

REVISTA DE

SEGURIDAD



ABRIL / MAYO / JUNIO 2016, AÑO LXXIII N° 429 / ISSN 0325-4518

ENCUENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO

PÁGINA 46

VOLVIMOS CON ENERGÍA

Participa al recibir el cupón

www.energia.com.ar

Buenos Aires, Mar del Plata, Mendoza, Puerto de los Escudos,
Rosario, Tucumán, Río Gallegos



EDITORIAL
3

SEGURIDAD EN EL TRABAJO
4



PROTECCIÓN AMBIENTAL
16



RECURSOS HUMANOS
22



MEDICINA LABORAL
26



SEGURIDAD VIAL
36



TEMAS DE INTERÉS
39



NOTICIAS I.A.S.
42



EDITORIAL 3. Si no somos parte de la solución, somos parte del problema. / **SEGURIDAD EN EL TRABAJO 4.** Análisis y reducción de riesgo de accidentes en máquinas industriales. / **12.** El accidente mortal: Catástrofe laboral. / **PROTECCIÓN AMBIENTAL 16.** Demoliciones y el asbesto en Argentina. / **20.** Cada vez con más energías. / **RECURSOS HUMANOS 22.** Tipos de Estrés. / **MEDICINA LABORAL 26.** Adultos mayores de 50 años. / **SEGURIDAD VIAL 36.** ¿Son accidentes o siniestros de tránsito?. / **TEMAS DE INTERÉS 39.** Zapatero a tus zapatos. **40.** La inseguridad, una fuente de angustia. / **NOTICIAS I.A.S. 42.** El sistema de riesgos del trabajo sumó más de 100.000 juicios en un año y la conflictividad no cede. / **46.** Encuentro Nacional para la Prevención de Riesgos del Trabajo. / **64.** Asociación Latinoamericana de Seguridad e Higiene en el Trabajo (Alaseht). Acreditación de especialistas en seguridad e higiene en el trabajo a nivel latinoamericano.



INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD: Fundado el 5 de abril de 1940. Asociación civil sin fines de lucro. Personería jurídica Resol. 2173 - Moreno 1919/21/23-C.A.B.A. Tel. 4951-8908/4952-2205/5141. **PROPIETARIO:** Instituto Argentino de Seguridad. **DIRECTOR:** Lic. Jorge Alfredo Cutuli. **CONSULTORES:** Dr. Luis Campanucci - Ing. Fernando Juliano - Ing. Mario Edgardo Rosato - Ing. Edmundo C. Rochaix - Ing. Raúl Guido Strappa - Ing. Alberto Behar - Lic. Daniel Luis Sedán. **RELACIONES PÚBLICAS:** Sra. Adriana M. de Calello. **COLABORADORES:** Arq. Oscar Suárez - Lic. José Luis Drago - Téc. Sup. Norberto Gazcón - Ing. Fabián Ponce - Ing. Víctor Hugo Torrielli - Téc. Sup. Juan C. Ostolaza - Prof. R. A. Urriza Macagno - Lic. Carlos Edgardo Volpi - Lic. Sebastián Urriza. **REVISTA DE SEGURIDAD:** Editada desde el año 1942. Publicación trimestral. Órgano informativo. Educativo y Técnico del I.A.S. Registro Nacional del Derecho de Autor N° 900.794. Permitida su reproducción parcial o total citando la fuente y autor. Una publicación argentina para la preferente difusión de la experiencia de especialistas argentinos. **CIRCULACIÓN:** En la República Argentina. Poderes Públicos. Industrias. Empresas Estatales y Privadas. Bibliotecas. Organismos de Enseñanza Media y Superior. Instituciones y Centros Especializados. Asociaciones. Centros y Colegios Profesionales. Aseguradoras de Riesgo del Trabajo. Cámaras empresarias y Organizaciones de Trabajadores. En el exterior: América Latina, Canadá, Estados Unidos, Francia, España, Italia, Holanda, Suiza, Austria y Polonia. **ARTÍCULOS:** se han tomado los recaudos para presentar la información en la forma más exacta y confiable posible. El editor no se responsabiliza por cualquier consecuencia derivada de su utilización. Las notas firmadas son de exclusiva responsabilidad de sus autores sin que ello implique a la revista en su contenido. **CORRESPONSALÍAS:** Comodoro Rivadavia, Bahía Blanca, La Plata, Mar del Plata, Misiones, Tucumán, Rosario, Mendoza, Jujuy, Azul, Neuquén, Corrientes, Venado Tuerto.

Zapatilla BUENOS AIRES



La zapatilla Buenos Aires está elaborada con cuero nobuk de calidad, textiles tejidos de alta resistencia y respirables, creando un calzado ligero y confortable.



Nuestras tecnologías



ARGENTINA TODO TERRENO®
CALZADO DE SEGURIDAD

ventas@attcalzados.com.ar
www.attcalzados.com.ar



ATT Calzado de Seguridad

« SI NO SOMOS PARTE DE LA SOLUCIÓN, SOMOS PARTE DEL PROBLEMA »»

- > Cuando algo anda mal, es porque está mal organizado o está organizado para que no salga bien.
- > En Seguridad, se dan muchas y conocidas excusas para postergar el comienzo de la Modalidad PROACTIVA.
- > Lo que no se inicia, no se concreta y por lo tanto, no puede dar resultados.
- > Lo lamentable es que se puede vivir siendo inseguro, se vive menos o peor, pero se vive.
- > A la Seguridad, se llega por el camino de la PREVENCIÓN, que aún no es una “materia sustantiva” incorporada a nuestro enriquecimiento de Cultura.
- > Debemos diferenciar muy claramente los conceptos de “valor” y de “precio”, que no son lo mismo y cuando se confunden, se pierden los valores, tales como la Salud y la Vida, que son insustituibles e irrecuperables.
- > Los que “saben”, la tienen clara... El que nace “no paga nada” por entrar a este mundo y recibe la vida, que es el mayor valor que se conoce, pero con ella, una responsabilidad tácita, que es conservarla, por instinto y por razonamiento, no arriesgándola inútilmente, a riesgo de perderla injustificadamente.



EDITORIAL

- > Lo que llamamos “accidentes” son en muchos casos, hechos producto de nuestra negligencia, desconocimiento, indiferencia, condiciones, factores personales y conductas inseguras, pero sobre todo, el no saber “PREVER PARA PREVENIR” y “PREVENIR PARA EVITAR”.
- > Entonces... formemos parte de las soluciones para resolver los problemas, no olvidando que si se puede PREVER y PREVENIR –aunque lo llamemos así- NO es un accidente.

Jorge Alfredo Cutuli

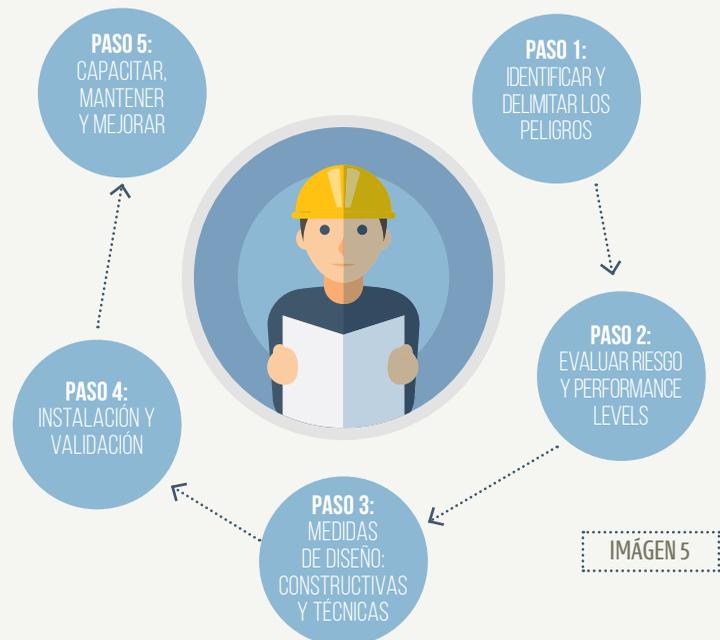
ANÁLISIS Y REDUCCIÓN DE RIESGO DE ACCIDENTES EN MÁQUINAS INDUSTRIALES

INTRODUCCIÓN

En el ámbito industrial nos encontramos a diario con máquinas y procesos productivos en los cuales la seguridad es deficiente y se traduce en riesgo de accidentes con consecuencias nocivas, tanto para las personas como para el proceso productivo en sí mismo.

A nivel internacional existen normativas (ISO 12100, ISO 14121, ISO 13849-1 etc.) que establecen formas de cuantificar el nivel de riesgo existente y establecer el tipo de medidas correctivas que se deben implementar para llevar el riesgo a un nivel tolerable.

La finalidad de la nota es presentar un método sistemático, basado en las herramientas de cuantificación y evaluación de la normativa internacional, por el cual lograr la efectiva reducción de riesgos de una máquina o proceso industrial. Para tal efecto nos apoyamos en la descripción de un caso concreto que nos permite conectar los conceptos con el mundo real.



MÉTODO DE TRABAJO

El método está basado en el concepto denominado “Ciclo de vida de la seguridad”.

Dicho concepto presenta al proceso de mejora organizado en cinco pasos correlativos (imagen 5). Al finalizar el último paso el proceso se vuelve a iniciar, generando permanentemente una búsqueda de la reducción del riesgo a partir de la mejora continua.

**SEGURIDAD
EN EL TRABAJO**



ULTRA LIVIANDOS

Tu día más seguro, tu vida más liviana.



PUNTERA DE ALUMINIO
47% MÁS LIGERA



CALZADO
ANTIESTRÉS

www.funcionalultralivianos.com

CREADOS PARA EL TRABAJO,
DISEÑADOS PARA LA VIDA.

 **FUNCIONAL**
CALZADO DE SEGURIDAD

PASO 1 - IDENTIFICAR Y DELIMITAR LOS PELIGROS

Se busca identificar y delimitar los riesgos concretos de accidentes vinculados a cada lugar y a cada operación de la máquina. Es el paso previo a la Evaluación de Riesgo.

Delimitar los Peligros

Definir los límites de utilización de la máquina requiere algunos puntos a tener en cuenta como por ejemplo: Determinación de los requisitos para todas las fases de la vida de la máquina, la definición del uso y funcionamiento previsto y el mal uso previsible y mal funcionamiento posible, definir el rango de uso de la máquina como limitada por factores como el género del operador, la edad, la mano dominante y las habilidades físicas (por ejemplo, déficit visual o auditivo, tamaño y fuerza), la formación de usuarios, la experiencia y la competencia, posibilidad de que las personas pueden estar expuestas a los peligros de la máquina, Etc.

