

**TÉCNICAS NO
INVASIVAS, UN MÉTODO
DE INTERVENCIÓN
NOVEDOSO, EFECTIVO
Y PRÁCTICO**

**TUMUTUA, LA RED
QUE TE PROVEE
DE LA INFORMACIÓN
NECESARIA EN
TU DÍA A DÍA**

**FOROS DE GESTIÓN
DEL ABSENTISMO,
UNA MANERA
DIFERENTE Y EFECTIVA
DE TRABAJAR**

**LA CONFEDERACIÓN
DE EMPRESARIOS
DE NAVARRA ESTRENA
UN NUEVO PORTAL
DEDICADO A LA PST**

**Mutua
navarra**

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

www.mutuanavarra.es

Noticias Jun12



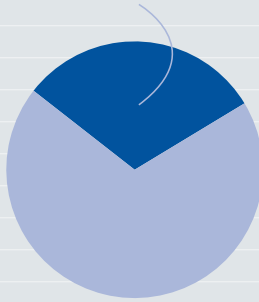
**TIEMPOS DE SOLIDARIDAD
NUESTROS ASOCIADOS REALIZAN SU
PARTICULAR RECOGIDA DE ALIMENTOS**



DATOS
CIFRAS

Es la actual **cuota de mercado** de Mutua Navarra en la Comunidad Foral, que alcanza casi el tercio de entidades que contratan coberturas sanitarias externas. Mutua Navarra agradece a sus asociados que éstos reconozcan todos los esfuerzos que hacemos por darles el mejor servicio.

30,79% 437 2.183



son las **descargas** que se han efectuado de la 'Guía sobre el alcohol y otras drogas en el ámbito laboral', de la colección *Recomendaciones para una empresa saludable*, desde principios de 2012.

son los **empleados del hogar** que quedan afiliados al Régimen Especial de la Seguridad Social en Navarra y que deben inscribirse en el General antes del 1 de agosto. Hasta ahora prácticamente una de cada dos empleadas registradas lo han hecho. Fuente: CC.OO.

ACTUALIDAD SERVICIOS

Las técnicas no invasivas, un método de intervención efectivo con múltiples ventajas para nuestros pacientes

Un factor clave en Mutua Navarra, como mutua laboral y de accidentes, es garantizar a las personas la máxima calidad en los tratamientos para sus patologías y una completa y pronta recuperación de éstas. Por ello cada día trabajamos por encontrar y aplicar terapias novedosas que favorezcan los procesos de nuestros pacientes. Uno de los métodos que nos ayudan a cumplir este objetivo son aquellas cirugías menos invasivas, como las artroscopias de pequeñas articulaciones –codo, muñeca, etc–, la aplicación de ondas de choque para tratamiento de tendinopatías y entesitis, la de factores de crecimiento o la utilización de células madre.

Factores de crecimiento

Los factores de crecimiento o Plasma Rico en Plaquetas (PRP) se obtienen a través de un proceso de extracción de sangre. “Lo que hacemos es potenciar los elementos que curan”, explica el director médico de Mutua Navarra **Ángel Recarte**. “Intentamos concentrar aquellos factores que hoy en día sabemos que



“La recuperación fue muy sencilla y muy rápida. Esta técnica me permitió volver a mis entrenamientos en cuatro semanas”.

HERDEIRO LUCAU
Portero del Amaya Sport

participan en la curación de heridas o fracturas para favorecer y mejorar los procesos de curación, aunque todavía falta recorrido ya que es necesario conocer en qué momento actúa cada factor”. La aplicación de factores de crecimiento favorece la curación de tendinopatías, pseudoartritis y heridas tórpidas.

Ondas de choque

Las ondas de choque se usan en vez de las infiltraciones –la inyección de un medicamento con una aguja en una zona del cuerpo para tratar un proceso infla-

matorio–. A veces las ondas de choque pueden evitar una cirugía convencional abierta que precise anestesia. Las llamadas terapias de curación “permiten curar tendinopatías en vez de realizar cortes en el tendón o ciertas plastias. Gracias a las ondas de choque no tenemos que abrir”, asegura Recarte.

