

**PRÁCTICAS
LOS ALUMNOS DE
FISIOTERAPIA DE
LA UPNA PODRÁN
REALIZARLAS EN MN**

**FORMACIÓN
UNA NUEVA
APLICACIÓN EN LA
EXTRANET FACILITA
LAS GESTIONES**

**COLEGIO SAN CERNIN
ASOCIADO A MUTUA
NAVARRA, RECIBE
EL PREMIO NAVARRO
A LA EXCELENCIA**

**JORNADAS
RIESGO EN EL
EMBARAZO Y
LACTANCIA POR
EL TRABAJO**



ASMA Y PÉRDIDA DE AUDICIÓN
Problemas de salud
que pueden originarse
en el entorno laboral



DATOS CIFRAS

Baja la siniestralidad laboral en Navarra en los nueve primeros meses del año.

Fuente: *La Gaceta*, 19/12/2007



-7,6%

Construcción



+4,7%

Servicios



-2,6%

Industria



-1,1%

Agricultura

PRECARIEDAD LABORAL LOS INMIGRANTES SUFREN EL 20% DE LOS ACCIDENTES LABORALES EN NAVARRA

En 2006 el colectivo inmigrante sufrió 2.552 de los 12.739 accidentes laborales con baja en Navarra, a pesar de ser tan sólo el 10% de la población. El 50% de los hombres inmigrantes trabaja en la construcción, y el 80% del total en empleos no cualificados. Fuente: *Diario de Noticias*, 29/11/2007

30.000 DIAGNÓSTICOS

En España se diagnostican cada año 30.000 enfermedades profesionales (las que tienen su origen en el ámbito laboral), si bien el Ministerio de Sanidad y Consumo considera que hay una estimación a la baja de estas patologías. Fuente: *ABC*, 15/10/2007.

LUMBALGIA

20,4%

Los dolores de espalda son la causa del 20,4% de las consultas sobre salud laboral, y son el motivo más frecuente de absentismo. Se pierden 700.000 horas de trabajo por hernia discal. Fuente: *El Mundo*, 18/11/2007

ACTUALIDAD SERVICIOS

Alumnos de Fisioterapia de la UPNA harán prácticas en Mutua

Cinco estudiantes por año trabajarán durante mes y medio con médicos y fisioterapeutas de Mutua Navarra

¿ Mutua Navarra ha sido una de las empresas firmantes de un acuerdo suscrito con la UPNA para facilitar la realización de prácticas a los alumnos de la carrera de Fisioterapia. En dicho convenio, Mutua Navarra se compromete a acoger a los estudiantes con el fin de facilitarles la preparación práctica y especializada necesaria para completar su formación. De diciembre a junio, con un máximo de 4 o 5 por año, y por un período de mes y medio



A. Osés, D. Navascués, A. Insausti, J. R. Alfaro, J. Etayo y B. Marín.

cada uno, los alumnos serán atendidos y supervisados por la médico de rehabilitación y una de las cinco fisioterapeutas de Mutua, y harán especial incidencia en la traumatología del aparato locomotor.

La presentación pública del acuerdo tuvo lugar el pasado 23 de noviembre en Tudela, y por parte de Mutua Navarra asistió Álvaro Osés Arbizu, director de la delegación de Tudela.

Nueva aplicación en la extranet para gestionar los 60 cursos de formación de 2008

¿ Apuntarse a los 60 cursos planificados para 2008 desde nuestro Departamento de Prevención, estar avisado 15 días antes de su comienzo, confirmar la asistencia, recibir el certificado o descargar el ejercicio de capacitación son gestiones que se harán desde febrero a través de la

extranet, gracias al desarrollo de una nueva aplicación informática. Originalmente las gestiones relacionadas con estos cursos se realizaban vía telefónica. Para evitar la saturación de las líneas y con el objetivo de simplificarle las gestiones al asociado, se creó una herramienta

vía web, que ahora ha sido ampliada y trasladada a la página privada del asociado en internet conocida como 'tutumua'. Para poder usarla será necesario disponer del certificado 2CA y su manipulación podría delegarse –si se prefiere– en las asesorías laborales.