Identificar los Peligros

Esto es la comprobación de todas las condiciones peligrosas y eventos peligrosos asociados a la máquina. Implica todos los riesgos que se pueden predecir y que pueden ser causados por la máquina, tales como peligros mecánicos (atrapamiento, enredo, etc.), peligros eléctricos (contacto con las partes activas, etc.), peligros térmicos: trastornos de salud por exposición, contacto con partes de alta temperatura etc.), etc.



IMÁGEN 7

PASO 2: EVALUACIÓN DE RIESGO Y PERFORMANCE LEVELS REQUERIDOS

Evaluación de Riesgos

El siguiente paso es la Evaluación de Riesgos que consiste en aplicar criterios lógicos que permiten calificar el nivel de los riesgos asociados con cada operación de máquina, según lo relevado en el primer paso.

Las variables clave que se deben evaluar en este punto son la **Gravedad** del daño (muerte, amputación, quemadura, etc.), la **Frecuencia** de la exposición del operador al riesgo, la **Probabilidad** de que el accidente ocurra y **Ajustes**: capacitación de los operarios, cantidad de operarios, etc. Para cada una de estas variables se establece una puntuación y la suma de los puntajes obtenidos nos da un único valor que representa el nivel de riesgo de la máquina (imagen 6).



IMÁGEN 6

Performance Level

El Performance Level (PL) es un valor discreto usado para definir la capacidad de las partes del sistema de mando relativas a su fiabilidad para implementar una función de seguridad bajo las condiciones previstas. El PLr (PL requerido) es el nivel mínimo que debe alcanzar la función de seguridad. Cuanto mayor es el riesgo, más rigurosos son los requisitos para el sistema de control.

La gravedad de la situación peligrosa se divide en cinco niveles que van de "a" a "e". De acuerdo a los datos obtenidos de la Evaluación de Riesgo (Gravedad, Frecuencia y Probabilidad) y a partir del gráfico de riesgos (imagen 7) se determina el PLr.

PASO 3: MEDIDAS DE DISEÑO: CONSTRUCTIVAS Y TÉCNICAS

En este paso se procede a diseñar las implementaciones de las “Funciones de Seguridad (Fs)” que reduzcan el nivel de riesgo para cada operación de la máquina, teniendo en cuenta el PLr respectivo. Es decir que las Fs impidan el acceso a las zonas peligrosas, o detengan las maniobras peligrosas antes del acceso a dichas zonas, garantizando su actuación con un nivel de certidumbre.

Las Fs deben ser implementadas mediante “sistemas de control de partes relacionadas con la seguridad” (SRP/CS), integradas por tecnologías de protección, tales como guardas fijas y móviles, switches de enclavamiento, switches magnéticos, finales de carrera, cortinas fotoeléctricas, comandos bimanuales, relés de seguridad, controladores de seguridad programables PSC, relés y contactores de guía forzada, etc.

Los SRP/CS deben ser diseñados conforme a las normas internacionales EN ISO 13849-1 y EN ISO 13850, cumpliendo requisitos como: estar siempre disponible, sin importar el estado de funcionamiento de la máquina, tener prioridad sobre cualquier otra función de la máquina, impedir la

puesta en marcha tras la parada hasta que exista una orden deliberada concreta, evitar el re-arranque después de un corte de alimentación, etc.

Se debe evaluar el PL de todas las SRP/CS y comprobar que el PLa (Performance Level Alcanzado) de las Fs es al menos igual o mayor al PLr ($PLa \geq PLr$). La verificación del PL se puede calcular manualmente o con la herramienta de software SISTEMA.

PASO 4: INSTALACIÓN Y VALIDACIÓN

Instalación

Finalizada la Ingeniería y aprobada la inversión, comienza la instalación de los elementos de seguridad, tendido de cables, tablero, programación de los PSC, etc.

Validación de la Fs

La validación es una prueba funcional de los SRP/CS para demostrar que se cumple con los requisitos especificados de la Fs (véase en ISO 13849-2). Esta debe incluir condiciones de operación normal e introducir un fallo potencial de los modos de fallo. Generalmente se usa una lista de verificación para documentar la validación del sistema de control de seguridad.

Lista de verificación de validación y verificación de la función de seguridad

Verificación de configuración de cableado y PSC

Paso de prueba	Verificación	Aprobación / rechazo	Cambios / modificaciones
1	Inspeccione visualmente que el circuito del PSC esté cableado según lo documentado en los esquemas.	OK	-
2	Inspeccione visualmente para verificar que el escaner esté configurado según lo documentado.	OK	-
3	Inspeccione visualmente que el programa del PSC sea el correcto según lo documentado.	OK	-

Verificación de operación normal / El sistema de PSC responde correctamente a todos los comandos normales de inicio, paro, paro de emergencia y restablecimiento

4	Inicie un comando de arranque. Ambos contactores deben energizarse para una condición de marcha de máquina normal. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC.	OK	-
5	Inicie un comando de paro. Ambos contactores deben desenergizarse para una condición de paro de máquina normal. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC.	OK	-
6	Durante la ejecución, invada la zona de seguridad del escáner. Ambos contactores deben desenergizarse y abrirse para una condición de paro de seguridad normal. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC.	OK	-
7	Durante el paro, invada la zona de seg. del escáner, inicie un comando de arranque. Ambos contactores deben permanecer desenergizados y abiertos para una condición de seguridad normal. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC.	OK	-
8	Inicie un comando de restablecimiento. Ambos contactores deben permanecer desenergizados. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC.	OK	-

Paso de prueba	Verificación	Aprobación / rechazo	Cambios / modificaciones
Verificación de operación anormal / El sistema de PSC responde correctamente a todos los fallos previsible con diagnósticos correspondientes. Pruebas de entrada del escáner.			
9	Durante la ejecución, retire del relé del PSC el cable del canal 1. Ambos contactores deben desactivarse. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC. Repita el procedimiento para el canal 2.	OK	-
10	Durante la ejecución, ponga en cortocircuito el canal 1 del PSC a +24 VCC. Ambos contactores deben desactivarse. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC. Repita el procedimiento para el canal 2.	OK	-
11	Durante la ejecución, ponga en cortocircuito el canal 1 del PSC a (-)0 VCC. Ambos contactores deben desactivarse. Verifique la correcta indicación de estado de máquina y la indicación LED del PSC. Repita el procedimiento para el canal 2.	OK	-
12	Durante la ejecución, ponga en cortocircuito los canales 1 y 2 del PSC. Ambos contactores deben desactivarse. Verifique la correcta indicación de estado de la máquina y la indicación LED del PSC.	OK	-

Pruebas de salida del contactor de seguridad

- | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 13 | Durante la ejecución, retire del PSC la retroalimentación de contactor (señal de EDM). Todos los contactores deben permanecer activados. Inicie un comando de paro seguido por un comando de restablecimiento. El relé no debe reiniciarse ni restablecerse. Verifique la correcta indicación de estado de la máquina y la indicación LED del PSC. | OK | - |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|

PASO 5: CAPACITAR, MANTENER Y MEJORAR

Ante cualquier implementación de mejoras de seguridad en máquinas, es fundamental la capacitación sobre el uso correcto de la máquina y de sus sistemas de seguridad.

El operador debe entender con claridad que la seguridad de la máquina protege su integridad física y que tratar de vulnerar o anular el sistema es peligroso para él y su entorno. De esta manera también sabrá la importancia de mantener las nuevas implementaciones en su correcto funcionamiento y, posiblemente, será él mismo quien promueva y pueda dar recomendaciones para mejorar aún más la seguridad y el sistema productivo.

CONCLUSIONES

La aplicación del método basado en el ciclo de vida permite relevar los riesgos de la máquina, cuantificar el nivel de los mismos, definir una estrategia de reducción, implementar una solución diseñada a tal efecto y su posterior validación. Todo este proceso es realizado bajo el marco de las normativas.

El resultado final consiste en alcanzar una efectiva reducción de riesgos llevándolos a niveles tolerables dentro de la mayor eficiencia productiva, evitando consecuencias sobre las personas y los bienes.



IMAGEN 3

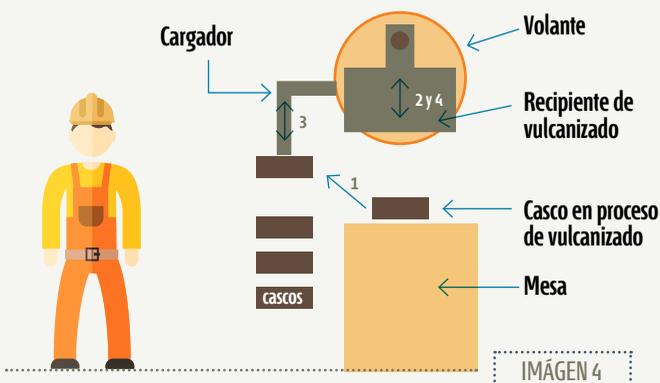


IMAGEN 4

CASO PRÁCTICO - DESCRIPCIÓN GENERAL

Como ejemplo de aplicación tomaremos el proceso de mejora de la seguridad realizado durante el año 2014 en máquinas vulcanizadoras de neumáticos en una reconocida empresa radicada en Buenos Aires.

El frente de la máquina en cuestión antes de la mejora presentaba un estado tal que el operario podría quedar expuesto a los movimientos del cargador (mov. 1, 3) y del recipiente de vulcanizado (mov. 2, 4) (ver Imagen 3 y 4).

Paso 1:

Identificar y Delimitar el Peligro

Para poder generar una seguridad apropiada y alta eficiencia analizamos las distintas operaciones productivas de la máquina.

Dentro de las operaciones de la máquina los elementos de mayor riesgo potencial son el cargador y el recipiente de vulcanizado que por sus movimientos y energía contenida pueden generar **Aplastamiento, Atrapamiento, Golpe y Quemaduras**.

