mantener la espalda recta, acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo, levantar el peso gradualmente y no girar el tronco mientras se está levantando la carga.
- Es conveniente disponer de medios mecánicos para el transporte de equipaje, como carretillas portaequipajes que dispongan de un dispositivo de bloqueo de seguridad y ruedas que permitan un deslizamiento suave.
- Se pueden establecer pausas o cambios de actividad, de manera que no se realice de forma continuada la misma tarea que pueda originar un riesgo.
- Utilizar asientos graduables en altura con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas, colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano y alternar las posturas de pie-sentado.
- Formar a los trabajadores en la manipulación de cargas para evitar movimientos y posturas que sobrecarguen la estructura músculo-esquelética.

### SERVICIO DE LIMPIEZA

#### Riesgos

- El trabajo del personal de limpieza conlleva esfuerzos, como levantar pesos repetidamente, inclinarse y agacharse para limpiar y fregar los cuartos de baño, cambiar la ropa de la cama, aspirar las alfombras, limpiar el polvo de muebles y paredes y empujar los carritos de la limpieza de una habitación a otra; este tipo de trabajo, además, suele realizarse con plazos de tiempo muy ajustados y con pocas posibilidades de realizar pausas.
- El personal de lavandería también corre el riesgo de sufrir lesiones por esfuerzos repetitivos a causa de los estiramientos y rápidos movimientos necesarios para doblar, clasificar y apilar la ropa.

#### Medidas preventivas

- Se deben utilizar carritos en perfecto estado, con ruedas engrasadas que permitan un deslizamiento suave y el transporte de cargas pesadas sin riesgo de tropiezos, los carritos deben ser ligeros y fáciles de manejar.
- Tanto el personal de limpieza como el de lavandería han de recibir formación sobre aspectos ergonómicos de su tarea y de cómo levantar pesos correctamente.
- Establecer una política de compras en la que se tenga en cuenta la prevención de riesgos. Por ejemplo, a la hora de comprar las camas, es preferible que éstas tengan ruedas y que no sean demasiado bajas porque obliga al trabajador a adoptar posturas forzadas que pueden desencadenar una lesión de espalda.
- Utilizar material ergonómico para la limpieza: mopas y cepillos con mangos largos, cubos de fregar con escurridores y ruedas, etc.
- Establecer descansos, pausas y alternancias de tareas.
- Permitir, en la medida de lo posible, que las personas se puedan organizar el trabajo.
- Utilizar guantes de protección para la limpieza de sanitarios y usar el calzado adecuado y vestuario de algodón.



Enric Mitjans

### SERVICIO DE COMIDAS Y BEBIDAS

#### Riesgos

- El personal de este servicio puede sufrir lesiones por esfuerzos musculares, ya que con frecuencia recorre largas distancias con bandejas demasiado pesadas.
- La realización de algunas actividades, como las de abrir botellas o limpiar vasos, pueden ocasionar lesiones por movimientos repetitivos.
- El transporte de bandejas sobrecargadas con platos y vasos de forma incorrecta puede originar lesiones cervicales, así como en brazos y hombros; así mismo puede aumentar el riesgo de caída de la bandeja y lesionar a otra persona.
- Los empleados que llevan bandejas pesadas y que tienen que inclinarse y estirarse para quitar, limpiar y poner las mesas o trasladar cajas con los suministros para el restaurante pueden tener lesiones por esfuerzos repetitivos y otros problemas músculo-esqueléticos.

#### Medidas preventivas

- Rotación en las tareas que requieran esfuerzos físicos o posturas forzadas.
- Empujar un objeto o un carro en lugar de tirar de él.
- Colocar banquetas en los suelos para evitar posturas forzadas al realizar las tareas, especialmente en los alcances en altura.
- Disponer de medios mecánicos para el transporte, como carritos para recipientes de cocina grandes y pesados.
- Utilizar carros de servicio fáciles de manejar y en buen estado. Si los carros disponen de recipientes para calentar platos, los empleados deben recibir la formación adecuada para su manejo.
- Se pueden reducir los riesgos mediante una buena planificación de los puestos de trabajo y de sus horarios, de manera que las labores del personal destinado al servicio de comidas tengan carácter rotatorio, a fin de disminuir las tareas repetitivas.
- Caminar despacio sin correr y distribuir de forma equilibrada los platos y vasos por toda la bandeja, sujetándola con las dos manos.
- Limpiar la suciedad, grasas o derrames de líquidos y eliminar los obstáculos con los que se pueda tropezar.
- Es recomendable el uso de calzado con suela anti-deslizante y que se sujete bien al pie.

### LEGISLACIÓN

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.95).
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.97).
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE 23.4.97).
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores. (BOE 23.4.97).
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. (BOE 23.4.97).

#### Fuentes:

- *Guía práctica para la prevención de riesgos laborales en hoteles.* INSHT. Madrid. 1997.
- *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo.* OIT. Madrid. 1999.
- *La ergonomía en los puestos de trabajo de cocinero y de auxiliar de colectividades en hostelería.* María López Pérez. 2001.