

CENTRE DE DOCUMENTACIÓ DE L'INVASSAT

REULL D'ACTUALITAT EN SEGURETAT I SALUT LABORAL



GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT

Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball



Agencia Europea para
la Seguridad y la Salud
en el Trabajo



Trabajos seguros y
saludables en la era
digital
2023-2025

Dijous 30 de novembre de 2023

ACTUALITAT PREVENCIONISTA	2
AGENDA PREVENCIONISTA	9
ALS MITJANS.....	11
NOVETATS LEGALS	14
DOGV	14
BOE	14
DOUE	14
PUBLICACIONS DE L'INVASSAT.....	15
NOVETATS OIT, EU-OSHA, INSST	16
OIT	16
EU-OSHA.....	16
INSST.....	16
ÚLTIMES INCORPORACIONS A LA BIBLIOTECA DIGITAL DE PRL.....	17
INVASSAT A LES XARXES.....	18
EINES PER A UN TREBALL EFICIENT	19

ACTUALITAT PREVENCIIONISTA

NOU

AÑO 2023



Vitrinas de gases: requisitos de seguridad, tipos y selección.

*Fume cupboards. Safety requirements, types and selection.
Sorbonnes. Exigences de sécurité, types et sélection.*

Autor:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por:

Javier Pla Figueroa
CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO. INSST

Beatriz Martín Pérez

CENTRO NACIONAL DE VERIFICACIÓN DE MAQUINARIA. INSST

Las vitrinas de gases son equipos de protección colectiva que permiten el control de la exposición ambiental derivada de la manipulación de agentes químicos. Una correcta selección de estas es, en muchos casos, un factor decisivo para un control eficaz de los agentes químicos en las áreas o zonas de trabajo en que serán instaladas.

En esta NTP, que actualiza y amplía la información que se ofrece en la NTP 646 "Seguridad en el laboratorio: selección y ubicación de vitrinas", se indican los principales elementos y parámetros que caracterizan las vitrinas de gases, los distintos tipos de vitrinas existentes y los aspectos más destacados a considerar en su selección. Hay que tener en cuenta que una correcta selección es en muchos casos determinante para un control eficaz de los agentes químicos en las áreas o zonas de trabajo en que serán instaladas.

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

1. INTRODUCCIÓN

Las vitrinas de gases son medios de protección colectiva frente a los riesgos derivados de la exposición a agentes químicos, siendo su presencia y uso habitual en centros de trabajo tales como laboratorios de análisis, universidades y centros de investigación, entre otros posibles.

La continua innovación tecnológica ha hecho que, con el paso del tiempo, hayan evolucionado las maneras de diseñar, ensayar, instalar y mantener estos equipos, estableciéndose estándares de referencia diversos encaminados a garantizar el correcto funcionamiento de las vitrinas desde el momento de su puesta a disposición hasta el final de su vida útil.

En este documento, se aborda el concepto de vitrina de gases, sus principales componentes, así como los parámetros que la definen. Seguidamente se indican los principales tipos de vitrinas existentes y algunos aspectos relevantes en su selección, los cuales serán de especial trascendencia a fin de asegurar la protección de quienes trabajan con ellas.

El contenido de esta NTP tiene como referencia en el ámbito de normas técnicas lo establecido en la serie de normas UNE-EN 14175. Las vitrinas de gases diseñadas según la norma UNE-EN 14175-2 deben estar certificadas conforme a los métodos de ensayo correspondientes definidos en la citada serie de normas.

2. VITRINA DE GASES

Para delimitar el concepto de vitrina de gases es posible recurrir a la norma UNE-EN 14175-1:2004 "Vitrinas de gases. Parte 1: Vocabulario", que la define como:

"Dispositivo de protección ventilado mediante un flujo inducido de aire a través de una apertura de trabajo ajustable:

- con un recinto diseñado con el fin de limitar la propagación de los contaminantes presentes en el aire a los operarios u otro personal situado fuera del dispositivo,
- que proporcione protección mecánica, y
- que permita una evacuación controlada de los contaminantes presentes en el aire".

Según esta norma una vitrina de gases es un recinto ventilado que cumple los requisitos especificados en la norma UNE-EN 14175-2:2003 "Vitrinas de gases. Parte 2: Requisitos de seguridad y de funcionamiento".

Su función principal es la protección eficaz de los usuarios frente a la exposición a gases generados o liberados en los procesos u operaciones que en ellas se realizan (p. ej. destilaciones, reflujos, procesos de síntesis, mezclas de productos, etc.). El uso adecuado de las vitrinas permite proteger a las personas trabajadoras, si bien deberá tenerse en cuenta que la utilización de estos equipos también presenta condicionantes. A este respecto, las vitrinas de gases no deben utilizarse para proteger al usuario de otras sustancias que no sean gases, ya que no han sido diseñadas para ello.