Paso 2: Evaluación de Riesgo y Performance Level

Evaluación de Riesgo: De acuerdo a los datos relevados se develan los siguientes valores de puntuación del nivel del riesgo. (A modo práctico solo mostramos los resultados de las operaciones más relevantes)

Operación / Peligro	Daño Posible	Factores de Riesgo	Valores Estimados	Puntuación del Riesgo SIN Protecciones	Nivel de Riesgo SIN Protecciones
Tipo de Trabajo: Producción					
2 - Cuando la prensa cierra en automático, la persona queda expuesta al descenso mecánico del recipiente de vulcanizado sobre el casco.	Amputación Atrapamiento Golpe	Nro. Personas	1	20	ALTO
		Gravedad	10 =Fatal		
		Frecuencia	4 =N veces por día		
		Probabilidad	6 =Seguro		
		Ajuste	0 =Op. idoneo y Exp. <15'		
3 - Mientras la prensa está cerrada y vulcanizando la persona queda expuesta al movimiento del cargador de cascos, y a sectores de alta temperatura.	Golpe Atrapamiento Quemaduras	Nro. Personas	1	12	ALTO
		Gravedad	6 =Mayor- Irreversible		
		Frecuencia	4 =N veces por día		
		Probabilidad	2 =Posible		
		Ajuste	0 =Op. idoneo y Exp. <15'		

Performance Level: Para esta determinación en particular, tomando cada operación de la máquina, e ingresando al diagrama de árbol, para cada caso, con los datos de S severidad, F frecuencia y P probabilidad se determinaron los PLr. Los resultados de esta evaluación son volcados en una planilla que vemos a continuación:



Operación / Peligro	Daño Posible	Factores de Riesgo	Valores Estimados	PLr
Tipo de Trabajo: Producción				
2 - Cuando la prensa cierra en automático, la persona queda expuesta al descenso mecánico del recipiente de vulcanizado sobre el casco.	Amputación Atrapamiento Golpe	Gravedad	S2 - Irreversible	d
		Frecuencia	F1 - Exposición Infrecuente	
		Probabilidad	P2 - Menos Probable de Evitar	
3 - Mientras la prensa está cerrada y vulcanizando la persona queda expuesta al movimiento del cargador de cascos, y a sectores de alta temperatura.	Golpe Atrapamiento Quemaduras	Gravedad	S2 - Irreversible	d
		Frecuencia	F1 - Exposición Infrecuente	
		Probabilidad	P2 - Menos Probable de Evitar	

El Plr más alto es Pl=d y las medidas de diseño deben alcanzar al menos este valor.

Paso 3: Medidas de Diseño: constructivas y técnicas

Para el diseño se tomaron en cuenta los niveles de PL necesarios de las Funciones de Seguridad (Fs) y las necesidades productivas. Para poder lograr esta combinación de seguridad y producción nos basamos en el "Diseño Dinámico Pasivo". La ventaja de este diseño es que, una vez implementado, sin necesidad de la interven-

ción humana, la máquina adquiere de manera autónoma los niveles de seguridad necesarios según los establecidos en la determinación.

Funciones de Seguridad implementadas

La máquina fue equipada con "Funciones de Seguridad" integradas por tecnologías de protección, tales como guardas fijas, switches finales de carrera, escáner de seguridad, controlador de seguridad PSC y contactores (imagen 8).

Función de seguridad (FS)

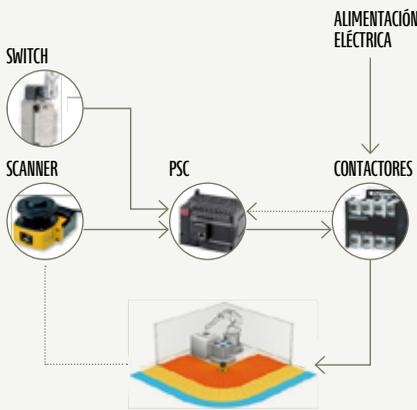


IMAGEN 8

Solución general - Descripción

La solución contempla una variación dinámica, de parte del escáner, de la zona de seguridad de acuerdo a la operación en la que se encuentra la máquina. Esto contempla una zona de seguridad reducida a la que llamaremos Zona 1 (imagen 10) y una ampliada Zona 2 (imagen 11). Estas 2 zonas de seguridad y las de alarma están indicadas con señalización sonora, lumínica y demarcación de piso. La invasión de la zona de alarma genera una advertencia para que el operario no continúe su marcha provocando, de manera inadvertida al ingresar en la zona de seguridad, la detención del proceso productivo.

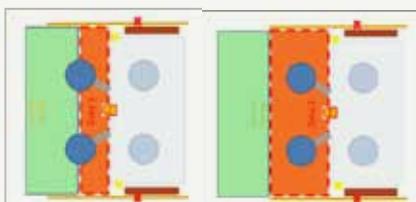


IMAGEN 10

IMAGEN 11

Como medida de respaldo se fabricó una barra de seguridad retráctil, que acciona los finales de carrera, para detectar por contacto la presencia de personas u objetos previamente a ser alcanzados por el cargador. El controlador programable toma las entradas antes mencionadas y las señales para determinar el estado de operación, procesa la información de acuerdo a la lógica programada y entrega las salidas de seguridad, cambio de zonas y alarmas. Finalmente las salidas de seguridad están conectadas a contactores en redundancia con monitoreo externo (EDM) que interrumpen todas las energías suministradas a tiempo.

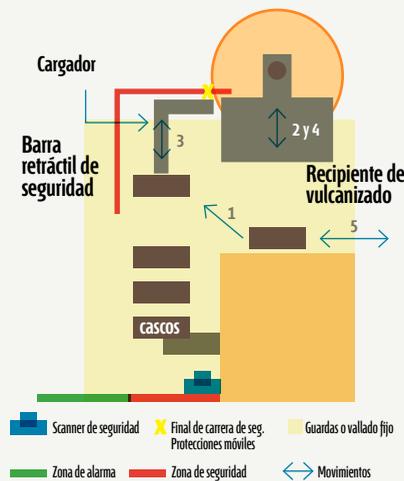


IMAGEN 12

La verificación por operación da que la operación 2 el PLR = d el PLa = d, Cumplimiéndose: PLa = PLr y en la operación 3 el PLR = d el PLa = d, Cumplimiéndose: PLa = PLr

Paso 4: Instalación y Validación Instalación

La instalación de la solución del caso consistió en el montaje de las guardas, elementos de seguridad y señalización, construcción del tablero de

control y montaje en el frente, cableado de los finales de carrera, del escáner al PSC y de éste a los contactores, demarcación del piso delimitando la zona de seguridad, etc.



IMAGEN 13

Validación

A continuación, el análisis y las pruebas se realizan para confirmar que las partes relacionadas con la seguridad se ajustan a los requisitos para la seguridad de toda la máquina.

Validación de la FS

Se elaboró un protocolo de verificación de validación donde se efectuaron pruebas de fallas bajo condiciones normales y anormales para poner a prueba el sistema de seguridad según lo siguiente:

Ejemplo de Aplicación

Paso 5: Capacitar, mantener y mejorar

Se realizaron capacitaciones a los distintos sectores involucrados otorgando los conocimientos necesarios para que cada uno puedan desenvolverse con capacidad con la seguridad implementada.

Acceda a la nota completa en http://www.cpi.com.ar/info_productos/notas/analisis_riesgo.pdf



Calidad de exhibición

Hay obras que con el tiempo se transforman en icónicas y altamente reconocidas, representando lo mejor de un estilo o técnica.

En las obras de arte, sólo algunas pocas logran desafiar los tiempos y convertirse en símbolos culturales admirados por el público: para ello tienen que ser únicas, valoradas como piezas de exhibición. Nos transmiten un mensaje de universalidad y calidad muy difícil de igualar, y por eso nos cautivan.

Wamco reúne todas las condiciones para ser una marca icónica dentro de nuestra industria: su calidad insuperable, su prestigio que cada año se renueva en las obras más importantes, y la admiración incondicional del público que nos elige una y otra vez. Por eso, somos reconocidos en los proyectos donde la calidad y la reputación marcan la diferencia.



Iluminación del camino de acceso a la Basílica de Luján
Provincia de Buenos Aires

Iluminación de seguridad de Galerías Pacífico
Ciudad de Buenos Aires

Iluminación de seguridad del Teatro Colón
Ciudad de Buenos Aires

Iluminación del Estadio Nacional de Hockey
Provincia de Mendoza

WAMCO

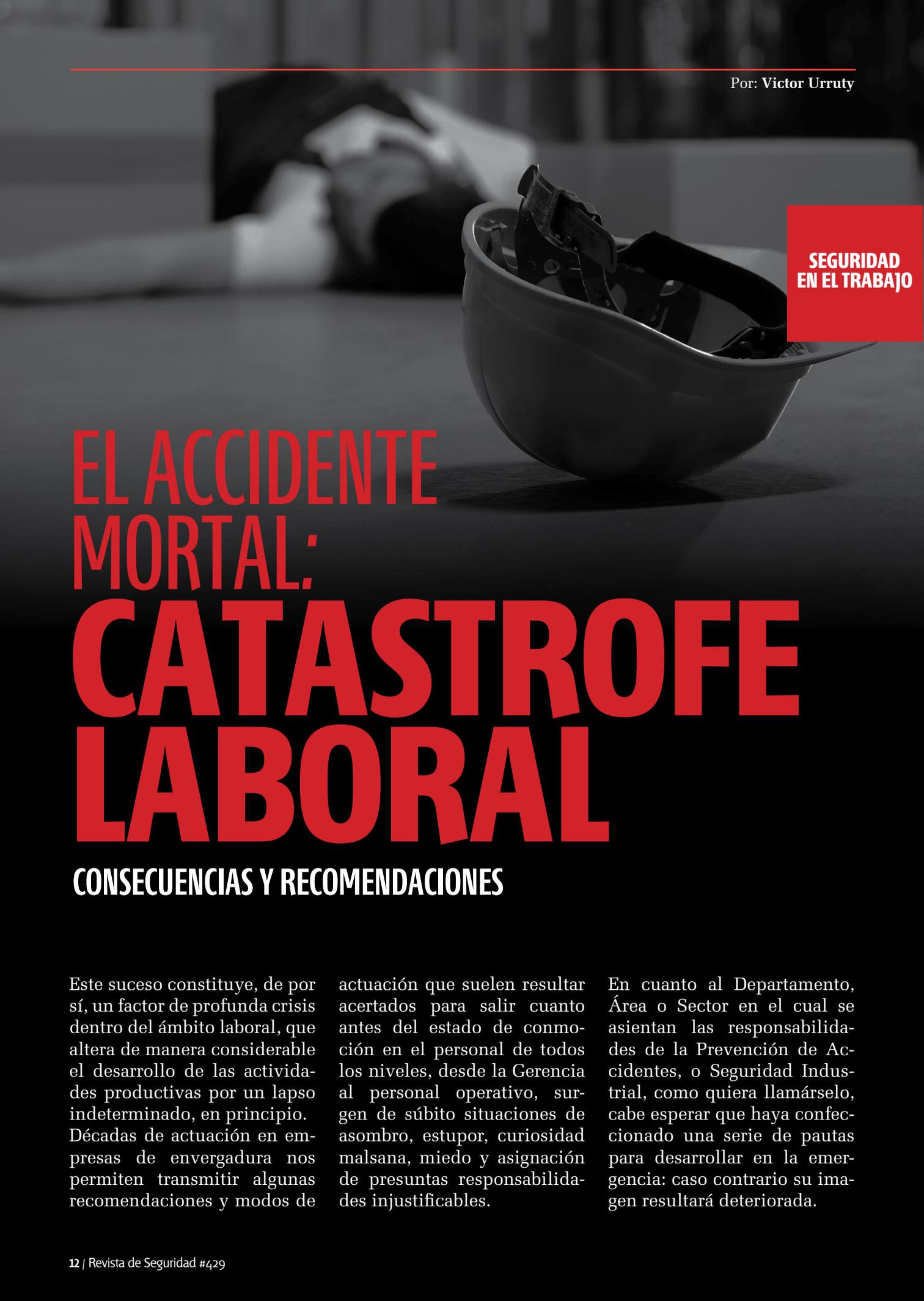
VISIÓN ARGENTINA, MISIÓN DE CALIDAD

67 años fabricando Balastos, Ignitores y Equipos de Iluminación de emergencia de calidad internacional

