DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA

CUADERNO DE PREVENCIÓN

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Agosto de 2017 Número 55

EDITORIAL

Con un poco de retraso debido a las vacaciones de verano, hemos elaborado un nuevo número del cuaderno de prevención, que bimensualmente publicamos digitalmente en este Servicio de Prevención.

Como siempre, se ha procurado que aparezcan cuestiones nuevas o aunque un tema ya haya sido tratado en algún número anterior, éste se enfoque desde una perspectiva diferente o presente alguna novedad.

Deseamos que en este nuevo año académico que ahora comienza, este cuaderno siga mejorando y siendo de interés.

CONTENIDO

Pág.

Ambiente de trabajo saludable …….. 1

Factores de Riesgos ……... 2

Brote de hepatitis A ……. 2

Todo lo que debes saber sobre la legionela ……. 3

Prevención de lesiones deportivas …….. 3

Noticias …….. 4

AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE

Se suele comentar que la riqueza de las empresas depende de la salud de los trabajadores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como un ambiente de trabajo saludable aquel en que los trabajadores y los empleadores colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger la salud, seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo, es decir, aquellos donde se consideran:

- *Cuestiones relacionadas con la salud, seguridad y bienestar en el entorno físico y psicosocial del trabajo.*
- *Recursos de salud personal en el lugar de trabajo.*
- *Modelos de gestión participativos en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.*

Estas directrices se orientan a capitalizar el lugar de trabajo como un entorno para promover la salud y las actividades preventivas, no solo para prevenir accidentes laborales, sino para evaluar y mejorar la salud general de los empleados.

Los fundamentos de la vida saludable en el trabajo, que establece la OMS, son:

- *La ética empresarial, además de la RSE (responsabilidad social empresarial). "Un entorno de trabajo seguro y saludable es un derecho humano fundamental". (Declaración de Seúl de 2008).*
- *La imagen de una empresa que es "socialmente responsable".*
- *La decisión inteligente desde el interés empresarial: las instituciones que promueven y protegen la salud de sus empleados, evitan licencias por enfermedad y discapacidad innecesarias, minimizan los costos médicos y los costos asociados a la rotación del personal, aumentan la productividad a largo plazo y la calidad de los productos y servicios.*
- *La reputación que mejora la imagen de la empresa o institución.*

Una estrategia de promoción de la salud, genera beneficios para la empresa u organización, los trabajadores, y en forma directa o indirecta para sus familias. Toda inversión que se realice en este sentido, resulta altamente rentable.

Para que las organizaciones se conviertan en espacios saludables y gocen de sus beneficios, se deben implementar actividades relacionadas con:

- *Vida activa en el trabajo.*
- *Alimentación saludable en el trabajo.*
- *Prevención de adicciones en el ámbito laboral.*



Por ejemplo, está comprobado que realizar actividad física con acciones planificadas y sistemáticas en las organizaciones logra:

1. En los trabajadores: mejorar la movilidad articular, mejorar la resistencia, aumentar la densidad de los huesos (previene la osteoporosis), mejorar la fuerza muscular, disminuir la presión arterial, mejorar el peso corporal disminuyendo así el riesgo de obesidad, disminuir el riesgo de cardiopatía coronaria y de accidente cerebrovascular, disminuir el riesgo de diabetes, hipertensión y cáncer de colon, mejorar el perfil de lípidos, mejorar el proceso de envejecimiento fisiológico, disminuir la mortalidad por todas las causas, mejorar el funcionamiento corporal y la independencia de las personas de edad avanzada. Contribuye al bienestar psicológico, pues reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.

2. En las organizaciones: aumentar la productividad, disminuir el absentismo y disminuir la rotación. Por lo que, la actividad física disminuye los costes médicos y mejora en la relación institucional.

FACTORES DE RIESGOS

En ocasiones, cuando se habla de prevención, (sobre todo en charlas informales), se mezclan o utilizan algunos conceptos de forma incorrecta, siendo el de "factor de riesgo" uno donde más se suele producir, por lo que vamos a recordarlo.

Con mucha frecuencia se habla de las condiciones de trabajo, llamando así al conjunto de variables que pueden influir en la interrelación trabajo-salud.

