

MUTUA NAVARRA
PRESENTA SU
NUEVA MEMORIA
INTERACTIVA 2010

SEGURIDAD VIAL **UNA**
MATERIA CLAVE EN
LA PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

CÓMO ACTUAR ANTE
CASOS DE ADICCIÓN
EN EL ÁMBITO
LABORAL

 **Mutua**
navarra

MATEPSS Nº21

 **suma**
internatural

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

www.mutuanavarra.es

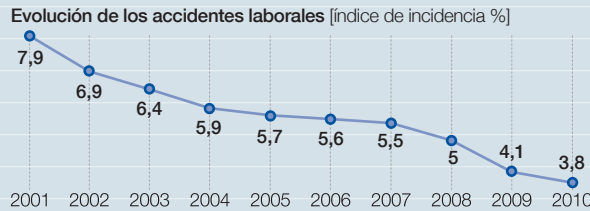
Noticias Oct11

**PROMOCIONAR
LA SALUD ES
INVERTIR EN
BIENESTAR**





DATOS
CIFRAS



8,3%

El número total de accidentes laborales con baja registrados en el último año ha disminuido en Navarra en un 8,3%, según informa UGT. A pesar de ello, los accidentes mortales han aumentado en un 20% en el mismo periodo. *Diario de Navarra, 07/09/2011*

1.629

El crecimiento interanual de la población protegida por Contingencia Común en Mutua Navarra en septiembre de 2011 ha sido de un 4,81%, lo que significa un incremento de 1.629 trabajadores respecto al mismo mes del año anterior.

ACTUALIDAD SERVICIOS

Mutua Navarra imparte cursos de reeducación postural en rehabilitación

Landaben completa el servicio de rehabilitación con cursos de varias sesiones. La Escuela de Espalda prosigue en Tudela y San Adrián.

Los nuevos grupos de estiramiento y reeducación postural que ha puesto en marcha Mutua Navarra a cargo de la fisioterapeuta **Helena Lorente** hacen hincapié en la participación activa del paciente. Que el propio afectado se involucre en el proceso puede acelerar la recuperación. Además, “la continuidad de las sesiones les posibilita un mayor conocimiento de su postura para conseguir la autocorrección”, asegura la encargada del programa.

Los grupos de ejercicios RHB, que comenzaron el pasado mes de mayo, se estructuran en tres clases semanales de cincuenta minutos cada una, durante una media de veinte días. En ellas se realizan estiramientos, ejercicios de fortalecimiento y correcciones posturales. El objetivo es que los alumnos los “interioricen y aprendan correctamente para que al realizarlos en casa, no cometan errores”, afirma Hele-



Pacientes del grupo de rehabilitación postural.

na Lorente. Una de las grandes ventajas es que la fisioterapeuta indica a cada paciente cómo debe efectuar los ejercicios de manera individualizada, según las características y las dolencias de éste. Un 25% de los accidentes de trabajo se debe a patologías de espalda. Un 10% de las patologías por una mala postura en el trabajo se convierte en dolencias crónicas. Por ello, Mutua ofrece

85%

El 85% de la población sufre a lo largo de su vida algún tipo de dolor lumbar.

ce a sus empresas los cursos higiénico-posturales que ayudan a prevenir, paliar o curar el dolor de las posturas incorrectas. Además de esta nueva modalidad, la Escuela de Espalda sigue impartiendo en los gimnasios de Pamplona y Tudela y, por primera vez, también ha tenido lugar en la sede de San Adrián. Mutua Navarra pretende así ampliar la accesibilidad de este servicio al máximo número de trabajadores asociados. Con el mismo fin se han colgado vídeos específicos en la materia en la página www.mutuanavarra.es en los que se pueden visualizar sesiones prácticas de ejercicios sencillos y breves.

Taller de Estrés para llevar el día a día de forma más llevadera

Respirar bien, técnicas de relajación... El 9 de noviembre tendrá lugar el primero de estos cursos en la sede de Tudela.

