

**NUEVA PÁGINA WEB
CON DISTINTAS VÍAS
DE NAVEGACIÓN, EL
ASOCIADO ES EL
PROTAGONISTA.**

**SUMA INTERMUTUAL
LAS CLAVES DE LA ALIANZA
ENTRE MUTUA NAVARRA,
UMIVALE, MAZ Y
MONTAÑESA.**

Luz artificial!

Una iluminación fluorescente de espectro completo tiene prácticamente los mismos beneficios que la luz natural.



Mutua navarra

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N° 21

www.mutuanavarra.es

Noticias Jun08

Colores

Se recomienda pintar las paredes de azul claro. Este color facilita la concentración.

Calidad del aire

Maquinaria de oficina, aires acondicionados deficientes y ciertos materiales artificiales pueden polucionar el aire y causar malestares, problemas de la piel, dolores de cabeza o fatiga visual.

Agua

Debe existir un suministro adecuado y accesible.

Plantas

Aumentan la humedad y mejoran el rendimiento ante el ordenador.

Pantalla

Al menos a 60 cm. de la ventana más próxima, que debe estar perpendicular. La cabeza debe colocarse a 55 cm.

Mesa

Debe disponer de espacio suficiente.

Comida

Las cestas de fruta son mejor opción que las máquinas expendedoras.

Organización

La relación con los compañeros, el movimiento, los descansos, combinar actividades, poder planificar el propio trabajo y recibir formación son factores básicos para el bienestar.

Ambiente

Hay que mantener niveles adecuados de renovación de aire, ruido, humedad y temperatura (entre 20° y 24°).

Luz ambiente

Debe haber cortinas, filtros o cristales tintados que eviten cambios bruscos de luz.

**LA OFICINA SALUDABLE.
CÓMO CREAR BIENESTAR
Y FAVORECER EL
DESARROLLO PERSONAL.**

Postura

Espalda recta en ángulo de 90 grados con las piernas. Sillas con reposabrazos y respaldo con cierta flexibilidad.

Suelo

Mantenerlo limpio es clave, sobre todo si hay moqueta.

Espacio

Debe haber 1,5 m libres alrededor para moverse y 10-15 m² para mobiliario, rutas de acceso, plantas...





DÍAS DE BAJA LABORAL

[450.000]

DATOS CIFRAS

- Trastornos mentales
- Enfermedades vías respiratorias altas

BAJAS TRAMITADAS

[5.926] [25.547]

BAJAS LABORALES CRECEN UN 12% Y SUPONEN LA PÉRDIDA DE 3,4 MILLONES DE JORNADAS

En 2007 el número de trabajadores afiliados a la Seguridad Social en Navarra creció sólo en un 3,3%, mientras que las bajas subieron un 12%. Se perdieron 400.000 jornadas de trabajo por lesiones, 118.649 por gripes/anginas/faringitis y 450.000 por depresión/ansiedad.

Diario de Navarra (INSL), 08/02/08.

233 MUERTES VIALES

De 1991 a 2006 se produjeron en Navarra 233 accidentes de trabajo mortales por conducción, el 58% del total. El 61% fue 'in itinere', el 16% afectó a profesionales del transporte y el 22% a trabajadores que se desplazaban en su jornada laboral. *Prevención Navarra.*

JORNADA INTENSIVA

30%

Iberdrola ha introducido la jornada intensiva permanente. El resultado: se trabajan 500.000 horas más al año y las bajas han caído un 30%. Según convenio, los sueldos van ligados a la productividad del empleado.

El País, 20/03/08.

ACTUALIDAD SERVICIOS

ESTRENAMOS PÁGINA WEB. TÚ ERES EL PROTAGONISTA.

La nueva web, inaugurada en mayo, tiene distintas formas de navegación para adaptarnos a tus necesidades y varios espacios para fomentar la salud.

Banner de Clientes. Un banner con movimiento presenta a nuestros clientes. En toda la web, tú eres el protagonista.

Vías de Navegación. Un menú horizontal azul reúne todas las secciones: *Actualidad, Mutua Líder, Equipo Mutua, Servicios y Club Azul.* Un segundo menú, de color rojo y vertical, permite al usuario, según sea su perfil –autónomo, empresa o asesoría laboral– acceder a la información que le atañe en exclusiva sobre cobertura y prestaciones.

