

**ATENCIÓN AL
PACIENTE** HEMOS
REDUCIDO LOS
TIEMPOS DE ESPERA
EN LANDABEN.

ASESORÍAS Y PYMES
EL PROCESO COMERCIAL
OFRECE NUEVOS SERVICIOS
DE CONSULTORÍA
Y ASESORAMIENTO.

NUEVA SEDE EN TUDELA
YA HAN COMENZADO
LAS OBRAS DE LA NUEVA
SEDE DE MUTUA NAVARRA
EN LA RIBERA.

SALUD LABORAL
PUESTA EN MARCHA
DEL FORO SOBRE
EL ABSENTISMO
LABORAL.

**Mutua
navarra**

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 21

www.mutuanavarra.es

Noticias Feb09

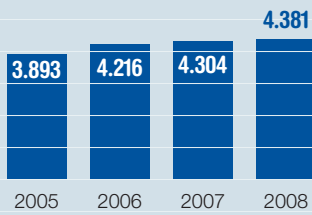


**LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES
TAMBIÉN SUFREN
ACCIDENTES LABORALES**

Niko Mindegia simula una caída durante un entrenamiento del Portland San Antonio en el Pabellón Universitario. Sus compañeros Urdiales, Juancho, Saric y Svensson se interesan por su estado.



DATOS
CIFRAS



AFILIADOS 28,75% DE CUOTA DE MERCADO Y 67.516 TRABAJADORES

En el año 2008 fueron 4.381 empresas las que confiaron en nosotros para tener cubiertas sus contingencias, lo que supone un incremento de 77 empresas. Con estas cifras Mutua Navarra alcanza una cuota de mercado del 28,75%. El número total de trabajadores asociados es de 67.516, 1.982 más que en 2007.

MÁS BAJAS

En 2008 hubo 139.300 partes de baja por enfermedad común, un 2,5% más que en 2007. Esto supuso un total de 3.519.287 días de trabajo perdidos, ya que tuvieron una duración media de 25,3 días, aunque el 75% fue de menos de 15 días.

Diario de Navarra, 22/01/2009.

60%

Seis de cada diez trabajadores autónomos navarros de la construcción no conocen bien las leyes sobre seguridad que deben cumplir para evitar accidentes, según un estudio del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y la UGT. *ABC, 03/12/2008.*

ACTUALIDAD SERVICIOS

Reducimos tiempos de espera en el dispensario médico

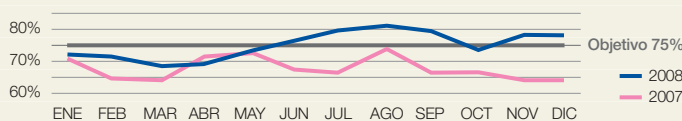
El 75% de los pacientes de Mutua Navarra espera menos de media hora a ser atendido.

■ El proceso de Asistencia Sanitaria se propuso en 2008 como objetivo realizar una serie de actuaciones que mejoraran la atención al paciente. Entre ellas, reducir el tiempo de espera en el dispensario. Según **Alicia Amézqueta**, responsable de Enfermería de Mutua Navarra, “la gente se quejaba, pero sobre todo nosotros no estábamos muy satisfechos con esas esperas”. Así que desde la dirección médica se creó un equipo multidisciplinar y se comenzó un proceso que terminó con la elaboración de una encuesta. “La pasamos a todo el personal que tuviera trato con el paciente, con el propósito de que aportaran ideas”. La gente colaboró mucho, “probablemente porque al hablarles del tema fueron conscientes de que había un problema que había que solucionar”, afirma Amézqueta. “Muchas veces no eres consciente de que la gente está esperando, y al leer la encuesta fue cuando empezaron ya a mejorar los tiempos”. Todo el mundo ha pues-



Pacientes esperan a ser atendidos en el dispensario médico de Mutua Navarra.

EVOLUCIÓN DEL TIEMPO DE ESPERA INFERIOR A 30 MINUTOS EN LANDABEN



En 2007 sólo un 65% de pacientes esperaba menos de media hora a ser atendido. En agosto de 2008 se consiguió superar el 80%.

Equipo

Médicos: Juncal Pradales, Belén Irisarri y Viky Oroz.
Administración: Lorenzo Oroz.
DUE: Celso Jiménez.
Responsable de Enfermería: Alicia Amézqueta.

to de su parte, “los administrativos están más pendientes de la sala de espera, las enfermeras miran más las consultas, los médicos organizan mejor su agenda...”