El Taller de Estrés nace para proporcionar a los trabajadores de Mutua Navarra una herramienta que les permita combatir los efectos de esta patología. El curso, que pretende dar a conocer algunas técnicas básicas y muy sencillas para trabajar en el plano físico, tendrá lugar el próximo día 9 de noviembre en la sede de Mutua Navarra en Tudela. En él, además de asistir a una breve charla, los trabajadores podrán aprender la importantísima tarea de respirar correctamente, así como algunas nociones sobre masaje básico y una técnica de relajación. Esta actividad, ofrecida por el Servicio de Rehabilitación a los trabajadores asociados, es gratuita al igual que la Escuela de Espalda. Con ella Mutua Navarra quiere mostrar su interés por las dolencias que pueden aquejar a sus empleados y poner a su disposición herramientas prácticas y eficaces que estén disponibles en su día a día.



NOTAS
MUTUA

MUTUA SE ESTRENA EN LAS REDES SOCIALES

Mutua Navarra quiere dar un paso más en su compromiso con la información actualizada y la innovación, por lo que hemos inaugurado una nueva cuenta en Twitter. A través de este perfil anunciaremos las novedades en servicios, legislación, eventos y otras áreas a nuestras empresas asociadas. Subimos a la nube para estar ahí donde estén nuestros asociados. **Síguenos en: @mutuнавarra.**



DIEZ EMPRESAS OPTAN AL SELLO RECONCILIA

La Asociación de Mujeres Empresarias y Directivas de Navarra (Amedna), que impulsa la conciliación de la vida laboral, familiar y personal, ya ha seleccionado a las empresas que van a optar al cuarto Sello Reconcilia. Entre ellas se

encuentra Mutua Navarra, que está recibiendo un plan de tutelaje personalizado para establecer líneas de actuación concretas en este área.



ACTUALIDAD DE MUTUA NAVARRA

MEMORIA ANUAL INTERACTIVA 2010. UNA APUESTA POR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Ni impresa ni en el tradicional formato en pdf: nuestra memoria se presenta ahora dinámica y multimedia. Audios, vídeos, gráficos... ¡Navegala!

■ La Memoria 2010 de Mutua Navarra no se presenta en el tradicional formato PDF, estático, como en ejercicios anteriores, sino en un interactivo multimedia que ofrece a sus usuarios texto, galerías de imágenes, vídeos, audios e infografía. Con esta innovación se pretende ofrecer un producto más visual entretenido y, sobre todo, muy útil. El interactivo se divide en ocho pantallas identificadas por un código de color y una colección de luminosas ilustraciones que retratan escenas diferentes del mundo laboral. El esquema es común en todas: a la izquierda, un texto introductorio describe lo más importante de esas áreas; desde ahí, con sólo pasar el ratón, se despliegan diferentes pestañas con toda la información, datos y protagonistas desglosados.

[1] PRESENTACIÓN



[2] GESTIÓN DE PERSONAS



[3] GESTIÓN DE ABSENTISMO



[4] ASESORÍA JURÍDICA



[5] ASISTENCIA SANITARIA



[6] CALIDAD



[7] WEB DE MUTUA NAVARRA



[8] PREVENCIÓN NAVARRA



¿Qué ofrece la Memoria?

- [1] **Presentación:** las cinco sedes de Navarra y los miembros de la comisión y la Junta directivas.
- [2] **Gestión de Personas:** Plan de Comunicación (revista interna, intranet, reuniones de proceso, reunión anual), participación, Plan de Desarrollo Individual.
- [3] **Gestión del Absentismo:** ficha de Gestión del Absentismo y Promoción de la Salud en el Trabajo.
- [4] **Asesoría Jurídica:** cambios en normativa laboral (leyes, reales decretos, órdenes y resoluciones).
- [5] **Asistencia Sanitaria:** datos sobre lesiones y asistencia médica.
- [6] **Calidad:** la respuesta de nuestros clientes.
- [7] **La web:** navegación fácil.
- [8] **Prevención Navarra:** información sobre formación y guías.

