

PISCINA DE REHABILITACIÓN

Mutua navarra
MATEPSS Nº21

suma
Internutual

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

www.mutuanavarra.es

Noticias Oct10



**INVERTIMOS 9,6 MILLONES
DE EUROS
POR NUESTROS ASOCIADOS**



**RAYOS X: DIGITALIZACIÓN Y APARATOS
PARA ESTELLA, ALSASUA Y SAN ADRIAN**

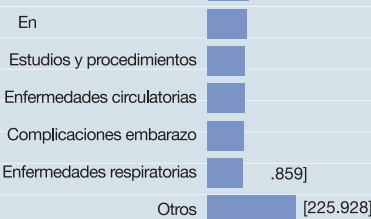




1.645.209

DATOS
CIFRAS

Las **bajas laborales** que se han cogido los trabajadores afiliados a la Seguridad Social han supuesto en lo que llevamos de año la pérdida de 1.645.209 días de trabajo, un 0,8% menos que el año anterior, según datos del Instituto Navarro de Salud Laboral. La duración media de las bajas en el primer semestre ha sido de 28,9 días.



EL 65% DE LOS ESPAÑOLES SE SIENTE FELIZ EN EL TRABAJO

Dos de cada tres españoles afirman sentirse felices en sus trabajos, frente al 11,4% que se muestra a disgusto, según el estudio Randstad Workmonitor realizado por la compañía de recursos humanos en 25 países. *La Vanguardia*, 6 de julio de 2010

ACTUALIDAD SERVICIOS

Nuevo aparato de presoterapia para acelerar la rehabilitación

Sustituye a los drenajes linfáticos manuales como tratamiento antiinflamatorio.

La presoterapia, como su nombre indica, es un tratamiento que implica aplicar presión para reducir inflamaciones o edemas provocados por lesiones o enfermedades. En Mutua Navarra hemos incorporado un nuevo aparato que permite realizar el tratamiento en media hora y cuyos efectos se notan casi inmediatamente.

Belén Arnedo, fisioterapeuta de Mutua Navarra, explica que el tratamiento “consta de tres fases: preparación, tratamiento y finalización”. El paciente se coloca “una especie de buzo con tubos que se va llenando de aire a distintas alturas, se va hinchando y va aplicando presión en las zonas inflamadas o con edemas”. Según han referido los pacientes a los que ya se le ha aplicado esta terapia, “los efectos son casi inmediatos. Hay algunos que a veces notan un poco de agobio ante esa sensación de presión, pero en general todos se han visto muy con-



Fisioterapeuta aplicando la presoterapia a una paciente.

higiene

Para evitar posibles contagios o riesgos existen pantalones y chaquetas higiénicas de un solo uso que cada paciente se colocará antes de ‘enfundarse’ el buzo

tentos, sobre todo porque notan alivio rápidamente”, cuenta Arnedo. Además, el aparato no presenta especiales contraindicaciones, “aunque hay que tener cuidado si existe sensibilidad o alguna herida en la piel. En algún caso en el que el paciente demuestre especial sensibilidad entonces practicaremos drenajes linfáticos manuales”. Se estima que por este aparato pueden pasar diariamente entre 15 y 20 pacientes diarios, lo que reducirá tiempos de espera y acelerará la rehabilitación de los afectados.

Avances tecnológicos Mejoras en la página web

Los cambios realizados se deben a las demandas planteadas por los usuarios.

Una de las ‘caras’ más visibles de Mutua Navarra es nuestra página web, a la que acceden diariamente decenas de usuarios. Tras el rediseño efectuado hace dos años, que obtuvo gran aceptación, los afiliados nos pedían algunas mejoras que facilitarían la navegación. Para atender estas peticiones, y siempre en aras de mejorar la calidad de atención al usuario, decidimos cambiar la *home*, simplificando el menú, eliminando ‘banners’ y creando un espacio dinámico para resaltar las últimas novedades. También hemos hecho más visibles las descargas de documentos. En el espacio destinado a la información sobre jornadas hemos abierto un apartado multimedia a través del que se pueden descargar audios o vídeos que pueden verse también en el canal de Mutua en Youtube. Y hemos creado un apartado especialmente destinado a la Promoción de la Salud en el Trabajo, uno de los buques insignias de Mutua Navarra.