En mayo se comunicaron las medidas a adoptar a todo el personal de asistencia sanitaria. En menos de un mes se consiguió ya el efecto deseado: el 75% de los pacientes esperaron menos de media hora. “Ahora lo que hay que hacer es seguir manteniéndolo”, concluye Amézqueta.

Nuevos servicios para asesorías y empresas

Mutua ofrece consultoría y asesoramiento para asesorías y el Plan de Acogida PYME.

■ Mutua Navarra trabaja con la mayoría de las asesorías laborales de Navarra, y cuenta con un gran número de pequeñas y medianas empresas entre sus asociados. Para ellos el Proceso Comercial ha puesto en marcha dos nuevos servicios: el servicio de consultoría y asesoramiento para asesorías laborales y el Plan de Acogida PYME.

La consultoría se crea para estrechar las relaciones con las asesorías laborales y facilitarles su trabajo, que a su vez consiste en agilizar y facilitar gestiones y trámites administrativos a sus empresas. Por eso, se ha dado de alta una dirección de correo electrónico (asesor@mutuanavarra.es), con el fin de que puedan preguntar dudas y consultas.

El objetivo del Plan de Acogida PYME es mejorar la gestión documental del alta de la empresa, facilitar información y explicar los servicios de Mutua e informar sobre las vías de contacto que tienen los empresarios para los distintos temas.



NOTAS
MUTUA

FORMACIÓN PN AUTORIZADA A IMPARTIR CURSOS SOBRE USO DE DESFIBRILADORES

El Departamento de Salud del Gobierno de Navarra ha autorizado a Prevención Navarra a impartir cursos de formación para el uso de desfibriladores semiautomáticos externos por personal no médico, que serán coordinados por **Francisco Javier Bueno**. Esta autorización tiene una vigencia de dos años.

COMIENZAN LAS OBRAS DE LA SEDE DE TUDELA

La delegación de Mutua Navarra en Tudela estará en breve de estreno. En octubre empezaron las obras para construir un nuevo dispensario médico y oficinas en el Polígono Industrial Municipal, junto a la carretera de salida hacia Corella, Cintruénigo, Murchante...



Este dispensario tendrá 800 m² y gracias a esa ampliación contará con nuevos servicios que antes había que externalizar, como la fisioterapia o los Rayos X, lo que convertirá a la delegación de Mutua en el mejor centro médico de estas características de la zona.

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

LAS LESIONES DE LOS DEPORTISTAS TAMBIÉN SON ACCIDENTES DE TRABAJO

La tramitación de los partes de accidente, de las altas y las bajas de los clubes deportivos se realiza de la misma manera que en cualquier otra empresa, y a través de Mutua Navarra.

■ Una lesión puede suponer muchos días de baja para un deportista profesional, incluso, a veces, hasta perderse la temporada. Los espectadores estamos acostumbrados a sufrir cuando esa lesión perjudica a nuestro equipo, pero no lo vemos desde el punto de vista laboral. Una lesión, para un deportista profesional, es un accidente de trabajo.

En 2008, el Portland San Antonio, equipo que tiene sus contingencias cubiertas con Mutua Navarra, sufrió 34 accidentes laborales, de los cuales 9 fueron con baja. Es decir, el 26,4% de los AT causaron baja médica. El MRA Xota, el equipo profesional de fútbol sala, tuvo por el contrario únicamente 2 bajas médicas, pe-

ro de una duración superior a la media del Portland, ya que supusieron un total de 75 días de baja.

Según cuenta **Alicia Amézqueta**, responsable de Enfermería de Mutua Navarra, el trámite para gestionar estas bajas es "exactamente igual al que ocurre en otras empresas. Cuando un jugador se lesiona su empresa, en este caso el club, tiene que hacer un parte de accidente. Con ese parte el jugador viene a Mutua Navarra, y el médico decide si tiene que darle la baja, ya que las bajas por accidentes laborales las expide la mutua".

En caso de que el accidente cause baja, la tramitación también es idéntica a la de cualquier otro accidente de trabajo. "Los jugadores son trabajadores con los mismos derechos que el resto, así que también tienen sus incapacidades y sus prestaciones, en función de su base reguladora y de las cuotas que la empresa pague a la Seguridad Social", explica Amézqueta.