INDUSTRIAS WAMCO S.A.
Cuenca 5121 - CI419ABY - Buenos Aires - Argentina
Tel. +5411 4574-0505 - Fax +5411 4574-5066
ventas@wamco.com.ar - www.wamco.com.ar

Sistema de Gestión de la Calidad
Certificado IRAM
ISO 9001-2008





EL ACCIDENTE MORTAL: CATASTROFE LABORAL

CONSECUENCIAS Y RECOMENDACIONES

Este suceso constituye, de por sí, un factor de profunda crisis dentro del ámbito laboral, que altera de manera considerable el desarrollo de las actividades productivas por un lapso indeterminado, en principio. Décadas de actuación en empresas de envergadura nos permiten transmitir algunas recomendaciones y modos de

actuación que suelen resultar acertados para salir cuanto antes del estado de conmoción en el personal de todos los niveles, desde la Gerencia al personal operativo, surgen de súbito situaciones de asombro, estupor, curiosidad malsana, miedo y asignación de presuntas responsabilidades injustificables.

En cuanto al Departamento, Área o Sector en el cual se asientan las responsabilidades de la Prevención de Accidentes, o Seguridad Industrial, como quiera llamárselo, cabe esperar que haya confeccionado una serie de pautas para desarrollar en la emergencia: caso contrario su imagen resultará deteriorada.

Ejemplos: existencia de equipos de corte, elevación, tracción, empuje, ventilación, resucitación: **PRESENCIA PERMANENTE DE PERSONAL DE PREVENCIÓN EN EL LUGAR DE LOS TRABAJOS.**

Aquí se presenta el primero de los que podríamos llamar *problema de carencia de antecedentes*: es difícil, en términos estrictamente económicos, la solicitud de elementos y/o equipo que “podrían” ser considerados indispensables en ciertas oportunidades. Porque siempre subsistirá la posibilidad que, con el transcurrir del tiempo y lo innecesario de su utilización, se arribe a la conclusión (quizás apresurada) que no han sido necesarios.

A modo ejemplo, conozco dos casos, en distintos lugares, de resistencia obrera masiva al uso de protección respiratoria en el interior de túneles.

Es un tema ríspido: hemos fallado en la Capacitación de los eventuales usuarios y carecemos de experiencias probatorias de la necesidad de uso, ya que durante largo tiempo no se han presentado emergencias que ameriten su utilización.

En ambos casos hemos encontrado, como mínimo, desinterés por parte de la Supervisión: la cantidad y calidad de producción eran las pautas fundamentales, añadidos a la desidia del personal operativo, vale entonces expresar, así sea de carácter reiterativo, que el personal del área de Prevención debe sentirse obligado a conocer las operaciones que se desarrollan en los ámbitos

de trabajo. Establecemos aquí una gran división entre las que podríamos llamar tareas rutinarias o repetitivas, cuyo mejor ejemplo lo constituye una línea de producción, y la ejecución de labores de construcción o mantenimiento.

Cabe tener en cuenta que, en el primero de los casos (construcción), el ámbito de trabajo se ve modificado permanentemente.

Estas operaciones de construcción y mantenimiento necesitan en ciertas oportunidades del aporte momentáneo de máquinas y equipos cuyo funcionamiento debe ser conocido y explicitado al personal operativo, preferiblemente vía supervisor directo. Sus movimientos debieran ser señalizados acústica o luminosamente, teniendo en cuenta que ciertas superficies **NO SON VISIBLES DESDE EL PUESTO DE COMANDO.**

(Añado una experiencia personal: siempre que quise moverme alrededor de una grúa en operaciones, mi primera actitud era ser visto por el operador. Recién entonces lo hacía, y de esta manera y durante décadas trabajé tranquilo. A través del tiempo y la distancia debo reconocer la pericia y la prudencia de todos los gruistas conocidos, y a varios he felicitado por su habilidad con los comandos). Son de particular importancia aquellas operaciones que, por razones de programación, deben imprescindiblemente desarrollarse en horario nocturno: en tales casos resulta sumamente conveniente la

provisión de la necesaria iluminación artificial. Se da por sentado la vigencia de normas e instrucciones para trabajos en altura, movimiento de materiales mediante máquina pesada, trabajos en lugares confinados, señalización del riesgo, realización de labores sobre o en las inmediaciones de aguas profundas.

Si no las hubiere, será preciso confeccionarlas y ponerlas conjuntamente en vigencia con el inicio de actividades de riesgo, como acción mínima.

De nuestra actuación en “el campo”, tal como se dice en la jerga de las grandes obras, nos permitimos afirmar que la palabra **APURO** nos resulta de testable, a menos que se trate de actuar sobre las consecuencias de fenómenos climatológicos inesperados. En todos los demás casos, la palabra **APURO** deberá ser considerada antónimo de planificación, la que debió haber sido elaborada y ejecutada racionalmente. Si bien es cierto que por lo general las operaciones **NO** se realizan bajo las órdenes del responsable de SHT, no por ello deberán dejar de emitirse todas las advertencias consideradas necesarias, en la generalidad de los casos se considera suficiente con **LA PRESENCIA** del personal abocado a la prevención observando cuidadosamente todas las maniobras, sin interferir ni “contraordenar” a menos que esto sea absolutamente necesario ante la inminencia de algo grave.

EL ACCIDENTE MORTAL: CATASTROFE LABORAL

RECOMENDACIONES DE CARACTER DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO

1) Imprescindiblemente se deberá concurrir al lugar del accidente/siniestro a la brevedad máxima permisible. En tal caso, no corra ni grite. Piense que su figura adquirirá suma importancia al menos por cierto tiempo.

A las preguntas (lógicas) que son de esperar se deberá contestar cortés pero firmemente que se está en la etapa de acopio de datos para elaborar un informe técnico. Nunca olvide que tiene una boca y dos oídos, por ello será muy conveniente hablar la mitad de lo que se oiga.

2) La o las víctimas deberán ser transportados rápidamente al Área de Servicio Médico que corresponda una vez rescatados y asistidos, tratando de normalizar el lugar de los sucesos a la brevedad permisible.

Semejante acontecimiento pernicioso genera incógnitas nunca presentes con antelación. Una de ellas, quizás la más temible, es la de decidir QUIEN deberá poner en conocimiento de los deudos más próximos la pésima noticia. Recuerdo que en una ocasión así, y ante el debate originado por los mandos, sus atribuciones, obligaciones y responsabilidades, el Gerente General dispuso que en esa circunstancia, y de allí en adelante en todo caso similar, el encargado de dar la triste información

debiera ser el Jefe del Sector en el cual se desempeñaba la víctima. Ello fijó pautas definitivas dentro de la estructura de mandos.

Pero no debe olvidarse que la orden de reanudar labores debe emanar de “la línea” jerárquica correspondiente contando, eso sí, con el aval del Responsable del Área de Prevención.

3) De retorno al sitio del acontecimiento, será indispensable la utilización “masiva” de la cámara fotográfica y el grabador de voz. Recordando que inexorablemente y en un lapso no muy amplio es posible que en el mismo se registren cambios inevitables.

4) Dada la presencia de una alteración importante pero momentánea, no resultará conveniente entablar discusiones de ninguna índole. Por otra parte nuestra experiencia (otra vez) nos permite aseverar que, habiéndose establecido sin duda alguna la comisión de un acto inseguro previo al accidente, será difícil que alguno de los compañeros manifieste haberlo presenciado.

EPÍLOGO

Interpretamos como de suma utilidad la posesión y posterior estudio por parte del Área de Prevención de toda la actividad laboral, de la génesis, consecuencias y ulteriores correcciones referidas a las causas de accidentes mayores,

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

particularmente si esta información se clasificara por rama de industria.

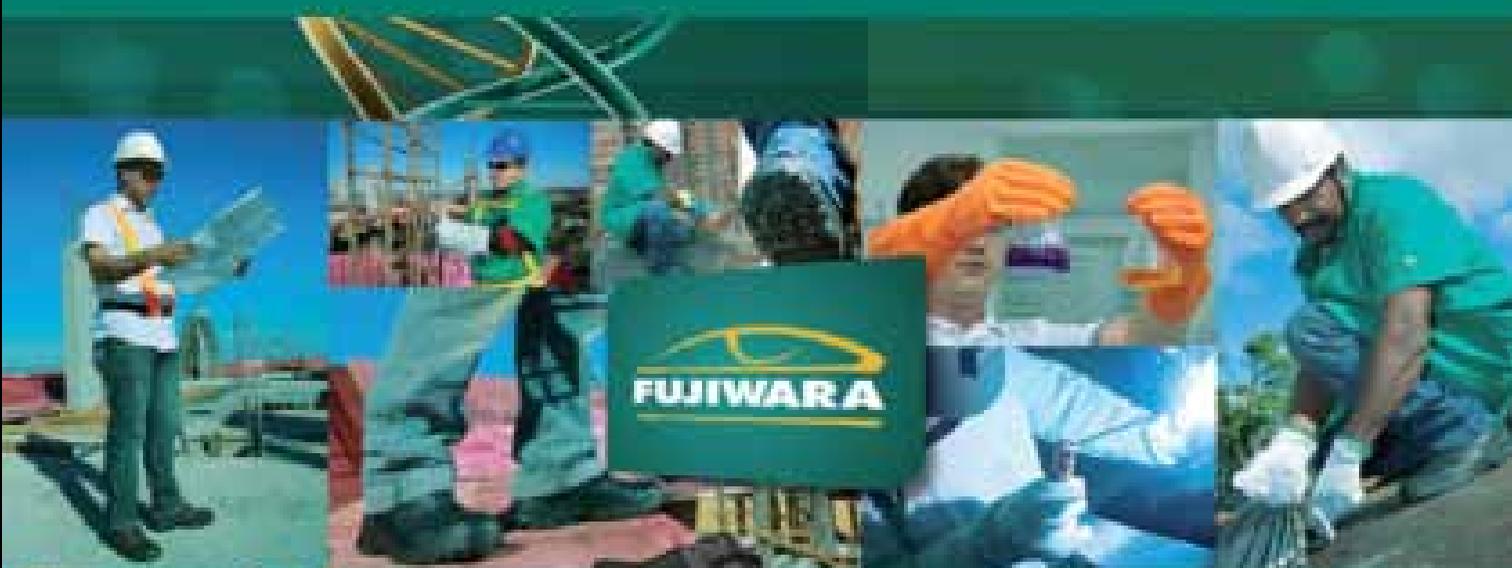
Como un muy buen recuerdo de mi paso por la industria del neumático debo reconocer que periódicamente recibíamos informes técnicos emitidos por la casa matriz acerca de accidentes graves o mortales en distintas empresas del mundo dedicadas a similares operaciones, esto llegaba bajo el título ... “en una de nuestras empresas incorporadas ha ocurrido...”, seguido ello por un relato técnico minucioso, incluyendo gráficos, acerca de la operación, causa, consecuencia, equipo afectado y medidas antirepeticivas. De tal manera fue como aprendí acerca de aspectos riesgosos sobre los cuales no tenía información hasta el momento. Estimo que resultará de suma utilidad para toda labor prevencionista la creación de un sistema informativo de similares características agrupado por rama de industria y/o por la autoridad competente.





