

**EDITORIAL**

Con la llegada del verano también lo hace el calor, un factor importante no solo a la hora de trabajar, sino, en general, en nuestra vida diaria y que hay que tener en cuenta, por eso algún artículo está relacionado con esta cuestión.

Tampoco podíamos dejar pasar una nueva edición de las Jornadas de Prevención de Riesgos Laborales en la actividad policial, (la octava), contando un poco lo que se ha tratado .

CONTENIDO

	Pág.
Compliance Officers.....	1
Consejos prácticos para una buena iluminación.....	2
Normas básicas a la hora de almacenar productos Químicos	2
Práctica deportiva en verano.....	3
Runner Español.....	3
Noticias	4

COMPLIANCE OFFICERS**EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

La entrada en vigor de la modificación del Código Penal el 1 de julio de 2015, en particular con el artículo 31 bis, ha generado la necesidad de que las empresas dispongan de un órgano de control del cumplimiento normativo (función compliance, desarrollada por los denominados compliance officers) a través de la implantación de modelos de organización y gestión del cumplimiento.



(GRC es la contracción de Gobierno, Riesgo y Cumplimiento)

Si analizamos la estructura de dichos modelos incluidos en el Código Penal nos encontramos muchas similitudes con lo establecido en la **Ley de Prevención**.

Esta similitud se ve reforzada en la circular de la Fiscalía General del Estado (22/01/2016), en la cual se **indica**:

- ♦ Los programas deben ser claros, precisos y eficaces y, desde luego, redactados por escrito.
- ♦ Los modelos de organización y gestión deben estar perfectamente adaptados a la empresa y a sus concretos riesgos.

- ♦ La necesidad de que la persona jurídica identifique y gestione adecuadamente los riesgos, estableciendo las medidas para neutralizarlos, disponiendo de “protocolos y procedimientos de formación de la voluntad de la persona jurídica, de adopción y de ejecución de decisiones.
- ♦ Verificar periódicamente la eficacia del modelo. Aunque el texto no establece plazo ni procedimiento alguno de revisión, un adecuado modelo de organización debe contemplarlos expresamente. Además, el modelo deberá ser revisado inmediatamente si concurren determinadas circunstancias que puedan influir en el análisis de riesgo, que habrán de detallarse y que incluirán, además de las indicadas en este requisito, otras situaciones que alteren significativamente el perfil de riesgo de la persona jurídica.

“El ‘compliance’ no es un salvoconducto, es una cultura de cumplimiento, una política empresarial permanente”

En definitiva, se trata de textos que, para los que desarrollamos funciones en prevención, podríamos pensar que están definiendo actividades de gestión y control muy similares a los modelos de gestión de prevención de riesgos.

Rev. Seguridad laboral: Juan Carlos Bajo Albaracín, Director de Ampell Consultores Asociados

CONSEJOS PRACTICOS PARA UNA BUENA ILUMINACIÓN

- Emplear la luz natural siempre que sea posible, ya que posee mejores cualidades que la artificial.
- El acondicionamiento de la iluminación natural lleva consigo la colocación correcta de los puestos de trabajo respecto a las ventanas o claraboyas, de manera que los trabajadores no sufran deslumbramiento y la luz solar no se proyecte directamente sobre la superficie de trabajo.
- Evitar los deslumbramientos directos por luz solar o fuentes de alta luminancia. Éstas, en ningún caso se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.
- Emplear persianas, estores, cortinas y toldos, destinados a controlar tanto la radiación solar directa como el posible deslumbramiento.
- Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.
- Emplear la iluminación artificial cuando no sea posible la natural y para complementar el nivel de iluminación insuficiente proporcionado por la diurna.

- La iluminación del entorno debe ser homogénea y potenciada en la zona de trabajo. Se deben evitar estancias en penumbra donde solamente se ilumine la zona de trabajo con iluminación artificial localizada.
- Al utilizar iluminación artificial, se deben elegir las lámparas más adecuadas teniendo en cuenta:



- ◆ Cantidad de luz que emiten.
- ◆ Rendimiento y duración.
- ◆ Color aparente (apariencia de la luz que emiten).
- ◆ No utilizar sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos.
- ◆ Realizar un mantenimiento periódico de las luminarias: limpieza de las mismas y sustitución de lámparas fuera de servicio.

Si seguimos estos consejos estaremos poniendo los medios para contar con la iluminación más adecuada en nuestros puestos de trabajo.

NORMAS BÁSICAS A LA HORA DE ALMACENAR PRODUCTOS QUÍMICOS

Los productos químicos comportan riesgos tanto por sí mismos como al entrar en contacto con otras sustancias, pudiéndose producir reacciones muy peligrosas. Hay un proyecto de Real Decreto para aprobar el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus instrucciones técnicas complementarias, pero de momento vamos a dar unas **normas básicas** a la hora de almacenar los productos químicos:

1- Cantidad necesaria a almacenar

Solo almacenar en el lugar de trabajo la cantidad del producto químicos que sea estrictamente necesaria, para que sea más fácil aislar y disminuir los peligros que se derivan de su manipulación y dotar a las instalaciones locales de los medios de seguridad adecuados.