Más en la web Renovamos nuestra página

Reunirá servicios e información y aportará aplicaciones que impliquen a empresa y asociado.

¿ A partir de marzo se activará en la web la nueva página de Mutua Navarra. El rediseño se ha realizado con el objetivo de facilitar la gestión de todos nuestros servicios vía on-line, pero también con el fin de favorecer la implicación de empresa y asociado en la mejora de su salud laboral.

La nueva web desarrollará menús específicos para nuestra organización y una estructura que facilita la localización de contenidos ya desde la home. Entre las novedades figuran la nueva sección de actualidad, la entrada directa a contenidos según el perfil del internauta (autónomo, empresa o asesora laboral), una visita virtual en imágenes a nuestras instalaciones, el desarrollo de mutuas para favorecer la participación del trabajador o la presencia del club azul que potenciará la concienciación del afiliado.

Si quieres colaborar envíanos tu sugerencia a info@mutuanavarra.es



NOTAS
MUTUA

DESDE 2007, VOCALÍA EN LA GESTIÓN DE LA FUNDACIÓN NAVARRA PARA LA CALIDAD

En noviembre Mutua Navarra fue elegida para ocupar una de las vocalías del Consejo de Dirección de la Fundación Navarra para la Calidad. Es un paso más en nuestro compromiso con la calidad, desde que empezáramos a formar parte del patronato de dicha entidad en 2003. www.qnavarra.com



Subvención para definir la 'Empresa Saludable'

Involucrar a la empresa en la promoción de la salud, recoger las buenas prácticas que ya se realizan en la sociedad e introducirlas en la vida laboral son objetivos del proyecto 'Empresa Saludable' promovido desde Mutua. Para acometerlo en el plazo de un año se cuenta con una subvención de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, por medio de GEN.

CUIDADO CON EL FUEGO. UN SEMINARIO SOBRE EXPLOSIONES.

El 24 de octubre tuvo lugar el seminario sobre prevención en la manipulación de productos químicos organizado por Mutua Navarra y UPNA. Se habló de protección en los laboratorios y del nuevo enfoque sobre la seguridad industrial de las normas europeas. Más información rafael.mayorga@mutuanavarra.es

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

¿ESTÁS SIEMPRE CONGESTIONADO? EL 25% DEL ASMA PROCEDE DEL TRABAJO

El trabajador debería cuestionarse qué le pasa si tiene rinitis crónica y dificultades para respirar desde que ejerce una determinada actividad.

¿ El 25% del asma en adultos procede del trabajo, según un estudio del Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL) sobre una muestra de 7.000 europeos. Según Manolis Kongevinas, uno de sus autores, las enfermeras y el personal de limpieza son los colectivos más afectados, profesiones ejercidas mayoritariamente por mujeres –entre un 3 y un 4% de la ocupación total en España–. Sin embargo, como problema de salud laboral con frecuencia pasa desapercibido. Según datos del Instituto Nacional de Silirosis de Oviedo, sólo el 10% de la historia clínica del adulto recoge datos sobre su entorno laboral. La identificación de los síntomas por el personal sanitario, empresa y trabajador favorecería el diagnóstico y ayudaría a determinar su posible vinculación a una actividad laboral. Fuentes. El País, 31/07/07. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. VI Encuesta de Condiciones de Trabajo.