FUJIWARA

ARGENTINA



HSS



HBSK



HTT

Nuestra línea de calzados DIELECTRICOS con suela BI-DENSIDAD.

Calidad, Innovación y Confort

Av. Córdoba 4761 - 6° "A"
Ciudad Autónoma de Bs. As.
Tel. 5197-5030 (líneas rotativas)
E-Mail: ventas@fujiwara.com.ar

 facebook.com/FujiwaraArgentina

DANGER
ASBESTOS



DANGER
ASBESTOS



DANGER
ASBESTOS

DEMOLICIONES Y EL ASBESTO EN ARGENTINA

Más de una década y media ha transcurrido desde la prohibición del uso de asbesto o amianto en la República Argentina y un período similar desde la primera importante investigación de su presencia en instalaciones previas a una demolición, como fue el caso de la cárcel de Caseros. La investigación de la presencia de asbesto instalado en edificios en nuestro país, se realiza actualmente en forma aleatoria y sin una clara directiva o normativa puntual en materia de asbesto que la respalde y regule. Ello hace que reine en la industria de la construcción una suerte de caos técnico, donde en ciertas circunstancias se realizan tareas de remoción de asbesto que exceden los requerimientos exigidos en países industrializados y en otros casos, poco o nada. En el medio se encuadran desde propietarios de una humilde casa en el conurbano con un viejo tanque con supuesto asbesto en su techo, el cual quisiera disponer

en forma correcta, hasta obras de refacciones edilicias que requieren una remoción de viejas instalaciones de agua caliente donde el criterio de demolición no aplica. Muchos son los casos donde por normativas de casas matrices con base en el exterior, ciertas empresas buscan “hacer las cosas bien” dando curso por iniciativa propia estudios de relevamiento que en muchos casos son llevados a cabo por personal no capacitado, llegando las muestras a laboratorios no habilitados para la realización de este tipo de análisis.

El caos es aún mayor si se considera que de ser necesaria una remoción inmediata del asbesto en un edificio para prevenir exposición tóxica a ocupantes de un edificio, los trámites con las autoridades de aplicación requieren meses para su aprobación, siempre y cuando se cuente con toda la documentación edilicia necesaria, algo que rara vez es posible.

Una resolución de la Superintendencia de Riesgos del trabajo (SRT) del año 2011 denominada como **Trabajos de Demolición** brinda en principio un aliciente a la incertidumbre respecto al asbesto y las demoliciones ya que requiere que se evalúen los “*Antecedentes de la edificación a demoler, verificando la presencia de materiales con asbesto. En caso de detectarse, se deberán adoptar las medidas preventivas necesarias para realizar los trabajos sin riesgos para la salud de los trabajadores.*” Otro gran aliciente ha sido la publicación en el año 2009 del **Manual de salud y seguridad** para trabajos con materiales que contienen amianto elaborado por la Fundación UOCRA.

En un recorrido por el mundo se puede identificar que por ejemplo, las demoliciones en los EE.UU. deben ser debidamente notificadas a las autoridades, tal como se lo requiere en nuestro país, aunque



no solo al “*Departamento de Edificaciones*” (Building Department), sino también a la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) de la Municipalidad correspondiente, no pudiendo iniciar los trámites de demolición sin la respectiva aprobación por parte del organismo medioambiental. Los mismos consisten en presentar un formulario donde no solo se debe incorporar un relevamiento de asbesto de las áreas a demoler sino también cómo, cuándo y por quién va a ser efectuado el desamiantado o remoción de asbesto previo a la demolición. Asimismo, debido al periodo de latencia de las enfermedades producidas por la exposición al asbesto se deben mantener los estudios ambientales realizados, previo a la demolición, por un periodo de 30 años en un claro resguardo de la salud de los trabajadores. En ciertos aspectos estas tareas se llevan a cabo en nuestro país, pero solo cuando se desea realizar una remoción y en ciertos casos a criterio del interesado notificándose a la Autoridad de Aplicación sólo cuando se desea realizar una remoción de asbesto.

En síntesis, carecemos en la actualidad en nuestro país de la normativa, y el control de su cumplimiento, que acompañe un proceso de demolición desde la perspectiva del asbesto. Los estudios de presencia de asbesto que acompañan a los formularios en EE.UU. que debe presentar el comitente en la agencia de protección ambiental, deben reflejar fiel-

mente las condiciones del edificio en el momento del relevamiento, como por ejemplo:

1. Identificar claramente la dirección del predio, cantidad, tipo, característica y componentes edilicios con contenido de asbesto a ser perturbados por la demolición. De acuerdo a la USEPA (United States Environmental Protection Agency) un material constitutivo de un edificio es considerado con contenido de asbesto si contiene más de un 1% de asbesto en su composición, según los protocolos analíticos del método USEPA 600/R-93/116 o su equivalente OSHA (Occupational Safety and Health Administration) ID-191.

2. Identificar y clasificar correctamente los materiales de construcción es esencial para asegurar un informe profesional con un alcance limitado y el costo de las pruebas de asbesto. Las muestras de materiales sospechosos de contener asbesto (MSCA) deben ser tomadas por personal capacitado en las técnicas de los métodos NIOSH 9002, USEPA 600/R-93/116, OSHA ID-191 y su análisis estar a cargo de un laboratorio especializado que cuente con la idoneidad, instrumental y matrículas habilitantes correspondientes.

3. Planos, diagramas y una descripción detallada de las Áreas relevadas indicando las dimensiones de los locales y las superficies o dimensiones de los materiales en los que el inspector ha identificado MSCA, de donde extrajo las muestras de material, cada una con fechas de muestreo y cumplimiento

de la cadena de custodia exigida. Se debe adjuntar también una copia del certificado de capacitación profesional que habilita al inspector de asbesto de no menos de 32 horas iniciales más 4 horas de educación continua anual para mantener la aptitud.

4. El protocolo de laboratorio que contiene los análisis debe incluir el método utilizado suscripto por el representante técnico del laboratorio. Esta tarea es muy similar a los procedimientos que se llevan a cabo hoy en día en nuestro país en materia de muestreos ambientales.

5. Debe describirse la metodología de demolición a utilizar con definición y memoria descriptiva de las técnicas que habrán de emplearse e identificando todos los materiales que serán afectados.

Previo a una demolición, la Agencia Ambiental de Estados Unidos (EPA) requiere que se identifiquen los materiales sospechosos de contener asbesto en tres categorías distintas por ejemplo de superficie, aislamiento térmico y otros, utilizando esta categorización para determinar la cantidad mínima de muestras a enviar al laboratorio. Asimismo, establece que dichas categorías deben agruparse teniendo en cuenta color, textura, apariencia y época de instalación. En un área menor de 100 m³ la EPA recomienda un total de 9 muestras, pero nunca menos de 3 muestras; en un rango de 100 a 500 m² un total de 9 con un mínimo de 5 muestras y en un área mayor a 500 m²



**DANGER
ASBESTOS**



**DANGER
ASBESTOS**



ASBESTOS

DEMOLICIONES Y EL ASBESTO EN ARGENTINA

un total de 9 y un mínimo de 7 muestras. Se incorpora de esta manera una forma sistemática de evaluación de materiales, delimitando la disposición de los materiales peligrosos a solo aquellos que realmente lo son. Asimismo, EPA permite la inscripción de tareas de demolición en forma electrónica, las cuales son auditadas en forma periódica, auditando en forma aleatoria como por motivos específicos las obras de demolición, y debiéndose tener al momento de la demolición la documentación que valide la ausencia de asbesto en las áreas afectadas. En caso de que constate una anomalía o desviación de los procedimientos aceptados, el contratista deberá justificar debidamente las tareas estando sujeto a la paralización de las tareas, confinamiento de escombros y muhas por contaminación ambiental. Las multas por incumplimiento de relevamiento ambiental superan enormemente los costos que demandarán el cumplimiento de la normativa vigente. Paralelamente, se responsabiliza al propietario del inmueble y al contratista a cargo de la obra por la mitigación y reparación de los daños producidos. Los responsables por estudios ambientales incompletos deben hacerse cargo de multas que oscilan entre US\$1,200 y US\$1,500 por infracción corriendo el riesgo de ser invalidados para ejer-

cer en el estado por eliminación de matrícula habilitante. Las recientes evaluaciones de asbesto previo a intervenciones edilicias como el caso de los Teatros General San Martín y Alvear, sumadas a varios proyectos de intervención por refacciones en edificios privados, da cuenta de una tendencia a la sustentabilidad y las buenas prácticas que superan los obstáculos o baches en materia legislativa.

La capacitación profesional en materia de evaluación, control y mitigación de asbesto en la República Argentina ha sido iniciada exitosamente en los últimos meses con capacitación en material de muestreos y análisis, a profesionales ambientales del Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) a cargo de especialistas estadounidenses de la consultora CIH Soluciones Ambientales, a lo que se agregan diversas jornadas llevadas a cabo en el Consejo de Profesionales de Ingeniería Mecánica y Electricista (COPIME) y el Consejo Profesional de Ingeniería Civil (CPIC). Se sumará en el corto plazo la capacitación abierta a personal de Operación y Mantenimiento de empresas que cuenten con instalaciones con asbesto, cubriendo las exigencias de OSHA y USEPA de 16 horas de capacitación, la cual será llevada a cabo en la Asociación Argentina de Frío.

Es tan esencial que el profesional que ejerce en nuestro país no cuente con la formación y capacitación en las estrategias de prevención, identificando posibles agentes contaminantes como el asbesto, y ejecutan-

do con supervisión de especialistas el manejo del asbesto en las demoliciones, como que lo estén los operarios que habrán de ejecutarla.

