

# REULL D'ACTUALITAT EN SEGURETAT I SALUT LABORAL



GENERALITAT  
VALENCIANA

**INVASSAT**  
Institut Valencià de  
Seguretat i Salut en el Treball

**Dilluns 23 de gener de 2023**

|  |    |
|--|----|
| ACTUALITAT PREVENCIONISTA .....                            | 2  |
| AGENDA PREVENCIONISTA .....                                | 8  |
| ALS MITJANS.....   | 9  |
| NOVETATS LEGALS .....                                      | 12 |
| DOGV.....  | 12 |
| BOE.....   | 12 |
| DOCE.....  | 12 |
| PUBLICACIONS DE L' INVASSAT .....                          | 13 |
| NOVETATS OIT, EU-OSHA, INSST.....                          | 14 |
| EU-OSHA.....   | 14 |
| ÚLTIMES INCORPORACIONS A LA BIBLIOTECA DIGITAL DE PRL..... | 15 |
| INVASSAT A LES XARXES.....                                 | 16 |
| ESPAI COVID-19 .....                                       | 17 |
| EINES PER A UN TREBALL EFICIENT .....                      | 18 |
| MEMÒRIA PREVENCIONISTA.....                                | 19 |

# ACTUALITAT PREVENCIONISTA

**NOU**

**FIR  
05**

## SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI FITXES INFORMATIVES DE RISCOS Y MESURES PREVENTIVES

### MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

#### FACTORS DE RISC

- Característiques de la càrrega.
- La magnitud dels esforços (pes i volum de la càrrega).
- Característiques del mitjà de treball (espai, condicions ambientals, il·luminació, tipus de sòl, vibracions, etc.).
- La freqüència dels esforços (nombre de vegades que es realitzen).
- La postura en fer l'esforç (inclinació del tronc i del cap, distància de la càrrega al tronc, etc.).
- Exigències de l'activitat (ritme, durada, temps de descansos).
- Factors individuals de risc (aptitud física, inadequació de la roba, calçat, patologia dorsolumbar prèvia, formació).



#### MESURES PREVENTIVES

##### TÈCNICA CORRECTA D'ELEVACIÓ I TRANSPORT:

- ✓ Aproximar-se a la càrrega.
- ✓ Assegurar un bon suport dels peus mantenint-los separats.
- ✓ Mantindre l'esquena recta. Doblegar els genolls, no l'esquena, per a no alterar el centre de gravetat del cos.
- ✓ Utilitzar els músculs més forts i millor preparats (braços i cames).
- ✓ Mantindre la càrrega tan pròxima al cos com siga possible "abraçant" el pes, perquè augmenta molt la capacitat d'alçament. Portar la càrrega equilibrada, alçant-la gradualment i sense sacsejades.
- ✓ Utilitzar sempre que siga necessari elements auxiliars, com ara sotaventreses o motxilles.
- El pes màxim que no s'ha de sobrepassar és de **25 kg**.
- En el cas de dones, treballadors joves o majors, o si es vol protegir la majoria de la població, no moure càrregues superiors a 15 kg. Es tindrà una cura especial durant l'embaràs i fins a tres mesos després del part.
- Treballadors **sans i entrenats** poden manipular càrregues de fins a **40 kg**, sempre que la tasca es realitze de manera esporàdica i en condicions segures.
- En postura **assegut** i sempre que siga en una zona pròxima al tronc, no s'haurien de manipular càrregues de més de **5 kg**.
- Evitar manipular càrregues a nivell del sòl o per damunt del nivell dels múscles i fer giris i inclinacions del tronc, i per damunt de **175 cm**, que és el límit d'abast per a moltes persones.

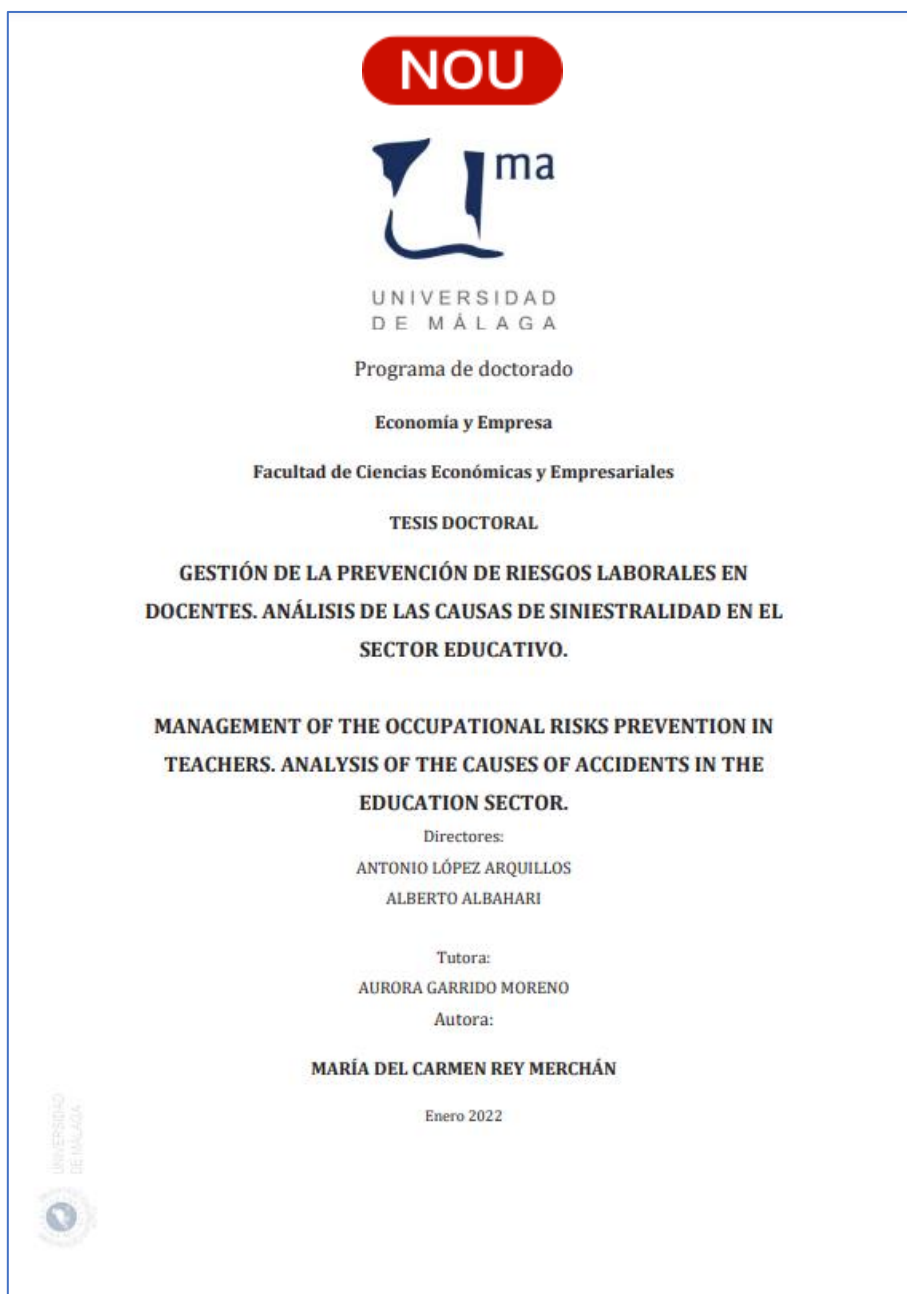
##### POSICIONS I MOVIMENTS PERILLOsos PER A L'ESQUENA