Observaciones:

- Para que un equipo pueda ser considerado como vitrina de gases conforme a la norma UNE-EN 14175-1:2004 es necesario que se reúnan todas las premisas citadas (protección mecánica, ventilación, limitación de la propagación de contaminantes y evacuación controlada de los mismos, cumplimiento de los requisitos de la UNE-EN 14175-2:2003).
- La norma UNE-EN 14175-1:2004 no incluye en su ámbito de aplicación a las vitrinas de gases de recirculación sin conducto, por lo que estas no se tratan en la pre-

NOU

AÑO 2023



1.189

Evaluación del riesgo de estrés térmico: Índice WBGT

*Estimation of the heat stress: WBGT index
Estimation de la contrainte thermique: indice WBGT.*

Autor:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por:

Luz Barroso Alonso
CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO. INSST

En esta Nota Técnica de Prevención (NTP) se explica la metodología para valorar el riesgo de estrés térmico basada en el índice WBGT recogida en la norma UNE EN ISO 7243: 2017 "Ergonomía del ambiente térmico. Evaluación del estrés al calor utilizando el índice WBGT (temperatura de bulbo húmedo y de globo)". La norma incluye modificaciones respecto a su anterior edición de 1995. Se trata de una primera aproximación y no de un método preciso y su cálculo permite tomar decisiones en cuanto a las posibles medidas preventivas a aplicar. Esta NTP actualiza la NTP 322 incluyendo las citadas modificaciones. En este documento se muestra también, por su posible utilidad, el criterio de la American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH) para el establecimiento de periodos de descanso en trabajos con riesgo de estrés térmico, así como un ejemplo práctico de valoración del riesgo mediante el índice WBGT.

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

1. INTRODUCCIÓN

Para evaluar los riesgos debidos al calor se debe distinguir entre la causa (estrés térmico) y el efecto (sobrecarga térmica).

El estrés térmico corresponde a la carga neta de calor a la que las personas están expuestas en el ambiente laboral y es el resultado de las condiciones de trabajo, la actividad física que realizan y las características de la ropa que utilizan.

La sobrecarga térmica es la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico y corresponde al coste que le supone al cuerpo humano el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en el rango adecuado (consultar NTP-322 "Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos").

El riesgo por estrés térmico, para una persona expuesta a un ambiente caluroso, depende de la producción de calor de su organismo como resultado de su actividad física y de las características del ambiente que lo rodea, que condiciona el intercambio de calor entre el ambiente y su cuerpo. En la figura 1 se indica el proceso a seguir de forma esquemática.

El índice WBGT (Wet Bulb Globe Temperature, en español, temperatura del bulbo húmedo y de globo) es un índice de estrés térmico cuyo valor resume la agresividad del ambiente térmico al que está expuesta una persona. Este índice es fácil de determinar en la mayoría de los entornos y se trata de un método de cribado para identificar la presencia o ausencia de estrés térmico.

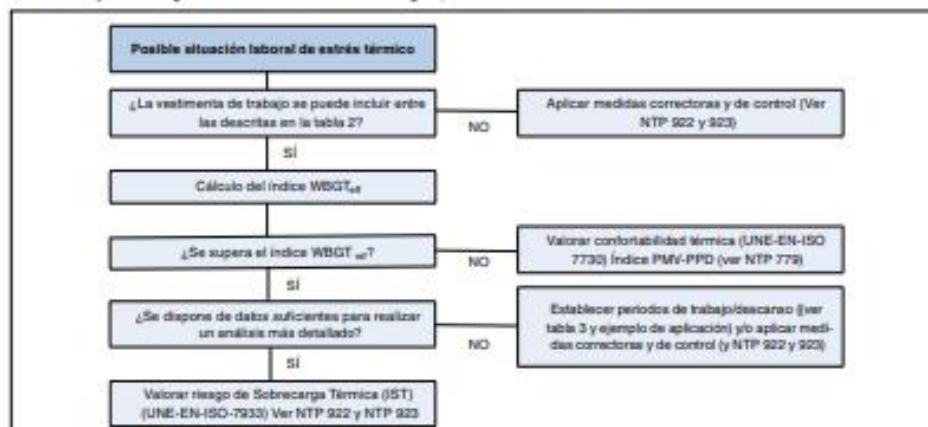


Figura 1. Diagrama de flujo de posible situación laboral de estrés térmico.

NOU



**Medicina y Seguridad
del Trabajo (Internet)**

<https://revistas.isciii.es/revistas.jsp?id=MST>

E-ISSN: 1989-7790
NIPO: 834200091

doi: 10.4321/s0465-546x2023000200003

Artículo original

Panorama actual de las vacunaciones laborales en España: “Perfil de la vacunación en los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales”

Current Overview of Occupational Vaccinations in Spain: “Vaccination profile in the Occupational Risk Prevention Services”

Esperanza M^a Alonso Jiménez¹ 0000-0002-5003-1433

Ismael Huerta Gonzalez² 0000-0001-7959-0709

¹Renfe Operadora. Área 1 de Gestión Salud Laboral. Codirección Académica del Curso Superior de Enfermería del Trabajo para EIR de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo. Santander, España.

²Dirección General de Salud Pública Principado de Asturias. Coordinación de Salud Pública del Área Sanitaria III, Avilés, España.

<https://doi.org/10.4321/s0465-546x2023000200003>

Resumen

En términos económicos y preventivos, la vacunación se ha demostrado como la medida más eficaz y rentable para prevenir enfermedades infecciosas inmunoprevenibles, tanto a nivel individual como comunitario. La gestión de los riesgos biológicos en el entorno laboral requiere de un sistema integral de gestión del riesgo, donde la vacunación juega un papel fundamental como elemento clave de protección personal. Se considera como un Equipo de Protección Individual (EPI) específico, y su suministro y uso obligatorio están regulados por normas legislativas que establecen la responsabilidad del empleador en su entrega, así como la capacitación en prevención y su utilización por parte del trabajador.

