

HERRAMIENTAS  
DE TRABAJO  
MUTUA EDITA UNA GUÍA  
SOBRE ESTRÉS Y SALUD

REMODELACIÓN  
DE SEDES  
ALSASUA MEJORA  
SUS INSTALACIONES

CIRUGÍA MAYOR  
AMBULATORIA  
NUEVO ESPACIO EN  
LA CLÍNICA SAN MIGUEL

OBSERVATORIO  
DE LA RIBERA  
ÉXITO EN EL FORO DE  
FORMACIÓN LABORAL

  
**Mutua  
navarra**

MATEPSS Nº21

  
summa  
Internutual

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

[www.mutuanavarra.es](http://www.mutuanavarra.es)

## Noticias Feb11

### MUTUA NAVARRA CORTA POR LO SANO COMPROMISO ANTITABÁQUICO



Algunos de los participantes en el Programa de Deshabituación Tabáquica de Mutua Navarra posan cortando un cigarrillo gigante. De izquierda a derecha: Sara Bermejo, Javier Andueza, Irene Pérez, Edurne Martínez, Ibon Labiano e Ismael Arenas.

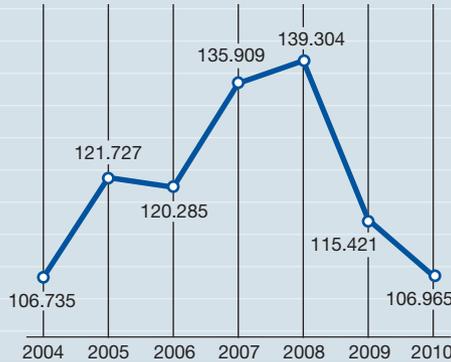


DATOS  
CIFRAS

# 106.965

Las **bajas laborales** de los trabajadores afiliados a la Seguridad Social en Navarra en 2010 han descendido en un 7,3% con respecto al año anterior, hasta 106.965. La mayoría de estas bajas, 18.079, fueron causadas por problemas respiratorios (catarros, anginas, faringitis, etc.). *Diario de Navarra*, 19 de enero de 2011.

EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE BAJAS EN NAVARRA (2004-2010)



## AUMENTA EL NÚMERO DE AUTÓNOMOS ASOCIADOS A MUTUA NAVARRA

El número de trabajadores autónomos asociados a Mutua Navarra ha aumentado de 1.778 que había en 2008 a 2.170 en 2010. Esta cifra sigue la tónica nacional, ya que según la UPTA el número de autónomos que cotiza por CC ha aumentado en 23.000 en 2010.

SOBRE SALUD LABORAL

# MUTUA NAVARRA, PIONERA EN PROGRAMAS DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Nueve trabajadores participaron en el curso para dejar de fumar

■ “Querer dejar de fumar no es lo mismo que desear dejar de fumar”. Ésa fue la frase que **Alfonso Martínez**, médico del Trabajo, dijo a nueve trabajadores de Mutua Navarra que comenzaron el Programa de Deshabituación Tabáquica en 2009. Desde esa primera frase **Edurne Martínez**, **Ibon Labiano**, **Ismael Arenas**, **Vanesa Ríos**, **Sara Bermejo**, **Celso Jiménez**, **Mikel Belascoáin**, **Javier Andueza** e **Irene Pérez**, junto con **Ana Burgui**, de Prevención Navarra, participaron en ocho sesiones con el objetivo de abandonar el tabaco.

Según explica **Belén Irisarri**, médico de Mutua, “dejando de fumar todo son ventajas: se recupera el sentido del olfato y del gusto, desaparece el mal aliento, mejora la capacidad respiratoria a corto plazo y disminuye de forma importante la probabilidad de tener una agina de pecho o de sufrir un infarto o un cáncer.” Cada vez son más las empresas implicadas en actividades de



Alfonso Martínez con los participantes en el Programa de Deshabituación Tabáquica de Mutua Navarra.

promoción de hábitos saludables en sus trabajadores. En ese sentido “Mutua Navarra es pionera, ya que a lo largo de 2010 se han llevado a cabo programas de fomento de la actividad física, alimentación saludable y grupos de apoyo a fumadores”, continúa.