- No girar mai la cintura quan es té una càrrega entre les mans. És preferible pivotar sobre els peus.
- L'alçament i transport de càrregues, empenjar carretons, contenidors, etc., haurà de fer-se sense brusquedats i evitant sempre l'encorbament de l'esquena.
- No alçar una càrrega pesada per damunt de la cintura en un sol moviment.
- Controlar l'alçament de càrregues pesades, sobretot quan es fa per damunt dels múscles. Emprar mitjans mecànics o fer-ho entre diverses persones.
- Manipular una càrrega entre dues persones sempre que: l'objecte siga voluminós, independentment del seu pes, però dificilte la visibilitat, la persona haja d'alçar un pes superior a 25 Kg, i el seu treball habitual no siga el de manipulació de càrregues, l'objecte siga molt llarg i una sola persona no puga traslladar-lo de manera estable.
- En la manipulació de càrregues, si és possible, utilitze mitjans mecànics d'ajuda com ara carros sobretot si les càrregues són pesades, o si la freqüència amb què aquestes es manipulen és elevada.
- Comprovar prèviament el recorregut per on s'ha de transportar la càrrega de manera que s'assegure que no existeixen obstacles, desnivells, productes esvarosos, etc., que ens puguen desequilibrar quan anem carregats.

Més informació sobre manipulació manual de càrregues [ací](#) i [ací](#).

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 L.P.R.L.](#)).

Versió: 27/10/2022



El sector educativo es uno de los más numerosos en cuanto a trabajadores ocupados a lo largo de todo el mundo (ILOSTAT, 2020). Solamente en España, la cifra de trabajadores que integran el colectivo de profesorado de Enseñanza Secundaria y Formación Profesional superó los 240.000 profesores, en el año 2018 según las cifras oficiales del Ministerio de Educación (MECD, 2019). A pesar del gran número de trabajadores del sector, y los múltiples riesgos a los que se encuentran expuestos (ergonómicos, estrés, desplazamientos por carretera, etc.) apenas existen estudios donde se analicen en profundidad las causas de los accidentes laborales entre el profesorado, así como su impacto en la comunidad educativa. Los existentes se centran en otros niveles educativos como por ejemplo el universitario. El objetivo de esta Tesis Doctoral consistió en conocer las principales causas de accidentes del sector, caracterizar a los profesionales más susceptibles de sufrirlos, y partir de los resultados proponer mejoras en las medidas preventivas para mejorar las condiciones de trabajo de los profesionales implicados. Los resultados de esta Tesis sirven como punto de partida para la mejora de las condiciones de trabajo del docente desde el punto de vista de la siniestralidad laboral. Por un lado, se va a poder mejorar la gestión preventiva del sector docente mejorando de un modo global sus condiciones de trabajo, con programas adaptados a los diferentes perfiles, medidas específicas en los riesgos de mayor magnitud. De este modo se espera poder reducir los índices de siniestralidad específicos del sector y mejorar sus condiciones de seguridad y salud laboral

NOU

OMC



ORGANIZACIÓN  
MÉDICA COLEGIAL  
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE MÉDICOS



## Recomendaciones para la mejora de las condiciones de los Médicos Internos Residentes (MIR) en España

Resultados del Estudio sobre jornadas laborales y descansos de los MIR en España

SECCIÓN NACIONAL DE MÉDICOS JÓVENES Y PROMOCIÓN DEL EMPLEO



223

REVISIÓN

## Efecto del soporte social en la salud mental de trabajadores inmigrantes: una revisión sistemática

Leticia Uriarte Vega<sup>1)</sup>; Raquel Ortiz Hernando<sup>2)</sup>; Belén Álvarez Hernando<sup>3)</sup>; Luis María Sánchez Gómez<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Médico interno residente en el servicio de Medicina del Trabajo, Hospital Universitario La Paz (Madrid).

<sup>2)</sup>Médico interno residente en el servicio de Medicina del Trabajo, Hospital Universitario La Paz (Madrid).

<sup>3)</sup>Director Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, Instituto de Salud Carlos III (Madrid).

<sup>4)</sup>Director Agencia tecnológica sanitaria en el Instituto de Salud Carlos III (Madrid).

### Correspondencia:

Leticia Uriarte Vega

Dirección: C/ Garcilaso 4, 2A 28010 (Madrid).

Teléfono: +57

Correo electrónico: leticia.uriarte@salud.madrid.org

La cita de este artículo es: Leticia Uriarte Vega. Efecto del soporte social en la salud mental de trabajadores inmigrantes: una revisión sistemática. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2022; 51(2): 223-239

### RESUMEN

**Introducción:** Los trabajadores inmigrantes son una población especialmente vulnerable a desarrollar trastornos de la esfera psicosocial, en probable relación con las diferencias que este grupo de trabajadores presenta: barrera idiomática, dificultad para acceder al sistema, desconocimiento de recursos disponibles, falta y/o ausencia de una red de apoyo social estable y segura.

**Objetivo:** Conocer la incidencia de trastornos psicosociales en trabajadores inmigrantes y la influencia del apoyo socio-sanitario en el desarrollo o aparición de los mismos.

**Materiales y Métodos:** Revisión de Revisiones Sistemáticas con búsqueda en Medline (PubMed), Embase, Cochrane, Google Académico y

### EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON MIGRANT WORKERS' MENTAL HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW

#### ABSTRACT

**Introduction:** Migrant workers are a special kind of group with notable vulnerability to develop more psychosocial disorders compared to native workers, which may be due to several disadvantages such as language, culture shock, lack of social support or lack of access to health care between others. There are few studies on the health of immigrant groups at present, therefore, it is necessary and vital to explore and identify mental health situation and social support related factors or conditions.

