

**ENFERMEDADES
PROFESIONALES**
TRES AÑOS CON LA
NUEVA LEGISLACIÓN

**II PREMIO AZUL TRAS LA
ENTREGA DE GALARDONES
DE LA PRIMERA EDICIÓN
SE CONVOCA LA SEGUNDA**

**TRANSPORTE
MUTUA NAVARRA
FACILITA EL ACCESO
A SUS INSTALACIONES**

**Mutua
navarra**

MATEPSS Nº21

suma
INTERNETUAL

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

www.mutuanavarra.es

Noticias Feb10

**NUEVAS INSTALACIONES
EN TUDELA
MEJORAMOS SERVICIOS**



Álvaro Osés, Maiuka Gil,
Pilar del Barrio, María Alvero,
Silvia Falces, Elena Zamora,
Blanca Lagarón y Adriana
Reina.

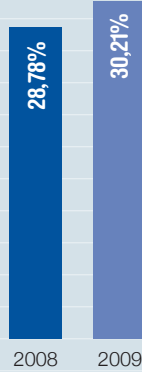


DATOS
CIFRAS

PRESTACIONES SE CUADRUPLAN EN ESTELLA

Según un estudio realizado por Mutua Navarra y Laseme en la Merindad de Estella, el número de prestaciones por riesgo laboral durante embarazo y lactancia natural se ha cuadruplicado desde 2007.

Diario de Noticias, 25/11/2009.



CUOTA DE MERCADO

La cuota de mercado de Mutua Navarra en el Régimen General, a diciembre de 2009, ha sido del 30,21%. En el mismo mes del año 2008 Mutua tenía un 28,78% de la cuota de mercado, es decir, que ha subido un 1,43%.

22.044

Un total de 22.044 navarros han sido diagnosticados con gripe en los últimos seis meses. Según el jefe de Epidemiología del ISP, **Aurelio Barricarte**, todos los casos son de gripe A, ya que no ha aparecido ningún otro virus.

Diario de Navarra, 19/12/2009.

ACTUALIDAD SERVICIOS

Dos nuevas furgonetas mejoran el servicio de transporte

Mutua facilita el acceso a sus instalaciones de Landaben a pacientes con impedimentos.

■ **Iñaki Armenteros, Jesús Pérez y Txuma Pérez** son los chóferes de Mutua y los responsables de trasladar cada día a los pacientes con impedimentos que no pueden llegar a Landaben por sus propios medios.

“Cada día trasladamos a una media de 15 personas”, explica Iñaki Armenteros. “Por lo general les recogemos en su domicilio, les llevamos a Landaben y luego, cuando acaban la rehabilitación o la consulta, les volvemos a llevar a sus casas”. Para ello cuentan con dos furgonetas, una Volkswagen Transporter que está funcionando desde mayo del año pasado, y una nueva, Mercedes Viano, incorporada hace un par de semanas. “También tenemos una tercera furgoneta, más vieja, que usamos cuando hay que hacer bastantes viajes en el rato del mediodía, que es cuando coincidimos los tres chóferes, porque trabajamos a turnos”, explica Armenteros.



De izquierda a derecha: Jesús Pérez, Txuma Pérez e Iñaki Armenteros.

Volkswagen Transporter

- Mayo 2009.
- Combi Larga 2.5 TDI.
- Capacidad para 8 plazas.
- Elevador trasero y escalón.
- GPS.

Las nuevas furgonetas tienen capacidad para 8 plazas cada una y están adaptadas para sillas de ruedas. “Hay que pensar que la mayoría de los pacientes que trasladamos van con muletas o en sillas de ruedas, así que hay que facilitarles el acceso al máximo”, dice Armenteros. Por eso, y debido a la altura, las furgonetas cuentan con un escalón que se desliza cuando se

Mercedes Viano

- Enero 2010.
- Modelo 2.2 CDI.
- Capacidad para 8 plazas.
- Escalón automático.
- GPS.

abre la puerta lateral, por lo que los usuarios pueden subir sin tener que trepar.

Según cuenta Armenteros, “la verdad es que la comodidad es buena, y los pacientes por lo general están muy contentos con el servicio. Hombre, siempre hay algunas veces en las que se nos acumula el trabajo y tienen que esperar un poco, pero no suele ser lo habitual”.