El programa consistió en sesiones “en las que un médico nos explicaba los efectos del tabaco, nos daba pautas para ‘resistir’ y nos recetaba si lo necesitábamos medicamentos, parches y pastillas”, explica **Irene Pérez**, del Proceso de Gestión de Relaciones con Mutualistas. Todos los parti-

cipantes reconocen que el programa se hizo más llevadero por hacerlo acompañado. “Dejar de fumar es más fácil si lo intentas en grupo”, indica **Vanesa Ríos**, administrativa. No todos ellos se apuntaron por los mismos motivos. **Ismael Arenas**, del Proceso Económico-financiero, decidió comenzar “por probar, ya que nunca lo había intentado”. En cambio, **Javier Andueza** se animó gracias a la iniciativa de la empresa “al ofrecernos el curso”.

A pesar de la motivación y del tratamiento médico, algunos de los que comenzaron el programa no tuvieron éxito. Como explica **Ibon Labiano**, del Proceso Económico-financiero, “no todos dejamos de fumar, porque se necesita mucha fuerza de voluntad y ganas de dejarlo”. E Irene Pérez incide en que “hay eventos en los que es muy difícil mantenerse al margen del tabaco, aunque ahora puede ser más fácil por la Ley del Tabaco”.

En la actualidad hay en Mutua Navarra 28 personas fumadoras. El objetivo es reducir esa cifra por su salud y la de todos. Mutua Navarra quiere cortar por lo sano.

### PARTICIPANTES

- **Proceso Económico-financiero**  
Edurne Martínez  
Ibon Labiano  
Ismael Arenas
- **Proceso Asistencia Sanitaria**  
Vanesa Ríos  
Sara Bermejo  
Celso Jiménez
- **Proceso Gestión Subdirección Interna**  
Mikel Belascoáin
- **Proceso Gestión Relaciones con Mutualistas**  
Javier Andueza  
Irene Pérez
- **Prevención Navarra**  
Ana Burgui



NOTAS  
MUTUA

## OBRAS DE REMODELACIÓN DE LA SEDE DE ALSASUA

La sede de Mutua Navarra en Alsasua ha sufrido una reciente remodelación que ha supuesto adecuar el puesto de administración –antes abierto a la sala de espera– y la consulta de enfermería, y habilitar un único espacio más amplio que comparten administrativa y DUE. A esta oficina se le ha dotado de una ventana que da a la sala de recepción y por la que se atiende a los



pacientes. Con estas obras se ha mejorado la calidad de atención al paciente, ya que se ha ampliado igualmente el espacio destinado a sala de espera, que antes podía resultar un poco agobiante si había varias personas esperando. También se ha instalado un nuevo sistema de detección de incendios y una alarma. La sede de Alsasua consta de 160 metros cuadrados.

ACTUALIDAD DESDE MUTUA NAVARRA

## Mutua Navarra edita la guía 'Estrés, Salud y Competitividad'

Es el segundo volumen de la Colección Empresa Saludable para promover la salud en el trabajo

■ Mutua Navarra editó en diciembre la segunda guía de su Colección Empresa Saludable. La publicación, que lleva el título 'Estrés, Salud y Competitividad', es el resultado del programa que con el mismo nombre configuró Mutua Navarra fruto de la necesidad de aportar nuevas formas de actuación que permitan un abordaje de la problemática del estrés, que va camino de convertirse en la primera causa de absentismo laboral.

El proyecto en sí, subvencionado por el Instituto de Salud Laboral en la modalidad 'Investigación y actuaciones en salud laboral', y que cuenta con la colaboración de Prevención Navarra y la CEN, constó de cinco fases. En primer lugar se seleccionaron las empresas participantes, que fueron Diario de Noticias, Horno Artesano y Laboratorios Cinfa. En la segunda fase se realizó un diagnóstico de la situación y las condiciones de la empresa. A continuación se realizó una actuación especí-



Portada y una de las páginas interiores de la guía.