Así como las organizaciones profesionales han comenzado a poner el acento en la formación, también lo hacen las organizaciones sindicales y entre ellas la UOCRA, pionera en redacción de textos de asbesto, es señera en la preparación de sus afiliados en variados aspectos de su formación.

Pero si bien la simbiosis del trabajo del profesional con el operario es imprescindible para aventar el peligro contaminante del asbesto, aún resta contar con el elemento que organice y protocolice la tarea y que al tiempo sea un instrumento efectivo desde lo punitivo para persuadir a quienes no comprenden que el desmanejo del asbesto es peligroso para el ser humano y el medio ambiente.

A lo largo de estas líneas nos hemos referido frecuentemente a organizaciones estadounidenses, a sus protocolos y reglamentaciones. Este hecho no hace sino destacar la ausencia de legislación en nuestras ciudades y en el país en orden a la evaluación y manejo del amianto en general y en las demoliciones en particular. De allí que es necesario también la toma de conciencia a través de la información y, por que no, de la formación de los legisladores y la promoción a partir de ellos, no sin el aporte específico de organizaciones de trabajadores y los consejos profesionales, para la sanción de normas que preserven el medio ambiente y la salud Humana.





LIBUS[®]
FEEL SAFE

f [Seguinos en facebook](#)



FEEL SAFE

Somos el fabricante de elementos de protección personal más importante de América Latina. Nuestra línea de productos incluye protección facial, auditiva, craneana, ocular, respiratoria, soldador y protección de la piel. Contamos con diez plantas propias de inyección de termoplásticos de última generación en Argentina y Brasil, que nos permite suministrar al mercado productos de alta calidad, en cumplimiento con las normas internacionales.

MILENIUM FULL BARM

El primer casco
ALA COMPLETA
producido 100%
en Argentina



libus.com

CADA VEZ CON MÁS ENERGÍAS

TIEMPO DE VARIANTES. LA EÓLICA Y LA SOLAR ESTÁN CONSOLIDADAS, PERO ES TIEMPO DE OTRAS: MAREOMOTRIZ, GEOTÉRMICA, BIOMASA. A NO DISTRAERSE: VIENEN CRECIENDO. LAS ENERGÍAS EÓLICAS Y SOLAR YA SON POPULARES, PERO HAY OTRAS ENERGÍAS LIMPIAS Y RENOVABLES PARA DESARROLLAR.

MAREOMOTRIZ:

“Aprovecha la amplitud de mareas”, comenta Javier Valladares, oceanógrafo. Explica que el litoral oceánico presenta alternativas importantes. Sitios analizados por estudio de ESSA Consultores y el ITBA, son San Clemente del Tuyú y Punta Páramo.

www.essa.com.ar

GEOTÉRMICA:

Proviene del calor interior de la tierra transformado en energía eléctrica.

La Argentina tiene puntos de interés con proyectos con comienzo de obra en Neuquén, Tuzglé, Jujuy y el Valle del Cura, San Juan. Y están las pequeñas centrales hidroeléctricas que consisten en la conversión de la energía cinética y potencial gravitatoria del agua en energía mecánica convertida en eléctrica.

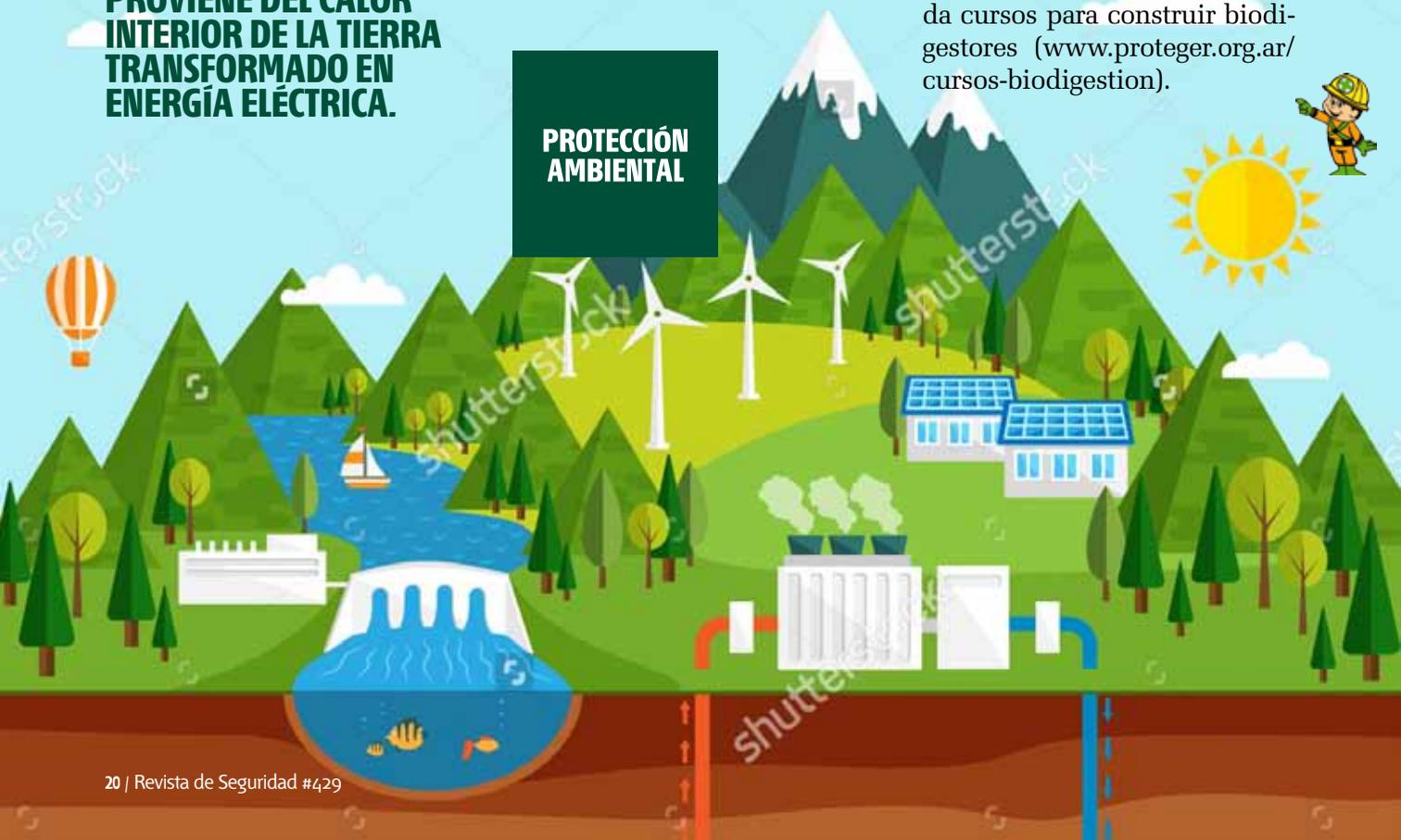
BIOMASA:

Surge al fermentar materiales orgánicos, pasando por el biogás de los vertederos o lodos de depuradoras, hasta los biocombustibles. San Luis cuenta con una planta de biogás (Alemania tiene 8.000); en el país hay entre 60 y 80, sumando mini-bio-digestores.

Inti la promueve (www.inti.gob.ar/e-renova/erBI), así como la Cámara Argentina de Energías Renovables (www.cader.org.ar) y Fundación Proteger da cursos para construir biodigestores (www.proteger.org.ar/cursos-biodigestion).

LA ENERGÍA GEOTÉRMICA PROVIENE DEL CALOR INTERIOR DE LA TIERRA TRANSFORMADO EN ENERGÍA ELÉCTRICA.

PROTECCIÓN AMBIENTAL



INSTALACIONES FIJAS CONTRA
INCENDIOS



Diseño, ingeniería y montaje de instalaciones contra incendios.
Extinción de incendios a base de agua, espuma y gases.
Sistemas de alarma y detección de incendios.
Detección y extinción automática de incendios para cocinas.

EL MATAFUEGO
ES MELISAM



Fabricación de matafuegos de todo tipo y capacidad.
Mangueras de incendio certificadas.
Provisión de bracería para incendio.
Suministro de gabinetes para matafuegos y mangueras.

Calidad Certificada en Seguridad Contra Incendios



TIPOS DE ESTRÉS

EL MANEJO DEL ESTRÉS PUEDE RESULTAR COMPLICADO Y CONFUSO PORQUE EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS: ESTRÉS AGUDO, ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO Y ESTRÉS CRÓNICO. CADA UNO CUENTA CON SUS PROPIAS CARACTERÍSTICAS, SÍNTOMAS, DURACIÓN Y ENFOQUES DE TRATAMIENTO. ANALICEMOS CADA UNO DE ELLOS.

ESTRÉS AGUDO

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas del estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de un hijo en la escuela, y demás. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

> **Agonía emocional:** una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

> **Problemas musculares** que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos.

> **Problemas estomacales e intestinales** como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.

> **Sobreexcitación pasajera** que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor de pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

RECURSOS HUMANOS

ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con “*mucha energía nerviosa*”. Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

La personalidad “*Tipo A*” propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un “*impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia*”. Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto. Otra forma de estrés agudo episódico surge de las preocupaciones incesantes. Los “*doña o don angustias*” ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interdicción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.



GRAMMA
SE URIDAD
INDUSTRIAL

y Matafuegos



Usted ya nos conoce!!!

- * Extintores Nuevos
- * Mantenimiento de Matafuegos con Certificado Internacional
- * Control periódico y Auditorias de Sistemas contra incendios
- * Instalaciones Fijas, disposición 15
- * Elementos contra Incendios
- * Elementos de Protección personal
- * Señalización Industrial

**Fábrica de Ropa de Trabajo y
Calzado de Seguridad**

**Distribuidor Oficial Pampero
en Calzados de Seguridad**



Pampero
COMERCIO

Av. Juan B. Justo 7710 - C.A.B.A.

Tel. 4671-4449 Rotativas

info@grammaseguridad.com.ar

www.grammaseguridad.com.ar

TIPOS DE ESTRÉS

ESTRÉS CRÓNICO

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este tipo de estrés es agotador y desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones de Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmedia-



RECURSOS HUMANOS

to del estrés agudo porque es nuevo, ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

Fuente: American Psychological Association



ADULTOS MAYORES DE 50 AÑOS



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL DECLIVE DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL.