Cirugía no invasiva

Un caso de cirugía mínimamente invasiva es la que se aconsejó desde Mutua Navarra al portero del Amaya Sport **Herdeiro Lucau**, con una patología de difícil diagnóstico, quien fue intervenido el pasado mes de diciembre en la Clínica de la Universidad de Navarra para tratarse una *hernia de deportista* con una herniorrafia laparoscópica extraperitoneal con malla. Así pudo evitar una cirugía abierta con sección de adductor, la opción habitual tras la que hubiera necesitado entre uno y cuatro meses de baja, un tiempo que dista mucho de las cinco semanas de media de convalecencia de la

Extranet. Herramienta indispensable para nuestros asociados

Date de alta en tumutua y podrás acceder a la información que necesitas.

El área privada on line *tumutua*, especial para nuestros asociados, acaba de estrenar una nueva versión más útil y práctica. Ahora, a través de ella, se pueden obtener **informes de accidentalidad**, un material que ofrece la descripción de los expedientes registrados de accidentes con baja, sin baja y de enfermedad profesional de los trabajadores, en los que se incluye la información detallada que figura en los modelos de declaración de los mismos. La información se puede consultar y exportarse en distintos formatos. *Tumutua* también facilita el acceso a la **información referente a asistencias diarias** en un espacio donde se registra la información de los trabajadores que han pasado por nuestros dispensarios médicos.

Para darse de alta: accede al espacio *tumutua* en la web, rellena el formulario y valida el correo de confirmación para finalizar el proceso.



NOTAS
MUTUA

28 DE ABRIL, CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA SALUD Y LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO

El pasado 27 de abril Mutua Navarra celebró en el parque Antoniutti de Pamplona el **Día de la Salud y la Seguridad en el Trabajo**, que dedicó a los cuidados cardiovasculares. Y es que nueve de cada diez paros cardíacos podrían evitarse mejorando los hábitos de alimentación, ejercicio y evitando el tabaquismo y otras adicciones.



NUEVA CONVOCATORIA PARA EL IV PREMIO AZUL A LA PST

Por cuarto año consecutivo Mutua Navarra convoca el **Premio Azul a la Promoción de la Salud en el Trabajo**, que también premia con el **Sello de Empresa Saludable** a aquellas entidades que favorecen los hábitos saludables entre sus empleados. La inscripción se puede realizar desde la web de Mutua Navarra, rellenando el formulario de inscripción on line.

ACTUALIDAD DE MUTUA NAVARRA

EL FORO. UN ESPACIO DE DIÁLOGO PARA MEJORAR LA GESTIÓN DEL ABSENTISMO

Punto de encuentro de empresarios y expertos, los foros de Gestión del Absentismo son una puerta abierta a la mejora y el entendimiento.

En los últimos años, las políticas de prevención han orientado sus fuerzas hacia la del absentismo laboral. Lejos de quedarse al margen, Mutua Navarra ha querido dar un paso más y aportar una visión amplia y multidisciplinar de esta problemática. Por ello en 2008 se pusieron en marcha los **Foros de Absentismo** de Pamplona y Tudela, puntos de encuentro entre Mutua Navarra y representantes de más de treinta empresas de diferentes sectores, tamaños y casuísticas. En ellos, los participantes comparten sus experiencias, definen distintas líneas de intervención contra esta problemática y extraen conclusiones.

Metodología

El Foro de Absentismo es una herramienta práctica para promover el conocimiento en materia de gestión del absentismo. Fomenta el aprendizaje práctico y por tanto ayuda a integrar mecanismos para la mejora de la gestión en la rutina de las organizaciones, a través del intercambio de buenas prácticas. El formato que se



María Dolores Solé, presidenta de ENWHP y Rafa Mayorga, coordinador del Foro del Absentismo.

emplea en estos encuentros supone un paso más allá en el ámbito de la formación, ya que establece un diálogo entre los participantes, una metodología mucho más enriquecedora que el monólogo habitual propio de las charlas formativas.

Trayectoria

La experiencia de casi cuatro años ha permitido consolidar un equipo de trabajo donde se comparten y debaten propuestas para una gestión más efectiva del absentismo. Hasta la fecha se han realizado 26

“Una persona sana rinde hasta un 50 por ciento más que otra en malas condiciones de salud”.