Ejercicios de fisioterapia para mejorar la movilidad

Mutua Navarra contribuye a potenciar la movilidad en discapacitados de Tasubinsa.

■ **Helena Lorente**, fisioterapeuta de Mutua Navarra, es la responsable de un proyecto en el que Mutua Navarra colabora con Tasubinsa para mejorar la movilidad en discapacitados. “Empezó como algo puntual que nos pidieron desde Tasubinsa, y al principio iba yo allí a formar a los monitores”, dice. Ahora, tras el éxito de esa formación, son cuatro los grupos de discapacitados que acuden una hora cada quince días a Mutua para realizar ejercicios. “Generalmente, es una especie de gimnasia de mantenimiento. Hacemos ejercicios de fuerza, de coordinación, de movilidad...”, explica Lorente.

Tanto en Mutua como en Tasubinsa están muy contentos con esta colaboración. “Los monitores nos dicen que están muy contentos, y nosotros también, porque vemos que van avanzando y mejorando. Algunos ejercicios que al principio igual no podían hacer ahora los llevan mucho mejor”, concluye.



NOTAS
MUTUA

MUTUA NAVARRA GANA EL SELLO DE PLATA EFQM

Mutua Navarra ha obtenido el Sello de Plata a la Excelencia Europea según el sistema EFQM tras obtener una puntuación de más de 400 puntos en la evaluación realizada por un equipo evaluador los días 8 y 9 de octubre de 2009. La entrega del Premio tuvo lugar en Baluarte el pasado 16 de noviembre.

Guía 'Entrénate'

Mutua Navarra ha editado la Guía 'Entrénate en tu puesto de trabajo. Por tu salud', dentro de la colección 'Empresa Saludable', concebida para ayudar a empresas y trabajadores a fomentar hábitos sanos en sus lugares de trabajo.

SE INAUGURA LA SEDE DE TUDELA

El pasado 2 de febrero de 2010 tuvo lugar la inauguración de las nuevas instalaciones de Tudela, aunque la actividad laboral se inició el 22 de enero. Después de un año de obras, la nueva sede, situada en el Polígono Industrial Municipal de Tudela, en la carretera de Corella, fue

inaugurada en presencia del consejero de Innovación y Empleo, **José María Roig**, y del alcalde de Tudela, **Luis Casado**, así como de los máximos responsables de Mutua Navarra, **Alberto Ugarte**, presidente, y **Juan Manuel Gorostiaga**, director gerente.

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

EMPRESAS SALUDABLES, EMPRESAS RENTABLES

Mutua Navarra convoca el II Premio Azul a la Promoción de la Salud en el Trabajo, tras entregar los premios de la primera edición en el marco de una jornada en el INSL.

■ Las empresas buscan rentabilidad en sus negocios, es su razón de ser. Y cada vez son más conscientes de que la máxima rentabilidad se consigue con empresas saludables, con ambientes sanos y trabajadores saludables y felices que den el máximo en su trabajo.

Para fomentar esa salud laboral Mutua Navarra puso en marcha el **Premio Azul a la Promoción de la Salud en el Trabajo**, cuya primera edición ganaron Guardian Navarra y la UPNA. Diario de Noticias obtuvo un áccesit.

La presentación de la segunda edición tuvo lugar el pasado 16 de noviembre, en el Instituto Navarro de Salud Laboral, a cargo de **Juan Manuel Gorostiaga**, director gerente de Mutua Navarra. En esta ocasión, el II Premio Azul se ha dividido en dos apartados:

■ **Premio a la empresa o institución** que más destaque por la promoción de la salud entre sus trabajadores mediante acciones integra-

“Ganar este premio supone un reconocimiento público que nos ayuda a estar aún más comprometidos con la salud de nuestros trabajadores”

ANA REGLA
Directora de Recursos Humanos de Guardian Navarra.

“Nos presentamos porque compartimos la filosofía que lo alienta: dar un paso más de la prevención a la promoción”

CAMINO OSLÉ
Vicerrectora de Proyección Social y Cultural de la UPNA.

“Desde el inicio del periódico creímos que como medio de comunicación no podíamos ser ajenos a la promoción de la salud de nuestra plantilla”

JON BARRIOLA
Gerente de Diario de Noticias.



