

Juncal Pradeles, médico de Mutua Navarra, mide y pesa a Javier Lainez para determinar cuál es su Índice de Masa Corporal (IMC).

**¿CONOCE USTED
SU ÍNDICE DE
MASA CORPORAL?**

**Mutua
navarra**

MATEPSS N°21

suma
internavarral

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

www.mutuanavarra.es

Noticias Jun09

**ENCUESTAS DE
SATISFACCIÓN MUTUA
NAVARRA OBTIENE
UN NOTABLE ALTO**

**PIONEROS PRIMER ESTUDIO
SOBRE LA SITUACIÓN
DE LAS TRABAJADORAS
EMBARAZADAS**

**ABSENTISMO LABORAL
¿HA DISMINUIDO POR LA
CRISIS O POR LAS MEDIDAS
ADOPTADAS?**

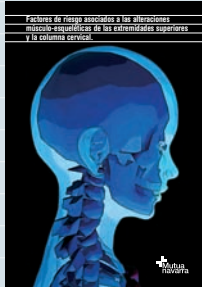
**FORO EMPLEO-UN
MUTUA NAVARRA
PARTICIPA CON
UN STAND**



DATOS
CIFRAS

SUMA 400 CENTROS PROPIOS

La red asistencial que Mutua Navarra pone a disposición de sus empresas y trabajadores asociados en toda España, gracias a la Alianza Estratégica que supone Suma Intermutual, alcanza los 400 centros propios.



DOLORES

Más de 100.000 navarros, 4 de cada 10 trabajadores, sufren algún dolor derivado de su actividad laboral, según la última **Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo**. En primer lugar del ranking están los dolores por trastornos musculoesqueléticos.

Diario de Noticias, 22/03/2009.

93.722

La Inspección de Trabajo y Seguridad Social detectó en 2008 93.722 infracciones contra la legislación del orden social, un 2,2% menos que en 2007. Estas infracciones implicaron sanciones por valor de 292 millones de euros.

Diario de Navarra, 01/06/2009.

ACTUALIDAD SERVICIOS

Mutua Navarra saca un notable en las encuestas de satisfacción

Desde 2008 se realizan también encuestas para trabajadores que han cobrado prestaciones y para las empresas.

■ Mutua Navarra realiza desde el año 2000 Encuestas de Satisfacción del dispensario médico a los pacientes atendidos en sus instalaciones. Desde el año pasado estas encuestas se ampliaron y se realizan también a trabajadores que han cobrado prestación por estar de baja por Contingencia Común y a las empresas, para que valoren la calidad de los diferentes servicios prestados (Área Sanitaria, Área de Seguridad, Salud y Nuevos Servicios, Área Comercial, Comunicación y Gestión de Comunicación Asistencial).

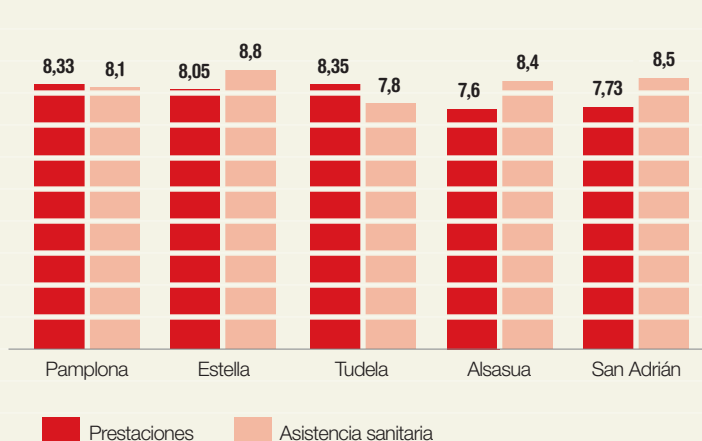
En la encuesta realizada a las empresas Mutua obtuvo una nota media de 7,59, siendo el área más votada la de Gestión de Comunicación Asistencial, que obtuvo un 8,41.