RECORDA

Revista Cubana de Salud y Trabajo 2022;23(1):51-9

51

Artículo original

**RIESGO BIOLÓGICO EN PERSONAL SANITARIO DE LABORATORIO EN ESPAÑA** **BIOLOGICAL RISK IN SANITARY PERSONNEL OF LABORATORY IN SPAIN**

Bernardo Prieto Muñoz <sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7174-8695>

<sup>1</sup> Universidad de Valencia, España

\*Correspondencia: [bjprieto@gmail.com](mailto:bjprieto@gmail.com)

**Resumen**

**Introducción:** El riesgo biológico es la posibilidad de que un trabajador sufra un daño como consecuencia de la exposición o contacto con agentes biológicos durante la realización de su actividad laboral. Cada persona tiene una susceptibilidad individual, lo que explica que algunos trabajadores expuestos enfermen cuando entran en contacto con ellos y otros no lo hacen. **Objetivo:** Evaluar el riesgo biológico del personal sanitario en un laboratorio de Anatomía Patológica de un hospital de la provincia de Valencia, España. **Material y método:** Estudio observacional, transversal, una investigación cualitativa de tipo evaluativa. El método utilizado es el conocido como BIOGAVAL-NEO, en su última edición de 2018. Se entrevistó a 13 trabajadores técnicos superiores en Anatomía. El puesto de trabajo evaluado es ocupado por trabajadores que realizan las mismas funciones y poseen la misma categoría profesional, en específico para estudiar el riesgo de contraer carbunco por el *Bacillus anthracis*. **Resultados:** El riesgo biológico en el laboratorio objeto de estudio es de tres, para el agente biológico *Bacillus anthracis*. Comparado con el valor del nivel de acción biológica (NAB) que es ocho, resulta menor. Se encuentran establecidas las medidas higiénicas y de corrección del daño y de la transmisión, por lo que no hay requerimientos adicionales. **Conclusión:** Se verificó que son suficientes las medidas higiénicas previamente adoptadas para la seguridad biológica de los trabajadores del Laboratorio, los que realizan sus funciones laborales con seguridad.

**Palabras clave:** riesgos laborales, riesgo para la salud, laboratorio, carbunco, *Bacillus anthracis*

**Abstract**

**Introduction:** The biological risk is the possibility that a worker suffers harm like consequence of the exposure or contact with biological agents during the realization of his labor activity. Each person has an individual susceptibility, that explains that some people make ill when they go in its contact with determinate biological agent, whereas others no. **Objective:** The aim of this work is to evaluate the biological risk of the sanitary personnel in a Laboratory of Pathological Anatomy of a hospital of the province of Valencia (Spain). **Material and method:** The work is an observational study, transversal, evaluative research, using variable and qualitative technicians of collection of the information. The method used is the known as BIOGAVAL-NEO, in his last edition of 2018. It has spent to the practice by means of interviews to 13 workers Technical in Pathological Anatomy of the Laboratory of a Hospital of the province of Valencia (Spain). Specifically, it has studied the risk to contract carbuncle by the *Bacillus anthracis*. **Result:** The biological risk in the laboratory for the *Bacillus anthracis* agent is of three. It's results minor compared with the value of the Level of Biological Action that it is eight. They find established the measures, hygienic and of correction of the harm and of the transmission; by what there are not additional requests. **Conclusion:** The main conclusion obtained after the work is that if they adopt all the preventive sanitary measures the biological risk is small.

**Keywords:** occupational risk, risk to the health, laboratory, anthrax, *Bacillus anthracis*

Recibido: 13 de abril de 2021

Aprobado: 30 de octubre de 2021

**Introducción**

La principal diferencia a la hora de enfocar la prevención del riesgo biológico de los riesgos químicos y

ción química ni se siente el ruido mediante el oído en caso de contaminación física. En el momento en que las bacterias patógenas penetran en el organismo, la persona no se percata, por tanto, no puede huir y evitarlas, y tras un periodo de incubación aparecen los primeros síntomas, por ejemplo, fiebre, tos, dificultad para respirar, etc.

Existe un tercer factor diferenciador, el combate contra la contaminación biológica es más difícil y caro que combatir la contaminación física o química.

El problema de la evaluación del riesgo biológico se ve agravado por estar desaconsejado el muestreo biológico de aire, suelos y superficies, debido a su alto coste y poca eficacia.<sup>(1)</sup>



THE ADECCO GROUP  
INSTITUTE



**Informe trimestral: absentismo,  
siniestralidad laboral y  
enfermedades profesionales.**

**Enero 2023**

# Guía para la Vigilancia de la Salud del Personal de Hostelería

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Presentación</b>   | <b>11</b> |
| <b>1. Introducción</b>  | <b>13</b> |
| <b>2. Objetivos y criterios de aplicación</b>   | <b>15</b> |
| <b>3. El sector de la hostelería</b>  | <b>17</b> |
| 3.1. Población ocupada y características del sector   | 17        |
| 3.2. Definición de los puestos de trabajo y perfiles laborales del sector.  | 19        |
| 3.3. Factores de riesgo y posibles daños para la salud  | 22        |
| 3.3.1. Factores de riesgo ergonómico  | 22        |
| 3.3.2. Factores de riesgo psicosocial   | 23        |
| 3.3.3. Factores de riesgo químico   | 24        |
| 3.3.4. Factores de riesgo biológico   | 25        |
| 3.3.5. Factores de riesgo físico: temperatura, ruido, vibraciones   | 25        |
| 3.3.6. Trabajos con pantallas de visualización de datos (PVD)   | 26        |
| 3.3.7. El perfil del sector: riesgos y daños percibidos por los trabajadores  | 27        |
| 3.3.8. Factores de riesgo por perfiles laborales  | 28        |
| <b>4. Vigilancia de la salud</b>  | <b>35</b> |
| 4.1. Vigilancia de la salud específica por perfiles laborales   | 35        |
| 4.1.1. Examen de salud inicial  | 36        |
| 4.1.2. Examen de salud periódico  | 43        |
| 4.1.3. Trabajadores especialmente sensibles. Menores de edad  | 43        |
| 4.2. Valoración de resultados   | 44        |
| 4.2.1. Valoración clínica y relación con el trabajo   | 44        |
| 4.2.2. Valoración de la aptitud. Criterios para la comunicación de las conclusiones que se deriven de la vigilancia de la salud de las personas trabajadoras. | 46        |
| 4.3. Periodicidad de la vigilancia de la salud  | 49        |
| 4.4. Vigilancia de la salud durante el embarazo y la lactancia  | 51        |
| 4.5. Vigilancia de la salud colectiva   | 55        |
| 4.5.1. Fuentes de información. Utilidad y limitaciones  | 55        |
| 4.5.2. Análisis epidemiológico de los datos procedentes de la vigilancia de la salud individual   | 56        |
| 4.5.3. Accidentes de trabajo y enfermedades profesionales   | 63        |
| <b>5. Documento de intercambio de información sobre la vigilancia de la salud</b>   | <b>65</b> |
| <b>6. Revisión</b>  | <b>67</b> |
| <b>7. Bibliografía</b>  | <b>69</b> |
| <b>8. Anexos</b>  | <b>73</b> |
| Anexo I. Historias clínico-laborales por perfiles laborales.  | 73        |
| Anexo II. Cuestionario de salud inicial para iniciar el examen de salud periódico.  | 220       |
| Anexo III. Documento de intercambio de información sanitaria (DIIS)   | 221       |
| Anexo IV. Autores de la primera edición.  | 222       |