21%

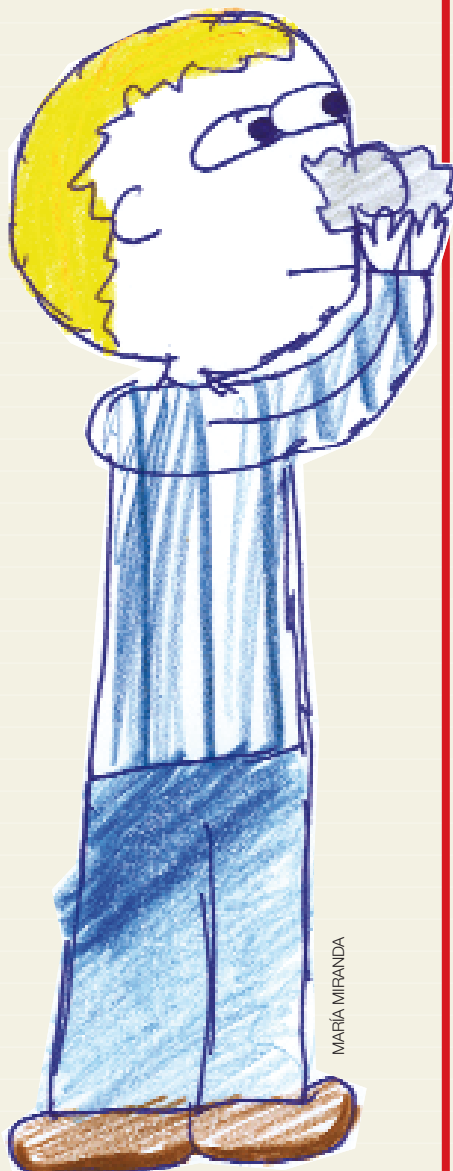
Es el porcentaje de los sondeados en la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo que afirma respirar polvos, humos, aerosoles, gases o vapores nocivos en su puesto.

250

Hay 250 agentes asociados al asma. Parece que la exposición a desinfectantes, látex y algunos medicamentos causa el asma en enfermeras y personal de limpieza, las profesiones más afectadas.

10%

Sólo el 10% de las historias clínicas de adultos recoge la ocupación del enfermo, cuando el trabajo es clave en muchas enfermedades.



SÍNTOMAS

- ¿ Rinitis o rinoconjuntivitis. Aparece en el primer estadio del problema. Picor de ojos y nariz, secreción nasal acuosa, estornudos...
- ¿ Asma bronquial. Primero tos seca por ejercicio, risa, o humo de tabaco. En fase más avanzada: dificultad para respirar, ruidos torácicos (pitos o silbidos), sensación de opresión en el pecho.
- ¿ Cuándo alertarse. Si estos síntomas empeoran en el trabajo o si no existían antes de iniciar la actividad laboral.

TRABAJOS CON RIESGO

- ¿ Enfermería por guantes de látex o desinfectantes, como el glutaraldehído.
- ¿ Actividades de limpieza. Por detergentes o inhalación de mezclas de sustancias.
- ¿ Profesiones relacionadas con la pintura. Por productos como los isocianatos.
- ¿ Metalurgia. Por humos que producen metales como el níquel, platino, cobalto o cinc.
- ¿ Agricultores, ganaderos y panaderos por bioaerosoles, moho, hongos y ácaros.



MUNDO LABORAL

PUBLICADO UN LIBRO SOBRE PREVENCIÓN

¿ El pasado 17 de diciembre tuvo lugar en Madrid la presentación del libro "Historia de la prevención de riesgos laborales en España", editado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y la Fundación Largo Caballero, que contó con la coordinación de Federico Castellanos y de Antón Saracibar.

RECONOCIMIENTO MÉDICO LA MITAD NO LO PASA

¿ Según la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, más de la mitad de los trabajadores se sometieron a un reconocimiento médico en 2007. Un 8% tuvo opción de pasarlo pero no lo hizo, y a casi 4 de cada 10 trabajadores, especialmente del sector agrario, microempresas y trabajadores temporales no se les ofreció esta posibilidad.

S O B R E S A L U D L A B O R A L

RUIDO Y PÉRDIDA DE AUDICIÓN UNA AMENAZA QUE CRECE

La pérdida de audición provocada por la exposición a elevados niveles de ruido en el trabajo es la enfermedad profesional más común en Europa.