Las vacunas también constituyen la medida más efectiva en términos de salud pública y aportan grandes beneficios a la humanidad en la prevención de enfermedades. Este hecho ha sido evidente durante la reciente pandemia del COVID-19. La vacunación abarca una amplia gama de objetivos estratégicos que deben abordarse, como las enfermedades transmisibles, las enfermedades crónicas no transmisibles, los accidentes, los factores de riesgo, la equidad, el fortalecimiento del sector de la salud, la calidad de la atención y los desastres, las emergencias y las epidemias.

Por lo tanto, es fundamental aprovechar todos los recursos disponibles en el ámbito de la salud para garantizar la mayor cobertura vacunal posible en la población. Además, es crucial contar con un registro adecuado para no perder información relevante en relación con el proceso de vacunación. De esta manera, se puede asegurar una protección efectiva contra enfermedades y promover la salud y el bienestar de la sociedad en su conjunto.

Palabras clave: Vacunación; Salud Laboral; Servicios Preventivos de Salud.

Enfermedad musculoesquelética en población trabajadora: perfil de los afectados y manejo farmacológico

Elena Gaspar-Calvo⁽¹⁾, María Jesús Lallana⁽²⁾, Lina Maldonado⁽³⁾, Isabel Aguilar-Palacio⁽⁴⁾, Sara Castel-Feced⁽⁵⁾, María José Rabanaque⁽⁶⁾, Eusebio Mur-Vispe⁽⁷⁾, Sara Malo⁽⁸⁾

¹Fisioterapia de Atención Primaria. Centro de Salud Las Fuentes Norte. Servicio Aragonés de Salud (SALUD). Zaragoza.

²Farmacéutica de Atención Primaria. Servicio de Farmacia de Atención Primaria del sector Zaragoza III. Servicio Aragonés de Salud (SALUD). Zaragoza. Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios de Aragón (GRISSA). Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón). Zaragoza.

³Profesora Ayudante Doctora. Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios de Aragón (GRISSA). Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón). Zaragoza. Departamento de Economía Aplicada. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.

⁴Profesora Titular. Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios de Aragón (GRISSA). Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón). Zaragoza. Departamento de Microbiología, Pediatría, Radiología y Salud Pública. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.

⁵Becaria Predoctoral. Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios de Aragón (GRISSA). Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón). Zaragoza. Departamento de Microbiología, Pediatría, Radiología y Salud Pública. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.

⁶Profesora Titular. Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios de Aragón (GRISSA). Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón). Zaragoza. Departamento de Microbiología, Pediatría, Radiología y Salud Pública. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.

⁷Médico Especialista en Medicina del Trabajo. Departamento de Prevención, Stellantis España. Figueruelas, Zaragoza.

⁸Profesora Contratada Doctora. Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios de Aragón (GRISSA). Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón). Zaragoza. Departamento de Microbiología, Pediatría, Radiología y Salud Pública. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.

RESUMEN.

Objetivos: El presente estudio describe las enfermedades musculoesqueléticas (EME) de una cohorte de trabajadores de tipo manual, así como el uso de los fármacos indicados para el control del dolor. Estudio observacional retrospectivo llevado a cabo en el ámbito del Aragón Workers' Health Study (AWHS). Se ha analizado la prevalencia de las diferentes EME, la tasa de utilización de fármacos empleados en el tratamiento del dolor y el número de dosis diarias definidas (DDD) consumidas. El 15,4% de los trabajadores estudiados fueron diagnosticados de, al menos, una EME. De ellos, el 54,1% tenía sobrepeso y el 74,0% eran mayores de 55 años. La tasa de utilización de los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) fue del 69,5%, y de los analgésicos no opiáceos, del 29,9%. Los datos presentados ponen de manifiesto la utilización elevada y, en algunos casos, continuada que existe de tratamientos analgésicos y antiinflamatorios.

Palabras clave: enfermedad musculoesquelética; tratamiento farmacológico; dolor no oncológico; salud laboral.

La cita de este artículo es: Elena Gaspar-Calvo et al. Enfermedad musculoesquelética en población trabajadora: perfil de los afectados y manejo farmacológico. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2022; 51(4): 9-22

Rev Asoc Esp Med Trab • Marzo 2023 • Vol 31 • Núm. 1 • 1-89

NOU

umivale
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 3

Activa

suma
Lintermatural

ACCIDENTES DE TRABAJO NO TRAUMÁTICOS. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

12/10/2023

Buenas prácticas para la prevención de patologías no traumáticas de naturaleza cardiovascular

En esta guía se analizan las patologías no traumáticas, sus factores de riesgo, su repercusión en la salud de los trabajadores, y se proponen entornos de trabajo seguros y saludables, mediante la

Plan General de Actividad Preventiva 2023

umivale
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 3

Activa

suma
Lintermatural

ACCIDENTS DE TREBALL NO TRAUMÀTICS. MALALTIES CARDIOVASCULARS

12/10/2023

Bones pràctiques per a la prevenció de patologies no traumàtiques de naturalesa cardiovascular

En aquesta guia s'analitzen les patologies no traumàtiques, especialment les d'origen cardiovascular, i se n'identifiquen els factors de risc, la repercussió en la salut de les persones treballadores, tot fomentant la creació d'entorns de treball segurs i saludables, mitjançant l'adopció d'hàbits de vida cardiosaludables.