Servicios. Desglosados en el menú principal, se identifican uno a uno ya desde la pantalla de acceso. Para que no pierdas ni un minuto en encontrar lo que buscas.

Actualidad. Damos prioridad a la actualidad. En primer plano, dentro de la pantalla de acceso, se desarrolla en una sección propia, con hemeroteca incluida. Queremos que nuestro servicio responda a las necesidades reales del trabajador contemporáneo. Se actualizará semanalmente.

Club Azul. La zona *Club Azul* abre al asociado la posibilidad de conocer buenas prácticas, proponerlas y utilizarlas para el diseño de entornos de trabajo más saludables.



Mutuumás. *Para participar* te permitirá aportar ideas de buenas prácticas; *Para preguntar* te da las respuestas que buscas; *Para leer* reúne toda la divulgación elaborada en Mutua Navarra; y *Para aprender* da acceso a nuestros cursos y talleres.

Mutua Líder. Sección que se sirve de las cifras para presentarnos como organización y dar voz a los asociados, a los que convertimos en protagonistas. 68.000 asociados, más de 4.300 empresas, 103 años de experiencia... hablan de vosotros.

Descargas. Te remite a *Para leer* donde podrás descargar publicaciones, documentos e impresos.

Para Participar. Banner que te remite a una pantalla con 4 cauces para opinar sobre buenas prácticas.



NOTAS
MUTUA

FORMACIÓN 2008 APUESTA POR LOS TALLERES Y FORMATOS PRÁCTICOS



En 2008 hemos revisado la oferta formativa para incluir nuevas fórmulas que incentiven el aprendizaje y el intercambio de experiencias. En esta línea, los talleres permiten resolver cuestiones prácticas en torno a temas como los riesgos psicosociales o por embarazo. [Inscripciones en la web.](#)

Apróptate de los hábitos más seguros al volante.

Para 2008 se han planificado hasta 13 ediciones de este curso de 4 horas, que desgana las cifras de siniestralidad al volante, propone 'casos-tipo' para trabajar en grupo, y estimula a los participantes a comprometerse con la Seguridad Vial. Los principales destinatarios: chóferes y comerciales. Pero todos los 'conductores' rumbo al trabajo podríamos estar interesados.

INVESTIGACIÓN MN EN LA CORUÑA

El trabajo '¿Es posible la coordinación en obra? Una ayuda para la gestión efectiva' –realizado por el equipo de Nuevos Servicios de Mutua Navarra– fue admitido y presentado en formato mural en el VI Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales, celebrado en La Coruña del 14 al 16 de mayo. [Más información](#) rafael.mayorga@mutuanavarra.es.

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

NACE SUMA INTERMUTUAL. MÁS SERVICIO CON EL SELLO DE SIEMPRE.

La alianza de Mutua Navarra con Umivale, Maz y Montañesa en Suma Intermutual aglutina 193 centros y el 10,2% de cuota de mercado.

El pasado 31 de marzo tuvo lugar en Madrid la presentación oficial de Suma Intermutual, la segunda alianza estratégica por cuota de mercado –un 10,2%– en el sector de las mutuas de accidente de trabajo y enfermedad profesional de la Seguridad Social. Mutua Navarra, MAZ, Umivale y Montañesa, centenarias y líderes en sus áreas geográficas de origen –Navarra, Aragón, Comunidad Valenciana y Cantabria– ofrecerán servicio en un total de 193 centros propios presentes en todas las comunidades autónomas españolas. Además de buscar la ampliación de la cobertura, Suma Intermutual se propone potenciar la calidad asistencial, la innovación y la modernización tecnológica. Gracias al acuerdo alcanzado, Mutua Navarra ofrecerá más y mejor servicio sin renunciar en ningún caso a su independencia de gestión, su identidad y su liderazgo territorial. Más información: www.sumaintermutual.es.



ORIGEN GEOGRÁFICO



3.600

Las cuatro mutuas emplean a un total de 3.600 trabajadores.

193

Suma Intermutual reúne además 193 centros asistenciales propios.