En principio, cada una de estas variables es susceptible de producir daños a la salud de los trabajadores, por lo que es común denominarlas **factores de riesgos.**

En la realidad del trabajo diario, los distintos factores de

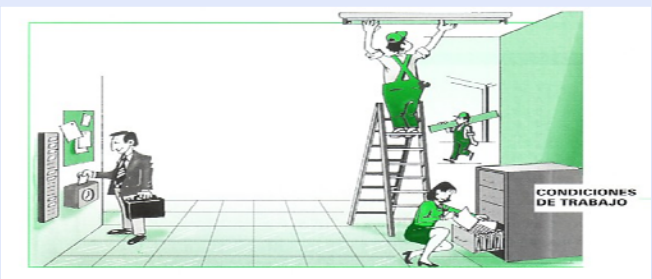


riesgo se presentan simultáneamente, pero para estudiarlos, es más práctico dividirlos en varios grupos, dentro de los ámbitos donde se dan las condiciones de trabajo como:

- ***Condiciones de Seguridad***
- ***Lugares de trabajo***
- ***Condiciones ambientales***
- ***Presencia de contaminantes***
- ***Carga de trabajo***
- ***Organización del trabajo***

La existencia de múltiples factores de riesgo actuando simultáneamente en una situación determinada, hace que tengamos que considerar, en cada caso, la interrelación que inevitablemente se produce.





BROTE DE HEPATITIS A

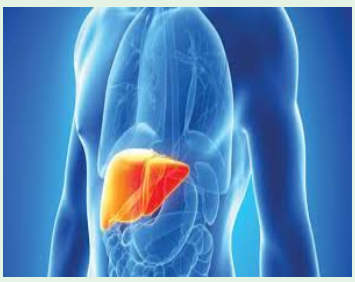
El Centro Europeo para la **Prevención y el Control de enfermedades** (ECDC), ha contabilizado en lo que va de año un total de 5.983 casos de **hepatitis A** en la **Unión Europea**, de los que casi la mitad (2.639) se han detectado en **España**, el país con más casos notificados hasta el momento.

Así se desprende de la última actualización epidemiológica publicada por este organismo en agosto, que ofrece una visión general de la situación actual de la enfermedad en Europa desde que a mediados del año pasado se observara un repunte de casos.

En lo que va de año se han detectado casos en 15 países, según los datos recopilados por el ECDC, que sitúan a España como el país más afectado, por delante de Italia (que ha registrado 1.410 desde abril 2016, sin especificar cuántos corresponden a 2017), Francia (1.149 en lo que va de año), Alemania (589), Polonia (572) o Portugal (425). A lo largo de este año también se han notificado casos en República Checa (271), Países Bajos (114), Austria (103), Irlanda (33), Lituania (27), Dinamarca (18), Finlandia (17), Eslovenia (16) y Letonia (10).

En todos ellos, salvo en República Checa y Dinamarca, representan un **repunte con respecto a los registrados al año anterior**. En el caso de España, los casos notificados son más de 8 veces los del mismo periodo de 2016.
Además, la fecha de actualización de los informes difiere en función de cada país ya que, en el caso de España, el último informe del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III, relativo a la semana que acabó el 30 de julio, recoge un total de 3.041 casos acumulados hasta ese momento, frente a los 394 del mismo periodo de 2016.

Este incremento se asocia a la detección de **tres grandes brotes de casos internacionales** que han afectado principalmente a hombres que practican sexo con otros hombres, en los que no se ha notificado ningún fallecimiento. En España, la mayoría de los casos son hombres de entre 18 y 64 años.



Por todo ello, el ECDC recuerda que la principal medida de prevención en el contexto de los brotes actuales es la vacunación contra la hepatitis A, por lo que es recomendable la vacunación en los funcionarios policiales.