¿ En Europa, uno de cada cinco trabajadores tiene que elevar el tono de voz para que se le oiga durante al menos la mitad del tiempo que está trabajando y un 7% padece problemas auditivos relacionados con el trabajo. La pérdida de audición provocada por el ruido es la enfermedad profesional más común en Europa. Según un estudio realizado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud Laboral, entre un cuarto y un tercio de los trabajadores está expuesto durante al menos un cuarto de tiempo de su trabajo a un alto nivel de ruido, y estas cifras van en aumento. Uno de los efectos más significativos de esta exposición es la pérdida de audición, que afecta sobre todo a trabajadores de entre 50 y 60 años.

La protección contra los efectos del ruido ha sido una de las prioridades de la UE desde los inicios del desarrollo de las políticas de prevención y salud laboral. En 2003, el Parlamento Europeo legis-

LEGISLACIÓN EUROPEA SOBRE EL RUIDO

Madrid, Diciembre, 2003

Valor límite de exposición. Nivel Pop^A [140 dB]

1^{er} Nivel de Acción. Nivel Pop^A [125 dB]

2^{er} Nivel de Acción. Nivel Diario Equivalente [85 dB]

-Proceder de evaluación de ruido
-Rotación y separación
-Reducción controlada de ruido
-Proceder de medidas de control y seguimiento de su audición
-Control de la carga auditiva.



2^{er} Nivel de Acción. Nivel Pop^A [137 dB]

Valor límite de exposición. Nivel Diario [87 dB]

1^{er} Nivel de Acción. Nivel Diario Equivalente [80 dB]

-Rotación de puestos de trabajo
-Proceder de control
-Controlamiento de la carga auditiva durante el trabajo.

7%

El 7% de los trabajadores europeos padece problemas auditivos relacionados con su trabajo.

ló la Directiva 2003/10/EC, implantada en España en 2006, cuya principal acción es la de establecer una clara y coherente estrategia de prevención contra el ruido en el ámbito laboral. Establece un límite máximo de 87 decibelios para evitar daños irreversibles en el oído, y fija como 80db y 85db los niveles en los que se hace obligatorio adoptar acciones y tomar medidas para evitar la exposición.

GENTE MUTUA

Cristina Garraza Administrativa

¿ Cristina Garraza Salanueva, de 41 años y administrativa en Mutua Navarra, sabe conservar la juventud. Tal vez porque se rige según su idea de vida saludable: "aquella en la que no te agobias con actividades de más, en la que haces lo que te llena. Una vida saludable es tranquila y coherente". Así es y así se expresa: con claridad, timbre sereno y habilidad para trabajar con la palabra. Y de esas herramientas se sirve para ejercer en Mutua Navarra. Le gusta su trabajo porque le permite estar en contacto con la gente, le da la posibilidad de ayudar y de recibir: "En la delegación de Estella somos sólo tres y estamos intercomunicados al 100%. Eso hace que todos sepamos de todo y que esta sintonía repercuta en el paciente".

MUY PERSONAL

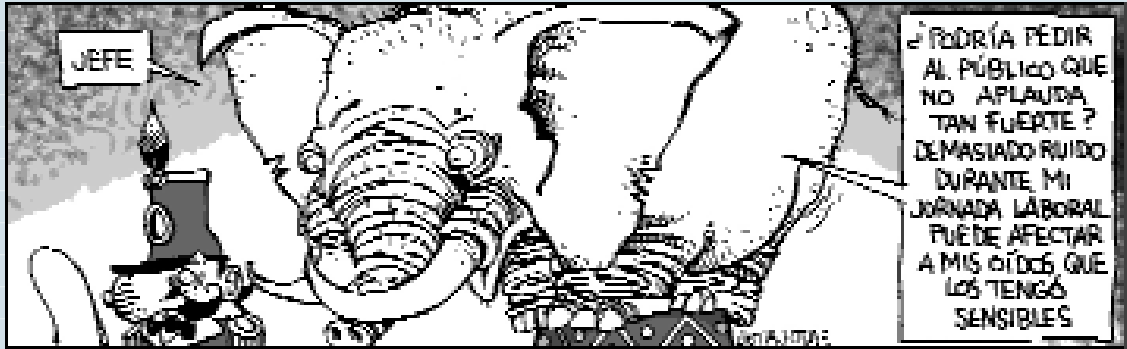
- ¿ Lugar y año de nacimiento Pamplona 1966.
- ¿ Año de entrada en Mutua 2000
- ¿ Formación Licenciada en Derecho
- ¿ Aficiones Su familia
- ¿ Familia Casada y madre de Pablo y Belén.