NOTAS
MUTUA

NACE EL OBSERVATORIO DE ACTUALIDAD LABORAL PARA EMPRESAS

El Observatorio de Actualidad Laboral para Empresas La Ribera 2010-2011 nace de la mano de Mutua Navarra y Thomson Aranzadi, y con la colaboración de Caja Rural, con el objetivo de prestar un servicio de estudio y actualización en materia jurídico-laboral con un enfoque eminentemente práctico, y que va dirigido a responsables de Recursos Humanos de las empre-

sas, aunque también está abierto a asesorías, graduados sociales, sindicatos, etc. Desde noviembre a junio tendrán lugar conferencias sobre actualidad normativa, judicial y novedades de Mutua Navarra, y se expondrá una sentencia destacada. Las conferencias comienzan el lunes 22 de noviembre. El programa está disponible en la web: www.mutuanavarra.es.

CUADRO DE PROFESORES

Dirección: Guillermo L. Barrios
Novedades normativas: Guillermo L. Barrios
Actualidad judicial: Guillermo L. Barrios, Miguel Azagra y Carlos González.
Actualidad Mutua Navarra: José Ignacio Loitegui y Teresa Minondo.

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

INVERTIR PARA MEJORAR: EN MUTUA PENSAMOS EN NUESTROS ASOCIADOS

Mutua Navarra ha invertido más de 9,5 millones de euros en mejorar sus instalaciones a lo largo de los últimos ocho años para ofrecer un servicio de calidad a los usuarios.

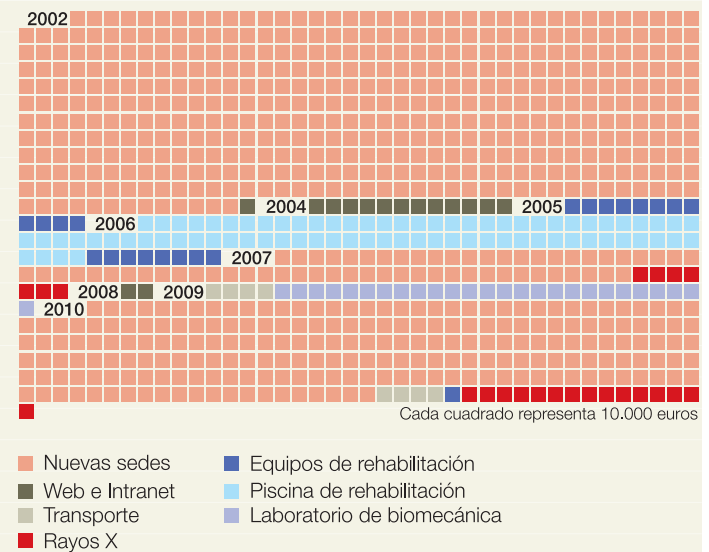
■ Invertir para mejorar. Para mejorar la calidad de los servicios que se dan a los asociados. Ésta es la filosofía de Mutua Navarra, la que lleva desarrollando desde su fundación, y que terminó de materializarse a partir de 2002, con la inauguración de la sede de Landaben. 4,5 millones de euros invertidos en unas instalaciones que demostraban que Mutua Navarra, una mutua regional, era la primera mutua de Navarra. Por prestaciones, por servicios y, sobre todo, por la atención al usuario.