En cuanto a la valoración hecha por los trabajadores que han cobrado prestaciones por estar de baja, la nota media de Mutua es de un 8,01. La encuesta se realizó en los centros de Pamplona, Estella, Tu-

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN POR SERVICIOS DE MUTUA NAVARRA



ENCUESTA DE SATISFACCIÓN POR SEDES DE MUTUA NAVARRA



8,32

La encuesta de satisfacción sobre la atención en los dispensarios médicos de Mutua Navarra obtuvo una nota media de 8,32.

de la, Alsasua y San Adrián, y fue Tudela, con un 8,35, la que obtuvo la nota más alta.

Finalmente, en la encuesta que lleva realizándose desde el año 2000, la de satisfacción en la asistencia sanitaria, los trabajadores dieron a Mutua una nota media de 8,32, y en esta ocasión el centro más valorado fue el de Estella, con un 8,8.

Embarazo y lactancia Primer estudio sobre los riesgos laborales

Mutua Navarra y Laseme elaborarán un trabajo pionero para determinar la situación actual de las trabajadoras.

■ Mutua Navarra y la Asociación de Empresas de Tierra Estella (Laseme) han organizado un estudio pionero para determinar la situación de las trabajadoras respecto al riesgo durante el embarazo y la lactancia natural. La idea surgió a raíz de unos cursos de prevención de riesgos realizados por MN y Laseme.

La primera fase del estudio ya está en marcha, y se trata de un cuestionario que se está repartiendo por las empresas de Tierra Estella, y a partir del cual se elaborará un informe que ofrecerá un retrato exacto de la situación actual del riesgo sobre el embarazo y la lactancia natural en el trabajo. Después se elaborará un manual de buenas prácticas, que contendrá las conclusiones extraídas del estudio así como las obligaciones de la empresa, entre ellas la adaptación de los puestos de trabajo o la reubicación de las trabajadoras cuando no pueda darse esa adaptación.



EFQM MUTUA NAVARRA SE PRESENTA AL PREMIO NAVARRA A LA CALIDAD

Mutua Navarra va a presentarse al Premio Navarra a la Calidad a fin de obtener el Sello de Plata, que implica la consecución de 400 puntos o más en los diferentes criterios y subcriterios en los que se basan los evaluadores para juzgar la organización interna de la empresa.

NOTAS
MUTUA

FORO DE EMPLEO DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

Mutua Navarra ocupó, como lleva haciendo desde hace cinco años, uno de los stands instalados con motivo del XVII Foro de Empleo de la Universidad de Navarra. En esta ocasión fueron 39 las empresas que participaron. Mutua Navarra colocó su stand en uno de los pasi-



llos centrales del Edificio Central, y al frente del mismo estuvieron **Ainhoa Miranda**, del departamento de Recursos Humanos, y **Raquel Martín**. En total más de 40 estudiantes, sobre todo de Enfermería y Medicina, se interesaron por lo que ofrecía Mutua Navarra.

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

¿HA BAJADO EL ABSENTISMO LABORAL DEBIDO A LA CRISIS ECONOMICA?

El descenso de número de accidentes de trabajo y de bajas por Contingencias Comunes puede deberse a la actual coyuntura, al descenso de trabajadores o a las medidas adoptadas.