MARÍA DOLORES SOLÉ
Presidenta de ENWHP

sesiones, en las que han participado 47 empresas.

Además, de forma ocasional el foro ha contado con la participación de expertos de la talla de **María Dolores Solé**, presidenta de la Red Europea de la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP); **José María Roig**, consejero de

Innovación, Empresa y Empleo; **Guillermo L. Barrios**, profesor titular de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social y magistrado suplente del Tribunal Superior de Justicia de La Rioja o **Jesús Fernández Baraibar**, director del Servicio de Salud Laboral e Investigación del INSL. También se han tratado los temas que más interés suscitaban desde las organizaciones: aspectos relacionados con la incapacidad temporal, el fomento de la cultura del compromiso frente al absentismo, el riesgo por embarazo y/o lactancia natural, la presentación de programas novedosos como *Entrénate* o *El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral*, o las implicaciones de la reforma laboral en la gestión empresarial del absentismo, entre otros. Como dijo Solé en su intervención, en una de las primeras sesiones del foro, “una persona sana rinde hasta un 50 por ciento más que otra en malas condiciones de salud”. Por esto, además de por la responsabilidad personal y el bien de todos, es importante trabajar el absentismo.

2

MUNDO LABORAL

LA CEN PROMOCIONA LA PST CON UN NUEVO PORTAL ONLINE

La Confederación de Empresarios Navarros (CEN), con la ayuda de Mutua Navarra y Prevención Navarra, acaba de estrenar un nuevo portal que pretende ser “un canal de comunicación para ayudar a las empresas a integrar la Promoción de la Salud en el Trabajo (PST)

como un componente más de la gestión empresarial”. La web explica las características de esta disciplina, sus fases de implantación, las posibles líneas de actuación e información sobre los cursos que la CEN pondrá en marcha durante este año. Visita el portal en www.lin-neascen.cenavarra.es/index.php?lin=5

{ GENTE DE MUTUA }

Cristina Patier, técnico de Gestión de Personas

■ Además de ser la coordinadora de Riesgos Laborales, Cristina Patier es, desde hace dos años y medio, la encargada de diseñar el camino que los trabajadores de Mutua Navarra recorrerán durante su estancia en la organización. A través del proceso de Gestión de Personas elabora el itinerario laboral de cada trabajador, en el que se marca la formación que van a recibir, en función de sus necesidades. “La gente es amable, agradecen bastante esta deferencia y son proactivos a la hora de actualizarse y reciclarse en materia formativa”, asegura. También organiza las actividades internas de Promoción de la Salud en el Trabajo, como los talleres de cocina creativa saludable o las prácticas deportivas. Todos estos eventos son de asistencia voluntaria, aunque como señala Cristina “muy importantes porque fomentan el trabajo en equipo y favorecen la comunicación dentro de los procesos y entre ellos”.

MUY PERSONAL

- **Lugar y año de nacimiento**
Pamplona, 1985.
- **Año de entrada en Mutua**
2010.
- **Formación**
Relaciones Laborales.
- **Aficiones**
Leer, ir al cine, estar con las amigas, y sobre todo, viajar.



SOBRE SALUD LABORAL



Instituto de Salud Pública



Instituto de Salud Laboral

LOS INSTITUTOS DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL SE UNEN EN UN SOLO ORGANISMO

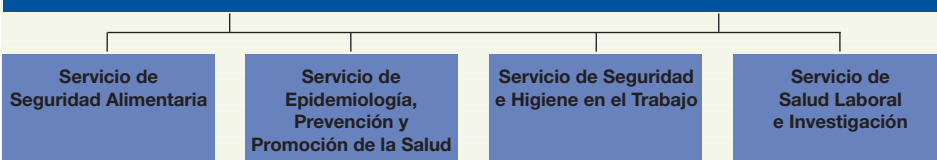
A través de una reorganización interna que persigue dar más peso a Salud Pública, el Instituto de Salud Pública (ISP) y el Instituto Navarro de Salud Laboral (INSL) se van a fusionar en un único instituto-organismo autónomo, con una sola jefatura en lugar de las dos actuales. La medida responde a una reorganización interna que pretende otorgar más peso a Salud Pública, que actualmente funciona como centro técnico-asistencial, mientras que Salud Laboral es un orga-