Pla General d'Activitats Preventives 2023

RECORDA

DOCUMENTOS DIVULGATIVOS

Ejercicio laboral: propuesta de intervención para camareras y camareros de piso



El presente documento es un ejemplo práctico de programa de ejercicio físico laboral diseñado a partir de la "Guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa".

El documento incluye la metodología y los resultados del estudio de las demandas mecánico-funcionales más frecuentes de las camareras y camareros de piso con algunos ejemplos de rutinas de ejercicios recomendados que podrían formar parte como medida complementaria de los programas de prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

Como material complementario se ponen a disposición, de forma independiente, las fichas y vídeos de las rutinas propuestas.

RECORDA

Guide d'information sur la prévention du suicide chez le personnel policier

Laurent Corthésy-Blondin
Marie-Hélène Poirier
Christine Genest

Avec la collaboration d'Amélie Trudel
et de Christine Lamarche



 irsst

AGENDA PREVENCIÓNISTA

RECORDA



I JORNADAS DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

13 de diciembre de 2023
De 17:00 a 20:00 horas
Salón de Actos Politécnica I en la Universidad de Alicante

GENERALITAT VALENCIANA INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

Conselleria de Educació, Universitats y Empleo

Buscar Val / Cas

Estás en Inicio > Formación > Buscador de cursos

BARRA DE BÚSQUEDA

Búsqueda...

RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA

2311V-SM05 Identificación y evaluación de riesgos... 28/11/2023 - 29/11/2023 Valencia Inscripción Abierta	2311V-JT03 La prevención en la actividad de elaboración y... 15/11/2023 - 15/11/2023 Valencia Inscripción Cerrada	2311SC-CV16 Curso en línea sobre planes de autoprotección... 01/11/2023 - 15/12/2023 Inscripción Abierta
2311SC-CV15 Curso en línea electricidad estática - riesgos ... 01/11/2023 - 15/12/2023 Inscripción Abierta	2311SC-CV14 Curso en línea Perspectiva de género y... 01/11/2023 - 15/12/2023 Inscripción Abierta	2311SC-CV13 Curso en línea de PRL para personal directivo... 01/11/2023 - 15/12/2023 Inscripción Abierta
2311SC-CV12 Curso en línea de PRL para empleados y... Inscripción Abierta	2311SC-CV11 Curso en línea de transversalización de la SST e... Inscripción Abierta	2311SC-CV10 Curso en línea de prevención de riesgos laborales... Inscripción Abierta

FILTROS DE BÚSQUEDA

Año

- 2023 (46)
- 2022 (3)
- 2020 (11)
- 2019 (22)
- 2018 (14)
- 2017 (16)
- 2016 (13)
- 2015 (3)
- 2014 (2)

[Limpiar](#)

Programación - Territorial

- Alicante (6)
- Castellón (5)
- Servicios centrales (27)
- Valencia (8)

Programación - Tipo de actividad

- Campus Virtual (26)

VES AMB COMPTE!!!



AGENDA PREVISTA

Esdeveniment	Lema	Data	Tipus	Organitza
23rd World Congress on Safety and Health at Work	Donar forma al canvi .	27-30.11.2023	Presencial + En línia	OIT. ISSA
Working on Safety – WOS	Building a resilient future : towards sustainable safety in a rapidly changing world	22-25.09.2024	Presencial + En línia	German Social Accident Insurance (DGUV)

30-11-23
jornada presencial

FUNDACIÓN ARQUITECTURA TÉCNICA VALENCIANA

COAT VALENCIA
Colegio Oficial de la Arquitectura Técnica de Valencia

Los andamios en la construcción: seguridad e innovación

L'INVASSAT PARTICIPA

colaboran

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

Layher.

ALS MITJANS

[Estrés y burnout, la otra cara de los veterinarios: dos de cada diez piensa abandonar](#)

Europapress Comunidad Valenciana. 28.11.2023

[Herido grave un trabajador de 40 años al caerle encima una máquina en Mazarrón](#) La Verdad.

29.11.2023

[Tres de cada cuatro españoles quiere seguir en su empresa: ¿qué demandan los empleados actualmente?](#) RRHH Digital. 29.11.2023

[La Justicia rechaza considerar como enfermedad profesional la ansiedad de una trabajadora que sufrió acoso en la oficina](#) Noticias jurídicas. 27.11.2023

[El 71% de los docentes que contactó con el sindicato ANPE sufría estrés o ansiedad](#) Última hora. 29.11.2023

[Piden prestar más atención a la salud mental, factor que influye en la siniestralidad](#) La Vanguardia. 29.11.2023

[Rescatan a los 41 mineros atrapados bajo tierra durante dos semanas en la India](#) Antena3 noticias. 28.11.2023

[10 años de resúmenes normativos y jurisprudenciales en PRL](#) Prevencionar. 28.11.2023

[Los empresarios rechazan los derechos de teletrabajo intersectorial de la UE](#) UGT. 29.11.2023

[La Xunta destina 50.000 euros a la orden de ayudas a familiares de fallecidos en el mar durante el próximo año](#) Europapress Galicia. 29.11.2023

[Las largas jornadas laborales son la principal causa de las muertes atribuidas al trabajo](#) elEconomista.es. 27.11.2023



[La reducción de jornada afectaría al 90% de trabajadores](#) La Tribuna de Albacete. 28.11.2023

[Agotamiento laboral en España: 7 de cada 10 trabajadores han sufrido 'burnout' en 2023](#) elnacional.cat. 27.11.2023

[La Policía libera en Sevilla a cinco personas que vivían y trabajaban en semiesclavitud en el interior de un antiguo congelador industrial](#) Cadenaser. 28.11.2023

[La exposición al amianto es una de las causas de cáncer](#) Diario de Ibiza. 27.11.2023

[El informe de Prevención de Riesgos Laborales de la Junta en Cádiz señala "carencias" en vigilancia de la salud](#) Europapress Andalucía. 27.11.2023


Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 1 – Lumbares

1

Masaje del muslo
(2 x 1 minuto por lado)


Presione sobre la zona lateral del muslo y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



2

Rotación lumbar
(2 x 8 repeticiones por lado)

Sentado, gire la espalda hacia un lado y el otro, con suavidad y control.