SANIDAD 2019

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

## Diversidad generacional en las organizaciones

Diferentes generaciones dentro de las empresas, mayoritariamente:

### Baby boomers

- Perfeccionistas
- Trabajo como eje central
- Workaholists

### Generación X

- Buscan satisfacción
- Abiertos al cambio
- Equilibrio familia-trabajo
- Emprendedores

### Generación Y (Millenials)

- Solidaridad
- Trabajo en equipo
- Nuevas tecnologías
- Innovación

**Necesidad de tener en cuenta la edad al estudiar las condiciones laborales y los efectos sobre el bienestar de los trabajadores**

**VES AMB COMPTÉ!!!**

## Recomendaciones

Incluir la diversidad generacional en la política de RRHH

Estimulación física, mental y social en el trabajo

Transición digna y segura a la jubilación

Desarrollar relaciones interpersonales positivas

Mentoring intergeneracional

**Equipo WANT → HERO AGE**

## AGENDA PREVENCIÓNISTA



### Bases per a la presentació de comunicacions lliures per al Congrés Laboralia 2023

L'enviament de resums es realitzarà amb **data límit l'1 de febrer de 2023** a l'adreça de correu [servplanesactuacionestadistica@gva.es](mailto:servplanesactuacionestadistica@gva.es) indicant en l'assumpte: "COMUNICACIÓ LLIURE LABORALIA 2023" <títol de la comunicació>

Tota la informació en <https://www.laboralia.es/wp-content/uploads/2022/12/bases-comunicaciones-libres-y-posteres-laboralia-2023.pdf>

### AGENDA PREVISTA

| Esdeveniment  | Lema  | Data          | Tipus                 | Organitza                   |
|---|---|---------------|-----------------------|-----------------------------|
| <a href="#">Laboralia</a>   | Feria de la Prevención, el Bienestar y la Seguridad Laboral | 15-16.02.2023 | Presencial            | INVASSAT; Feria Valencia    |
| <a href="#">VI Congreso PRLInnovación</a>                                   |   | 07-08.03.2023 | Presencial            | PRLInnovación               |
| <a href="#">V Congreso Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo</a> | Asumiendo retos, sumando esfuerzos                          | 24-25.04.2023 | Presencial            | OSALAN                      |
| <a href="#">ORP XXIII</a>   | At work: one life, one planet                               | 26-28.04.2023 | Presencial            | ORP Fundación Internacional |
| <a href="#">23 Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo</a>   | Dar forma al cambio   | 27.11.2023    | Presencial + En línea | OIT. ISSA                   |



## ALS MITJANS

---

[Los siniestros laborales en la provincia se duplican en 10 años pese a la 'era digital'](#). El

Mundo. 21.01.2023

[...] El **Invassat** contabiliza 8.214 accidentes en el último año frente a los 4.544 de hace una década. El Consell remarca casos al alza de subcontratadas en energía solar que no cumplen medidas [...]

[Laboralia avanza los contenidos de sus Jornadas Técnicas](#). Construnario. com. 23.01.2023

[...] El Comité Organizador de Laboralia está presidido por la directora general de Trabajo y Bienestar Laboral de la Generalitat Valenciana, Elvira Ródenas y cuenta entre sus organismos colaboradores e impulsores con el **INVASSAT** así como una amplia representación del mundo empresarial, asociativo, sindical e institucional así como empresas muy significativas en el ámbito de la prevención [...]

[Conferencia en torno a la exposición "somos ineludibles: relatos de precarización. Las KELLYS / Laura Marte"](#). Alicante.es. 23.01.2023

[Desarticulan una red de explotación sexual y laboral en el ámbito agrícola que intentó matar a una de sus víctimas](#). 20 minutos. 20.01.2023

[Herido un trabajador tras caerse desde tres metros de altura en Montejo de Tiermes \(Soria\)](#).

Europa press. 22.01.2023

[Un peligro latente y peligroso: el amianto](#). La Razón. 22.01.2023

["Si no hay implicación desde la dirección de una empresa, es muy difícil hacer prevención"](#).

Faro de Vigo. 22.01.2023

[Estrés térmico: trabajar bajo condiciones de frío](#). Antena3. 22.01.2023

[Navarra, a la cabeza en siniestralidad laboral: "Existe una mayor cultura de declaración y un gran peso de la industria y la construcción"](#). Cadena Ser. 22.01.2023

[El absentismo aumenta en España y la siniestralidad laboral se reduce con respecto al año anterior](#). RRHH Digital. 23.01.2023

[CSIF exige invertir en salud laboral y reforzar la Inspección de Trabajo](#). Prevencionar. 22.01.2023

[Los médicos y enfermeros agredidos se implican menos con su trabajo](#). Redacción Médica. 22.01.2023

[40 años por la salud mental](#). Somos pacientes. 22.01.2023

[Javier Cotterillo: «Mostrarse vulnerable no es de débiles, todo lo contrario»](#). La Razón. 23.01.2023

["Las mujeres siguen teniendo salarios más bajos y ocupan mayoritariamente algunos sectores muy afectados por el SMI"](#). El Diario Cantabria. 21.01.2023



**VES AMB COMPTÉ!!!**



## ESTRÉS Y AGRESIVIDAD



### QUÉ ES EL ESTRÉS

Conducir tranquilo es la mejor receta para evitar accidentes. Sin estrés tu conducción es más segura. Casi el 80% de los conductores padece estrés al volante. El estrés provoca nerviosismo, irritabilidad y dificultades para la concentración y la atención. Podríamos decir que es la reacción del organismo ante situaciones nuevas o adversas que nos crean tensión: un examen, una competición deportiva, una discusión familiar..., pero también puede provocarnos estrés cualquier cosa que nos haga salir de la rutina. Las causas son distintas para cada persona, pero las reacciones son muy parecidas para todos: nerviosismo (a veces visible y a veces no) y resistencia ante la nueva situación, que dan lugar a cansancio, fatiga, desánimo...