Y además...

- La memoria está ilustrada por el británico **Mike Lemanski**, que firma en revistas internacionales tan prestigiosas como Fortune, New York Magazine o Monocle.
- En la parte superior derecha de cada pantalla se sitúan unos **botones con iconos** que ofrecen datos, gráficos, frases de protagonistas, audios y vídeos.



MUNDO
LABORAL

REFORMA CONDICIONES TRABAJADORES HOGAR

La nueva regulación que mejorará las condiciones de trabajo de quienes prestan sus servicios en el hogar familiar entrará en vigor el 1 de enero de 2012. Este cambio mejorará la desprotección laboral y social de uno de los sectores más olvidados de la sociedad.

Mandato del Parlamento en
Relación a la Ley 27/2011

TRABAJADORES DEL CAMPO PASAN AL RÉGIMEN GENERAL

A partir de la entrada en vigor de la reforma del Régimen Especial Agrario el 1 de enero próximo, los trabajadores asalariados agrarios cotizarán por su salario real, lo que les equipará al resto de los trabajadores.

MTIN 26/09/2011

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

DROGAS Y ALCOHOL EN EL MUNDO LABORAL

Los afectados tienen tres veces más accidentes que el resto de trabajadores y presentan un absentismo laboral de dos a tres veces mayor.

■ El alcoholismo es uno de los problemas sanitarios de mayor relevancia mundial. Su alto nivel de permisividad en nuestra sociedad tiene importantes consecuencias negativas, tanto fuera como dentro del ámbito laboral. En concreto, el alcohol y las drogas son los responsables de entre el 20 y el 25 por ciento de los accidentes laborales. Así se dio a conocer en los dos últimos Foros del Absentismo celebrados en Pamplona y Tudela los días 12 de mayo y 9 de junio, respectivamente. Durante éstos, los participantes compartieron experiencias en torno a este tema, cuya práctica reiterada genera mayor absentismo, incremento de las bajas, mayor accidentalidad y conflictividad y, en general, una mala calidad del trabajo. Además, según explicó Rafael Mayorga, responsable de PST de Mutua Navarra, “el consumo excesivo de alcohol se relaciona con más de

NIVELES DE CONSUMO DE ALCOHOL EN UNIDADES POR SEMANA.

Consumo de bajo riesgo



Consumo peligroso



Consumo de riesgo



PAUTAS DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

1. Promover hábitos saludables encaminados a un consumo responsable.
2. Prevenir su aparición a través de programas divulgación de sus perjuicios.
3. Visibilizar el problema, a través de una mayor percepción de la realidad.
4. Afrontar el problema aportando medios de ayuda y cooperación.

sesenta enfermedades”. Al contrario de lo que se cree, y debido a este fuerte componente de tolerancia social, no es un problema de sectores marginales. La empresa puede jugar un importante papel de ayuda y orientación ante casos de adicciones, si bien su marco de actuación debe partir de una acción consensuada. Es aquí donde los esfuerzos en prevención y promoción de la salud pueden jugar un papel muy importante de concienciación, sensibilización e información a todos los trabajadores, así como aportar apoyo y colaboración cuando se presenten casos de dependencia.

{ GENTE
DE MUTUA }

Leire Castillo Gestora de prestaciones

■ Con sólo 28 años Leire Castillo acaba de llegar de su segundo viaje a la India. “No hay dos sin tres”, avisa sonriente a pocos días de que se cumpla su primer año en Mutua Navarra. Leire ha pasado las últimas tres semanas como voluntaria en dos orfanatos de niñas en Bombay y en la región del Gujarat. “Es otro mundo; diferentes maneras de vivir. Allí las niñas no lloran, se hacen a sí mismas”, cuenta de esta experiencia que tanto le ha aportado. Antes de la India ya había asistido a un campo de trabajo en Melilla, donde trabajó con la comunidad musulmana en colonias urbanas. Desde su puesto en Contingencias Comunes de Mutua sigue relacionándose con la gente, a la que trata de ayudar en todo lo que puede. “Tengo mis momentos, pero el 99% de la gente es amable”, dice. Tampoco se aburre: “Siempre tocan cosas diferentes. Acabas aprendiendo algo nuevo todos los días”.