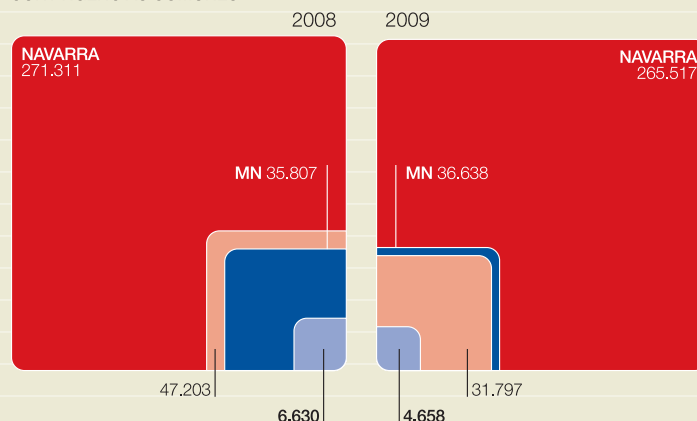
■ En los últimos meses están apareciendo artículos en prensa, tanto especializada como general, que afirman que el número de accidentes laborales está descendiendo debido a la crisis económica. Esto tiene dos lecturas. Por un lado pudiera parecer que los trabajadores no se cogen la baja debido a la complicada situación que viven sus empresas. Por otro lado, es cierto que el aumento significativo del paro ha provocado que haya un menor número de trabajadores, luego es normal que disminuyan los accidentes de trabajo, así como las bajas por Contingencias Comunes.

Según los responsables de las Áreas de Contingencias Comunes y de Accidentes de Trabajo de Mutua Navarra, “hablar de cambio de tendencia en los niveles de absentismo en momentos de crisis puede resultar paradójico, especialmente para aquellas empresas que encuentran serias dificultades para mantener una plantilla estable”.

Sin duda, la crisis está generando inseguridad laboral y, como afirman desde Mutua Navarra, “es ahora cuando la actitud del trabajador ante una posible baja laboral está cambiando, como se demuestra en una reducción sustancial de las bajas de corta duración”.

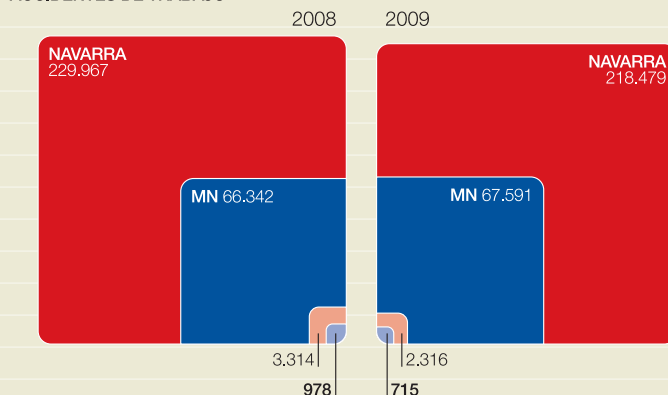
Esto, sin embargo, no debe propiciar que las empresas dejen de lado la lucha contra el absentismo. Hay que continuar tomando medidas, de manera que, con la recuperación económica, los índices de absentismo continúen la tendencia a la baja. Tal y como dicen en Mutua, “la mejora de los resultados del absentismo está ligada a varios factores: si mejoramos las condiciones laborales de los trabajadores reduciremos la siniestralidad; y si mejoramos la satisfacción, la motivación y el compromiso del personal tendremos menos bajas y más cortas”.

CONTINGENCIAS COMUNES



- Trabajadores con las Contingencias Comunes protegidas en Navarra
- Trabajadores con las Contingencias Comunes protegidas por Mutua Navarra
- Procesos de Contingencias Comunes en Navarra
- Procesos de Contingencias Comunes en Mutua Navarra

ACCIDENTES DE TRABAJO



- Trabajadores con los Accidentes de Trabajo cubiertos en Navarra
- Trabajadores con los Accidentes de Trabajo cubiertos por Mutua Navarra
- Accidentes de Trabajo en Navarra
- Accidentes de Trabajo cubiertos por Mutua Navarra



MUNDO
LABORAL

¿SOBRAN PROMESAS Y FALTAN RECURSOS?

‘¿Sobran promesas y faltan recursos?’ fue el título de las Jornadas Nacionales de Medicina y Enfermería del Trabajo, organizadas por la Sociedad Navarra de Medicina y Enfermería del Trabajo en Pamplona, y a las que acudieron 230 profesionales. En la jornada de clausura se entregaron los premios a los 40 trabajos presentados.



