

# Prevención de riesgos laborales para autoescuelas.

(COD.ACCIÓN: ES2017/0051)



## NOTICIAS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD

- **Consejos para conducir en primavera ..... Página 1**
- **Conoce que es el síndrome Text Neck ..... Página 2**
- **Especialidades de la PRL ..... Página 2**
- **NTP “Exposición a vibraciones mecánicas” ..... Página 4**
- **Novedades en nuestra web ..... Página 5**



## Consejos para conducir en primavera

En primavera salimos de una larga época invernal de días cortos y noches largas en las que las condiciones climatológicas limitan el tráfico y provocan en los conductores un efecto de precaución y prudencia adicionales. Llegan entonces los días soleados y temperaturas más templadas en las que tendemos a relajarnos al volante.

La primavera es también la temporada de las alergias. Y un estornudo a destiempo puede resultar muy peligroso si estás conduciendo. Por eso, en primavera es fundamental respirar aire limpio al volante.

Estudios clínicos han demostrado que la contaminación de sustancias agresivas para las vías respiratorias en el vehículo puede ser hasta seis veces mayor dentro que fuera del coche. Los alérgicos lo saben muy bien. Mucosas irritadas, escozor en los ojos, dolor de cabeza... son algunos de los síntomas más frecuentes.



Nuestro país, además, se encuentra en una de las peores zonas geográficas de Europa para quienes padecen alergias primaverales. Especialmente a las gramíneas, que es el tipo de alergia que afecta al 77% de los alérgicos en la Península. La alergia no impide conducir, pero hasta junio van a registrarse los niveles de polen más altos del año así que hay que tomar precauciones. Hoy día los antihistamínicos no dan tanto sueño como hace años, pero aún así consulta con tu médico sobre los efectos secundarios y lee bien el prospecto antes de conducir.

En el siguiente [enlace](#) puedes consultar los Consejos ante los cambios de tiempo que facilita la DGT.

**Fuente: DGT /RACE.**

## Conoce que es el síndrome Text Neck



Los continuos avances tecnológicos en ciencia y medicina nos permiten vivir más años y tener una mejor calidad de vida. Sin embargo; derivadas de estas nuevas tecnologías, también aparecen nuevas patologías o un incremento de las ya existentes.

Es el caso de los ordenadores, tablets y en especial de nuestros teléfonos móviles, cuyo uso continuado, puede provocar dolencias en nuestra columna cervical, producidas por el mantenimiento prolongado de una posición del

cuello en flexión o protracción (posición adelantada de la cabeza con respecto al resto del cuerpo).

Una definición rápida y sencilla del text neck o síndrome del “cuello de texto” sería la dolencia causada por inclinar el cuello hacia adelante repetidas veces y por tiempo prolongado para escribir mensajes de texto en el móvil. [Ver más información en el siguiente enlace.](#)

## Especialidades de PRL



La prevención de los riesgos laborales se aborda desde cuatro especialidades cuyo objetivo es realizar una prevención integral y garantizar que la salud de los trabajadores está cuidada y no se ve perjudicada por el desempeño de su trabajo.

Hay algunos aspectos relacionados con los lugares de trabajo que pueden ser abordados desde todas las perspectivas, sin embargo, lo más importante es velar siempre por la salud del trabajador.

Las cuatro especialidades de la prevención de riesgos laborales son las siguientes:

### **Seguridad en el trabajo**

Es la parte más técnica de la prevención, y está relacionada con técnicas de seguridad para que sean aplicadas en los lugares de trabajo, maquinaria, instalaciones y equipos de trabajo y de protección individual.

La seguridad en el trabajo también engloba otros ámbitos, como por ejemplo el diseño de medidas concretas para hacer frente a las situaciones de emergencia que se puedan producir.

### **Higiene industrial**

Hay empresas que necesitan trabajar con materiales que pueden ser nocivos para los trabajadores que los manipulan. Los especialistas en higiene industrial diseñan procedimientos de trabajo y actuación en caso de accidente, destinados a controlar y disminuir factores ambientales que pueden afectar a la salud en el ámbito del trabajo, y realizar así una prevención efectiva.

Los factores ambientales pueden ser físicos (como los niveles de ruido o luminosidad), químicos (materiales que manipulan los trabajadores) o biológicos.

### **Ergonomía y psicología aplicada**

Tiene como objetivo adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano, con el fin de mejorar su calidad de vida laboral. La ergonomía y la psicología aplicada desde el punto de vista de la prevención de los riesgos laborales trata de identificar, analizar y reducir los riesgos laborales derivados de las características físicas del trabajo (en caso de manipulación de cargas, posturas, iluminación) y de las características más "psicológicas" del trabajo y que tienen que ver con el estrés, el agotamiento mental o el burnout.



## **Medicina del trabajo**

La medicina del trabajo es la especialidad médica que capacita al médico para el diagnóstico y prevención de los problemas de salud relacionados con el trabajo". Entre las actividades que realizan, la más conocida es el reconocimiento médico de los trabajadores, cuyo objetivo principal es identificar problemas de salud que puedan estar relacionados con las condiciones de trabajo, o certificar que el trabajador es apto para llevar a cabo las funciones de su puesto de trabajo, desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales.

### **Notas técnicas: NTP 839 “EXPOSICION A VIBRACIONES MECANICAS”**

En La O.I.T. ha definido las vibraciones como todo movimiento transmitido al cuerpo humano por estructuras sólidas capaz de producir un efecto nocivo o cualquier tipo de molestia. La vibración puede causar sensaciones muy diversas que van desde un simple discomfort hasta alteraciones graves para la salud, pasando por la interferencia con la ejecución de ciertas tareas como la lectura , la pérdida de precisión al ejecutar movimientos o la pérdida de rendimiento debido a la fatiga.



En el siguiente enlace os presentamos un resumen de la información recogida en la Nota técnica 839 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo (INSST) – [NTP 839: “Exposición a vibraciones mecánicas.”](#). y

también el [NTP 784 “Evaluación de las vibraciones de un cuerpo entero sobre el confort , percepción y mareo producido por el movimiento”](#)

## Novedades en nuestra web:

En estos últimos meses hemos incluido nuevas áreas en la Web AUTOESCUELAS PREVENCIÓN que puedes ser de tu interés.

- [AGENDA](#) – Puedes consultar las actuaciones y materiales que estamos realizando.
- [BIBLIOTECA](#) – Estamos recopilando materiales informativos sectoriales.
- [PREGUNTAS FRECUENTES](#) – Hemos con testado algunas de las preguntas más habituales.

## Conocer más sobre los riesgos laborales en el sector de autoescuelas

Si tienes dudas a la hora implementar algunas medidas preventivas en tu autoescuela llama a nuestro servicio de asistencia técnica y te ayudaremos.

### Servicio de Asistencia Técnica Gratuito para autoescuelas.

C/ Puerto de Navacerrada, 62

Móstoles (MADRID)

tlf: 917993039 email: [autoescuelasprevencion@gmail.com](mailto:autoescuelasprevencion@gmail.com)

[www.autoescuelasprevencion.com](http://www.autoescuelasprevencion.com)