Tras la fusión quedará un único organismo autónomo, al mando de una sola dirección.

nismo autónomo dotado de personalidad jurídica. La reforma, que no afectará a los trabajadores de los organismos, busca que del departamento de Salud dependan dos organismos autónomos: el Servicio Navarro de Salud y el nuevo Instituto Navarro de Salud Pública y Laboral. Según fuentes de Salud, en todas las comunidades autónomas Salud Pública forma parte de un organismo o agencia propia. Fuente: Diario de Navarra, 16 de mayo de 2012.

[Organismo autónomo]

NUEVO INSTITUTO SP-SL





PARA SONREÍR

A TU SALUD POR J.J. AOS



NUESTROS ASOCIADOS

SEIS ASOCIADOS ORGANIZAN SUS PROPIAS CAMPAÑAS SOLIDARIAS



Los encargados de las campañas de Lizarte, SOS Navarra, Anapeh, Cementos Portland y Colegio Irabia-Izaga en Landaben.

■ ‘La Gran Recogida Navarra’ es la campaña del Banco de Alimentos de Navarra (BAN), que reúne las provisiones donadas por los ciudadanos en las superficies comerciales para repartirlas entre las personas que más las necesitan. Voluntarios de todas las edades han estado presentes en híperes y supermercados durante los días 8 y 9 de junio con ese objetivo. Sin embargo, algunas empresas asociadas a Mutua Navarra no han podido esperar y han realizado su particular recogida interna durante los

últimos meses. Para animar a otros asociados a participar en la donación, los responsables de seis de ellas no han dudado en hacer pública su experiencia. Todos coinciden en la buena acogida de la iniciativa por parte de la plantilla, la excelente coordinación con el BAN y la satisfacción que han sentido al desempeñar este gesto solidario. Desde Mutua Navarra –que también ha participado en la iniciativa– aplaudimos esta acción que demuestra el compromiso decidido de esas empresas con nuestra sociedad.

Marta Gómez y Claudia Goñi, dpto. de Comercio Exterior y Marketing de Lizarte S.A.

“La idea surgió del hijo de un compañero. Todos lo hemos agradecido por lo gratificante que ha resultado”.

Laura Irisarri y Mari Sol Casado, directora y subdirectora de Asociación de Hostelería Navarra (Anapeh).

“La campaña ha sido acogida por todos con mucha ilusión”.

José Joaquín Pascual, jefe de Formación y Supervisión del Área de SOS Navarra.

“La recogida duró tres semanas y fue positiva. El año que viene repetiremos”.

Pablo Istúriz, jefe de RRHH de Cementos Portland.

“La organización ha sido fácil y no ha requerido mucho tiempo: el imprescindible para diseñar unos carteles y señalar un punto de recogida”.

Pedro Rayón, subdirector del Colegio Irabia-Izaga.

“Ver a los niños protagonistas de un proyecto solidario, esas escenas no tienen precio, además del enorme valor educativo que contienen”.

Blanca Vicente, Junta de padres de Ikastola de Sangüesa

“La solidaridad y la justicia son valores que fomentamos en el día a día y que se han visto reflejados en esta actividad”.

JORNADAS

Prevenir la responsabilidad penal en Prevención de Riesgos Laborales

Trescientas personas asistieron al acto, celebrado en la CEN

El pasado 23 de mayo Prevención Navarra, en colaboración con Mutua Navarra, celebró la jornada ‘Cómo prevenir la responsabilidad penal en Prevención de Riesgos Laborales’. El acto fue presentado por **Irene López**, responsable de Relación con los Clientes, y en él participó como ponente **Eduardo Ruiz de Erenchun**, de Ruiz de Erenchun Abogados Asociados. Según éste, “es importante cumplir con las exigencias legales en PRL”, ya que permiten “limitar los motivos que pueden dar lugar a responsabilidades y avalar nuestra trayectoria para reducir los efectos de la responsabilidad en caso de que ésta llegue a determinarse”. El letrado también recomendó contar con expertos a la hora de preparar la defensa y no dejarse aconsejar por abogados no especializados.