3

Respiración sentado
(2 x 12 repeticiones)


Siéntese con los pies separados al ancho de los hombros. Inhale mientras presiona el coxis hacia atrás. Exhale moviendo el coxis hacia delante.




4

Standing leg
(2 x 8 repeticiones por lado)

Apóyese en una silla y levante la pierna hacia realizando una flexión.





VES AMB COMPTÉ!!!




Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 2 – Lumbares

1

Estiramiento de isquiotibiales
(2 x 8 repeticiones por lado)

Adelante una pierna y coloque la punta del pie en la pared. Lleve el peso del cuerpo hacia atrás sin flexionar la pierna adelantada.



2

Rodilla al pecho
(2 x 8 repeticiones por lado)

Levante la rodilla hacia arriba. Cójala con las dos manos y llévela hacia el pecho. Mantenga la posición final durante dos segundos.



3

Inclinación sentado
(2 x 8 repeticiones por lado)

Siéntese y ponga las dos manos por detrás de la cabeza a la altura del cuello. Mantenga esa posición e incline el cuerpo hacia derecha e izquierda de forma lenta y controlada.



4

Patada de glúteo
(2 x 8 repeticiones por lado)

Colóquese con los pies juntos y apóyese para mantener el equilibrio. Suba la pierna hacia atrás lo más alto que pueda y bájela lentamente.








Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 3 – Lumbares

1

Estiramiento de glúteos
(2 x 10 repeticiones por lado)

Colóquese sentado con una pierna encima de la otra. Lleve el cuerpo ligeramente hacia delante y atrás.



2

Inclinación cruzada sentado/a
(2 x 8 repeticiones por lado)

Incline lateralmente el cuerpo hacia a un lado, acompañando el movimiento con el brazo contrario extendido. Vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.



3

Elevación de pierna
(2 x 8 repeticiones por lado)

Suba y baje de forma lenta y controlada la pierna hasta que el pie se separe entre 5 y 10 cm. del suelo. Mantenga la espalda recta en todo momento.



4

Extensión de pierna
(2 x 8 repeticiones por lado)

Coloque la goma en la planta del pie y eleve la rodilla. Estire la pierna. Si le cuesta mantener el equilibrio, haga el ejercicio sentado.





Vols saber?

[The Role of Skills in the Future of Work](#). Lauren Menger-Ogle, Molly Leshner, i Brian Bisson. NIOSH Science Blog. 29.11.2023.

[Tras la huella silenciosa de la salud humana](#). SINC. 29.11.2023.

[Cambio climático: al borde del precipicio](#). Saturio Ramos. The Conversation. 28.11.2023.

[Describen cómo la información sensorial se transmite entre los hemisferios del cerebro](#). CSIC. 29.11.2023.

[Hans Keirstead, neurocientífico: “El sistema inmune es un enigma, no entendemos casi nada de su diversidad”](#). El País. 29.11.2023.

[Meta, una vez más...](#) Enrique Dans. 29.11.2023.

VES AMB
COMPTE!!!

Repertorio documental de
seguridad y salud en el
trabajo...

Tesis doctorales
en SSL

BDPRL
INVASSAT
BIBLIOTECA DIGITAL DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES

MONOGRÁFICOS

Institut Valencià de Seguretat
i Salut en el Treball

INVASSAT

NOVETATS LEGALS

DOGV

DOGV num. 9736, 30 de novembre de 2023.

RESOLUCIÓ de 15 de novembre de 2023, del director general de Funció Pública, per la qual s'eleva a definitiva la **llista provisional de persones admeses i excloses per a participar en el procés excepcional d'estabilització, pel sistema de concurs de mèrits, d'accés al cos de serveis auxiliars de seguretat i salut laborals de l'Administració de la Generalitat, escala auxiliar de seguretat i salut en el treball, C2-08-02, convocatòria 94/21**. [2023/11589]

<https://dogv.gva.es/va/resultat-dogv?signatura=2023/11589&L=1>

CORRECCIÓ de errades del Decret 69/2022, de 27 de maig, del Consell, pel qual s'adapten les ofertes d'ocupació pública de 2020 i 2021 per al personal de l'Administració de la Generalitat, aprovades i pendents de convocatòria, i s'executa la Llei 20/2021, de 28 de desembre, de **mesures urgents per a la reducció de la temporalitat en l'ocupació pública**. [2023/12051]

<https://dogv.gva.es/va/resultat-dogv?signatura=2023/12051&L=1>

RESOLUCIÓ de 3 de novembre de 2023, del Servei de Relacions Laborals i Gestió de Programes, per la qual es disposen el registre i la publicació del text **del Conveni col·lectiu del personal laboral de les universitats públiques de la Comunitat Valenciana**. [2023/11712]

<https://dogv.gva.es/va/resultat-dogv?signatura=2023/11712&L=1>

BOE

BOE num. 286, 30 de novembre de 2023.