La sede de Landaben es pionera en instalaciones, como lo demuestran los aparatos de rehabilitación que se compraron a lo largo de 2005: láser, biometrics, cinta de marcha, aparato de remo, seis bicicle-

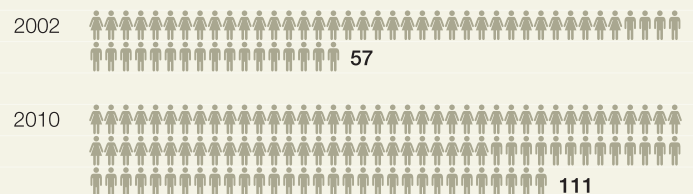
tas estáticas... Todo esto se complementó en 2006 con una piscina de rehabilitación situada en la planta -1 que convirtió a Mutua Navarra en la única mutua que cuenta con una piscina en Navarra.

Además de seguir mejorando instalaciones y servicios, y de ir ampliando plantilla, en 2007 se inauguraron sedes en Alsasua y San Adrián, para acercar la Mutua a los usuarios. Y también se completó el proceso de digitalización de radiografías. En 2009 se creó un laboratorio de biomecánica y se mejoró el servicio de transporte. Y, finalmente en 2010 se han inaugurado las nuevas instalaciones de Tudela, que cuentan con un completo y moderno gimnasio, se han instalado aparatos de rayos X en Alsasua y San Adrián, se han comprado dos nuevas furgonetas para el transporte de pacientes y se han mejorado aparatos de rehabilitación. Todo, con la única finalidad de ofrecer el mejor servicio al asociado.

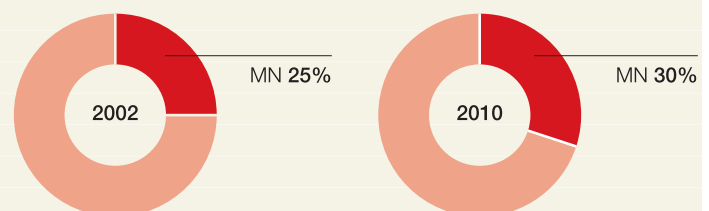
INVERSIÓN DE MUTUA NAVARRA ENTRE 2002 Y 2010



EVOLUCIÓN DE LA PLANTILLA DE MUTUA NAVARRA



EVOLUCIÓN DE LA CUOTA DE MERCADO EN NAVARRA



25%

Los trabajadores protegidos por Mutua Navarra han aumentado en un 25% en los últimos 8 años.



MUNDO
LABORAL

NUEVA CAMPAÑA EUROPEA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS

La OSHA ha puesto en marcha una nueva campaña de evaluación de riesgos llamada 'Trabajos Saludables' cuyo objetivo general es promover la adopción de un enfoque integral de la gestión que tenga en cuenta los diferentes pasos del proceso de evaluación de riesgos.

Más información: <http://osha.europa.eu/es/campaigns/hw2008/about>

LEY DE PROTECCIÓN PARA LOS AUTÓNOMOS

El pasado 6 de agosto se publicó la Ley 32/2010 por la que se establece un sistema de protección por cese de actividad de los trabajadores autónomos. La ley entrará en vigor el 6 de noviembre y permitirá a todos los autónomos que coticen por ella recibir una prestación en caso de cesar en su actividad económica.

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

LA PRESTACIÓN POR RIESGO DURANTE EL EMBARAZO NO ES LA PRIORIDAD

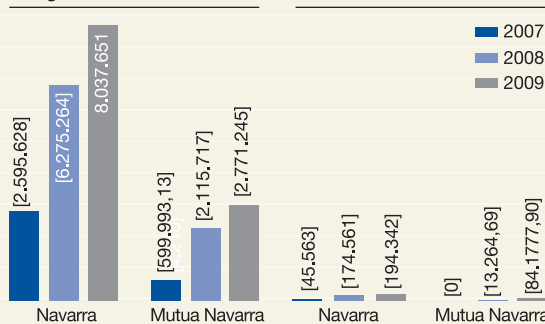
Lo primero es adaptar el puesto de trabajo, y si no es posible, reubicar a la mujer

■ Penélope Cruz está embarazada de cinco meses. Durante los primeros meses de su embarazo estuvo rodando la cuarta entrega de la película 'Los Piratas del Caribe', un rodaje que ha podido entrañar riesgo por su condición de embarazada.