Jon Barriola, Alberto Margallo, director del INSL, Julio Lafuente, rector de la UPNA, Ana Regla y Juan Manuel Gorostiaga, tras la entrega de premios.

das en la gestión de la actividad productiva.

■ **Premio a la mejor buena práctica** para la promoción de hábitos y condiciones de trabajo saludables, diseñada, gestionada e implantada, con resultados constatables, en una empresa o institución. (Más información y las bases en www.mutuanavarra.es).

Anteriormente tuvo lugar la entrega de premios de la anterior edición, en el marco de una jornada titulada 'Promoción de la Salud en el Trabajo, un beneficio para tu empresa'.

Presentada por **Javier Martinena**, secretario de la

CEN, contó con las intervenciones de **Javier Eransus**, director del Servicio de Seguridad e Higiene en el trabajo y Formación del INSL; **Marisol Aranguren**, directora del Instituto de Salud Pública; y **Rafael Mayorga**, responsable del Proceso de Gestión del Absentismo de Mutua Navarra. Además, **Ana Regla**, directora de Recursos Humanos de Guardian Navarra, y **Camino Oslé**, vicerrectora de Proyección Social y Cultural de la UPNA, explicaron los programas que ambas entidades presentaron al Premio Azul y que les llevaron a ganarlo.



MUNDO
LABORAL

DIRECTIVOS CON CANSANCIO PERMANENTE

El 32% de los directivos españoles afirma sentirse "permanente y cansado", según el estudio 'El modo de pensar de los directivos en la España de 2009', realizado por el Observatorio del Comportamiento Humano de la Empresa, de Infova. Además, el 42% afirma también tener un exceso de estrés.

El Economista, 13/01/2010.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

El Gobierno de Navarra ha aprobado la firma de un convenio de colaboración con el Gobierno central para la realización de actuaciones en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012, que será suscrito por el Instituto Navarro de Salud Laboral.

Europa Press, 16/11/2009.



Raquel Martín. Gestión de Personas

■ ¿Cómo se puede tener tiempo para trabajar ocho horas, tener un Máster en Recursos Humanos, estudiar Psicología y, además, practicar Gimnasia Estética de Grupo? Que se lo pregunten a **Raquel Martín**, técnico de Recursos Humanos de Mutua Navarra desde julio de 2004. "En realidad, si eres organizada, puedes llegar a todo", explica. "La única pena es que ya no tengo tiempo para leer novelas, ahora todo lo que leo es o de Recursos Humanos o de Psicología. Pero no me quejo porque me encanta". Y así es. Porque, además, Raquel se considera una afortunada por tener el trabajo que tiene. "Me resulta enriquecedor trabajar en Recursos Humanos. La relación que estableces con las personas, cómo puedes ayudarles a crecer profesionalmente, es muy gratificante". Y además, en su tiempo libre se dedica a la Gimnasia Estética de Grupo. "Es una versión más suave de la Gimnasia Rítmica. No fuerzas tanto el cuerpo, requiere menos exigencia, pero viene muy bien".

MUY PERSONAL

- **Edad** 36 años.
- **Año de entrada en Mutua** 2004.
- **Formación** Derecho en la UN.
- **Aficiones** Salir con los amigos, escuchar música, gimnasia...



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

Enfermedad profesional **Tres años con la nueva legislación**

Tres años de andadura con las novedades de la legislación de la enfermedad profesional.

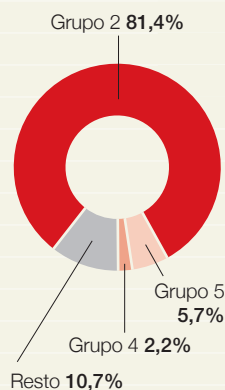
■ Se entiende como Enfermedad profesional (EP) aquella enfermedad que está recogida en el cuadro de enfermedades profesionales (EPs) vigente, para las actividades concretas en él reflejadas y en el que se acredite un tiempo de exposición suficiente a los agentes incluidos.

En enero de 2007 entró en vigor un cambio legislativo sobre las EPs que afectó tanto al cuadro de EPs como a la forma de declaración.