Resolución de 14 de septiembre de 2023, de la Secretaría General del Fondo de Garantía Salarial, por la **que se modifica el modelo de solicitud de prestaciones establecidas en el artículo 33 del Texto Refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores**.

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-24463

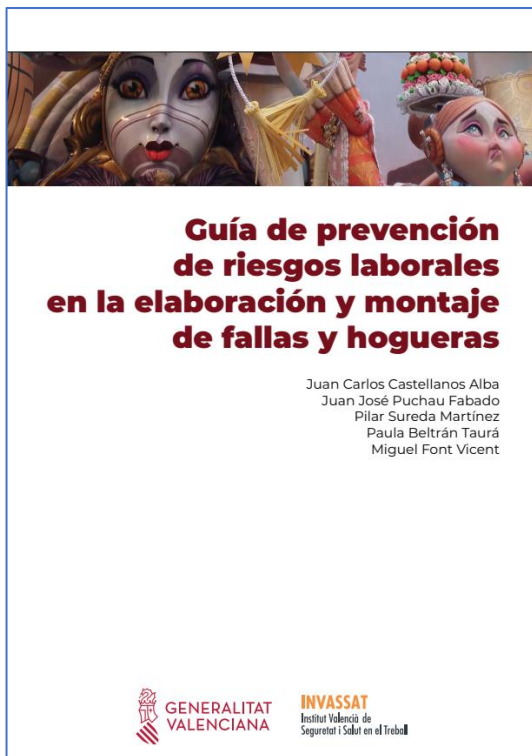
DOUE

DOUE, 30 de novembre de 2023.

Directiva (UE) 2023/2668 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 22 de noviembre de 2023, por la que **se modifica la Directiva 2009/148/CE sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al amianto durante el trabajo** https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=OJ:L_202302668

Directiva (UE) 2023/2661 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 22 de noviembre de 2023, que modifica la Directiva 2010/40/UE por la que **se establece el marco para la implantación de los sistemas de transporte inteligentes en el sector del transporte por carretera y para las interfaces con otros modos de transporte** https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=OJ:L_202302661

PUBLICACIONS DE L'INVASSAT



Monografies de l'INVASSAT

- [Guía de prevención de riesgos laborales en la elaboración y montaje de fallas y hogueras](#). 15.11.2023.
- [Guía de prevención de riesgos laborales en la elaboración y montaje de fallas y hogueras](#). 15.11.2023.

Estadístiques

- [Dades de sinistralitat laboral en la Comunitat Valenciana i comparativa amb la resta d'Espanya i altres Comunitats Autònomes Gener-setembre 2022 - Gener-setembre 2023](#). 15.11.2023.
- [Datos de siniestralidad laboral en la Comunitat Valenciana y comparativa con el resto de España y otras Comunidades Autónomas Enero-septiembre 2022 - Enero-septiembre 2023](#). 15.11.2023.
- [Estadística de enfermedades profesionales. Octubre 2022-Septiembre 2023](#). 03.11.2023.
- [Estadística d'accidents de treball. Resum. Octubre 2022-Setembre 2023](#). 03.11.2023.
- [Estadística de accidentes de trabajo. Resumen. Octubre 2022-Septiembre 2023](#). 03.11.2023.
- [Estadística de enfermedades profesionales. Octubre 2022-Septiembre 2023](#). 03.11.2023.
- [Estadística de malalties professionals. Resum. Octubre 2022-Setembre 2023](#). 03.11.2023.
- [Estadística de enfermedades profesionales. Octubre 2022-Septiembre 2023](#). 03.11.2023.

Apunts tècnics de l'INVASSAT

- [Riscos en les tasques que cal realitzar sobre vehicles amb motor elèctric, derivats de la incorporació de bateries de tracció d'ió liti, i mesures preventives per a combatre'ls](#). 18.10.2023.
- [Riesgos en las tareas a realizar sobre vehículos con motor eléctrico, derivados de la incorporación de baterías de tracción de ion litio, y medidas preventivas para combatirlos](#). 18.10.2023.

Fitxes d'investigació d'accidents

- [Accident greu per caiguda d'un palet emmagatzemat en una prestatgeria situada a l'interior d'una cambra congeladora](#). 27.09.2023.
- [Accidente grave por caída de un palé almacenado en una estantería ubicada en el interior de una cámara congeladora](#). 27.09.2023.

NOVETATS OIT, EU-OSHA, INSST

OIT

[¿Cómo vivir con el estrés térmico?](#)

Trabajar en un planeta cada vez más caliente afecta a un número creciente de trabajadores. El cambio climático no solo afecta al medio ambiente, su impacto en la salud humana está alcanzando proporciones alarmantes. La OIT calcula que en 2030 se perderá el 2% del total de horas de trabajo en todo el mundo debido al estrés térmico. Será uno de los temas de discusión de la próxima conferencia sobre cambio climático (COP 28). ¿Cómo vivir con el estrés térmico? Hablamos con Nicolas Maitre, economista del Departamento de Investigación de la OIT.