EVITAR PINCHAZOS, OBJETIVO PRIORITARIO

El uso de dispositivos de bioseguridad para evitar los pinchazos accidentales entre el personal sanitario y los pacientes será obligatorio antes del verano, según anunció la consejera **María Kutz** en la inauguración de las jornadas ‘La seguridad frente al contagio sanguíneo en el ámbito sanitario’. *Diario de Noticias, 15/05/2009.*

Cristina Busto. Contingencia Común.

■ Cristina Busto tiene 35 años y lleva 8 trabajando en Mutua Navarra, en un puesto que le encanta, “porque tengo muchísimo trato con los pacientes, que me cuentan un montón de historias personales, aunque a veces casi somos un Teléfono de la Esperanza, porque la gente aprovecha para desahogarse”. Además, Cristina tiene otro motivo para valorar positivamente su trabajo en Mutua: “Tengo dos hijas pequeñas y trabajo jornada reducida, algo para lo que en esta empresa dan muchas facilidades porque tienen muy presente la conciliación laboral y familiar”. Una conciliación que es muy importante para Cristina porque sus hijas le absorben mucho tiempo. “Ahora lo que más añoro es encontrar tiempo para leer”, dice entre risas. “Lo que más valoro es poder estar un día sola en casa con un buen libro”. Y es que la lectura es una de sus aficiones favoritas, así como ir a pasear por el monte con su familia.

MUY PERSONAL

- **Lugar y año de nacimiento** Pamplona, 1973.
- **Año de entrada en Mutua** 2001.
- **Formación** Educadora social y auxiliar de clínica.
- **Aficiones** Leer y pasear por el monte.



SOBRE SALUD LABORAL

MENS SANA IN CORPORE SANO

En el Día de la Seguridad y Salud en el Trabajo MN ofertó la medición del Índice de Masa Corporal para promover un estilo de vida sano.



Navarra disfrutaron de un desayuno saludable compuesto por fruta, zumos, café y pastas integrales. Además, se promovió que los trabajadores acudieran ese día a trabajar andando o en bicicleta, una idea que tuvo una gran aceptación.

Y por otra parte, para el público en general, Mutua Navarra organizó una campaña para medir, de manera gratuita, el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice es la relación entre el peso (medido en kilogramos) y la talla (medida en metros al cuadrado), que se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Todas aquellas personas, asociadas o no a Mutua, que acudieron a los dispensarios de Mutua Navarra en Pamplona, Tudela, Estella, Alsasua y San Adrián pudieron saber con exactitud cuál era su IMC y además recibieron unas fichas con consejos para establecer unos buenos hábitos alimenticios y fomentar la práctica de ejercicio diario que permita mejorar la salud y reducir los riesgos de obesidad e hipertensión arterial.

■ Nuestro estilo de vida está relacionado con el estado de salud y nuestra propia calidad de vida. De los diez factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud para el desarrollo de enfermedades crónicas, cinco están vinculados con la alimentación y el ejercicio: obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.

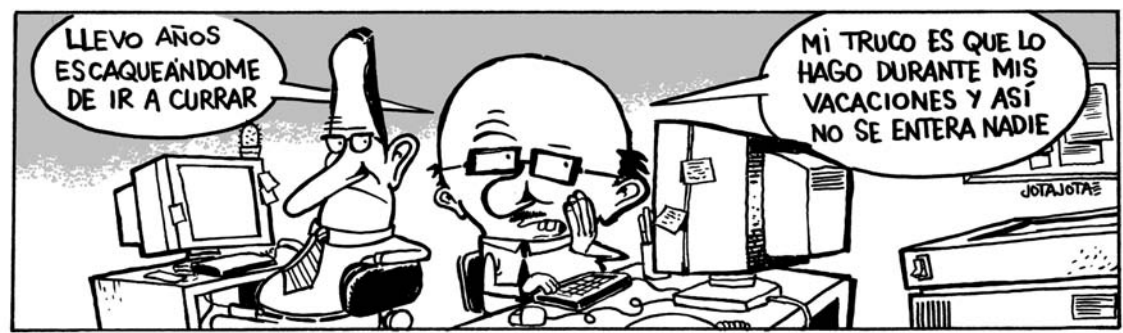
El pasado martes 28 de abril se celebró el **Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo**. Por ello Mutua Navarra, consciente de la importancia de cuidar la salud, organizó diferentes actividades para concienciar tanto a sus empleados como a la sociedad en general de la importancia que tiene una buena alimentación y el hacer deporte de manera regular.