MUY PERSONAL

- Lugar y año de nacimiento
Bilbao, 1983.
- Año de entrada en Mutua 2010
- Formación Relaciones Laborales
- Aficiones Danza Oriental y, por su puesto, el voluntariado que practica siempre que tiene ocasión.





PARA
SONREÍR

A TU SALUD POR J.J. AOS



NUESTROS ASOCIADOS

BASKET NAVARRA CLUB. CINCO AÑOS DE JUEGO SALUDABLE

■ Esta es la segunda temporada del equipo Navarra Basket Club en la liga Adecco Oro –la segunda competición nacional después de la ACB-. El año pasado, y contra todo pronóstico, no sólo salvaron la categoría con uno de los presupuestos más pequeños de la competición, sino que llegaron a la fase eliminatoria, cayendo ante uno de los finalistas. El objetivo para 2012 está claro: mantener la categoría. “Si se logra la permanencia y hay opciones de algo más, será estupendo”, nos señalan sus jugadores desde el campo de entrenamiento.

Desde Mutua Navarra tratamos de potenciar la salud en todos los ámbitos. ¿Creéis que el deporte de élite es beneficioso para ello?

El deporte de élite es saludable tanto para los deportistas como para los aficionados. El nivel de esfuerzo personal diario que realizan los jugadores es un ejemplo a seguir para los más jóvenes y una motivación personal que hace que muchos niños y niñas dediquen sus horas de ocio al deporte.

¿Creéis que es importante llevar un estilo de vida saludable?



Un jugador se protege con una máscara. BASKET NAVARRA CLUB.

EL EQUIPO

- Fundado en 2006.
- Los problemas más habituales son los musculares, por acumulación de trabajo físico y roturas.
- La liga les obliga a disputar 34 partidos, más 6 de pretemporada y el play off.
- Entrenan 6 días a la semana y algunos en doble sesión.

Llevar un estilo de vida saludable no sólo es importante, sino que es obligatorio para los jugadores. El nivel físico de los jugadores de la liga es muy alto y si no están al cien por cien, no pueden competir con sus rivales, que son profesionales que viven del baloncesto.

¿Qué es lo que más valoráis de los servicios que ofrece Mutua Navarra?

La profesionalidad del trato y la versatilidad para que los jugadores puedan ser derivados a los especialistas que necesitan en cada momento.

¿Cómo se cuida la salud “laboral” de los jugadores?

Los jugadores cuentan con un médico del club y con un equipo de fisioterapeutas que realizan un seguimiento diario de sus necesidades. Además, se realizan estudios anuales de sus capacidades. En verano, cuando no hay temporada, cada uno tiene su propia tabla de ejercicios para mantenerse en forma.

JORNADAS

I Curso de Experto en Seguridad Social

Mutua Navarra apuesta por una formación de calidad en materia laboral.

■ El 29 de septiembre se celebró el acto de apertura del curso de Experto en Seguridad Social, organizado por Mutua Navarra con la colaboración de Thomson Aranzadi, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) y la Tesorería General de la Seguridad Social (TGSS). El curso contó con un cuadro de profesores de amplia experiencia en el ámbito del Derecho del Trabajo y la Seguridad Social. Entre ellos asistió **Miren Hernández** en calidad de coordinadora y **Ana Barbería**, del departamento de Formación de Aranzadi, que se encargó de la recepción de los asistentes. También estuvo presente **Julián Sainz**, director provincial del INSS en Navarra. Sainz habló de la importancia de estar actualizados en materia de seguridad social, un área tan cambiante estos días. Por su parte, **Juan Manuel Gorostiaga**, director gerente de Mutua Navarra, destacó la importancia que la formación está adquiriendo en el entorno actual. “La competitividad hace que cada vez tengamos que estar más y más preparados”, afirmó.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, ¿GASTO O INVERSIÓN?