### ESTRÉS

La guía está ilustrada con imágenes de películas famosas en las que los protagonistas sufren claras situaciones de estrés: 'La Cabina', de Antonio Mercero; 'Speed', de Jan de Bont; 'Vértigo', de Alfred Hitchcock; 'Ben-Hur', de Fred Niblo; 'Los pájaros', de Alfred Hitchcock; 'Enterrado', de Rodrigo Cortés; 'Los Otros', de Alejandro Amenábar; 'Náufrago', de Robert Zemeckis; y 'Slumdog Millionaire', de Danny Boyle.

fica con los mandos intermedios y en cuarto lugar se procedió a analizar los resultados y las conclusiones. La última fase consistió en definir un Plan de Acción específico para atajar problemas.

El programa ha sido desarrollado por el Proceso de Gestión del Absentismo por Contingencia Común de Mutua Navarra, y en él han participado **Rafael Mayorga**, **Idoya González** y **Amaya Moreno**, que han contado con la colaboración de **Edurne Urrutia**. La guía será presentada en marzo en el marco de una jornada que tendrá lugar en el salón de actos del Instituto de Salud Laboral.

## Nueva prestación para atender a niños enfermos

Los padres trabajadores pueden descargar los documentos para pedirla en la web de MN

Desde el pasado 1 de enero tanto la Ley General de la Seguridad Social como el Estatuto de los Trabajadores incorporan las modificaciones necesarias para reconocer el derecho a la nueva prestación por cuidado de hijos con cáncer o enfermedad grave. Los requisitos para el acceso a esta prestación son los mismos que los establecidos para la maternidad contributiva: estar afiliado a la Seguridad Social y tener cubierto el periodo de cotización mínimo requerido.

Aunque entró en vigor el pasado 1 de enero de 2011, en realidad precisa de la aprobación de un Reglamento para determinar el concepto de enfermedad grave, entre otras cuestiones.

En Mutua Navarra queremos facilitar la gestión de esta prestación, por lo que ponemos a disposición de nuestros afiliados los documentos necesarios para su tramitación.

Están disponibles en la web: <http://www.mutuanavarra.es/es/actualidad/actualidad.aspx?id=193>



MUNDO  
LABORAL

## SISTEMA RED, OBLIGATORIO PARA TODAS LAS EMPRESAS

El uso del sistema de Remisión Electrónica de Datos (RED) de la Seguridad Social es obligatorio desde el 1 de enero de 2011 para todas las empresas del Régimen General y para las del Especial que tengan más de diez trabajadores. Es una de las novedades de la Seguridad Social para aumentar la eficiencia en la gestión.

## PREVENCION10, NUEVA WEB DE INFORMACIÓN

El Ministerio de Trabajo ha puesto en marcha una nueva herramienta, Prevencion10, para asesorar a microempresas. La herramienta pone a disposición del empresario toda la información necesaria para la prevención de riesgos laborales en su negocio.

<https://www.prevencion10.es/site-web/home.seam>

{ GENTE DE MUTUA }

## Javier Goldaracena Asesoría Jurídica

■ Es una satisfacción poder decir que estás tan a gusto en el trabajo que no encuentras nada malo que contar. Eso le pasa a Javier Goldaracena, abogado de Mutua Navarra, cuyo trabajo consiste básicamente en “atender reclamaciones y llevar temas de protección de datos”. Javier lleva en Mutua aproximadamente año y medio, y lo que hace cada vez le gusta más. “Lo fundamental es que tenemos muy buen ambiente entre los compañeros, cada vez me implicó más en los juicios en los que participa Mutua Navarra y me encanta ser abogado”, explica. Después de un rato pensando, reconoce que “me cuesta pensar en algo malo, la verdad es que no podría decir nada”. En su tiempo libre, procura hacer deporte tres días por semana, se escapa al monte cuando puede y, sobre todo, “lo sagrado es el partido de los miércoles con mis amigos. Eso no me lo pierdo por nada”.