Existen algunos puestos de trabajo específicos que entrañan riesgos para la trabajadora durante el embarazo o durante la lactancia natural. En esos casos las empresas deben adaptar los puestos de trabajo para mejorar las condiciones y evitar riesgos. En caso de no poder hacerse estas modificaciones la trabajadora puede acogerse a la prestación por riesgo durante el embarazo o lactancia natural. Según explica José Ángel Ayúcar, gestor de absentismo por contingencia profesional, "cada vez hay más empresas que mantienen a las mujeres en el trabajo adaptando sus condiciones para evitar los riesgos, en lugar de solicitar rápidamente la prestación, que era lo que se hacía antes". Desde marzo de 2007 las Mutuas de Accidentes de Trabajo gestio-

Riesgo de embarazo

Lactancia natural



38%

■ Las prestaciones por riesgos durante el embarazo y/o lactancia natural suponen un elevado porcentaje con respecto al resto de prestaciones por Accidentes de Trabajo. En concreto durante 2009 fueron el 38% del total.

nan directamente estas prestaciones al pasar a ser consideradas contingencias profesionales. Desde esa fecha hasta diciembre de 2009 se estima que en España más de 94.000 mujeres trabajadoras se han beneficiado de ellas. Ayúcar explica que "probablemente antes no era una prestación muy conocida. Ahora hay una mayor divulgación, en las empresas (por la aplicación de la normativa de PRL), en la sociedad, incluso en los Centros de Atención a la Mujer". Durante 2009 las prestaciones económicas otorgadas por las Mutuas ascendieron en España a 208 millones de euros. En Navarra fueron 8.231.993 euros correspondientes a 1.543 prestaciones gestionadas en relación con el embarazo y 24 más en relación con la lactancia natural.

{ GENTE DE MUTUA }

Javier Andía Delegación de San Adrián

■ "Aunque no lo parece, soy tímido". Así se define Javier Andía, responsable de la delegación de Mutua Navarra en San Adrián, cargo que supone "mantener un contacto muy directo con mutualistas y asesorías". Ese trato directo es el que le ha permitido vencer su timidez, porque "te permite relacionarte con mucha gente, casi me ha servido de terapia". Andía empezó a trabajar en Mutua Navarra el 16 de abril de 2008 -"aunque me acuerdo como si fuera ayer"- y reconoce llevarse estupendamente con sus compañeros. "La verdad es que es una suerte poder ir a trabajar a un centro donde todos nos apoyamos en todos y donde hay un ambiente fenomenal. Lo mejor de esta empresa es la disposición de los compañeros a echarte una mano cuando lo necesitas". En su tiempo libre, porque no todo en esta vida es trabajo, le gusta andar en bici o hacer senderismo, salir con los amigos "a tomar algunas copillas", y tocar la guitarra. "Bueno, más que tocarla, aporrearla", confiesa, entre risas.