MEDICINA
LABORAL

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares y, especialmente, la arteriosclerosis de las arterias coronarias, son la principal causa de muerte en los países occidentales. Los principales factores de riesgo de contraer estas enfermedades y la influencia que tiene la práctica del ejercicio físico en la prevención y el tratamiento de las mismas, las contestaremos en estas preguntas: *¿Por qué hay que tener muy en cuenta las enfermedades cardiovasculares en las personas mayores de 50 años de edad?*

Porque son la principal causa de muerte en los países occidentales industrializados. En estos países, más de la mitad de todas las muertes se debe a enfermedades cardiovasculares, seguidas por el cáncer (21%), accidentes (5%), neumonía (3%), enfermedades pulmo-

nares obstructivas (3%) y otras razones (18%).

De entre las muertes que se producen por enfermedades cardiovasculares, el 55% se produce por enfermedad de las arterias coronarias que irrigan al corazón, el 16% por accidentes cerebrales vasculares, el 3% por hipertensión y el 26% por otras razones.

El riesgo de muerte por enfermedad coronaria comienza a aumentar progresiva y dramáticamente a partir de los 35 años de edad en los hombres y de los 45 años en las mujeres. A partir de los 50 años, un varón tiene 3 veces más probabilidades de morir de una enfermedad de las arterias coronarias que a los 30 años. Por esta razón, es muy importante prevenir en lo posible a estas edades el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es la enfermedad de las arterias coronarias?

Las arterias coronarias son los vasos sanguíneos que irrigan

el corazón, por donde circula la sangre que les suministra el oxígeno y el combustible necesario para que se contraiga a lo largo de la vida. La enfermedad de las arterias coronarias, también llamada arteriosclerosis, es una degeneración progresiva de la parte interna de dichas arterias.

Esta degeneración se acompaña del desarrollo de placas fibrosas calcificadas y de grasa en el interior de la pared de las arterias, que van creciendo progresivamente a lo largo de los años, reduciendo cada vez más el espacio por donde puede circular la sangre. Esta reducción del espacio obliga a que la sangre tenga que circular muy lentamente.

Esto favorece la formación de coágulos (llamados trombos) en el interior de esas arterias que pueden ocluir parcial o totalmente el paso de la sangre. Si la oclusión es total (no llega el oxígeno a la parte del corazón irrigada por la arteria

ocluida), esa parte del corazón se muere y decimos que la persona ha sufrido un infarto de miocardio.

Si la oclusión no es total, pero es lo suficientemente importante como para que disminuya parcialmente la cantidad de oxígeno que llega al corazón, la persona puede experimentar en algunas ocasiones (ejemplo: durante un esfuerzo) un dolor en el pecho que se denomina angina de pecho.

¿Cuándo comienza a desarrollarse la arteriosclerosis?

Como ya hemos comentado anteriormente, se cree que la arteriosclerosis comienza a desarrollarse desde la infancia. Por ejemplo, se han llegado a ver pequeñas lesiones arterioscleróticas en arterias coronarias de niños de 5 años. Por lo tanto, se cree que esta enfermedad va desarrollándose silenciosamente a lo largo de la vida en la mayoría de las personas, y las arterias coronarias se van obstruyendo progresivamente.

Sin embargo, para que se manifieste clínicamente la enfermedad, la obstrucción de estas arterias tiene que ser bastante considerable. Por ejemplo, para que se comience a manifestar una angina de pecho de esfuerzo, es necesario que se haya producido una oclusión del 50% al 70% de su diámetro interno.

Para que se tengan signos de falta de oxigenación del corazón en reposo, se necesita que esté ocluido el 80% del diámetro de la luz de una arteria. Y para que se produzca la muerte, es necesario que estén muy obstruidas varias de las arterias coronarias que irrigan el corazón.

Desde hace varias décadas, muchos investigadores han estudiado los factores que favorecen el desarrollo de esta enfermedad. A estos factores se les ha denominado "factores de riesgo".

De entre los factores de riesgo que pueden ser modificados por el propio sujeto, los principales son: el tabaquismo, la hipertensión arterial, los niveles altos de colesterol en la sangre y el sedentarismo. Algunos también consideran como factor importante la obesidad.



SISTEMAS CONTRA INCENDIO

- INSTALACIONES
LLAVE EN MANO
- AUDITORÍA
- MANTENIMIENTO
- INGENIERÍA Y PROYECTOS



Instalador
Certificado
IRAM 3501



Damianich & Sons

sistemas contra incendio

desde
1945



Bombas
FAIRBANKS
Controladores
METRON
UL - FM
Representantes exclusivos

Teodoro García 1875 / 87
(1704) Buenos Aires - Argentina
Tel.: +5411 44882478 / 1296
info@damianich.com

Sucursal Mendoza
tel.: + 0261 4284078
mendoza@damianich.com

www.damianich.com

EXCELENCIA EN CALIDAD Y CONFIABILIDAD



¿Por qué el tabaquismo es un factor de riesgo cardiovascular?

Porque se ha demostrado que la probabilidad de que un fumador muera de una enfermedad cardiovascular es dos veces mayor que la que tiene un no fumador. Cuanto más se fume, más riesgo se tiene de morir de un accidente cardiovascular en los próximos años. Además, los fumadores de 30 años de edad, tienen 5 veces más riesgo de tener un accidente cerebral vascular que los jóvenes no fumadores de la misma edad. Por lo tanto, una manera de disminuir el riesgo de tener en un futuro próximo una enfermedad cardiovascular es dejar de fumar.

¿Por qué es un factor de riesgo cardiovascular tener niveles de colesterol en sangre altos?

Porque se ha demostrado que existe una relación estrecha entre los niveles elevados de colesterol en sangre y el riesgo de morir de enfermedad cardiovascular. Por eso, es deseable tener valores de colesterol inferiores a 190 mg/dL (en menores de 30 años) y de 200 mg/dL (en mayores de 30 años).

Se ha demostrado que las per-

sonas que tienen unos valores de colesterol en sangre de 230 mg/dL tienen dos veces más riesgo de tener un infarto de miocardio que las personas que tienen 180 mg/dL, y que las personas que tienen unos valores de colesterol en sangre de 300 mg/dL tienen cuatro veces más riesgo de tener un infarto de miocardio que las personas que tienen 180 mg/dL.

Por lo tanto, una manera de disminuir el riesgo de tener en un futuro próximo una enfermedad cardiovascular es intentar disminuir los valores de colesterol en sangre.

¿Por qué el sedentarismo es un factor de riesgo cardiovascular?

Porque, como ya hemos comentado anteriormente, las personas que no hacen ejercicio físico o que están en muy baja forma física, tienen dos veces más riesgo de tener un accidente cardiovascular que las personas que tienen mejor condición física.

¿Por qué la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular?

Porque favorece el desarrollo de otras enfermedades ligadas al sedentarismo (diabetes, niveles elevados de colesterol

en sangre, hipertensión arterial, sedentarismo) y porque existe una relación estrecha entre la obesidad y el riesgo de mortalidad. La relación en mujeres de 30 años entre el índice de masa corporal (IMC que se obtiene dividiendo el peso corporal en kilogramos, entre la altura en metros al cuadrado) y su esperanza de vida, da los siguientes valores: con un IMC mayor de 30 kg/m² (obesas) tendrán una esperanza de vida inferior en 5-6 años, con respecto a una mujer de la misma edad pero con un IMC de 18,5 kg/m² (delgada).

En definitiva, no es que vivan más años, lo que ocurre con las personas físicamente activas es que se mueren mucho menos entre los 30 y los 65 años de edad. Este rango de edad corresponde a la época de la vida en la que empieza a aumentar de manera dramática la mortalidad debido a las enfermedades cardiovasculares. El ejercicio físico parece que protege especialmente de la mortalidad a esas edades.

¿De los factores de riesgo señalados (tabaquismo, niveles altos de colesterol, hipertensión arterial, sedentarismo y obesidad), cuál de ellos es el más importante?

En un trabajo reciente que ha analizado el riesgo de muerte en una población estudiada en el Centro Cooper, de Dallas (Estados Unidos), se ha encontrado que el factor de riesgo de muerte más importante es el sedentarismo (tener muy baja condición física), seguido por el tabaquismo, la

hipertensión (mayor de 140 mmHg), el colesterol elevado (mayor de 240 mg/ dL) y el sobrepeso/obesidad (índice de masa corporal mayor de 27 Kg/m²).

¿Cuáles son los efectos del ejercicio físico regular sobre esos factores de riesgo en personas a partir de los 50 años que están aparentemente sanas?

Diferentes estudios han mostrado que la disminución de la resistencia aeróbica asociada con la edad no es en ningún caso algo inevitable y que el ejercicio físico de resistencia aeróbica practicado de modo frecuente por personas aparentemente sanas, se suele acompañar de una disminución de la tensión arterial de reposo, de los niveles de colesterol total en la sangre, de la cantidad de grasa del cuerpo y de la resistencia a la insulina, es decir, se acompaña de la mejora de varios factores de riesgo.

Estos efectos del entrenamiento de resistencia aeróbica rebajan el riesgo de desarrollo de una enfermedad cardiovascular y de la mortalidad del varón de mediana edad. Además, estudios recientes indican que la mejora de un 10% de la resistencia aeróbica disminuye, por sí sola, la probabilidad de muerte en los años siguientes, aunque no se mejoren los factores de riesgo. Por otro lado, los efectos del entrenamiento de fuerza sobre los factores de riesgo y los indicadores de la salud están menos estudiados, aunque varios trabajos sugieren que el entrenamiento de fuerza se

acompaña de una disminución de la cantidad de grasa del cuerpo, de la resistencia a la insulina, del riesgo de fracturas y de caídas, y de una mejora de la capacidad para llevar a cabo las tareas de la vida diaria y de la sensación de bienestar.

¿Cuáles son los efectos del ejercicio físico regular sobre la obesidad y la diabetes tipo II en personas a partir de los 50 años que están aparentemente sanas?

Como se ha explicado anteriormente, el envejecimiento de las personas va asociado a un aumento en los índices de obesidad, sobre todo a partir de los 50 años. Este incremento en los índices de obesidad va paralelo al descenso de la actividad física que se observa con la edad. Pero, además, esta menor actividad física que se acompaña de un aumento de la grasa abdominal y de pérdida de masa muscular está estrechamente asociado con el desarrollo de la diabetes mellitus tipo II.

La práctica de ejercicio físico regular, como por ejemplo, el

ejercicio de resistencia aeróbica (caminar, trotar) y el entrenamiento de fuerza puede prevenir esta atrofia muscular y la ganancia de peso graso, protegiendo al mismo tiempo contra el desarrollo de la diabetes mellitus tipo II. Como ejemplo, se sabe que por cada aumento de 500 Kcal de gasto energético por semana (para una persona de 70 kilogramos, por ejemplo caminar 90 minutos), el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo II se reduce en un 6% y que en las personas activas, buena parte de este efecto protector del ejercicio físico se debería a una menor ganancia de peso.