El cuadro clasifica las EPs en 6 grupos según el agente causa:

- **Grupo 1** por agentes químicos (listado de sustancias químicas).
- **Grupo 2** por agentes físicos (alteraciones debidas al ruido, vibraciones, posturas forzadas y movimientos repetitivos, radiaciones...).
- **Grupo 3** por agentes biológicos (enfermedades infecciosas y parasitarias...).
- **Grupo 4** por inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados

ENFERMEADES PROFESIONALES EN 2009



DURACIÓN MEDIA DE LOS DÍAS DE BAJA

2007	69 días
2008	72 días
2009	73 días

(sustancias que acceden al organismo al ser respiradas).

- **Grupo 5** de enfermedades de la piel por sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados (sustancias que pueden producir alteraciones en contacto con la piel).
- **Grupo 6** de agentes carcinógenos (sustancias que se han demostrado que producen distintos cánceres).

Por lo que se refiere a la forma de declaración el cambio fundamental consiste en que anteriormente la declaración se realizaba desde la empresa y en papel y ahora hay que hacerla desde la Entidad Gestora o Colaboradora (Mutua en nuestro caso) y por medios electrónicos. Para ello se utiliza el Sistema CEPROSS (Comunicación de Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social).

Las EPs declaradas por Mutua Navarra en CEPROSS son 184 en 2007, 180 en 2008 y 134 en 2009. Las diferencias entre los años son semejantes a las producidas tanto a nivel de Navarra como en el total de España.



PARA SONREIR

A TU SALUD POR J.J. AOS



NUESTROS ASOCIADOS

TUTTI PASTA, INGREDIENTES SALUDABLES PARA PERSONAS MAYORES

La empresa navarra participa en un proyecto para mejorar la alimentación en ancianos.

■ Tuttipasta ha empezado a colaborar en un proyecto nacional, Senifood, que pretende investigar qué alimentos son más sanos y nutritivos para las personas mayores. Según explica **Javier Olaso**, director de I+D de la empresa, “sabemos que el envejecimiento de la población va aumentando, por lo que para nosotros es muy interesante buscar platos sencillos de preparar, que resulten fáciles de masticar y sabrosos. Si además tienen propiedades que mejoran las patologías relacionadas con el envejecimiento, conseguimos un doble objetivo”.



Exterior de las instalaciones de Tutti Pasta en Esquíroz.

LA EMPRESA

- Fundada en 1987
- Situada en Esquíroz
- 45 trabajadores
- Asociada a MN desde 1987
- www.tuttipasta.com

“Creemos en la comunicación frecuente para prevenir y reducir riesgos laborales”

JAVIER OLASO
Director de I+D

¿Qué importancia se le da a la salud laboral?

Intentamos cuidar día a día la salud laboral de los empleados. Es uno de los puntos que figuran en la política de calidad de la empresa. Además, contamos con un responsable de prevención de riesgos.

¿Qué medidas se adoptan para prevenir accidentes?

Tenemos establecidas unas

reuniones diarias de equipo, en las que uno de los puntos fijos del orden del día es el tratamiento inmediato de cualquier riesgo que se haya comunicado. Creemos mucho en la comunicación frecuente. Además, hacemos inspecciones visuales semanales.

¿Se hacen cursos de formación?

Sí, la formación es muy importante en la empresa. Este año, por ejemplo, vamos a hacer una formación en riesgos eléctricos. Llevamos muchos años trabajando con Mutua, y estamos satisfechos con la labor que desarrollan, son de buena ayuda.

JORNADAS

Thomson Aranzadi
Mutua Navarra analiza las nuevas leyes laborales

Afectan a Presupuestos Generales, Empleo, Liberalización de Servicios y Extranjería.

■ Durante las últimas semanas de 2009 aparecieron cuatro importantes leyes y diversas normas reglamentarias que inciden en el día a día de empresas, trabajadores o beneficiarios de la Seguridad Social. Son las que hacen referencia a los Presupuestos Generales, al Empleo, a la Liberalización de Servicios y a la Extranjería.

En colaboración con Thomson Aranzadi, CAN, Cámara Navarra y Cuatrecasas, Mutua Navarra organizó el pasado 23 de febrero una jornada, en Pamplona y Tudela, con el objetivo de acercar a los destinatarios de esas normas, a sus asesores y al personal de la Administración Pública el contenido básico de las innovaciones que se han llevado a cabo en ese último trimestre del año pasado.