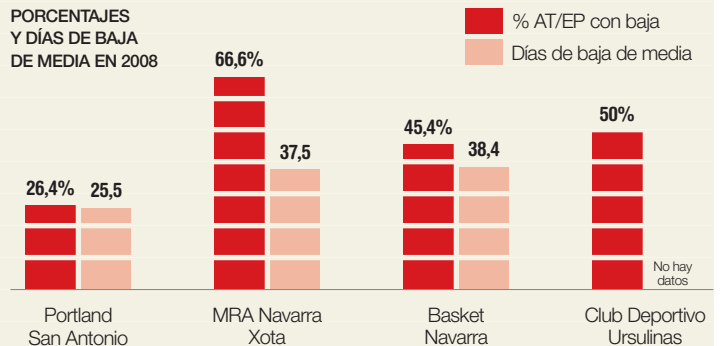


Dominikovic haciendo rehabilitación en las instalaciones de Mutua Navarra con la fisioterapeuta Belén Arnedo, tras sufrir un accidente de trabajo: una lesión en la pierna.

ACCIDENTES DE TRABAJO EN EQUIPOS DEPORTIVOS NAVARROS EN 2008



PORCENTAJES Y DÍAS DE BAJA DE MEDIA EN 2008



230

días de baja tuvo Portland en 2008, por 9 accidentes laborales. En MRA Xota dos accidentes de trabajo originaron 75 días de baja.



MUNDO
LABORAL

SENSIBILIZACIÓN PARA PREVENIR ACCIDENTES

El INSL ha editado 3.500 agendas y marcapáginas y 30.000 calendarios para repartir a 5.000 empresas y entidades con el ánimo de reducir los accidentes de tráfico, tanto 'in itinere' como 'in mision'. Entre 1991 y 2007 estos accidentes representaron el 52% de los accidentes laborales mortales. *Diario de Navarra*, 12/11/2008.

RIESGOS PROFESIONALES EN EL SECTOR SANITARIO

Durante el II Congreso Nacional de los Servicios de Prevención de Riesgos en el Ámbito Sanitario, el administrador de la CE en la Unidad de Salud, Seguridad e Higiene en el Trabajo, **Francisco Álvarez**, identificó los siguientes riesgos profesionales: biológicos, musculoesqueléticos, químicos, psicosociales y relacionados con horarios de trabajo. *Diario Médico*, 14/11/2008.

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

IDEAS PARA COMBATIR EL ABSENTISMO LABORAL

Representantes de doce empresas se reúnen bimestralmente en un foro organizado por Mutua.

■ El absentismo laboral es un tema que preocupa mucho a las empresas, y en los últimos años se han venido desarrollando políticas de prevención para combatirlo. Sin embargo, Mutua Navarra ha querido dar un paso más y aportar un enfoque que ofrezca una visión amplia y multidisciplinar.

Con este objetivo ha puesto en marcha el Foro Absentismo, coordinado por **Rafael Mayorga**, del departamento de Seguridad, Salud y Nuevos Servicios, y **Blanca Basterrea**, directora del Departamento de Prestaciones, que comenzó el 25 de noviembre y volvió a juntarse el pasado 21 de enero. En ambas ocasiones, los representantes de 12 empresas trabajaron en torno a un desayuno saludable celebrado en las instalaciones de Mutua Navarra en Landaben.

Durante el foro, los asistentes compartieron experiencias sobre el absentismo en sus respectivas empresas. Se

Asistentes

- Grupo Amma
María Alcaiza
y María Loperena
- Acciona
Elisa Asiáin
- Taberna
Gabriel Lamberto
- Maier Navarra
Isabel Catalán
- Eroski
Daniel Arrarás
- Tiruña
Juan Pascual
- Gestamp MB
Lázaro Artázcoz
- Trelleborg Inepsa
Javier Morrás
- Shmidt&Clemens
Ramón Echeverría
- Sunsundegui
Marta Vallespín
- Prevención Navarra
Irene Lopez
- Mutua Navarra
Juan M. Gorostiaga



Desayuno saludable compuesto por fruta, zumos, café y pastas integrales.

gún afirma Mayorga, “trabajamos con empresas que llevan una extraordinaria gestión del absentismo, y también con otras que presentan niveles elevados”. El debate y la puesta en común sirvieron para definir distintas líneas de intervención contra el absentismo y también para extraer algunas conclusiones con las que se pretende elaborar un manual de buenas prácticas que pueda implantarse en las empresas.

Mutua Navarra tiene entre sus objetivos, a la hora de organizar este tipo de actividades, el conseguir una consolidación del equipo de trabajo, de manera que no quede en una mera reunión. “Las intervenciones sobre las malas cifras de absentismo no originan cambios drásticos”, afirma Mayorga, “pero son el camino a seguir”.