Internamente, los trabajadores de Mutua y Prevención

Alimentación saludable y ejercicio físico, una combinación perfecta.

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

Este índice es la relación entre el peso (medido en kilogramos) y la talla (medida en metros al cuadrado), que se utiliza para identificar el sobrepeso.



NUESTROS ASOCIADOS

ENRIQUE CASTEL-RUIZ, PREMIO AER A LA MEJOR TRAYECTORIA EMPRESARIAL



Enrique Castel-Ruiz posando en un campo de coliflores.

El gerente de la empresa Agrícola Castel-Ruiz recogió el premio en nombre de su familia.

■ Hace más de 50 años una pequeña empresa familiar empezó a comercializar los productos que cosechaba. Hoy, la Agrícola Castel-Ruiz es una empresa moderna y pionera en el ámbito de la producción y distribución de verduras y frutas, pero especializada en la comercialización de la alcachofa. De hecho su gerente, **Enrique Castel-Ruiz**, presidente de la Indicación Geográfica Protegida Alcachofa de Tude-

LA EMPRESA

- Fundada hace unos 50 años
- Situada en Tudela
- 40 trabajadores fijos y 150 en la campaña de verano
- Asociada a MN desde 2000
- Especializada en producción y comercialización de alcachofa

“Hacemos muchos cursos de formación para trabajadores para prevenir riesgos laborales”.

CÉSAR ARRIAZU
Responsable de Salud Laboral

la. **César Arriazu**, responsable de Salud Laboral de la empresa, explica que venden a toda España alcachofas, coliflor y brócoli en la temporada de invierno, y melocotón, manzana y pera en la de verano.

¿Qué importancia se le da a la salud laboral?

Bastante. Probablemente, no somos los que más gastemos en este tema, pero nos preocupamos por estar al día, por cumplir a rajatabla la normativa y por formar a nuestros trabajadores.

¿Qué tipo de formación se les da?

Principalmente, cursos de manipulación de cargas, de conducción de carretillas, de prevención de incendios, de movimientos repetitivos... Todos aquellos cursos que promuevan mejoras en la prevención de riesgos laborales.

¿Tienen muchos accidentes en la empresa?

No, y los que tenemos no son muy graves, más que nada pequeños cortes, esguinces y torceduras, que intentamos paliar utilizando equipos de protección individual y maquinaria pionera, como cosechadoras con cintas grandes.

JORNADAS

Accidentes de Trabajo Seminario con Garrigues y Aranzadi

110 personas en Pamplona y 95 en Tudela se reunieron para analizar la problemática actual.

■ Desde el año 1900 la protección frente a los accidentes laborales ha sido un tema de alta preocupación en las empresas y en los trabajadores. Estudiar el accidente de trabajo equivale a examinar nuestra Seguridad Social, pero también nuestro Derecho del Trabajo.

Ambas cuestiones se trataron en un seminario organizado por Mutua Navarra, Garrigues y Thomson Aranzadi el pasado 4 de marzo en Pamplona, con 110 asistentes, y en Tudela, con 95 personas, bajo el título 'Accidentes de trabajo: problemas actuales'.

El seminario abordó dos tipos de asuntos: por un lado se examinó el accidente de trabajo en su dimensión conceptual para delimitar bien en qué casos existe; y en segundo lugar se pasó revista panorámica al complejo cuadro de responsabilidades que un siniestro laboral puede provocar.