EU-OSHA

[Descubra las organizaciones que, como socios oficiales de la campaña, están allanando el camino para una digitalización segura y saludable en el trabajo](#)

Conozca a los primeros socios de la campaña «Trabajos seguros y saludables en la era digital». Estas organizaciones, que provienen tanto del sector privado como del sector público, están trabajando activamente para hacer que las personas sean el centro de la digitalización en el lugar de trabajo y garantizar que este mensaje llegue a todos los rincones de Europa. ¿Cree que su organización encaja? Los socios oficiales de la campaña ganan visibilidad y tienen la oportunidad de promover sus actividades a la vez que amplían su red con asociaciones afines y empresas comprometidas con el bienestar del personal. Todavía hay tiempo para presentar las solicitudes, pero recuerde que el plazo finaliza el 20 de diciembre.

INSST

[NTP 1188: Vitrinas de gases: requisitos de seguridad, tipos y selección - Año 2023](#)

Esta NTP pone a disposición conocimiento actualizado sobre selección de vitrinas de gases, aspecto en muchos casos determinante para un control eficaz de los agentes químicos en las áreas o zonas de trabajo en que serán instaladas. Concretamente, actualiza y amplía la información que se ofrece en la NTP 646 “Seguridad en el laboratorio: selección y ubicación de vitrinas”, indicando los principales elementos y parámetros que caracterizan las vitrinas de gases, los distintos tipos de vitrinas existentes y los aspectos más destacados a considerar en su selección.

[NTP 1189: Evaluación del riesgo de estrés térmico: Índice WBGT- Año 2023](#)

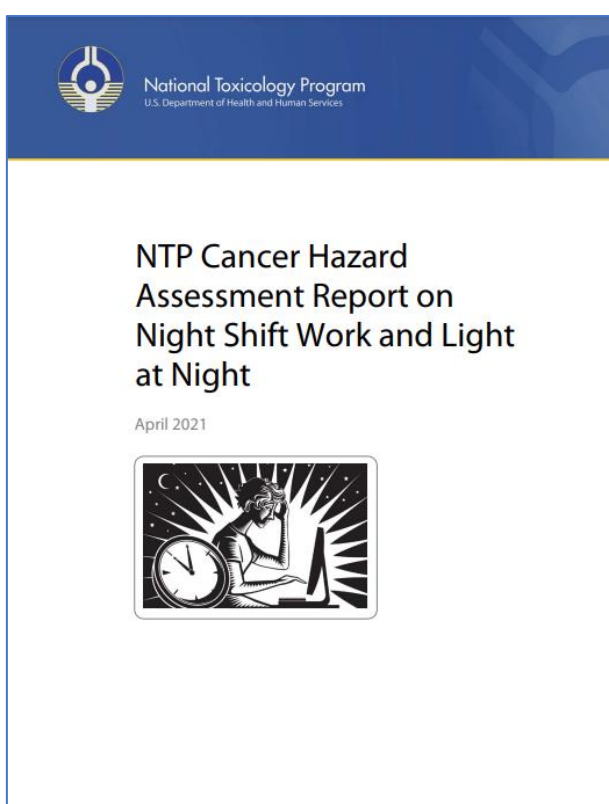
En esta Nota Técnica de Prevención (NTP) se explica la metodología para valorar el riesgo de estrés térmico basada en el índice WBGT recogida en la norma “UNE EN ISO 7243: 2017 Ergonomía del ambiente térmico. Evaluación del estrés al calor utilizando el índice WBGT (temperatura de bulbo húmedo y de globo)”. La norma incluye modificaciones respecto a su anterior edición de 1995. Se trata de una primera aproximación y no de un método preciso y su cálculo permite tomar decisiones en cuanto a las posibles medidas preventivas a aplicar. Esta NTP actualiza la NTP 322 incluyendo las citadas modificaciones.

ÚLTIMES INCORPORACIONES A LA BIBLIOTECA DIGITAL DE PRL

Novetats incorporades al catàleg documental de l'INVASSAT el **29.11.2023**. Faça clic sobre la taula per a accedir a les dades bibliogràfiques, el resum i l'enllaç als documents originals.

Resultados 1 a 2 de 2		Acciones ▾	
Ordenado por: Año Publicación/Descend			
Título	Autoría personal	Año Publicación	
1	Límites a la conectividad permanente en el trabajo : salud y competitividad empresarial [Libros]	Trujillo Pons, Francisco	2023
2	NTP Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Nigh [Libros]		2021

Resultados 1 a 2 de 2 Mostrar 25 ▾



La invención de la luz eléctrica provocó la transformación de una cultura en la que las actividades y los patrones de sueño de las personas estaban limitados por el ciclo natural de luz y oscuridad a una en la que las personas trabajan, duermen, comen y reciben bienes y servicios durante las 24 horas del día. Por lo tanto, las personas en su vida diaria, a través de las elecciones de estilo de vida, la ubicación de residencia y el horario de trabajo, están expuestas a nuevos patrones y tipos de luz, incluida la luz eléctrica nocturna (LAN). La exposición a LAN y las actividades habilitadas por LAN pueden potencialmente resultar en oscilaciones fisiológicas y de comportamiento diarias (conocidas como "ritmos circadianos") que se desalinean con los estímulos externos (un fenómeno conocido como "desincronización externa") o entre sí (conocido como desincronización interna), que conduce a la interrupción circadiana, que es la desalineación del sistema de tiempo circadiano. El trabajo de turno nocturno incluye la exposición a LAN eléctrica, trastornos del sueño o cambios en el horario de las comidas, así como otros factores potenciales (por ejemplo, factores sociales estresantes, estilo de vida). comportamientos, disminución de la exposición a la luz solar y niveles más bajos de