El foro mantendrá una periodicidad bimestral y la próxima reunión está prevista para el 11 de marzo. En esta ocasión, según cuenta Mayorga, “esperamos contar con la presencia de un representante del área médica del Instituto Navarro de Salud Laboral”.

GENTE
MUTUA

Álvaro Osés. Delegado en Tudela.

■ Álvaro Osés tiene 40 años, dos hijos y una enorme afición por el montañismo, algo que ha tenido que aparcarse “de momento, porque con los hijos pequeños y el nuevo trabajo no hay tiempo para todo”. Reconoce que “siempre que puedo me escapo al monte, aunque ya no tanto como antes, cuando iba a los Pirineos y los Alpes”. Lleva trabajando año y medio en la delegación de Tudela de Mutua Navarra, donde es el responsable comercial, “la cara visible del equipo”. Esa afición al montañismo le llevó hace unos años a una expedición al Aconagua que cambió bastante su vida, puesto que de ahí salieron “una guía sobre trekking y una novela titulada ‘El centinela de piedra’, con la que ganó el premio Desnivel de Literatura en 2003. Esa editorial le pidió un nuevo libro, que acaba de ver la luz. “Ahora voy a parar de escribir, me gusta pero no tengo tiempo. Mis hijos son muy pequeños”.

MUY PERSONAL

- **Lugar y año de nacimiento**
Pamplona, 1968.
- **Año de entrada en Mutua** 2007.
- **Formación** CC. Empresariales.
- **Aficiones** Montañismo y literatura.





PARA
SONREIR

A TU SALUD POR J.J. AOS



NUESTROS ASOCIADOS

ALBAITARITZA, UN CUARTO DE SIGLO AL SERVICIO DEL GANADERO

Esta empresa de productos zoonosanitarios echó a andar en 1983 con sólo un equipo de dos veterinarios.

■ En 1983 dos veterinarios, Pello Astiz y José Manuel Azurmendi, decidieron unir sus esfuerzos para prestar servicio a las explotaciones ganaderas del Valle de Baztán. En 1986 ya eran una pequeña comercial de productos zoonosanitarios y en 1987 echa a andar la tienda de Irurtzun con productos zoonosanitarios pero también material para el ganadero.

Hoy en día la pequeña empresa se ha dividido en dos: Albaitaritzta, comerciales, y Albaikide, veterinarios. Ambas se encargan de temas relacionados con la ganadería, la equitación y las mascotas.

Blanki Letona, miembro de la empresa, nos explica cómo cuidan en Albaitaritzta la salud laboral.

¿Qué medidas siguen para prevenir accidentes laborales? “Sobre todo intentamos seguir los protocolos de actuación que nos preparan y envían de Prevención Navarra”.
¿Tienen algún tipo de for-



Un cliente compra productos zoonosanitarios en la farmacia de Albaitaritzta.

LA EMPRESA

- Fundada en mayo de 1983
- Situada en Irurtzun
- 16-17 trabajadores
- Especializada en productos zoonosanitarios
- Asociada a MN desde 1983
- www.albaitaritzta.com

“Lo más importante es concienciar a los trabajadores de lo importante que es prevenir riesgos y cuidar la salud laboral”.

BLANKI LETONA
Empleada de Albaitaritzta

mación para los empleados? “Sí, hacemos los cursos y programas de formación de Prevención, pero además hacemos cursos específicos para personas con riesgos concretos, como el manejo de carretillas elevadoras. Pero, en general, sobre todo lo que procuramos hacer es concienciar a los trabajadores de lo importante que es prevenir riesgos y cuidar la salud laboral”.
¿Cuáles son los mayores riesgos que tienen? “Lo más preocupante es el manejo de cargas en el almacén y el peligro constante de accidentes ‘in itinere’ de nuestros comerciales. Pero tratamos de prevenir al máximo”.

JORNADAS

Mutua organiza dos cursos sobre **medidas laborales para situaciones de crisis**

En Pamplona acudieron 160 personas, mientras que a la jornada de Tudela asistió un centenar.

■ Mutua Navarra es consciente de las consecuencias y repercusiones que puede tener en el ámbito laboral la actual situación económica. Por ello, en colaboración con Thomson Aranzadi, organizó dos jornadas, en Pamplona y Tudela, con el título ‘Medidas Laborales para Situaciones de Crisis’. El seminario de Pamplona tuvo lugar en la Universidad de Navarra, y el de Tudela en la sede de la AER. El objetivo era revisar las principales posibilidades que el actual ordenamiento jurídico pone en manos de los empresarios para acompañar las relaciones laborales (dimensión de la plantilla, retribución, actividad prestada...) a su nueva situación económica. También se habló de los ERE’s y las situaciones concursales.