2- Clasificar para aislar riesgos

Almacenar los productos químicos y sustancias peligrosas separadas y clasificadas por el riesgo que generan, teniendo en cuenta las incompatibilidades, ya que pueden generar consecuencias peligrosas.

3- Retener derrames para prevenir

Prever los posibles accidentes que puedan dar lugar a derrames (por ejemplo, rotura de recipientes) o incluso salpicaduras/goteos que pueden producirse durante la manipulación rutinaria.

4- Escoger el material adecuado en contacto con los productos

Escoger el recipiente y cubeto adecuado para guardar cada tipo de sustancia química y tener en cuenta el posible efecto corrosivo que pueda tener sobre el material de fabricación del envase o sistema de retención.

5- Prever los cambios bruscos de temperatura

Existen productos como los aceites o las pinturas a los que les

afectan las temperaturas extremas, alterando su viscosidad para procesos posteriores o incluso su calidad.



6- Sistemas de ventilación

Disponer de una buena ventilación en las zonas de almacenamiento; especialmente donde se manipulen sustancias tóxicas o inflamables es fundamental para evitar los vapores inflamables.

7- Sectorizar

Dividir y clasificar las superficies de los locales en secciones, distanciadas unas de otras, que agrupen los distintos productos, identificando claramente con etiquetas normalizadas qué sustancias son. En el caso de una fuga, derrame o incendio, podrá conocerse con precisión la naturaleza de los productos almacenados y así actuar con los medios adecuados. También se deben despejar los accesos a las puertas y señalizar las vías de tránsito y evacuación.

8- Cuidado con los procesos de soldadura

Evitar trabajos que puedan producir calor o chispas (esmerilar, soldaduras...) cerca de estas zonas de almacenamiento, esencialmente cuando los productos almacenados sean inflamables.

9- Resistencia al fuego (REI)

Los almacenes donde se guarden sustancias químicas inflamables deben cumplir con una serie de requisitos básicos: evitar focos de calor, cerramiento resistente al fuego (REI 120) homologado, contar con instalación eléctrica antiexplosiva y disponer de medios de detección y protección contra incendios.

10- Formación del personal

Las personas que trabajan con sustancias químicas deben estar informadas y formadas sobre los riesgos que comporta trabajar con ellas.

PRÁCTICA DEPORTIVA EN VERANO

La práctica deportiva en verano, época calurosa, implica mayor probabilidad de que aparezcan ciertos problemas de salud como calambres, agotamientos, dificultades de movimiento y golpes de calor. Estos problemas se pueden evitar si nos tomamos un tiempo para ajustarnos al calor, ingerimos líquidos apropiados, y mantenemos una dieta adecuada de electrolitos. ¿Sabes reconocer los síntomas, las causas y el tratamiento? Te ayudamos:

Calambres musculares: Pueden aparecer espasmos y dolor incontrolable en los músculos de los brazos, las piernas, y/o el abdomen, acompañado todo de una fuerte sudoración. Sus principales causas, una gran pérdida de agua por la transpiración (sudoración) o una disminución en los niveles de electrolitos en la sangre.

Tratamiento. Es imprescindible beber mucho líquido. Estirar suavemente y masajear los músculos acalambrados; descansar en ambiente fresco, y aplicar hielo al área con calambres.

Agotamiento por Calor: Los síntomas que nos podemos encontrar son piel pálida y húmeda; mucha transpiración, dolores de cabeza, mareos, poca coordinación, falta de lucidez mental, pupilas dilatadas, náuseas, vómitos, debilidad; sensación continua de sed, orinar muy poco y de color amarillo brillante. Las principales causas para que aparezca un cuadro de agotamiento por calor son la larga exposición a ambientes muy cálidos y/o húmedos, experimentar mucha transpiración, no reemplazar adecuadamente los líquidos y los electrolitos, perder peso por entrenamientos previos y no reemplazarlos de forma correcta. **Tratamiento.** Se debe frenar la actividad física, descansar en un área fresca, y humedecer todo el cuerpo con una esponja con agua; se debe beber agua hasta reemplazar la pérdida de peso con aproximadamente 200 cc. de líquido por cada medio kilo

perdido, y estar muy atento de los problemas de respiración o de corazón. En el caso de que la recuperación no ocurra rápidamente, será importante solicitar atención médica de inmediato.

Insolación: Los síntomas que nos podemos encontrar en estos cuadros son piel caliente, seca y roja; falta de sudor; pulso acelerado; confusiones; mareos; pérdida de conciencia; temperaturas corporales elevadas. Se trata de una emergencia médica, por lo que es imprescindible solicitar asistencia apenas se experimenten los primeros síntomas. Durante la espera, se debe tomar abundante agua y refrescar el cuerpo ventilando el espacio en la que la persona se encuentra, poniendo el cuerpo en agua fría, o humedeciéndolo con paños húmedos o con hielos, pero nunca se debe dejar de concurrir a un centro médico; se debe también estar atento de la temperatura corporal y de los problemas de respiración o cardíacos.