CONSEJOS

La crisis económica ha aumentado la presión sobre las empresas para que reduzcan sus gastos, lo que afecta a las áreas de Seguridad y Salud. Mientras, un nuevo estudio coordinado por la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS) —que analiza y compara datos de 300 compañías en 15 países— indica que por cada euro que las

empresas invierten cada año en prevención pueden esperar un rendimiento económico potencial de 2,20 euros. Aunque no es la vertiente económica la más importante, sino la seguridad de las personas, es bueno saber que el ahorro procede de la reducción de los accidentes y de la mejora de la imagen de la empresa y su reputación.

PARA PENSAR

Al volante, aplica tu conducción más segura

IRENE LÓPEZ MENA

[Responsable de Proceso de Innovación Estratégica, Prevención Navarra]

■ Uno de cada tres accidentes laborales con víctimas mortales se produce por la comisión de una falta en seguridad vial. Por eso, esta materia debe constituir un objetivo primordial en cualquier organización. Los accidentes que ocurren al ir y volver al trabajo (*in itinere*) y los que acontecen en el desarrollo de la actividad laboral (*in mision*) quedan tipificados por la Ley General de Seguridad Social como accidentes de trabajo.

Por ello, y atendiendo a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, debe valorarse el riesgo de que ocurran y han de proponerse las medidas preventivas necesarias para evitarlos. Son muchos y muy

diversos los factores que pueden generar un accidente de tráfico; prevenir su aparición depende de todos. Depende de las administraciones, que podrían mejorar las condiciones de las calzadas, diseñar vías de circulación cada vez más seguras o lanzar campañas de concienciación para controlar los límites de velocidad. Depende de los conductores, puesto que está demostrado que los despistes provocan normalmente gran cantidad de accidentes y que pequeñas acciones como utilizar el móvil o seleccionar el dial de la

radio son causas habituales de grandes siniestros. Depende de la sociedad, puesto que su concienciación tendrá un reflejo en el comportamiento de cada uno de nosotros y en el de las generaciones venideras. Depende de las empresas, puesto que las condiciones laborales influyen en la conducta de los trabajadores en la carretera y, por tanto, en el riesgo de verse afectados por un accidente vial.

Como ciudadano, trabajador o empresario piensa qué es lo que está en tu mano, analiza en qué puedes mejorar. No dejes de involucrarte, porque tu intervención personal o la de tu empresa puede salvar vidas.

Tú, tus padres, hermanos o hijos, tus amigos, tus trabajadores o tus compañeros, todos podemos ser víctimas, pero si no respetamos las normas también podemos ser verdugos.

Como empresa, diseña y desarrolla tu Plan de Movilidad Vial; como trabajador colabora en la implantación de las medidas preventivas de dicho plan; y como ciudadano preocúpate por ser cada vez mejor conductor. Respeta las normas. Y recuerda que, al volante, todos necesitamos que apliques tu conducta más segura.



Mutua navarra

AGENDA

Fallo del jurado del III Premio Azul

La resolución del jurado para designar a los ganadores del Premio Azul será anunciada en las próximas semanas. Sus nombres se publicarán en la web de www.mutuanavarra.es y en la nueva cuenta de Twitter @mutuanavarra.

Jornada de entrega del III Premio Azul

La jornada de entrega del III Premio Azul se anunciará próximamente. En ella serán distinguidas las empresas que destaquen por la implantación de una cultura de hábitos saludables para todos sus trabajadores.

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