Ponentes: A.V. Sempere, director de Aranzadi Social y director del seminario; Teresa Minondo, responsable de Recursos Humanos de MN, Luis Pérez Capitán, jefe de la Inspección Provincial de Trabajo (en Pamplona) y Pilar Alayeto, de la Inspección Provincial de Trabajo (en Tudela).



CLUB
AZUL

DESAYUNO DE TRABAJO SOBRE LA PST

Dentro de los actos organizados en la 'Campaña Azul' para promover la salud en el trabajo, Mutua Navarra celebró el 17 de diciembre un desayuno de trabajo que contó con la presencia de **María Dolores Solé**, co-presidenta de la Red Europea de la Promoción de la Salud en



el Trabajo. Solé habló sobre los costes y no costes del absentismo laboral, acuñó el nuevo término 'presentismo', representado por personas "que acuden a trabajar en condiciones no óptimas de salud", y destacó el lado positivo de la Promoción de la Salud Laboral.

 **Mutua
navarra**

{ A G E N D A }

I Premio Azul a la Promoción de la Salud en el Trabajo

Organizado por Mutua Navarra, tiene como objeto premiar la mejor práctica dirigida a la promoción de hábitos saludables. **Entrega de documentación:** 15 de junio. **Fallo del jurado:** octubre de 2009. **Entrega de premios:** noviembre de 2009. Más información en la web de Mutua Navarra: www.mutuanavarra.es

Jornadas Nacionales de Enfermería y Medicina del Trabajo

Organizada por la Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo. **Fecha:** 13 y 14 de marzo de 2009. **Lugar:** Pamplona.

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

PARA PENSAR

Marquémonos objetivos realistas para 2009

LAURA LASA

[Departamento de Comunicación]

■ Tras los excesos navideños no es de extrañar que surjan intenciones de cambiar algunos aspectos en nuestra vida con el fin de comenzar el año de **forma saludable**. Entre los proyectos más frecuentes destacan los relacionados con la nutrición y el ejercicio físico. La clave fundamental para llevar estos deseos a buen término está en la factibilidad de los mismos. A casi todos nos resulta realmente complicado introducir cambios drásticos en nuestra vida y por eso cada año los nuevos propósitos se quedan en meras intenciones.

Tenemos que convencernos de que existe otro camino más sincero y que anuncia grandes benefi-

cios a través de pequeños gestos en nuestra rutina diaria, como acudir andando al trabajo o caminar media hora al día. En definitiva... **¡hay que moverse!**

Practicar ejercicio con regularidad y alimentarse adecuadamente son conductas que favorecen nuestra **salud física y mental**. Cuando descuidamos estos hábitos aumenta el nivel de estrés y esto genera otros problemas.

Por eso, en vez de hacernos promesas imposibles es mejor concretar unas pautas que nos orienten y transformen nuestros propósitos en un **estilo de vida salu-**

dable. Lo más importante es elegir metas viables y tomar conciencia real de estos pequeños cambios. De lo contrario sólo conseguiremos frustrarnos y entrar en un círculo vicioso nada recomendable. Si decides acudir a un gimnasio, motívate o pídele a un amigo que te acompañe.

Y si todo tu esfuerzo no genera resultados... **¡ríete!** Así, como lo lees. La doctora Pilcher, neurocientífica responsable de una investigación en Inglaterra, descubrió que una hora de risa fuerte ayuda a quemar cien calorías. Continuar con esa rutina durante un año puede asegurarnos una pérdida de cinco kilos.

La 'dieta de la risa' complementa una vida saludable, es decir, activa y sana. Una sonora carcajada ayuda a nues-

tro corazón, ya que constituye un mini ejercicio aeróbico. Por otra parte, cuando nos reímos movemos quince músculos faciales, de forma que contribuimos a mantener su flexibilidad.

En conclusión, para empezar a movernos marquémonos unos **objetivos realistas** y adaptables a nuestra rutina diaria. De lo contrario llegará la ansiedad y el estrés. Con el Nuevo Año emprendemos una nueva vida, pero su vigencia durante los próximos meses es tarea de cada uno. La regla de oro para su permanencia es... **¡ser positivo!**