### COMO COMBATIR EL ESTRÉS

- 1. Reconocer los síntomas.**
  - > Tensión muscular.
  - > Respiración acelerada.
  - > Aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea.
  - > Sequedad en la boca.
  - > Manos frías o sudorosas.
  - > Dolor de cabeza.
- 2. Detectar la causa.**
- 3. Tratar de eliminar la causa o aceptar la situación.**



### HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



En todo caso, los hábitos de vida saludables (no fumar y/o beber alcohol; no tomar drogas; la práctica de ejercicio moderado; una alimentación equilibrada...) te ayudarán, y mucho, para llevar una vida relajada. El estrés es acumulativo. Los problemas laborales, afectivos, personales, etc., se suman unos a otros, y aunque hay cosas que no podemos controlar, si podemos usar nuestra inteligencia para superarlas: si sales de fiesta por la noche no planees madrugar para una cita importante por la mañana, comer con unos amigos a 100 km. de distancia y quedar por la tarde para entrenar.

RD 0/04/ES/2022-01



ACCEDE A LA INFORMACIÓN COMPLETA DE LA CAMPAÑA ESCANEANDO ESTE CÓDIGO QR

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2022



## ESTRÉS Y AGRESIVIDAD

## CONSEJOS

### LAS ALTERNATIVAS

Si estás estresado y tienes que viajar tendrás que elegir:

- 1 NO CONDUCIR**  
Elige entre ir en transporte público o buscar a un buen amigo que haga de chófer para ti.

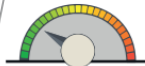


- 2 ELIMINAR EL ESTRÉS**  
Pero, ¡ojo! no vale atiborrarse de tranquilizantes, sería peor el remedio que la enfermedad.



- 3 NO HAY UNA TERCERA VÍA**  
Conducir "solo un poquito" estresado no es verdaderamente una opción segura ni para ti, ni para los demás.

PLANIFICA CADA VIAJE DÁNDOLE MÁS TIEMPO DEL ESTIMADO NECESARIO PARA ESE RECORRIDO. De esta manera evitarás la ansiedad frente a demoras e inconvenientes en el camino.



DISMINUYE LA VELOCIDAD Y ADÉCUALA A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VÍA, DEL FLUJO DE TRÁFICO, CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS, ETC. Está comprobado que a mayor velocidad de circulación, mayor tensión. MEJOR LLEGAR TARDE QUE NO LLEGAR.

ACEPTA LAS CIRCUNSTANCIAS DEL TRÁFICO. Esto significa que frente a un embotellamiento, obstrucción, semáforos mal coordinados, flujo de tráfico ralentizado, hay que procurar calmarse y no intentar forzar la velocidad de marcha apurando a los otros, violando normas o zigzagueando; piensa que la salud y la seguridad están en juego.



FRENTE A UN CONDUCTOR TORPE, LENTO Y/O AGRESIVO NO TE ALTERES. Procura evitarlo, según el caso, cediéndole el paso, o sobrepasándolo con precaución y pon distancia. Piensa que tu salud y seguridad son tu prioridad.



EVITA DISCUTIR CON LOS ACOMPAÑANTES DE VIAJE SOBRE TEMAS CONFLICTIVOS. No atiendas el teléfono móvil mientras conduces. Respeta las horas o tiempos de descanso.



REALIZA EJERCICIOS RESPIRATORIOS DE RELAJACIÓN POR MEDIO DE INSPIRACIÓN PROFUNDA CON EXHALACIÓN LENTA. Puede ayudarte escuchar una música agradable y relajante.



ACCEDE A LA INFORMACIÓN COMPLETA DE LA CAMPAÑA ESCANEANDO ESTE CÓDIGO QR

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2022

## NOVETATS LEGALS

### DOGV

DOGV num. 9517, 23 de gener de 2023. Sense novetats.

### BOE

BOE num. 18, 21 de gener de 2023. Sense novetats.

BOE num. 19, 23 de gener de 2023. Sense novetats.

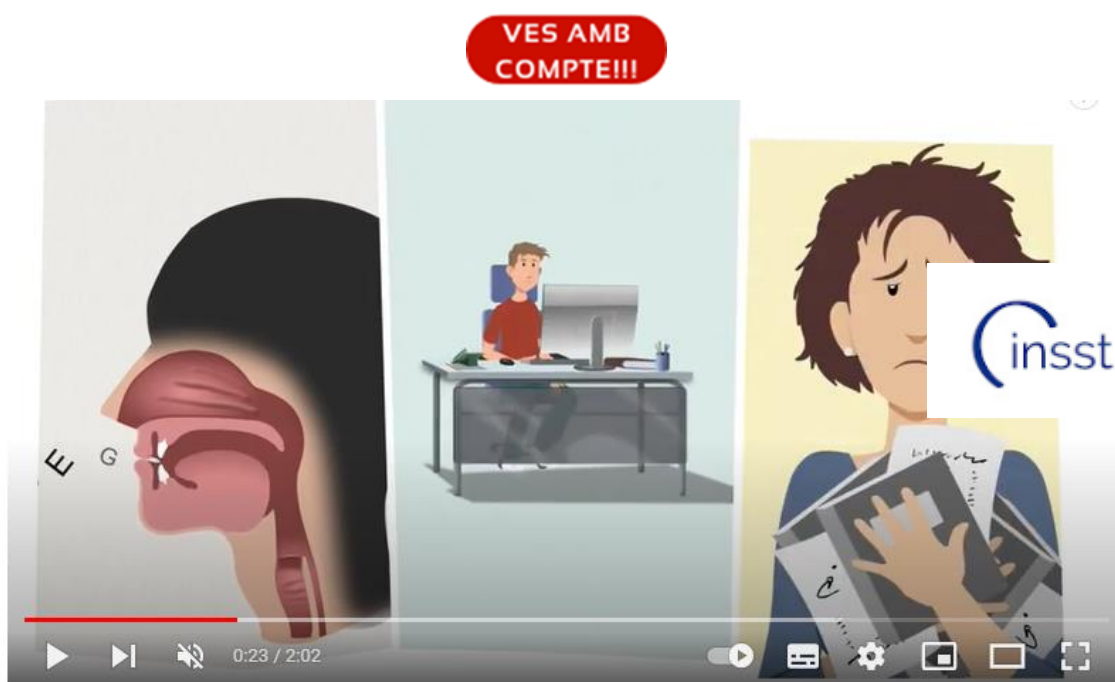
### DOCE

DOCE num. L020, 23 de gener de 2023.

Reglamento (UE) 2023/147 de la Comisión, de 20 de enero de 2023, que modifica los anexos II, III y V del Reglamento (CE) n.o 396/2005 del Parlamento Europeo y del Consejo por lo que respecta a los **límites máximos de residuos para la ciromazina, la topamezona y el triflumizol** en determinados productos ( 1 ) [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/AUTO/?uri=uriserv:OJ.L\\_.2023.020.01.0001.01.SPA&toc=OJ:L:2023:020:TOC](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/AUTO/?uri=uriserv:OJ.L_.2023.020.01.0001.01.SPA&toc=OJ:L:2023:020:TOC)

Reglamento de Ejecución (UE) 2023/149 de la Comisión, de 20 de enero de 2023, por el que no se renueva la aprobación de la **sustancia activa benfluralina** con arreglo a lo dispuesto en el Reglamento (CE) n.o 1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios, y por el que se modifica el anexo del Reglamento de Ejecución (UE) n.o 540/2011 de la Comisión ( 1 ) [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/AUTO/?uri=uriserv:OJ.L\\_.2023.020.01.0030.01.SPA&toc=OJ:L:2023:020:TOC](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/AUTO/?uri=uriserv:OJ.L_.2023.020.01.0030.01.SPA&toc=OJ:L:2023:020:TOC)

DOCE num. L021, 23 de gener de 2023. Sense novetats.