MUTUA NAVARRA

Año de fundación	1905
Empresas asociadas	4.315
Trabajadores	68.000
Origen	Navarra
Centros propios	5
MATTEPS	Nº21
Otros	Piscina de hidroterapia



MUTUA MONTAÑESA

Año de fundación	1905
Empresas asociadas	19.798
Trabajadores	184.896
Origen	Cantabria
Centros propios	33
MATTEPS	Nº7
Otros	Hospital Santander



MAZ

Año de fundación	1905
Empresas asociadas	139.170
Trabajadores	604.199
Origen	Aragón
Centros propios	105
MATTEPS	Nº11
Otros	Dos hospitales



UMIVALE

Año de fundación	1907
Empresas asociadas	44.337
Trabajadores	552.225
Origen	Comunidad Valenciana
Centros propios	50
MATTEPS	Nº15
Otros	Hospital de rehabilitación



MUNDO
LABORAL

DISCUSIÓN + INFARTO UN ACCIDENTE LABORAL

■ Una trabajadora de la limpieza sufrió en enero un infarto de miocardio tras una discusión con su jefe. El INSS de Álava ha reconocido que es contingencia profesional por lo que su mutua se responsabilizará de la prestación durante la baja. Según un informe de CCOO, "durante años soportó un trato insostenible". *Diario de Navarra, 14/05/08.*

EL 'EFECTO CITACIÓN'

■ Para Julián Sainz, director del INSS en Navarra, debería haber más control de las bajas y más conciencia social de la IT, "sin querer criminalizar a nadie, ni recortar prestaciones". Según datos de esta institución, de las 8.000 citaciones anuales para revisar bajas, el 25% recibe antes el alta. Y se calcula que para el 15% el alta viene inducida por el 'efecto citación'. *Diario de Navarra, 25/01/08.*

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

SENTIRSE BIEN TRABAJANDO EN UNA OFICINA SALUDABLE.

Espacio suficiente, ambiente apropiado, postura correcta, luz completa, agua y plantas hacen saludable la oficina sólo si se fomenta además el desarrollo personal.

■ Las enfermedades respiratorias, musculoesqueléticas y digestivas son las que más bajas generaron entre los navarros en 2007. Y enfermedades como depresión, ansiedad o estrés provocaron la pérdida de 450.000 jornadas laborales. ¿Cómo se combaten? Según algunos estudios, crear una oficina saludable, que favorezca el bienestar y el desarrollo personal, ayuda bastante.

Todo cuenta

El trabajador necesita 10-15 m², incluido mobiliario y rutas de acceso, para cambiar de posición, desplazar la silla y moverse. También espacio para plantas. Una mesa grande, con altura ajustable. Una silla envolvente con altura regulable que le permita apoyar la espalda libremente y sentarse erguido, con los pies en el suelo y las rodillas en ángulo recto. La distancia entre el monitor y sus ojos debe ser de 55 cm. aproximadamente, y lo apropiado es que la lectura de la pantalla se produzca a la al-

90%

Hoy en día pasamos el 90% del tiempo en espacios cerrados: casa, fábrica u oficina.

Plantas

Las bajas por enfermedad en oficinas con plantas bajan en 3,5 días por trabajador.

80.000

El trabajador de oficinas puede llegar a pasar 80.000 horas de su vida laboral sentado.

Impresora

Una impresora láser produce tanto calor como el que generan 8-10 personas.

tura de los ojos o 10-20 grados por debajo. Necesita luz homogénea, de 500 lux frente al ordenador, sin reflejos ni contrastes. Si la iluminación es fluorescente de espectro completo tendrá el 96% de los componentes de la luz natural, los que contribuyen al bienestar. Necesita también una atmósfera propicia con niveles de ruido, temperatura y humedad medidos.

No es suficiente

Sin embargo, todo esto funcionará sólo si existe, además, una adecuada organización del trabajo: una definición de cada puesto que permita relacionarse con los compañeros; tener descansos, cambios de actividad y movimiento físico; que favorezca la toma de decisiones y la planificación; que contemple la valoración del trabajo realizado... La fórmula de la salud está en la combinación de todos estos factores a favor del trabajador.

Fuentes. 'Well-being in the office', Alemania, sept. 05. Público, 25/02/08.

Más en www.mutuanavarra.es.

GENTE
MUTUA

Ismael Arenas. Departamento Financiero.