Ponentes: Antonio V. Sempere, director de Aranzadi Social; José Ignacio Loitegui, responsable del Proceso de Asesoría Jurídica de Mutua Navarra; Iker Prior, asociado de Cuatrecasas.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

CONSEJOS

¿Sabías que debido a los cambios de alimentación que se han dado en las últimas décadas, el sobrepeso y la obesidad ya tienen carácter de epidemia? Eso es debido a que hemos reemplazado la dieta mediterránea por otro tipo de alimentación menos saludable. Codinna, el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de Navarra, ofrece



varios consejos que vamos a ir reproduciendo en el boletín de Mutua Navarra.

Toma hidratos de carbono 'de cuchara', forman parte de nuestra cultura gastronómica. Las legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes...) son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes si no los mezclamos con chorizo, morcilla o tocino...

PARA PENSAR

Y la Mutua, ¿qué es eso de la Mutua?

VICKY OROZ Y BEATRIZ VICONDOA
[Médico y DUE de Mutua Navarra]

■ Muchos trabajadores acuden a su puesto de trabajo cada día. Se levantan, se preparan y van a su empresa para hacer su trabajo diario. Funciones y tareas que han aprendido y que conocen. Cuando llegan a una empresa nueva se les enseña cómo están distribuidas las distintas zonas de trabajo, quiénes son sus compañeros, qué horario van a tener, la hora del bocadillo, cómo se maneja una máquina, cuántas piezas tienen que hacer, en cuánto tiempo, y también cuáles son los EPI (Equipo de Protección Individual) que deben utilizar, pero... ¿se les dice cuál es la mutua que atiende sus accidentes o enfermedades laborales?, ¿se les explica qué es una mutua de accidentes de trabajo o cuándo deben acudir a ella? Tan importante es saber cumplir con la tarea diaria como saber que alguien vela por nuestra salud y seguridad.

Para los que trabajamos en la parte asistencial de Mutua Navarra nuestra mayor preocupación es garantizar esa seguridad ofreciendo un servicio de calidad. Lo primero que hacemos cuando una persona llega aquí es determinar la contingencia. Es decir, si la patología que padece se deriva de una enfermedad laboral o de una enfermedad común. Y

para ello contamos con un equipo multidisciplinar que trabaja de forma transparente y responsable, un grupo de personas cuya labor exige criterio.

Un criterio que se refleja a la hora de valorar distintos aspectos. En primer lugar, cumplimos con lo establecido por la legislación, ya que la ley nos da dos definiciones muy concretas de 'accidente de trabajo' y 'enfermedad profesional'.

Pero, además, escuchamos al paciente, nos importa cómo se siente, qué le ha sucedido. Cuando alguien llega a Mutua Navarra debe saber que tiene a su disposición un equipo que vela por su mayor bienestar.

También tenemos en cuenta qué nos cuenta la empresa sobre lo sucedido, qué riesgos

presenta la actividad laboral de su empleado, ya que es el nexo de unión entre el paciente y Mutua Navarra, y por tanto un elemento clave en la determinación de la contingencia, una figura que nos va a aportar una información valiosa, que nos sirve de gran ayuda para cumplir con nuestra responsabilidad.

En definitiva, cuando un trabajador acude a su puesto de trabajo debería saber que en caso de sufrir un accidente o una enfermedad laboral puede acudir a su mutua. Y debería saber que el edificio de Mutua Navarra, ese edificio situado ahí lejos, en el Polígono de Landaben, es cercano. Está al alcance de quién lo necesite.



AGENDA

Plazo de entrega del II Premio Azul

El plazo de entrega para los proyectos que opten al II Premio Azul a la Promoción de la Salud en el Trabajo, en sus dos modalidades, finaliza el próximo **15 de junio de 2010**.

PARA TENER EN CUENTA

Gastos de transporte

Ya está disponible el **impreso de solicitud para los gastos de transporte** y la hoja de información sobre este tema. Se puede solicitar en Mutua Navarra o descargarlo desde la página web: www.mutuanavarra.es.

Pamplona

Centro Asistencial y Administrativo
Polígono de Landaben. Calle F, 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