Prevision10.es - Haz de la PRL tu gestión más rentable

Riesgos laborales en el sector formacion

## PUBLICACIONS DE L' INVASSAT



### Centre de documentació de l'INVASSAT

- [Boletín de novedades en seguridad y salud laboral del INVASSAT 12.2022](#). 16.01.2023

### Servei de Prevenció de la Generalitat

- [Fitxes informatives sobre riscos i mesures preventives](#). 16.01.2023
- [Fichas informativss sobre riesgos y medidas preventivas](#). 16.01.2023

### Observatori de SSL de la Comunitat Valenciana

- [Anàlisi descriptiva de malalties professionals estudiades a la província de València 2018-2021](#). 10.01.2023
- [Análisis descriptivo de enfermedades profesionales estudiadas en la provincia de Valencia 2018-2021](#). 10.01.2023

### Estadístiques

- [Dades de sinistralitat laboral en la Comunitat Valenciana i comparativa amb la resta d'Espanya i altres Comunitats Autònomes Gener-novembre 2021 - Gener-novembre 2022](#). 18.01.2023
- [Datos de siniestralidad laboral en la Comunitat Valenciana y comparativa con el resto de España y otras Comunidades Autónomas Enero-noviembre 2021 - Enero-noviembre 2022](#). 18.01.2023
- [Estadística de accidentes de trabajo. Diciembre 2021- Noviembre 2022](#). 04.01.2023
- [Estadística de accidentes de trabajo. Resumen. Diciembre 2021- Noviembre 2022](#). 04.01.2023
- [Estadística d'accidents de treball. Resum. Desembre 2021-Novembre 2022](#). 04.01.2023
- [Estadística de enfermedades profesionales. Diciembre 2021-Noviembre 2022](#). 04.01.2023
- [Estadística de enfermedades profesionales. Resumen. Diciembre 2021-Noviembre 2022](#). 04.01.2023
- [Estadística de malalties professionals. Resum. Desembre 2021-Novembre 2022](#). 04.01.2023
-

## NOVETATS OIT, EU-OSHA, INSST

### EU-OSHA

#### Mental health in the digital world of work

Este seminario tiene como objetivo hacer una contribución temática a la campaña de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), "Trabajo seguro y saludable en la era digital", que se lanzará en primavera y tendrá una duración de tres años hasta el otoño de 2025. El objetivo de la campaña será sensibilizar sobre los retos y oportunidades que plantea la digitalización en curso del mundo del trabajo para la seguridad y la salud en el trabajo. El seminario organizado por C.E.A.T. & EZA, también ubica el tema de la salud mental de los trabajadores en el contexto del impacto de la pandemia de COVID 19, que ha llevado a un enorme incremento de factores estresantes para los trabajadores como la inseguridad financiera, el miedo al desempleo, acceso limitado a servicios relacionados con la salud, el estrés asociado al uso de nuevas tecnologías aún desconocidas, los cambios en los horarios de trabajo y la todavía inadecuada organización del trabajo y el teletrabajo.

Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

## Guía electrónica para la gestión del estrés y de los riesgos psicosociales

Los riesgos psicológicos en el lugar de trabajo se pueden gestionar de forma adecuada.

La información incluida en esta guía electrónica le ayudará a conocer mejor el estrés y los riesgos psicosociales, y le sugerirá diferentes pasos que puede seguir para abordar estos problemas.

[Tabla de contenido](#)

RECORDA

**Tabla de contenido**

**Inicio**

- [Acerca de la guía online](#)
- [Introducción al estrés y los riesgos psicosociales](#)

**¿Qué es estrés?**

- [Estrés es no ser capaz de afrontar una situación determinada](#)
- [Estrés no es lo mismo que presión](#)
- [Significados diferentes para personas diferentes](#)
- [Preparándose para la acción](#)
- [Activación](#)
- [Velocidad x complejidad = Exigencia](#)
- [Estrés: cuando se tiene dificultad para afrontar una situación determinada](#)
- [El estrés laboral no es una enfermedad](#)
- [El estrés puede hacerte enfermar](#)
- [El estrés puede estar causado por otros factores](#)

**Factores de riesgo de estrés laboral**

- [Factores de riesgo de estrés laboral](#)
- [Exigencias excesivas](#)
- [Falta de autocontrol / autonomía](#)
- [Apoyo inadecuado](#)
- [Comportamientos inaceptables \(&2\)](#)
- [Acoso](#)
- [No comprender los roles y responsabilidades](#)
- [Falta de implicación/información de cambios organizativos](#)
- [Violencia por parte de terceros](#)

**Factores de riesgo de estrés fuera del trabajo**

- [Factores de riesgo de estrés fuera del trabajo](#)
- [Equilibrio vida laboral-personal](#)
- [Acontecimientos importantes](#)
- [Estilo de vida, alcohol y drogas, condiciones de vida](#)
- [Conflicto, acoso, falta de apoyo](#)
- [Finanzas](#)
- [Enfermedad / fallecimiento de un allegado](#)

**Efecto en los trabajadores**

- [¿Cómo detectar efectos en los trabajadores? \(&2\)](#)
- [Las personas que sufren estrés, a menudo cambian](#)
- [Emocionales](#)
- [Cognitivas](#)
- [Conductuales](#)
- [Una persona acude al trabajo cuando no se encuentra bien](#)
- [Aumento de bajas laborales](#)

**Efecto en la empresa**

- [¿Cómo afecta a mi empresa?](#)
- [¿Cómo notaré los efectos en mi empresa?](#)
- [Menor rendimiento y "presentismo"](#)
- [Mayor número de bajas y accidentes](#)
- [Aumento en la rotación de personal](#)

## ÚLTIMES INCORPORACIONES A LA BIBLIOTECA DIGITAL DE PRL

Novetats incorporades al catàleg documental de l'INVASSAT del **18.01.2023**. Faça clic sobre la taula per a accedir a les dades bibliogràfiques, el resum i l'enllaç als documents originals.