■ Cuando estudiaba le gustaba el análisis y la macroeconomía. Y ahora los tiene a su alcance en el departamento financiero de Mutua, dentro del 'proceso de contabilidad'. "Aquí tengo la oportunidad de aprender, mucho, y de ver cómo funcionan las cosas en la práctica, en el suelo". A Ismael le toca concretar planes de trabajo, gestionar equipos y formar a los nuevos. "A mí me han enseñado a razonar y es lo que intento inculcarles. Hay que deducir y saber por qué se hacen las cosas". Dicho y hecho. Y es que no puede parar: "Me gusta hacer bien mi trabajo, pero también relacionarme y quitar hierro a las cosas. No necesito ser serio para sacar las cosas adelante". Con ese carácter jovial e inquieto, Ismael se acerca a la fecha de su boda, después de que Zuriñe, apegada a su tierra, se lo trajera para Pamplona.

MUY PERSONAL

■ **Lugar y año de nacimiento**
Madrid 1977.

■ **Año de entrada en Mutua** 2004

■ **Formación** Ciencias Económicas

■ **Aficiones** Teatro, museos, devorar libros, el deporte que le permita estar en forma y la comida, incluida la exótica.





PARA
SONREÍR

A TU SALUD POR J.J. AOS



MI PUESTO DE TRABAJO NO ES NADA ESPACIOSO, MUY MAL ILUMINADO, ESTÁ SUCIO Y BASTANTE DESCUIDADO, Y LA POSTURA CON LA QUE TENGO QUE TRABAJAR NO ES ADECUADA

DIME UNA RAZÓN POR LA QUE TE PAREZCA NORMAL

SI TE SOY SINCERO, APARTE DE QUE TRABAJAS DE DESHOLLINADOR NO SE ME OCURRE NINGUNA

NUESTROS ASOCIADOS

PREMIO A CRUZ ROJA NAVARRA. SIEMPRE AL FILO DE LA SALUD.

Cruz Roja Navarra recibió en diciembre la Medalla de Oro en reconocimiento a su histórica y constante labor humanitaria.

■ La delegación navarra de la Cruz Roja nació en 1864 para ayudar a los heridos de guerra, liderada por el médico de sanidad militar Nicasio Landa. En 2007, 143 años después, recibe la Medalla de Oro de la Comunidad Foral, en reconocimiento a una labor de constante sensibilidad humanitaria al servicio de la sociedad navarra. Joaquín Mencos, su presidente, recuerda la reacción de sus compañeros al recibir el premio. “Fue un acto muy familiar y emocionado”.

¿Cuál es la relación de Cruz Roja Navarra con la salud? “Siguen dos vías. La de intervención, al colaborar en actos públicos que requieren la presencia de socorristas o asistiendo a emergencias con ambulancias. En este caso, también atendemos a trabajadores que se accidentan. La otra vía es la preventiva. Llevamos la formación en primeros auxilios al máximo número de personas convencidos de que



Cruz Roja tiene un servicio permanente de atención de emergencias.



LA ORGANIZACIÓN

- Fundada en julio de 1864
- 70 trabajadores
- 1.500 voluntarios activos
- 11.000 socios
- Asociada a Mutua en 2000
- Sede social en Calle Leyre
- www.crnavarra.org

“La sociedad navarra es tremendamente solidaria al contribuir económicamente”.

JOAQUÍN MENCOS
Presidente de Cruz Roja Navarra

es fundamental en caso de necesidad. Además, tenemos otras campañas sociales, como la que enseña a hacer frente a las olas de calor, también en los entornos de trabajo”.

Cruz Roja ha sido premiada por su aportación a la sociedad navarra ¿Y qué aporta ésta a Cruz Roja? “El navarro es tremendamente altruista y solidario en su contribución económica. Gracias a las aportaciones de 11.000 socios llegamos a donde nadie llega. Somos una delegación pequeña pero con mucha representatividad. Según las estadísticas somos la delegación con la mayor cifra de donación por habitante”.

JORNADAS

175 personas se ponen al día sobre jubilación e incapacidades.

El seminario sobre la ley 40/2007 se celebró en la Universidad de Navarra, con la colaboración de Aranzadi y Garrigues.

■ El 15 de abril 175 personas asistieron, en el Aula Magna de la Universidad de Navarra, a un seminario que desmenuzó las novedades normativas sobre jubilación, pensiones y distintas incapacidades establecidas en la nueva ley 40/2007 de la Seguridad Social. El seminario fue organizado por Mutua Navarra, con la colaboración de Thomson Aranzadi y de Garrigues Abogados y Asesores Tributarios. Antonio V. Sempere dibujó un panorama general sobre la incapacidad temporal y la remodelación de prestaciones, cotejando la ley anterior con la recién promulgada. Guillermo L. Barrios habló de los pormenores de la pensión de viudedad. Maribel Catalán se centró en la ‘Protección de los estados incapacitantes’ e Íñigo Esquíroz en las pensiones de jubilación.