La jornada se volverá a celebrara en el mes de septiembre en Tudela, en las instalaciones de la Asociación de Empresarios de la Ribera.

2

CONSEJOS

**PRACTICA LA
DIETA MEDITERRÁNEA**

Seguir la dieta mediterránea previene las enfermedades cardiovasculares. Algunos factores de riesgo, como la edad, el sexo o la herencia genética no son modificables. Sin embargo, la alimentación es un aspecto sobre el que sí podemos incidir. El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra (Codinna) aconseja:

- Ingiere la menor cantidad posible de conservantes, azúcares y grasas.
- Consume más aves y menos carnes rojas.
- Comer pescado dos veces a la semana es beneficioso para la salud.
- Evita los embutidos, los alimentos enlatados y embotados y los dulces.
- Haz 5 comidas al día y más ligeras
- Consume cereales. Su aporte diario de vitaminas, hidratos y proteínas es imprescindible.

PARA PENSAR

La importancia de notificar los accidentes de trabajo

FERNANDO ESCUDERO

[Responsable de Prestaciones]

■ El sistema DELTA es un Sistema de Declaración Electrónica a través de una conexión segura, que permite emitir firmados los documentos necesarios para la notificación y el tratamiento de los accidentes de trabajo. Las empresas y los trabajadores por cuenta propia que tengan la cobertura de Accidente de Trabajo (AT) tienen la obligación de comunicar los partes de dichos accidentes a través de este sistema, incluidos aquellos que se producen al dirigirse o regresar del trabajo durante el trayecto habitual *-in itinere-*, a excepción de los autónomos, o bien realizando el trabajo fuera de la empresa *-in mission-*. Un parte de AT implica, por tanto, el reconocimiento de la empresa de un accidente laboral.

El parte de accidente debe reflejar claramente lo que ha sucedido en el mismo, ya que una incorrecta o insuficiente cumplimentación del documento dificulta su utilidad y validez. Por ello es importante recalcar la importancia de ser minuciosos a la hora de rellenarlo, de tal manera que sea un documento facilitador. La mutua complementará esta explicación con las aclaraciones que el trabajador haya podido dar en el dispensario médico, por lo que es de suma importancia que ambas informa-

ciones sean coherentes. No notificar un accidente de trabajo a través del sistema DELTA genera una situación de irregularidad porque la empresa no se pronuncia ante la existencia o no de un accidente laboral. Esta situación, además, puede dejar al trabajador indefenso, ya que tanto en los casos de siniestros con baja médica, el hecho de que se reconozca el siniestro como laboral por parte de la empresa implica que la mutua asuma los costes derivados de dicho proceso. Para solucionar esta irregularidad existe la posibilidad de instar al Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) a iniciar un procedimiento de determinación de la contingencia, en el caso de los accidentes que

generan baja médica. Además, el hecho de no notificar un accidente laboral también tiene otras consecuencias, como la alteración de las estadísticas sobre los accidentes de trabajo o la imposibilidad de aplicar medidas preventivas más específicas. Por eso, para proteger la salud de nuestros trabajadores es fundamental realizar una investigación exhaustiva de las causas del accidente y, en el supuesto en que se considere laboral, declararlo a través de este sistema DELTA.



{ PARA TENER
EN CUENTA }

Presentación de las candidaturas al IV Premio Azul

El plazo para presentar vuestras candidaturas a la IV edición del Premio Azul finalizará el próximo 1 de octubre. El formulario de inscripción se puede rellenar on line desde nuestra web www.mutuanavarra.es.

XI Edición de los galardones europeos a las Buenas Prácticas

Reconocen a las empresas y organizaciones que han contribuido a fomentar el trabajo conjunto de directivos y empleados para mejorar la seguridad y la salud en el trabajo. Fecha límite para participar: 25 de septiembre de 2012.

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 Ind. Municipal
C/ Corella 6A esq. vial C
31500 Tudela
T 948 848 207 F 948 825 353

www.mutuanavarra.es