Ponentes: Antonio V. Sempere, director de Aranzadi Social e Iñigo Esquíroz, abogado de Garrigues.



CLUB
AZUL

I FORO DEL ABSENTISMO EN TUDELA

Mutua Navarra organizó en el mes de mayo el IV Foro del Absentismo en Pamplona. Un foro que ha contado con una gran participación e implicación de las empresas en él representadas. Por eso mismo ha querido trasladar la iniciativa a Tudela, y el pasado 11 de junio se celebró el I Foro del Absentismo en la Cámara de Comercio de Tudela, en el marco

de un desayuno saludable. Asistieron responsables de Recursos Humanos de 10 empresas situadas en la zona de Ribera y Ribera Alta. Por parte de MN estuvieron **Juan Manuel Gorostiaga, Carlos Medrano, Teresa Minondo, Rafael Mayorga, Álvaro Osés,** director de la delegación de Tudela, y **Javier Andía,** director de la delegación de San Adrián.

PARA PENSAR

Objetivo: combatir el absentismo

FERNANDO ECHÁVARRI
[Director del Proceso de Gestión de Contingencias Comunes]

■ El elevado nivel de absentismo presente en muchas organizaciones supone un serio problema para las empresas del siglo XXI que consideran este factor como una de las principales causas de pérdida de productividad y en muchos sectores también de competitividad. Esta reflexión es el argumento clave para centrar esta problemática y asumir que las más afectadas son las empresas. Por eso deben ser ellas las que cojan la sartén por el mango y con ayuda del resto de agentes implicados adopten las medidas necesarias para mejorar sus índices. Estos agentes, además de la empresa, son el trabajador, los servicios públicos de salud, la inspección médica y las mutuas. Los cuales, condicionados por la normativa y directrices marcadas por el Ministerio, trabajan conjuntamente cada cual con un papel que desarrollar y con un grado de corresponsabilidad que asumir.

Está claro que existen factores y agentes externos que escapan al control de las propias empresas y que influyen de manera determinante en el resultado final de los niveles de absentismo, pero sin obviar este importante hecho hay que tratar de dar un paso más y profundizar en las verdaderas causas que ge-

neran dicho absentismo, inducido en muchas ocasiones de manera voluntaria o involuntaria por las propias empresa y por los hábitos y costumbres de los trabajadores. Se recogerían aquí factores organizativos en los que las empresas generan un entorno laboral que afecta a las personas, aspectos tales como el clima laboral, conciliación, compromiso, motivación, etc. Añadidas a estas razones estarían otras determinadas por los hábitos personales ligados a la actividad física, la alimentación, la vida saludable, etc.

En conclusión hay que insistir y concienciar a todos, y especialmente a empresas y trabajadores de la relevancia que sus propias acciones tienen para determinar el absentismo originado por IT.CC. Esto no significa, ni mucho menos que sean los únicos responsables, todos tenemos que asumir una parte de esa responsabilidad, pero sí que su papel es clave puesto que sus decisiones condicionan de forma directa el resultado final. Recordar también que cuando hablamos del absentismo originado por IT.CC, Mutua Navarra actúa como colaborador y facilitador, aportando toda la ayuda posible, pero en última instancia son las empresas y los trabajadores quienes pueden y deben tomar las medidas oportunas que mejoren su absentismo, al menos el originado por causas que se pueden corregir y anticipar previamente.



AGENDA

Finalizado el plazo para el I Premio Azul

Dirigido a la promoción de hábitos saludables. **Fallo del jurado:** octubre de 2009. **Entrega de premios:** noviembre de 2009.

PARA TENER EN CUENTA

Solicitud de Asistencia

Es una comunicación desde la empresa reconociendo que el trabajador acude a Mutua Navarra con el conocimiento de la empresa. Hay que entregar el impreso cumplimentado cada vez que el trabajador inicia un proceso de asistencia sanitaria. No es necesario en caso de revisiones.

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