### MUY PERSONAL

- **Edad** 32 años.
- **Lugar de nacimiento** Pamplona.
- **Año de entrada en Mutua** 2009.
- **Formación** Licenciado en Derecho.
- **Aficiones** Deporte tres días por semana, salir al monte el fin de semana, jugar al fútbol con los amigos.



ACTUALIDAD SERVICIOS

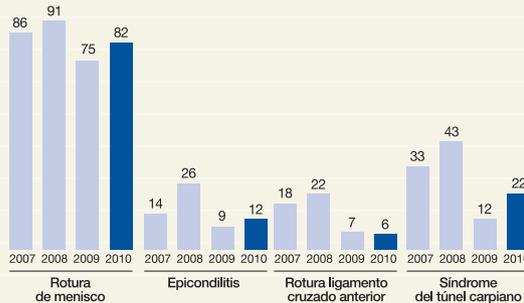
# MUTUA DISPONE DE ACCESO A LA UNIDAD PARA CIRUGÍA MAYOR AMBULATORIA

Es una técnica poco agresiva que favorece el bienestar del paciente

■ Mutua Navarra dispone desde el pasado mes de enero de acceso a la unidad para cirugía mayor ambulatoria de la Clínica San Miguel, lo que nos permitirá operar a los pacientes sin necesidad de ingreso hospitalario. Este tipo de cirugía constituye un reto constante para todo el equipo puesto que se deben minimizar las complicaciones quirúrgicas y devolver al paciente a su entorno lo antes posible manteniendo en todo momento la calidad de la cirugía.

Según explica **Inés Echeverría**, DUE en Mutua Navarra, “para ello, se utilizan técnicas mínimamente agresivas para el paciente junto con técnicas anestesiológicas que ocasionan los menores efectos secundarios. Así, se obtiene una rápida recuperación, no se alteran las condiciones familiares y sociales del paciente y sus allegados, y se logra una pronta incorporación a sus actividades cotidianas y laborales”. “Además –continúa

NÚMERO DE OPERACIONES MÁS FRECUENTES 2007-2010



Las operaciones de túnel carpiano, artroscopia de rodilla y epicondilitis podrían ser de cirugía mayor ambulatoria. Para explicar el procedimiento se han editado los correspondientes dípticos.

Echeverría– “esta técnica consigue una gran disminución de la ansiedad del paciente, ya que quita dramatismo al acto quirúrgico”. En 2010 Mutua Navarra efectuó 216 cirugías, de las cuales 164, el 75%, podrían ser realizadas mediante el proceso de CMA.

Mutua Navarra ha editado dípticos sobre algunas de las operaciones más frecuentes, en los cuales explica a sus pacientes detalladamente el proceso quirúrgico desde el preoperatorio. Hacen referencia al túnel carpiano, la artroscopia de rodilla, la epicondilitis y el ligamento cruzado. Excepto esta última intervención, todas podrían ser tratadas mediante cirugía mayor ambulatoria.



PARA  
SONREÍR

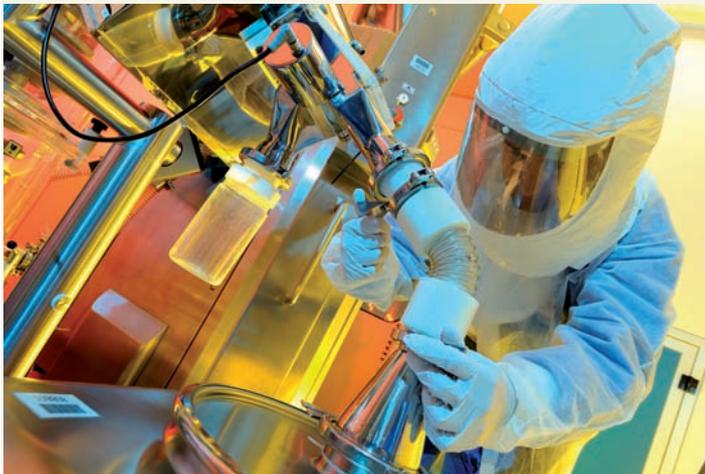
A TU SALUD POR J.J. AOS

Según un estudio de la prestigiosa University of South Larraga el fumar en la calle unido a las bajas temperaturas provocan el descenso en el consumo de tabaco