MUY PERSONAL

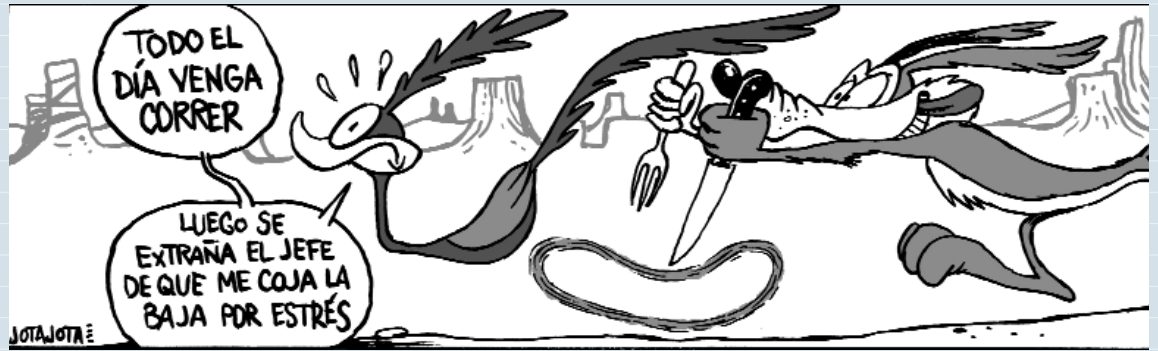
- Edad 30 años.
- Año de entrada en Mutua 2008
- Formación Licenciado en Ciencias del Trabajo y diplomado en Relaciones Laborales
- Aficiones Actividades al aire libre, sobre todo la bici o el senderismo. Salir con los amigos.





PARA
SONREÍR

A TU SALUD POR J.J. AOS



NUESTROS ASOCIADOS

JANGARRIA: 25 AÑOS DANDO DE COMER



Un trabajador preparando pollo asado para el Colegio Maristas.

■ En 1985 el empresario catalán Jordi Badet, con otros cuatro emprendedores más, puso en marcha un proyecto para elaborar menús variados y con productos tradicionales para comedores escolares. Empezaron en Ansoáin, en el Colegio Público Ezkaba que estaba recién inaugurado. Desde entonces han pasado 25 años y Jangarria ('lo bueno de la comida') cuenta ya con 914 trabajadores que realizan 19.000 comidas al día para 140 clientes.

Neus Vives es la responsable de Prevención de Riesgos de la empresa. Según afirma, "la prevención de riesgos laborales en Ausolan-Jangarria es

LA EMPRESA

- Fundada en 1985. ■ Tiene 914 trabajadores durante el curso escolar. ■ Se asoció a Mutua Navarra en 1985 ■ Tiene el domicilio social en Ansoáin. ■ Se dedica a la restauración a colectividades. ■ www.ausolan.com

"La Prevención de Riesgos Laborales es uno de los ejes principales de actuación en torno a los que más se trabaja en Jangarria"

NEUS VIVES
Responsable de PRL

uno de los ejes principales en torno a los que más se trabaja. Contamos con un Plan de Prevención cuyos objetivos son ambiciosos". Una de las principales medidas que se adopta en la empresa para la prevención es "la formación e información en PRL a todos los trabajadores, tanto antes de su incorporación a la empresa como de manera continua y sistemática". En Jangarria se realizan diversos cursos de formación de los organizados por Prevención Navarra. "Se organizan anualmente los cursos de capacitación en PRL, el nivel básico; cursos teórico-prácticos de extinción de incendios, de primeros auxilios, de manipulación de productos químicos, de seguridad vial, y asistimos a la Escuela de Espalda de Mutua Navarra". Igualmente, se entregan EPI's (equipos de protección individual) para prevenir accidentes y se realizan cursos para su correcta utilización. "Realmente tenemos pocos accidentes, y además suelen ser de carácter leve, como golpes, torceduras o quemaduras. Además hemos notado un descenso progresivo en los últimos años", explica Neus.

JORNADAS

"El trabajo no debe ser objeto de negocios mercantiles"

Antonio V. Sempere fue uno de los ponentes de una jornada sobre la Reforma Laboral.

Mutua Navarra, en colaboración con Thomson Aranzadi, la Universidad de Navarra, Gómez-Acebo & Pombo y la Cámara Navarra de Comercio e Industria, organizó una jornada sobre las Medidas Urgentes para la Reforma del Mercado de Trabajo aprobadas en junio. La jornada tuvo lugar en Pamplona (Universidad de Navarra) y en Tudela (Cámara de Comercio), y acudieron 260 y 80 personas, respectivamente. Antonio V. Sempere, director del Foro Social Aranzadi y catedrático de la Universidad Rey Juan Carlos, incidió en que "el trabajo no debe ser objeto de negocios mercantiles, con los trabajadores nadie debe ganar dinero". Además, Sempere explicó que el sistema de bonificación de contratos de trabajo "no ha resultado eficiente, hay que empezar a cuestionar esa medida".