VES AMB COMPTE!!!

vitamina D). La mayoría de estos factores, pero no todos, pueden conducir a una alteración circadiana. El Programa Nacional de Toxicología (NTP) realizó evaluaciones de riesgo de cáncer para dos escenarios de exposición: trabajo en turnos de noche y exposición a LAN. Utilizaron métodos de revisión sistemática para identificar estudios, evaluar la calidad de los estudios e integrar la evidencia entre los estudios. La información detallada sobre los métodos de revisión sistemática se describe en el Protocolo del Informe sobre carcinógenos (RoC) (NTP 2018a) y el Manual de RoC (NTP 2015). Mediante el uso de criterios establecidos, se llegó a conclusiones sobre el nivel de evidencia de los estudios de epidemiología del cáncer para el trabajo en turnos de noche, la exposición a LAN en exteriores e interiores y los viajes trans meridianos. Por último, con base en la totalidad de la evidencia, contextualizamos los riesgos de cáncer, es decir, definimos específicamente las circunstancias en las que el trabajo nocturno o la luz nocturna pueden causar cáncer. Este documento proporciona un breve resumen de la evidencia científica que respalda las conclusiones de las evaluaciones de riesgo de cáncer del NTP para dos escenarios de exposición que pueden conducir a una interrupción circadiana: el trabajo nocturno persistente y ciertas condiciones de iluminación.

INVASSAT A LES XARXES

Gva Invassat . • Tú
 Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball - Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo

Recomendamos consultar nuestro repertorio documental de tesis doctorales en los diferentes ámbitos de la #SST y la #PRL de nuestro catálogo #INVASSAT-OPAC !!

o tienes en 📄 <https://lnkd.in/d3v3zArF>

Recomanem consultar el nostre repertori documental de tesis doctorals en els diferents àmbits de la #SST i la #PRL del nostre catàleg #INVASSAT-OPAC !!

o tens en 📄 <https://lnkd.in/d3UmpY7H>

doctorales #TesisDoctorals

A Invassat @GVAinvassat · 20h
 @INSST_MITES.GOB ha publicat el document:

#EjercicioLaboral: guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en l'empresa

Els #TME són una de les principals causes d'incapacitat temporal

[insst.es/el-instituto-a-...](https://www.insst.es/el-instituto-a-...)

XL #SST

DOCUMENTOS DIVULGATIVOS

Ejercicio laboral:

guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa

A Invassat
 publicado por Invassat Invassat · 22 h · 🌐

de Unión de Mutuas: ❤️ Bienestar emocional: sector hostelería

demostrado que las personas que se sienten felices presentan un sistema inmunitario más fortalecido y reducen las posibilidades de sufrir accidentes laborales.

ACTÚA ANTE SITUACIONES ESTRESANTES

DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

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.

Recursos para editar tus documentos técnicos es una selección de herramientas que te ayudarán en la preparación y edición de documentos de trabajo. Criterios lingüísticos y gramaticales, lenguaje inclusivo, comunicación clara, diccionarios, glosarios especializados, normas para referenciar documentos, bancos de imágenes, iconos o sonidos de uso libre, herramientas para crear infografías... Para acceder haz clic en esta dirección

<https://gvaes.sharepoint.com/sites/gu15604/sitepages/recursos-para-editar-tus-documentos.aspx>

y solicita la autorización de acceso que, cuanto antes, tramitemos. Este es un servicio exclusivo para el personal de la Generalitat. Confiamos que te sea de utilidad. Muchas gracias.

VES AMB
COMPTÉ!!!

ChatGPT en medios digitales: experiencias periodísticas con inteligencia artificial generativa [Communication Reports]

27 noviembre, 2023 por Lluís Codina



La consolidación de **ChatGPT** ha propiciado el desarrollo de múltiples iniciativas en **inteligencia artificial generativa**. Las opciones de generación de contenido permiten obtener textos, imágenes y vídeos a partir de instrucciones relativamente sencillas (denominadas prompts). Esto aporta **nuevos escenarios** en distintas áreas, entre las cuales destacan las experiencias periodísticas y sus estrategias de visibilidad correspondientes.

Preinscripció del 16 de octubre al 10 de diciembre

Tercera edición 2023
1 de noviembre a 15 de diciembre

CAMPUS VIRTUAL DEL INVASSAT **16PRL** cursos

www.invassat.gva.es

10 cursos básicos

- Nivel básico genérico (50 h)
- Sector educativo (50 h)
- Nanomateriales (50 h)
- Sector servicios (50 h)
- Sector de emergencias (70 h)
- Sector administración (50 h)
- Sector alimentario (50 h)
- Sector químico (50 h)
- Básico para trabajadoras y trabajadores autónomos (50 h)
- Básico para talleres de fallas y hogueras (50 h)

3 cursos de promoción de la PRL

- PRL para personal directivo (30 h)
- Transversalización de la SST en la Formación Primaria, Secundaria y Bachillerato (15 h)
- PRL para empleados y empleadas del hogar (15 h)

3 cursos específicos

- Planes de autoprotección (15 h)
- Electricidad estática: riesgos y medidas preventivas (15 h)
- Perspectiva de género y prevención de riesgos laborales (15 h)

INVASSAT

Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo

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>