Tratamiento. Para reemplazar las pérdidas provocadas por el sudor y la transpiración, se debe mantener una ingesta de líquidos adecuada. Para esto, 15 ó 30 minutos antes del ejercicio, se debe de beber 200cc. de líquido, durante el ejercicio se deben beber 100cc cada de 15 minutos, y al terminar el ejercicio se deben beber 250-500cc de agua y/ o bebidas isotónicas, usar ropas livianas y claras, como por ejemplo las mallas, y no consumir alcohol, café, bebidas con cafeína, o gaseosas para reemplazar el agua. Os dejamos una receta casera de bebida isotónica:

- ♦ Zumo de 1 ó 2 limones
- ♦ 1 litro de agua
- ♦ 1 cucharada grande de miel
- ♦ 1 pellizco de sal marina
- ♦ 1 pellizco de bicarbonato

Mezcla todos los ingredientes en una botella y deja que se disuelva la miel bien. Es conveniente beberla fresca.

Evitar practicar deporte en la franja horaria comprendida entre las 11:00 y las 19:00 ya que es cuando se alcanzan las máximas temperaturas

RUNNER ESPAÑOL

Según los últimos estudios realizados sobre el deporte del running en España, cada vez son más los adictos a esta práctica, actualmente unos 3,14 millones, de los cuales el 63% son hombres y el 37% mujeres, que corren de media unas 3 horas y 22 minutos a la semana.

Sobre las principales motivaciones del corredor español son: Cuidar la salud (29,4 %), buen aspecto físico (18 %), la superación personal (18,1%) y divertirse (17,5%).

Para disfrutar de los beneficios del running y evitar riesgos, es importante adoptar unas medidas preventivas como



someterse a revisiones médicas y pruebas de esfuerzo, así como calentar y estirar antes y después de correr. Según estos estudios 9 de cada 10 corredores no toma las medidas preventivas básicas ni recurren al asesoramiento profesional en aspectos fundamentales como la alimentación o el plan de entrenamiento, esto unido al aumento del número de corredores, la mala información y las condiciones del terreno con un calzado y duración inadecuada, es la causa de que 6 de cada 10 hayan sufrido problemas de salud por la práctica de este deporte durante el último año.

Respecto al tipo de lesión:

- El 38 % la lesión es muscular, sobre todo en pierna, rodilla y tobillo.
- El 23% sufre dolores de cabeza fuertes.
- El 11,9% ha sufrido fracturas o esguinces.
- El 9,8% mareos o desmayos
- El 8,9% palpitaciones.

Por otra parte el 37,4% recurre a suplementos nutricionales como bebidas isotónicas, geles...importantes para evitar la deshidratación, reponiendo tanto el agua como los electrolitos, pues a través del sudor se eliminan también sales minerales como el sodio y potasio.



NOTICIAS

INVESTIGADORES ESPAÑOLES DE LAS UNIVERSIDADES DE A CORUÑA Y FERROL DESCUBREN UN NUEVO MATERIAL PARA REFRIGERAR

A partir del año 2020 en Europa, quedará prohibido el uso de los gases refrigerantes HCFCs y HFCs, que actualmente se utilizan tanto en frigoríficos como equipos de ventilación, por lo que ha surgido la necesidad de buscar alternativas.

El nuevo material descubierto por estos investigadores, no es un gas, es solido pero blando y ligero a la vez, que permitirá hacer equipos refrigerantes más pequeños, compactos, con menos ruido, eficientes y ecológicos porque no tiene productos tóxicos.



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

8ª JORNADAS DE P.R.L. PARA TÉCNICOS EN PREVENCIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA

Inauguradas por el Jefe de la Unidad de P.R.L. y Acción Social, Don Fco. Marcelino Pérez Pérez y clausuradas por el Subdirector General de Recursos Humanos, Don Antonio Rodríguez Martín, se desarrollaron del 7 al 9 de Junio estas Jornadas, en las que se trataron temas preventivos de diversa índole.



En la parte normativa se vio el procedimiento 1400 sobre vigilancia de la salud y se expuso una guía interpretativa sobre la IOPRL-001 (Instrucción operativa de trabajo a turnos y nocturno).



Como temas más novedosos, se trató las medidas preventivas en trabajos en altura y la responsabilidad en materia de riesgos laborales, expuesta por Don Ángel Muñoz Martín, fiscal de la Fiscalía Especial de Siniestralidad Laboral.

En total tres días de trabajo y convivencia entre los funcionarios que realizan tareas preventivas, con el fin de mejorar y avanzar en la necesaria prevención para disminuir aún más los accidentes y enfermedades.



¿ 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)

WEBPOL

Subdirección General de RRHH

MAQUETACIÓN:

Emilio Laguna Serrano

Estamos en WEBPOL

Subdirección General de R.R.H.H
(enlace Servicio de Prevención)