La jornada fue presentada por José Ignacio Loitegui, de Mutua, y también participó Manuel J. Luis Carrasco, asociado senior de Gómez-Acebo & Pombo.



¡AFRONTA LA VUELTA DEL VERANO!

CONSEJOS

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra

(Codinna) ofrece consejos para afrontar la vuelta del verano de forma positiva. Aconseja tomar de 6 a 8 vasos de agua al día. Asimismo explica que las frutas y verduras de esta estación (tomates, pepinos, judías verdes, calabacines, zanahorias, melocotones, ciruelas...) son fáciles de pre-

parar y tomar, y aportan agua, depuran el organismo, regulan el intestino, ayudan a controlar el peso, la tensión arterial y a normalizar los niveles de colesterol, y contienen sustancias antioxidantes. Codinna aconseja igualmente tomar lácteos semi o desnatados, y como siempre, distribuir la alimentación en 4 ó 5 tomas diarias, sin hacer ninguna copiosa.

PARA PENSAR

Es el momento de hablar de la salud mental

RAFA MAYORGA

[*Promoción de la Salud en el Trabajo*]

■ La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

A nivel individual, la salud mental está muy determinada por factores de carácter social, psicológico y biológico. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas como las que nos toca vivir actualmente, constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades.

El deterioro de la salud mental lo podemos relacionar, entre otros, con cambios sociales, condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, la exclusión social, modos de vida poco saludables, riesgos de violencia y mala salud física.

Junto con el entorno cambiante e inestable, coexisten también factores de la personalidad y psicológicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. A ello se suman causas de carácter biológico, dependientes, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Como respuesta a esta situación cada vez más preocupante, podemos orientar esfuerzos de promoción de la salud, llevando a cabo actuaciones que permitan lograr entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y faciliten a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.

Resulta obvio que las actuaciones de salud mental no deben ocuparse únicamente de los trastornos mentales, sino que deben abordar cuestiones más amplias. Para ello hay que incorporar la promoción de la salud mental a las políticas y programas no sólo del sector de la salud, sino también de los sectores público y privado, en aspectos como la educación, el trabajo, la reinserción laboral o la asistencia social.

Entre otras formas concretas de fomentar la salud mental en el trabajo que

Mutua Navarra y Prevención Navarra están desarrollando para sus asociados, se encuentra el programa "Estrés, salud y competitividad", un nuevo enfoque orientado a abordar la problemática del estrés (forma tradicional, por cierto muy poco efectiva), sino desde el afrontamiento individual de la persona que sufre el estrés (forma tradicional, por cierto muy poco efectiva), sino desde el ámbito de la empresa y, más concretamente, desde la figura del mando intermedio, que sufre el estrés y transmite el estrés a su equipo de trabajo.



{ PARA TENER EN CUENTA }

Mutua Navarra edita las fichas saludables

Mutua Navarra ha desarrollado una colección de Fichas Saludables de carácter divulgativo, cuyo objetivo se centra en la difusión de buenas prácticas que mejoren nuestra salud física, psíquica y social. Con una periodicidad mensual, las fichas saludables ofrecen una serie de consejos básicos centrados en la promoción de la salud. De momento existen diez fichas que puedes descargar en la web de Mutua Navarra:

www.mutuanavarra.es, en el apartado de Promoción de la Salud en el Trabajo.

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

Polígono Industrial Municipal
Carretera Corella 6A (esq. Vial C)
31500 Tudela
T 948 848 207 F 948 825 353

www.mutuanavarra.es