| Resultados 1 a 6 de 6                 |   | Acciones ▾   |      |
|---------------------------------------|---|--|------|
| Ordenado por: Año Publicación/Descend |   |  |      |
| Título                                | Autoría personal  | Año Publicación  |      |
| 1                                     | IV informe trimestral relativo a los datos de absentismo, siniestralidad laboral y enfermedades profesionales : resumen ejecutivo [Libros]                    |  | 2023 |
| 2                                     | Agile Delphi methodology : a case study on how technology impacts burnout syndrome in the post-pandemic era [Artículos de revista]                            | Medina Domínguez, Fuensanta<br>Sánchez Segura, María Isabel<br>Amescua Seco, Antonio de<br>Dugarte Peña, Germán Lenin<br>Villalba Arranz, Santiago | 2023 |
| 3                                     | IV informe trimestral relativo a los datos de absentismo, siniestralidad laboral y enfermedades profesionales [Libros]  |  | 2023 |
| 4                                     | Manual básico de seguridad y salud en el trabajo del INVASSAT: Riesgos específicos y su prevención en el sector centros educativos no universitarios [Libros] |  | 2015 |
| 5                                     | Revisión sistemática sobre el análisis de la exposición al riesgo de trastornos musculoesqueléticos en el oficio de pintor [Artículos de revista]             | Álvarez-Casado, Enrique<br>Tello Sandoval, Sonia   | 2014 |
| 6                                     | Gestión de la edad en la empresa : buenas prácticas con trabajadores mayores [Artículos de revista]   | Torres Lacalle, María del Carmen<br>Muñoz Nieto-Sandoval, Marta<br>Gómez-Cano Alfaro, María<br>Marqués Marqués, Francisco                          | 2014 |

Resultados 1 a 6 de 6

Mostrar 25 ▾

frontiers | Frontiers in Public Health

OPEN ACCESS

EDITED BY  
Boris Sabatini,  
University of Bari Aldo Moro, Italy

REVIEWED BY  
Peggy Hsu,  
NYC Specialty Hospital, NY, United States  
Aida Amescua,  
Luz Marina Sola Lopez,  
Federal University of Santa Maria, Brazil

\*CORRESPONDENCE  
Fuensanta Medina-Domínguez  
✉ fuensanta@unizar.es

RECEIVED 05 October 2022  
ACCEPTED 21 December 2022  
PUBLISHED 20 January 2023

CITATION  
Medina Domínguez F, Sánchez Segura M-I, de  
Amescua Seco A, Dugarte Peña G-L and  
Villalba Arranz S (2023) Agile Delphi  
methodology: A case study on how technology  
impacts burnout syndrome in the  
post-pandemic era.  
Front. Public Health 10:1028287.  
doi: 10.3389/fpubh.2022.1028287

COPYRIGHT  
© 2023 Medina Domínguez, Sánchez Segura,  
de Amescua Seco, Dugarte Peña and Villalba  
Arranz. This is an open-access article  
distributed under the terms of the  
Creative Commons Attribution License (CC BY). The use,  
distribution or reproduction in other forums is  
permitted, provided the original author(s) and  
the copyright owner(s) are credited and that the  
original publication in this journal is cited, in  
accordance with accepted academic practice.  
No use, distribution or reproduction is  
permitted which does not comply with these  
terms.

ORIGINAL RESEARCH  
published: 20 January 2023  
doi: 10.3389/fpubh.2022.1028287

### Agile Delphi methodology: A case study on how technology impacts burnout syndrome in the post-pandemic era

Fuensanta Medina-Domínguez<sup>1\*</sup>, María-Isabel Sánchez-Segura<sup>1</sup>, Antonio de Amescua-Seco<sup>2</sup>, Germán-Lenin Dugarte-Peña<sup>3</sup> and Santiago Villalba Arranz<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Comisión General de Seguimiento, Universidad Carlos III de Madrid, Spain; <sup>2</sup>Madrid, Spain; <sup>3</sup>Universidad Francisco de Vitoria, Madrid, Spain; <sup>4</sup>Unidad Técnica de Diseño, Innovación y Desarrollo, Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid, Madrid, Spain

**Introduction:** In the post-pandemic era, many habits in different areas of our lives have changed. The exponential growth in the use of technology to perform work activities is one of them. At the same time, there has been a marked increase in burnout syndrome. Is this a coincidence? Could they be two interconnected developments? What if they weren't? Can we use technology to mitigate this syndrome? This article presents the agile Delphi methodology (MAD), an evolved version of the Delphi method, adapted to the needs of modern-day society.

**Methods:** To draw Occupational Health and Safety (OHS) experts to reach a consensus on what technological and non-technological factors could be causing the burnout syndrome experienced by workers in the post-pandemic era, MAD has been used in a specific case study. This study formally presents MAD and describes the stages enacted to run Delphi experiments agilely.

**Results:** MAD is more efficient than the traditional Delphi methodology, reducing the time taken to reach a consensus and increasing the quality of the resulting products.

**Discussion:** OHS experts identified factors that affect and/or cause an increase in burnout syndrome as well as mechanisms to mitigate their effects. The next step is to evaluate whether, as the experts predict, burnout syndrome decreases with the mechanisms identified in this case study.

**Keywords:** burnout syndrome, Occupational Health and Safety, Delphi method, human and organizational factors, Safety

#### 1. Introduction

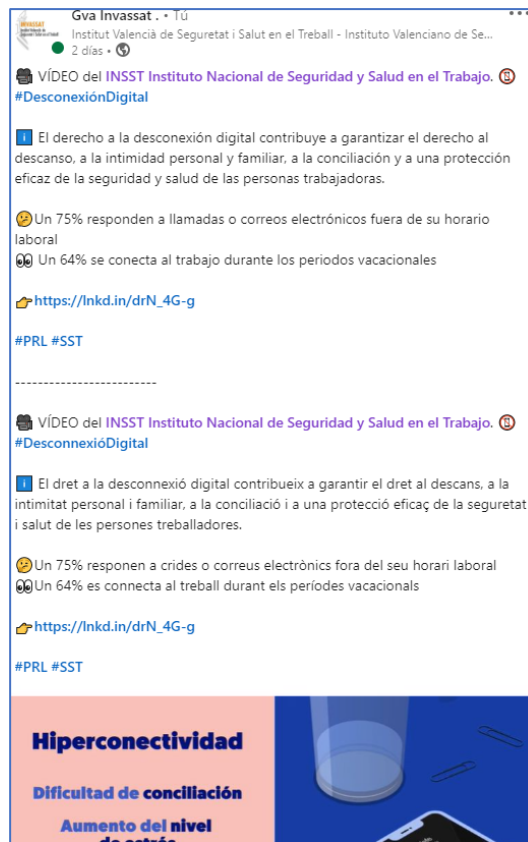
It is difficult to ignore the extreme social and economic shut-up that we have been experiencing since early 2020. The global health crisis caused by COVID-19, which has enveloped the entire planet, has changed our work habits, among many other things. According to Zhou (1), in April 2020, 81% of employees were closed, leaving 2.6 billion people (knowledge workers) locked up and working from home. However, not only did they lack themselves up to work but they also spent their leisure time online, that is, free world citizens were suddenly living their whole life through information and communication technologies. An example was slurry of the Zoom platform, which increased from 10 million to 200 million one month.

