

## En este número:

### Salud mental

*¿Quiere recibir gratis recomendaciones de la UE para mejorarla en su empresa? . . . . . 2*

### Novedades normativas 2010

*Cambios en la normativa procesal en prevención . . . . . 2*

### PractiAula

*Cómo evitar los peligros de las sustancias químicas . . . . . 3*

### Buenas prácticas

*Cada trabajador debe dar con la solución . . . . . 10*

### Pantallas de ordenador

*¿Quiénes son usuarios de PVD de cara a la evaluación de riesgos? . . . . . 11*

### Entrevista con...

*José Antonio Ortuño García,  
Director del Servicio  
Mancomunado de Prevención  
de Riesgos Laborales de  
Campofrío España . . . . . 12*

## Archivo online de documentos

### Servicio gratuito exclusivo para Suscriptores

Obtenga y descargue desde su ordenador modelos de escritos y cartas, cláusulas, checklists, hojas de cálculo... de aplicación inmediata.

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



## Stop al ruido: medidas para mantenerlo bajo control

Un trabajador expuesto a niveles de ruido por encima de lo permitido, de forma permanente o de forma súbita, va perdiendo progresivamente la audición hasta llegar a la lesión más grave, que es la sordera profesional. Pero sin llegar a ese punto, el ruido a niveles mucho más bajos también produce daños en la salud, perjudica el ambiente laboral y la capacidad de concentración y, además, disminuye la atención y aumenta el tiempo de reacción, lo que se traduce en un aumento de errores y accidentes. Los protectores auditivos deben ser la última opción para proteger a los trabajadores frente al ruido, debiendo primar las medidas de control para evitar o minimizar el ruido, que son las que le contamos en este artículo.

(sigue en la página 6)

## Cómo gestionar el estrés en su empresa

El estrés laboral es el segundo problema de salud más frecuente en el trabajo (por detrás de los trastornos musculoesqueléticos), un hecho que se está acentuando con la crisis económica. El temor de los trabajadores a un despido, la incertidumbre ante la situación de la empresa, la presión por cumplir objetivos, el aumento de la carga de trabajo en caso de reducción de plantilla... La clave para prevenir el estrés laboral –y sobre todo el distrés– es controlar y gestionar las tensiones adecuadamente para canalizarlas de forma positiva. Conozca las claves para mantener bajo control el estrés en su empresa.

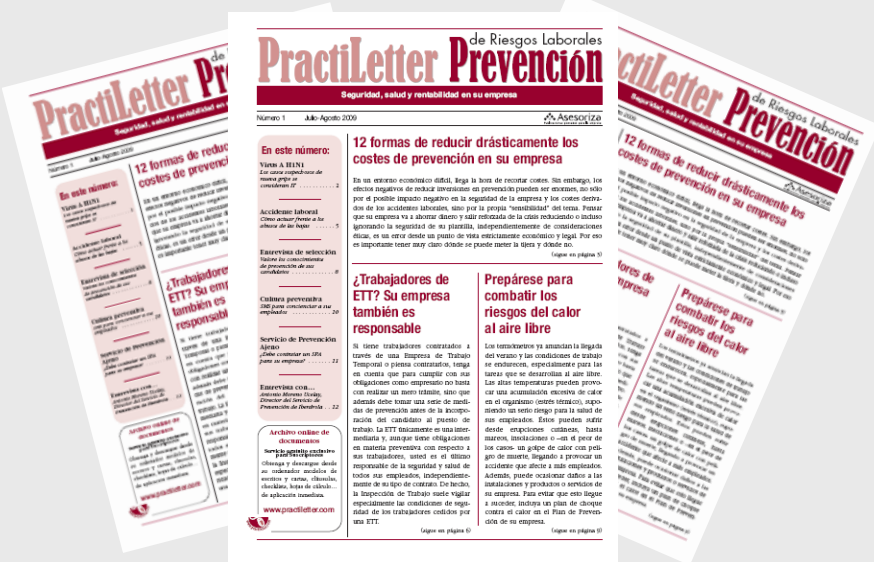
(sigue en la página 9)

## Trabajadores conductores y frío extremo

Si su empresa cuenta con flota de vehículos y trabajadores conductores, debe diseñar un plan específico para el invierno. El cierre de puertos y carreteras debido a las nevadas o la prohibición de circular camiones de determinado tonelaje en fechas críticas, así como otras circunstancias habituales en invierno, pueden paralizar a sus conductores y, si no están preparados para el frío, suponer un grave peligro para su salud y seguridad. ¿Está seguro de que están bien equipados para afrontar los riesgos del invierno? Prepare un plan para evitar las consecuencias del frío extremo en carretera y equipe bien sus vehículos.

(sigue en la página 4)

# Boletín de Suscripción



Envíenos este boletín al FAX:  
**914 170 054**

**Sí, quiero suscribirme a [PractiLetter Prevención](#)**

## Mi Suscripción incluye:

- 1. Cada mes un ejemplar de PractiLetter.**
- 2. 2 ejemplares especiales monográficos.**
- 3. Acceso exclusivo al Archivo Online de Documentos de PractiLetter Prevención.**

Nombre y apellidos: .....

Empresa: ..... CIF / NIF: .....

Dirección: ..... Teléfono: .....

Ciudad / Provincia: ..... Código Postal: .....

E-mail (letra muy clara): ..... Firma: .....

**Periodo de Suscripción:**  TRES MESES por solo **65 euros** (IVA y gastos de envío incluidos)\*  
 UN AÑO por sólo **223 euros** (IVA y gastos de envío incluidos)\*

### Forma de Pago:

**Contrafactura.** Junto con el primer ejemplar de PractiLetter Prevención recibiré la factura, en la que encontraré varias modalidades de pago.

**Domiciliación bancaria.** Carguen en mi cuenta el recibo de 223 euros correspondiente a una suscripción anual.

**Banco o Caja:** ..... **CCC:** .....

**Titular de la cuenta:** .....

**Pago fraccionado anti-crisis:** Si usted domicilia el pago, puede fraccionar sin recargo su suscripción por un año en 4 cuotas mensuales de **55,75 euros** cada una.

\* Precio vigente en Diciembre de 2009

## Doble Garantía = Doble seguridad

**Primera garantía:** No le enviaremos la factura hasta 10 días después de haberle enviado su primer ejemplar. Eso significa que si durante esos 10 días descubre que el boletín no es lo que usted esperaba, sólo tiene que devolvérsenos por correo postal y usted no recibirá ninguna factura.

**Segunda garantía:** Si en cualquier momento de su suscripción decide que no quiere continuar con ella, nosotros le devolveremos el importe de las ejemplares que aún no le hayamos enviado.