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA LEGIONELA

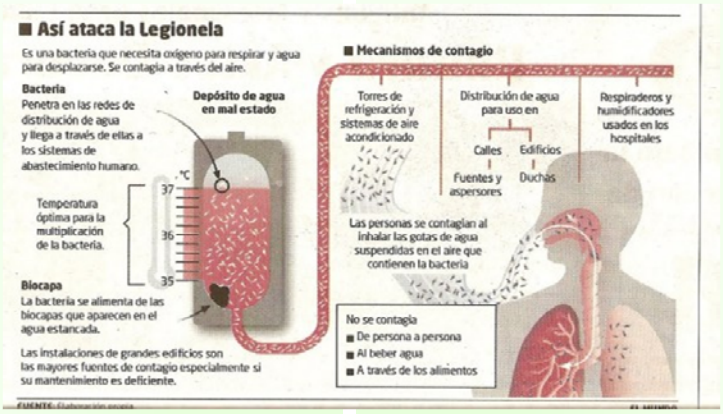
¿Qué es la Legionela? Una bacteria que vive libre en el ambiente y está presente en todos los hábitats acuáticos: aguas superficiales de lagos, ríos, estanques y aguas termales.

¿Y la legionelosis?

Es una enfermedad causada por dicha bacteria y que puede producir neumonía. También conocida como *enfermedad del legionario*, debe su nombre a que el brote original de esta bacteria aconteció durante una Convención de la Legión Americana en Philadelphia, en 1976.

¿Como puede llegar a las personas ?

Desde su hábitat natural, la bacteria puede colonizar los sistemas de abastecimiento de las ciudades y entrar en la red de distribución de agua. Así es como llega a instalaciones que generan aerosoles: duchas, torres de refrigeración, *spas, jacuzzis,* sistemas de aire acondicionado, fuentes. Las instalaciones sucias, con agua estancada, favorecen la multiplicación de las bacterias.



¿Cómo se contagia? La bacteria una vez que coloniza estas torres de refrigeración u otras instalaciones que contengan agua a temperaturas templadas, tiende a multiplicarse. Si esas bacterias se trasladan en aerosoles (gotas diminutas) pueden ser inhaladas, llegar a los pulmones y dar comienzo a la enfermedad.

¿Cuáles son sus síntomas?



Se puede presentar de dos formas clínicas, como una enfermedad febril, de carácter leve y sin focalización pulmonar denominada "fiebre de Pontiac", o bien de carácter severo como una infección pulmonar o " enfermedad del legionario" que se caracteriza por una neumonía con tos, fiebre alta, fatiga, dificultad para respirar y en ocasiones diarrea y/o dolores musculares.

Diagnóstico- Se basa en la exploración y síntomas del paciente, y en pruebas como análisis de sangre y orina, serología y cultivo de esputo.

Tratamiento –Antibióticos durante 7 a 10 días en cuanto se sospeche la enfermedad.

¿Cuáles son las medidas preventivas?:

-Evitar estancamientos de agua, con un diseño adecuado de las instalaciones.

-Eliminar o reducir la suciedad, siguiendo un programa de mantenimiento.

-Impedir la proliferación y supervivencia de la bacteria en la instalación, mediante una desinfección continua de la misma y el control de la temperatura.

Los edificios que cuentan con instalaciones con torres de refrigeración, especialmente si son de grandes dimensiones, siempre tienen riesgo de contaminación por legionela, y la única forma de eliminarlo es seguir escrupulosamente las actuaciones que establece el Real Decreto 865/2003, de 4 de julio, sobre los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis.

PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Algunas de las causas más comunes de lesiones relacionadas con el deporte incluyen:

- Hacer ejercicio antes de que su cuerpo se haya calentado previamente.
- Repetir el mismo movimiento una y otra vez
- No hacer el ejercicio de la forma correcta
- No descansar entre ejercicios
- Exigir demasiado a su cuerpo y/o con demasiada rapidez
- Hacer un ejercicio que es demasiado riguroso para su nivel de estado físico.
- No utilizar el equipo adecuado



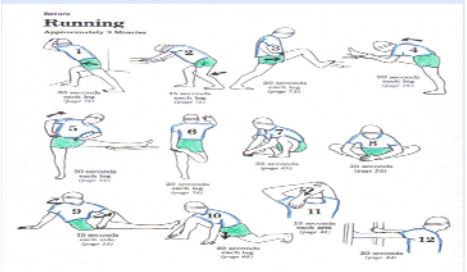
MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas que resaltamos giran en torno a dos ejes, el primero y fundamental es el calentamiento que hay que realizar previamente al ejercicio. El segundo eje es el de los estiramientos tras el calentamiento o tras el ejercicio.