NUESTROS ASOCIADOS

## CINFA GANA EL PREMIO CÁMARA NAVARRA A LA INNOVACIÓN



Un trabajador en el laboratorio de Cinfa.

■ La Cámara Navarra de Comercio e Industria distingue anualmente a empresas de referencia en la comunidad. En 2010 el galardón Premio Cámara Navarra a la Innovación recayó en la empresa Laboratorios Cinfa por su trabajo a la hora de implantar una cultura de innovación en todos los niveles de la empresa. Como afirma **Javier del Río**, director general del laboratorio, “la innovación en Cinfa abarca desde la gestión en los procesos y el desarrollo de nuestros productos, servicios e infraestructuras a la puesta en marcha de medidas de eficiencia

### LA EMPRESA

■ Fundada en 1969 ■ Plantilla: 750 trabajadores ■ Se asoció a Mutua Navarra en 2009 ■ Tiene dos sedes, en Olloki y en el polígono Areta ■ [www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)

**“Para nosotros la Salud Laboral es uno de los pilares básicos de la gestión de Cinfa, y tomamos medidas para potenciarla”**

**MARTA ERICE**  
RESPONSABLE DE PRL

energética y sostenibilidad, o a la implantación de nuevas políticas de conciliación, igualdad o prevención de riesgos laborales”.

**Marta Erice**, de Prevención de Riesgos Laborales de la empresa, explica que “para nosotros la Salud Laboral es uno de los pilares básicos de la gestión de Cinfa y, por ello, tomamos diversas medidas para potenciarla”. Erice detalla que “contamos con un completo plan de formación inicial para las personas que se incorporan al laboratorio, y anualmente se imparten cursos sobre los riesgos específicos de cada puesto, que abarcan ámbitos como ergonomía, trabajo en altura, riesgos químicos o formación en recursos preventivos, entre otros”.

Cinfa ha conseguido en los últimos años reducir el número de accidentes laborales ergonómicos gracias a estas medidas adoptadas. Y su vinculación con Mutua Navarra desde 2009 “nos permite hacer un seguimiento específico de cada uno de los casos de accidentes o enfermedades, además de la ventaja que supone su proximidad al estar en la misma ciudad”.

JORNADAS

Objetivo: promover la formación en **Tudela**

**Éxito del Observatorio de Actualidad Laboral de la Ribera dirigido al mundo empresarial**

■ Al igual que el Foro Aranzadi Social, el Observatorio de Actualidad Laboral para Empresas nace con el objetivo de prestar un servicio de estudio y actualización en materia jurídico-laboral con un enfoque eminentemente práctico. Este servicio se dirige de manera principal a los responsables de recursos humanos de las empresas, y también a asesorías laborales para que puedan informar a las empresas y autónomos a quienes asesoran sobre las novedades en materia de Derecho del Trabajo y Seguridad Social. Precisamente por ello, el contenido trata aquellos aspectos que tienen interés desde el punto de vista empresarial. Su objetivo es principalmente impartir formación en materia laboral para empresas de la Ribera, donde no existe nada similar, dentro de la apuesta estratégica de Mutua por potenciar la zona. El Observatorio comenzó el 22 de noviembre y ya se han celebrado cuatro sesiones.