PARA
SONREÍR

A TU SALUD POR J.J. AOS



NUESTROS ASOCIADOS

PREMIO NAVARRO A LA EXCELENCIA PARA EL COLEGIO SAN CERNIN

El centro programa diferentes actividades de prevención para personal docente y no docente.

El colegio San Cernin recibió el 12 de noviembre el Premio Navarro a la Excelencia, otorgado por la Fundación Navarra para la Calidad. El centro educativo obtuvo el trofeo 'Recio Excelente' por ser el que obtuvo mayor puntuación entre las entidades ganadoras de los sellos europeos EFQM (Fundación Europea para la gestión de la Calidad). Francisco José Flores, gerente del centro, certifica la importancia que se le da a la salud laboral.

¿Cómo se valora la salud laboral en el colegio? "Tenemos en cuenta los diferentes grupos en los que se encuadra el personal. Para el personal no docente existen cursos de prevención y formación, ya que se manejan sustancias tóxicas, como los productos de limpieza, o se manejan cargas pesadas, por ejemplo en mantenimiento".
¿Y el personal docente? "Los profesores pasan revisiones médicas, y también se



Representantes de San Cernin posando con el Premio Navarro a la Excelencia.

EL COLEGIO

- ¿ Cooperativa de Enseñanza fundada en 1974.
- ¿ 1.790 alumnos y más de 3.000 antiguos alumnos.
- ¿ 105 profesores
- ¿ 44 años, media de edad del profesorado
- ¿ 3 idiomas: francés, inglés y alemán
- ¿ 99% de aprobados en la Selectividad
- ¿ www.sancernin.es

"La incidencia de accidentes laborales en el colegio es anecdótica".

FRANCISCO JOSÉ FLORES
Gerente del Colegio San Cernin

realizan controles a nivel psicofísico, cuidando temas como el estrés, la conciliación, conflictos con familias o situaciones problemáticas en el aula. Además, como contamos con una logopeda para los alumnos, pueden trabajar con ella problemas de foniatría para evitar enfermedades de garganta".

¿Se producen accidentes laborales en el centro? "La incidencia es anecdótica. Hemos tenido un accidente 'in itinere' y otro de una profesora que, dando clase, se cayó de la tarima. Para evitarlos hemos quitado bastantes tarimas de las aulas, y estamos estudiando el resto".

JORNADAS

ELENA RUZA

"El embarazo no es una enfermedad pero hace a la mujer vulnerable"

150 personas asistieron a una charla informativa sobre la situación de riesgo por embarazo.

Elena Ruza, responsable del Área de Vigilancia de la Salud de Prevención Navarra, fue la encargada de inaugurar unas jornadas organizadas por Prevención Navarra y la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN) sobre aspectos laborales relativos a la situación de riesgo por embarazo y lactancia. Ruza afirmó que el "embarazo no es una enfermedad, pero produce cambios hormonales y fisiológicos que hacen a la mujer más vulnerable a determinadas situaciones". Algunos de los principales agentes que pueden afectar son, según la experta, "la exposición al ruido, que puede provocar efectos nocivos en el feto, los agentes químicos, uno de los mayores riesgos, y los agentes biológicos, especialmente aquellos que pueden atravesar la barrera placentaria".

Más ponentes: Blanca Basterra, directora de Prestaciones de MN, y Beatriz Palacios, Inspectora Provincial de Trabajo y Seguridad Social de Navarra. Fecha: 14/11/07 en Pamplona y 19/12/07 en Tudela.