Calentamiento y enfriamiento

Calentar antes de hacer ejercicio (precalentamiento) pone a fluir a su sangre, calienta los músculos y ayuda a evitar lesiones. La manera más fácil de calentar es ejercitarse lentamente durante los primeros minutos y luego acelerar el paso. Por ejemplo, antes de correr, camine de entre 5 a 10 minutos.

También debe realizar un enfriamiento (vuelta a la calma) tras el ejercicio para regresar su ritmo cardíaco y su temperatura corporal a sus niveles normales. Puede hacerlo al terminar su rutina a un paso más lento durante los últimos 5 a 10 minutos.



Estirar o no estirar

- Para mantenerse flexible, debe estirarse (elongar) al menos 2 veces por semana.
- Usted puede estirarse después de haber calentado o después de su ejercicio.
- NO estire sus músculos cuando están fríos.
- Mantenga las posiciones de estiramiento por un máximo de 15 a 30 segundos.
- NO de botes mientras estire

NOTICIAS

NUEVO REGLAMENTO DE ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS



En el BOE del 25 de Julio de 2017, se ha publicado el nuevo Real Decreto 656/2017 sobre el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos. El objetivo de la presente norma es doble:

Por un lado, la adaptación de la reglamentación de almacenamiento de productos a lo establecido en el Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y preparados químicos (REACH), por el que se crea la Agencia Europea de Sustancias y Preparados Químicos, se modifica la Directiva 1999/45/CE y se derogan el Reglamento (CEE) n.º 793/93 del Consejo y el Reglamento (CE) n.º 1488/94 de la Comisión, así como la Directiva 76/769/CEE del Consejo y las Directivas 91/155/CEE, 93/67/CEE, 93/105/CE y 2000/21/CE de la Comisión y sus modificaciones, y al Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y por el que se modifican y derogan las Directivas 67/548/CEE y 1999/45/CE y se modifica el Reglamento (CE) n.º 1907/2006 (Reglamento CLP).

Por otra parte, la evolución de la técnica y la experiencia que se ha ido acumulando en la aplicación de las instrucciones técnicas complementarias, ha puesto de manifiesto la necesidad de reelaborar todas ellas, adaptándolas al progreso técnico.

TENDINITIS DE HOMBRO COMO ENFERMEDAD PROFESIONAL

El día 7-8-2017, el diario La Voz de Asturias, ha publicado que el TSJA (Tribunal Superior de Justicia de Asturias), avala la tendinitis de hombro como enfermedad profesional de las cajeras de supermercado.

El juzgado de lo Social de Oviedo abrió el camino ante una reclamación de una trabajadora de un supermercado, al establecer una relación directa entre la patología que presenta y los movimientos de brazo, codo y hombro que debía realizar para alcanzar los productos desde la cinta y pasarlos hasta el lector de precios. Esta argumentación ha sido refrendada ahora por el TSJA.

La sentencia de instancia declaró probado que la situación de baja temporal fue originada por una enfermedad profesional incardinable en el Cuadro de Enfermedades Profesionales del año 2006.

¿ DESEA RECIBIR ESTE CUADERNO DIRECTAMENTE EN SU CORREO ELECTRÓNICO ?

Solo tiene que enviar al mail serpre.rila@policia.es los siguientes datos :

- *Apellidos y nombre.*
- *Correo electrónico (preferiblemente el oficial)*
- *Cuerpo (CNP, AGE, u OTROS)*

EDITA:

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

c/ Huertas nº 76
28014-Madrid
Teléfono: 91 3221063 - 1049 – 1009
Correo : serpre.rila@policia.es

COORDINACIÓN:

José Antonio Nieto González

REDACCIÓN:

Manuel Montalbán Rodríguez

Belén Alonso Alvargonzález

Emilio Laguna Serrano

José Antonio Nieto González

WEBPOL

Jefatura Central de Recursos Humanos y Formación

MAQUETACIÓN:

Emilio Laguna Serrano

Estamos en WEBPOL

Jefatura Central de Recursos Humanos y Formación

(enlace Servicio de Prevención)