## ¡NO NECESITO IR AL PSICÓLOGO!

### CONSEJOS

“Con el siglo XXI ya bastante recorrido cuesta creer que sigan existiendo tabús sobre la psicología y de lo que se ocupa. ¿Tengo que ir yo al psicólogo? ¿Cuándo? ¿Para qué? ¿Por qué? Yo no estoy loco. Habitualmente aparecen problemas de ansiedad y depresión como principales causas a tratar, pero estos problemas suelen venir acompañados de otros no fácil-

mente identificables y que no se pueden tratar con etiquetas concretas: los déficits de autoestima, los errores cognitivos, las dificultades en comunicación... Si necesitas reducir un síntoma físico como la ansiedad o la depresión, es importante que busques una terapia que ataque el síntoma y el porqué. Habrás decidido mejorar”.

Idoya González, psicóloga

### PARA PENSAR

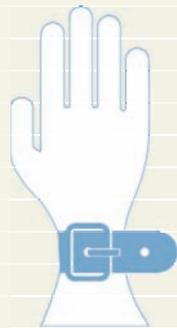
# Trabajar sin dolor también depende de ti

AINARA PAULARENA

[ Fisioterapeuta de Mutua Navarra ]

■ Las nuevas tecnologías han supuesto un cambio espectacular en todas las empresas. Ya en las décadas de 1980 y 1990 aumentó de forma drástica el número de trabajadores que utilizaban un teclado durante todo el día, dando lugar a un conjunto de síntomas denominados como “calambre del escritor”. Actualmente, la mayor parte de la sociedad utiliza diariamente el ordenador, concentrándose su uso en el centro de trabajo y en el hogar. Aunque aún son escasas las organizaciones que ofrecen el teletrabajo a sus empleados como medida de conciliación, en estos casos también el tiempo frente al ordenador es significativo, así como las características del entorno en el que se trabaja desde casa.

Las personas que pasan muchas horas al día frente al ordenador, están más expuestas a sufrir dolores de muñeca, sobrecargas musculares u otros síndromes específicos como el del túnel carpiano. Esto se debe a que la acción de teclear produce contracciones musculares repetitivas y a la prolongación de una mala postura ante el ordenador. Esto adquiere especial relevancia si tenemos en cuenta que el 85% de la población sufre a lo largo de su vida algún tipo de dolor lumbar y que el 10% de las patolo-



gías por una mala postura se convierten en padecimientos crónicos. Además, las nuevas tecnologías también están integradas en el ocio, y está demostrado que este tipo de síntomas pueden surgir o agravarse por el uso excesivo de una consola de videojuegos.

Para evitar la aparición de este tipo de dolencias es fundamental que el lugar de trabajo esté bien diseñado y el ordenador colocado en una buena posición. Lo más importante es mantener una postura correcta ante el teclado, con el codo apoyado sobre la mesa. En algunos casos se puede disponer de un teclado ergonómico, con reposa muñecas o que tenga una forma adecuada para las manos. Además, es recomendable la rotación del trabajo y emplear parte del tiempo (en la medida de lo posible) en otras tareas diferentes, de forma que no se permanezca mucho rato con la misma acti-

vidad y en la misma postura. Por último, es conveniente descansar y estirar los músculos principales cada cierto tiempo, realizando unos sencillos ejercicios en el propio lugar de trabajo.

En la página web de Mutua Navarra ([www.mutuanavarra.es](http://www.mutuanavarra.es)) ponemos a disposición de todos los usuarios algunos videos de la Escuela de Espalda, entre los cuales se pueden encontrar ejercicios específicos como por ejemplo los de prevención del túnel carpiano.

No lo olvides: Trabajar sin dolor también depende de ti.

### AGENDA

## Jornada sobre la renovación del Pacto de Toledo

Mutua Navarra ha organizado con Thomson Aranzadi una jornada con el título ‘Renovación del Pacto de Toledo, Ley de Presupuestos y normas satélites: cuestiones laborales y de Seguridad Social’. Fecha: miércoles 23 de febrero. Horas: de 10.00 a 13.00. Lugar: Viálogos (CAN). Inscripciones: 948 297 185 y [aranzadi.formacion@aranzadi.es](mailto:aranzadi.formacion@aranzadi.es)

### 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

Iruñeko Etorbidea 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