CLUB
AZUL

CALENDARIOS AZULES DE KUKUXUMUSU

Para este nuevo año 2008 Mutua Navarra ha editado calendarios de pared, mesa y mano en castellano y en euskera. Las ilustraciones llevan la firma de Mikel Urmeta, responsable de la empresa Kukuxumusu. Desde el humor y una visión personal del autor, los calendarios hacen referencia a la importancia de la prevención de riesgos laborales.



PARA PENSAR

Enfermedades profesionales versus accidentes laborales

¿Cada tres minutos y medio una persona muere en la Unión Europea por causas relacionadas con el trabajo. De los 167.000 fallecimientos anuales que esa cadencia ha llegado a acumular, un 5% se debe a accidentes y un 95% es consecuencia de enfermedades profesionales. ¿Qué nos pasa? ¿Por qué nos pasa?

Nos alarmamos a diario –y con razón– por la noticia de un trabajador fallecido en un accidente laboral repentino y doloroso. Y, sin embargo, apenas somos conscientes de ese goteo constante de enfermedades profesionales que van desgastando, y al final cerceando, la tranquilidad –la vida– de nuestra sociedad. Los medios de comunicación se hacen menos eco de esta realidad y, a tenor de las estadísticas, la percepción de este problema está adormecida.

Las enfermedades profesionales están reguladas por ley. En Europa por la Recomendación 2003/670/CE y en España por el RD 1299/2006 y la Orden TAS/1/2007. Estas normativas contemplan la identificación de dichas enfermedades. Unos listados que van renovándose –más o menos– al ritmo de los tiempos y de los cambios que éstos traen consigo. Tanto en riesgos como en patologías. Las leyes, además, incorporan consideraciones relati-

vas a la forma en que dichos listados deben actualizarse, el modo en que las enfermedades profesionales se declaran y se detectan, aspectos de su tramitación, mecanismos de control y la promoción de información para el diagnóstico. La normativa española vigente reconoce seis grupos de enfermedades en función de su origen, como agentes químicos, físicos,

biológicos, por la inhalación de sustancias y agentes no contemplados en otros apartados, enfermedades de la piel causadas por agentes no contemplados en otros apartados, y enfermedades causadas por agentes carcinogénicos.

En Navarra, a finales de 2006, se habían extendido 1.979 partes de enfermedad laboral, sobre una población de 225.013 tra-

bajadores. En sólo un año se han manifestado 1.979 casos de enfermedad profesional sufridos por 1.979 trabajadores. Y eso teniendo en cuenta que arrastramos año tras año casos sin identificar. Tenemos delante un problema que hay que conocer, reconocer y al que hay que anticiparse. El accidente laboral es terrible, y la enfermedad profesional también.

Fuentes. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en la Unión Europea. Estadísticas del INSL. Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo.



Mutua
navarra

AGENDA

Clausura de la campaña 'Aligerar la carga'

Organizada por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Fecha. 26 de febrero, en el Euskalduna de Bilbao. Inscripciones. www.ew2007summitregistration.eu/

Prevención de riesgos por exposición a agentes tóxicos

Organizada por Mutua Navarra en colaboración con la UPNA. Fecha. 12 de marzo, 9.45-14.00 horas. Lugar. Aula 9 UPNA. Precio. Entrada gratuita.

Pamplona

Centro Asistencial y Administrativo
Polígono de Landaben. Calle F, nº 4.
31012 Pamplona
T 948 194 400 F 948 210 168
Dispensario F 948 207 320

Alsasua

Avda. Pamplona 18-20
31800 Alsasua
T 948 564 698 F 948 287 621

Estella

Paseo de la Inmaculada 66
31200 Estella
T 948 556 452 F 948 556 589

San Adrián

Carretera Estella 79
31570 San Adrián
T 948 662 288 F 948 287 622

Tudela

Juan A. Fernández 3.
31500 Tudela
T 948 848 207 F 948 825 353

www.mutuanavarra.es