A.V. Sempere, catedrático, y G.L. Barrios, profesor, ambos en la Univ. Rey J. Carlos I. Maribel Catalán, subdirectora provincial del INSS navarro. Íñigo Esquíroz, abogado de Garrigues en Guipúzcoa.



CLUB
AZUL

PUBLICIDAD GRATIS A TUS IDEAS AZULES EN LA WEB

Entra en la web. Elige **Club Azul** en el menú principal. Y selecciona *para participar*. O si prefieres, entra desde el menú de **mutuamás**. Te encontrarás con cuatro formas de contarnos tus ideas sobre salud y tus propuestas de buenas prácticas. Hasta puedes mandarnos imágenes. Con una selección de las participaciones daremos eco a las mejores experiencias. Y de paso te haremos un regalo azul.



PARA PENSAR

Cambiamos de estrategia. Crear salud es rentable.

RAFAEL MAYORGA

[Departamento de Seguridad y Salud]

■ Si después de más de diez años de actuación preventiva aún no hemos podido reducir de forma drástica los niveles de siniestralidad es que algo falla. Hemos invertido mucho tiempo y esfuerzo en identificar riesgos y en desplegar medidas para reducir los accidentes. Pero poco en crear una verdadera cultura de salud. Estudios técnicos demuestran que entre un 3 y un 10%

del volumen de facturación de una empresa se pierde por las consecuencias económicas de un entorno de trabajo inseguro o no saludable. Tenemos que convencernos de que los lugares de trabajo pueden convertirse en auténticos escenarios para la transmisión de conocimientos

y conductas potenciadoras de nuestra salud individual. El desarrollo de la ley de deshabituación tabáquica introdujo una nueva manera de pensar dentro de las empresas: promover hábitos saludables en los lugares de trabajo es rentable y beneficioso. Las campañas de deshabituación tabáquica facilitan el abandono progresivo del tabaco y liberarse de esa dependencia supone un gran beneficio. El bienestar de las personas es un activo que las empresas deben utilizar cada vez más para conseguir reputación, notorie-



dad o diferenciación en un mercado fuertemente competitivo. Los datos de siniestralidad, absentismo, rotación de personas y resultados pueden experimentar un cambio sustancial con este cambio de enfoque. Todos los esfuerzos dirigidos a promover la salud de las personas permiten obtener logros tangibles: sentimiento de pertenencia, eficiencia en el trabajo, mayor implicación. Es un reto para la empresa y para el trabajador.

Hablemos de medidas encaminadas a contrarrestar hábitos cada vez más sedentarios, formas de comer insalubres y condiciones de trabajo cada vez más sujetas a fuertes presiones. Hablemos de medidas que favorezcan el equilibrio entre familia, trabajo y persona. Y hablemos en primera persona. Yo

estoy concienciado y cuido mi salud; es un deber de mi empresa que vele por mi seguridad y salud; pero tanto yo como mi empresa debemos poner algo de nuestra parte. Además, debo querer cuidarme, (es mi vida), y mi empresa me puede ayudar, si quiero, a vivir de una manera más saludable. ¿Y tu salud? ¿La cuidas? ¿Qué haces por ella? Recuerda que mantener un buen estado de salud supone un esfuerzo; perder la salud, un gran perjuicio; y recuperar la salud a veces es imposible.

Mutua navarra

AGENDA

XIX Jornada de reformas laborales

Organizada por Thomson Aranzadi, Universidad de Navarra y Mutua Navarra. Fecha. 23 de junio, Facultad de Derecho, aula 4, Universidad de Navarra. Inscripciones. Entrada gratuita. aranzadi.formación@aranzadi.es o en el T 948 297 185. Ponentes: Luis Pérez Capitán, Antonio V. Semperre Navarro, Juan Martínez Moya.

XVII Congreso de Salud en la Administración

Organizado por SESLAP. Fecha. 1-3 de octubre. Lugar. Gerona. Precio. 350-500 euros. Inscripciones. Ver www.seslap.com.

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