Spanish National Institute for Occupational Health and Safety developed by (2) to analyze the psychosocial impact of the use of information and technologies (ICT) in the workplace. This study concluded that they had both live effects but, of course, did not account for the situation experienced over

Introducción: en la era pospandemia, muchos hábitos en diferentes áreas de nuestra vida han cambiado. El crecimiento exponencial en el uso de la tecnología para realizar actividades laborales es uno de ellos. Al mismo tiempo, ha habido un marcado aumento en el síndrome de burnout. ¿Es esto una coincidencia? ¿Podrían ser dos desarrollos interconectados? ¿Y si lo fueran? ¿Podemos usar la tecnología para mitigar este síndrome? Este artículo presenta la metodología ágil Delphi (MAD), una versión evolucionada del método Delphi, adaptada a las necesidades de la sociedad actual. Métodos: para llevar a los expertos en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) a llegar a un consenso sobre qué factores tecnológicos y no tecnológicos podrían estar causando el síndrome de burnout que experimentan los trabajadores en la era pospandemia, se ha utilizado MAD en un estudio de caso específico. Este estudio presenta formalmente MAD y describe las etapas promulgadas para ejecutar experimentos Delphi de manera ágil. Resultados: MAD es más eficiente que la metodología Delphi tradicional, reduciendo el tiempo necesario para llegar a un consenso y aumentando la calidad de los productos resultantes. Discusión: Los expertos en SST identificaron factores que inciden y provocan un aumento del síndrome de burnout así como mecanismos para mitigar sus efectos. El siguiente paso es evaluar si, como predicen los expertos, el síndrome de burnout disminuye con los mecanismos identificados en este caso de estudio.

15

## INVASSAT A LES XARXES





# ESPAI COVID-19



GENERALITAT  
VALENCIANA

CORONAVIRUS

NOU

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-85852503880006506>  
Received April 7, 2022 | Accepted June 8, 2022  
Dossiè: Mujeres migrantes y trabajo doméstico

ISSN impresso 1980-8585  
ISSN electrònic 2237-9843

## MIGRATION, DOMESTIC CARE WORK AND PUBLIC POLICIES ON LONG-TERM CARE IN SPAIN

*Migração, Trabalho Doméstico e Políticas Públicas de Cuidados de Longo Prazo na Espanha*

Raquel Martínez Buján <sup>a</sup>

**Abstract.** This article explores the impact of the Covid-19 pandemic on the labour conditions of migrant workers who provide care to elderly and dependent persons in Spain. Using data from the Active Population Survey, we analyse the effects of the health crisis on the precariousness of this labour sector (measured through unemployment, underemployment and temporary employment). The figures shed light on the degradation of working conditions during the health crisis, the situation of social vulnerability experienced by female workers and the absence of effective policy responses to reverse this inequality during the pandemic. This situation of subordination is structured around the connection between the demand for care workers in private homes and the philosophy behind the public welfare system. Special emphasis is given to the effect of cash transfer programs in the process of the commodification of care.

**Keywords:** care work; migrations; welfare; precariousness; domestic service; Covid-19.

**Resumo.** Este artigo explora o impacto da pandemia de Covid-19 nas condições de trabalho das trabalhadoras migrantes que prestam cuidados a idosos e pessoas dependentes na Espanha. A partir de dados do Inquérito à População Ativa, analisamos os efeitos da crise sanitária na precarização deste setor laboral (medida por meio do desemprego, subemprego e emprego temporário). Os números lançam luz sobre a degradação das condições de trabalho durante a crise sanitária, a situação de vulnerabilidade social vivida pelas trabalhadoras e a ausência de respostas políticas efetivas para reverter essa desigualdade durante a pandemia. Essa situação de subordinação se estrutura em torno da conexão entre a demanda por cuidadoras em domicílios particulares e a filosofia por trás do sistema público de bem-estar. Ênfase especial é dada ao efeito dos programas de transferência de renda no processo de mercantilização do cuidado.

**Palavras-chave:** trabalho de cuidado; migrações; previdência; precariedade; serviço doméstico; Covid-19.

<sup>a</sup> Universidade da Coruña, Departamento de Sociología e Ciencias da Comunicación. La Coruña, Galicia, España. E-mail: [Raquel.bujan@udc.es](mailto:Raquel.bujan@udc.es). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0260-0651>.



## EINES PER A UN TREBALL EFICIENT

### Recursos per a editar els teus documents tècnics

Publicado el 5/10/2021

Recursos per a editar els teus documents tècnics és una selecció d'eines que t'ajudaran en la preparació i edició de documents de treball. Criteris lingüístics i gramaticals, llenguatge inclusiu, comunicació clara, diccionaris, glossaris especialitzats, normes per a referenciar documents, bancs d'imatges, icones o sons d'ús lliure, eines per a crear infografies... Per a accedir fes clic en aquesta adreça

<https://gvaes.sharepoint.com/sites/GU15604/SitePages/Recursos-para-editar-tus-documentos.aspx>

i sol·licita l'autorització d'accés que, com més prompte millor, tramitem. Aquest és un servei exclusiu per al personal de la Generalitat. Confiam que et siga d'utilitat. Moltes gràcies.

**RECORDA**

**TRANSPORTATION RESEARCH INTERNATIONAL DATABASE (TRID)  
INTERNATIONAL TRANSPORT AND ROAD DOCUMENTATION (ITRD)**

**THESAURUS 2010**

**ENGLISH ALPHABETICAL LIST**

LISTE ALPHABETIQUE ANGLAISE

ENGLISCHER ALPHABETISCHER THESAURUS

TESAURO ALFABETICO INGLES

**ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT  
ORGANISATION DE COOPERATION ET DE DEVELOPPEMENT ECONOMIQUES**

## MEMÒRIA PREVENCIONISTA



*Female workers at the Packing floor, Wellcome Chemical Works, Dartford, packing products. 1909. [The Wellcome Library](#). Document compartit amb llicència Creative Commons CC BY 4.0.*

Consulta la secció [Memòria prevencionista](#) del nostre portal

## Segueix-nos en...

### PORTAL INVASSAT

Facebook – Twitter – LinkedIn – SlideShare

**L'INVASSAT  
A LES  
XARXES  
SOCIALS**



**LINKEDIN**  
<https://www.linkedin.com/in/invassatgva/>

**TWITTER**  
<https://twitter.com/gvainvassat>

**FACEBOOK**  
<https://www.facebook.com/Invassat.gva/>

**PORTAL INVASSAT**  
<https://invassat.gva.es>