¿Cuáles son los efectos del ejercicio físico regular sobre la obesidad en la mujer menopáusica?

El peso corporal de la mujer alcanza su máximo valor alrededor de la menopausia. Pero, además, en la mujer menopáusica, con el paso de los años, para cualquier peso corporal, se produce un incremento del porcentaje de grasa en el cuerpo y un aumento en la acumulación de



grasa a nivel abdominal. Se sabe incluso que en mujeres menopáusicas que tienen alrededor de 60 años de edad y con un peso estable, se produce un progresivo cambio en la composición corporal, siendo lo más notable la pérdida de músculo en las piernas y la ganancia de grasa en el abdomen.

El ejercicio físico en estas edades es muy importante debido a que una mujer en edad menopáusica, sedentaria, tiene un riesgo 4 veces mayor de ganar más de 13 kilogramos en los siguientes 10 años que otra que mantiene un elevado nivel de actividad física.

Por último; ¿es necesario que las personas sedentarias que comienzan a hacer ejercicio físico tengan que hacerlo a elevada intensidad para que disminuyan sus factores de riesgo cardiovascular?

No. Las personas que andan menos de 5 millas por semana (menos de 8 Km/semana) tienen el doble de riesgo de mortalidad que las personas que caminan entre 5 y 10 millas (entre 8 y 16 Km/semana) y cuatro veces más riesgo que las personas que andan entre 20 y 25 millas (32 a 40 Km/semana).

Caminar 32 kilómetros por semana supone andar 4,5 kilómetros cada día, es decir, andar a ritmo vivo de 45 minutos a 1 hora diaria. En definitiva, que basta con modificar ligeramente nuestros hábitos de vida (ir y volver andando al trabajo, por ejemplo), para que estemos disminuyendo el riesgo de tener un accidente cardiovascular.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL DECLIVE DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL

¿Por qué hay que tener muy en cuenta el declive de la capacidad funcional en las personas a partir de los 50 años de edad?

Como acabamos de ver, una de las causas más importantes de discapacidad en las personas mayores son las enfermedades cardiovasculares. La otra causa de discapacidad es el declive en la capacidad funcional que tiene como consecuencia el aumento de las caídas, aumento del riesgo de fracturas de los huesos y disminución de la movilidad y de la independencia funcional. En el siglo XXI, el progresivo envejecimiento de la población en toda Europa va a ser un importante reto para la sociedad. Según la Unión Europea, en el año 2050 un 40% de la población tendrá más de 60 años. Esto supone que un porcentaje elevado de nuestra sociedad estará compuesto por personas mayores activas y por ancianos que dependerán de otras personas para realizar sus actividades de la vida diaria, como levantarse de una silla o de la cama, peinarse, atarse los zapatos o

hacer las compras. A partir de estas edades será fundamental reducir la discapacidad, con el propósito no sólo de que vivan más años, sino también de que disfruten de una mejor calidad de vida.

Por ejemplo, se sabe que el riesgo de fracturas de cadera se incrementa a partir de los 50 años de edad y que aproximadamente el 20% de las mujeres que han sufrido una fractura de cadera muere durante el primer año después de la misma, mientras que otro 20% tiene miedo de caminar sin ayuda.

Esto a menudo es un motivo para que estas personas necesiten de asistencia e ingresen en una institución de atención a personas mayores. Por otro lado, de entre las personas de 60 a 74 años de edad, un 41% tiene algún tipo de alteración crónica que en las personas mayores de 75 años puede llegar a afectar hasta a un 65%.

Finalmente de entre las personas mayores de 75 años, en 7% están severamente impedidos y un 22% tienen importantes limitaciones funcionales.

¿Que es la capacidad funcional?

Cuando hablamos de capacidad funcional nos referimos



a la habilidad que tienen las personas para realizar de manera autónoma actividades de la vida diaria, como por ejemplo, caminar, subir escaleras o hacer compras. El mantenimiento de una óptima capacidad funcional en las personas de edad avanzada juega un papel muy importante para prolongar la calidad de vida y reforzar su independencia funcional. Sin embargo, si esta se reduce por debajo del llamado “*umbral mínimo funcional*”, puede llevar a las personas mayores a una situación de discapacidad.

A la hora de realizar cualquier tarea de la vida diaria, por sencilla que esta sea, se necesita una mínima condición física. La condición física se puede definir como la habilidad para realizar actividades relacionadas con el trabajo, con el tiempo de ocio o las tareas de la vida cotidiana, con energía, sin que supongan una gran fatiga y con la suficiente vitalidad como para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a posibles imprevistos.

Los componentes de la condición física que permiten aumentar la energía con la que se realizan las actividades de la vida diaria y ayudan a proteger contra las enfermedades degenerativas asociadas con el sedentarismo son los llamados factores de la condición física relacionados con la salud. Los principales factores que se tendrán en cuenta a la hora de desarrollar un programa de acondicionamiento físico son: la resistencia aeróbica, la fuerza y resistencia de



los músculos, y la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.

¿Que consecuencias tiene para el declive de la capacidad funcional la disminución de las cualidades físicas que se observa a partir de los 50 años de edad?

Desde la segunda o tercera década de la vida, la capacidad funcional del ser humano comienza a disminuir de modo progresivo. Por ejemplo, distintos estudios han encontrado que las personas de 75 años presentan, con respecto a los jóvenes de 20 años, una disminución de la resistencia aeróbica (45%), de la fuerza de prensión de las manos (40%), de la fuerza de las piernas (70%), de la movilidad articular (50%) y de la coordinación neuromuscular (90%). La disminución de las diferentes cualidades puede ser

tan grande que provoque que las personas muy mayores no puedan levantarse de la silla o de la cama porque no tienen suficiente fuerza, no puedan vestirse ni peinarse por sí mismas porque no tienen suficiente movilidad articular y no puedan hacer actividades diarias, como subir escaleras o andar rápido, porque no tienen suficiente resistencia.

Cuando se llega a esta situación, la persona necesita de los demás para hacer las actividades normales de la vida y, por lo tanto, pierde su independencia funcional. Eso tiene unas consecuencias muy negativas sobre la calidad de vida de la persona mayor.

¿De todas las cualidades físicas (fuerza muscular, resistencia aeróbica y flexibilidad) cuál de ellas es la más importante en el declive funcional?

De las cualidades físicas, la

disminución de la resistencia aeróbica no parece tener un papel muy importante en la aparición de la dependencia funcional y la discapacidad, excepto en lo que se relaciona con lo explicado en puntos anteriores sobre las enfermedades cardiovasculares.

De manera similar, la flexibilidad y la movilidad articular, para que lleguen a ser un factor que se relacione con la discapacidad, deberían sufrir una disminución importante por lo que, salvo en determinadas condiciones extremas, su reducción con la edad tampoco es demasiado relevante. Por el contrario, la pérdida de fuerza y de la masa muscular se considera que juega un papel crucial en la disminución de la capacidad funcional.

¿Qué consecuencias tiene la disminución de la fuerza y la masa muscular que se observa a partir de los 50 años en el declive de la capacidad funcional?

La pérdida de fuerza y masa muscular en personas mayores esta directamente relacionada con una reducción en la movilidad y en la capacidad para realizar tareas de la vida cotidiana. A partir de esta edad, la reducción de la fuerza también esta relacionada con el incremento del riesgo de sufrir caídas y disminución en la velocidad de marcha especialmente en aquellas personas que presentan una disminución importante de la fuerza y del equilibrio.

En un estudio reciente que se realizó con personas de edades comprendidas entre los



55 y los 84 años se observó que el riesgo de discapacidad física se incrementaba con el paso de los años, al mismo tiempo que se observaba que las personas de mas edad no eran capaces de realizar algunas tareas que se citan a continuación: una de cada cuatro personas no eran capaces de levantar 20 kilogramos, ni de caminar medio kilómetro.

El 50% de las personas que participaron en este estudio no eran capaces de subir escaleras, y un 7% no era capaz de atravesar una habitación pequeña. A los 85 años de edad, el porcentaje de mujeres que no eran capaces de levantar 20 kilogramos aumentó hasta el 66%.

¿Y qué relación existe entre la pérdida de fuerza y de masa muscular con el aumento del riesgo de caídas y la disminución de la velocidad de marcha en las personas de edad avanzada?

Algunos investigadores consideran que las personas que presentan valores de fuerza máxima de los musculos extensores de la rodilla infe-

riores a 20 Kg pueden tener muchas dificultades para levantarse de la cama o de una silla y para andar a una velocidad normal de marcha que les permita cruzar una calle o un semáforo.

Se sabe que la incidencia de las caídas se incrementa con la edad y que a partir de los 60 años, éstas se pueden incrementar hasta en un 35% - 40%. En un estudio se observó que las caídas eran la causa mas importante de lesión grave en las personas a partir de los 70 años, y que los indices de muerte por caídas, en personas menores de 65 años de edad fueron de 1,5 por cada 100.000 personas, y de 147 por cada 100.000 en personas mayores de 85 años.

Entre las personas mayores, las caídas fueron la causa del 87% de todas las fracturas.



SPONSOR OFICIAL DEL TRABAJO

Desde 1988, OMBU solo trabaja con artes,
que fabrica, se repara y compra cosas.



30
AÑOS



El trabajo siempre
nos llama. Siempre.
www.ombu.com.ar

Seguro de Vida

Parece ser que, entre otros factores de riesgos, la pérdida de fuerza y masa muscular, la reducción de la velocidad de marcha y la disminución de la capacidad de equilibrio y del control de la postura son los factores más significativos que influyen en las caídas.

La disminución en la velocidad de marcha se produce con especial relevancia en aquellas personas que presentan una disminución importante de la fuerza y de la masa muscular. La velocidad de la marcha suele ser estable hasta los 70 años de edad (cerca a 5,5 Km/h), pero disminuye a partir de esa edad hasta alcanzar los 4,3 Km/h hacia los 80 años y los 3,7 Km/h en la década siguiente.

Esta disminución de la velocidad normal de la marcha se debe a que disminuye la longitud y la frecuencia del paso (por descenso de la fuerza y de la movilidad articular) y a que empeora el equilibrio y la coordinación.

¿Qué consecuencias tiene la disminución de la resistencia que se observa a partir de los 50 años de edad en el declive de la capacidad funcional?

La resistencia aeróbica, reflejada por el consumo máximo de oxígeno, suele disminuir de media un 10% (unos 5 mlO₂/Kg x min) por década. La disminución de los valores del consumo máximo de oxígeno se debe a alteraciones que ocurren en el corazón, al aumento de la rigidez de los vasos sanguíneos, a la disminución del flujo sanguíneo

muscular y a la disminución de la capacidad oxidativa del músculo.

Algunos autores consideran que el nivel mínimo por debajo del cual se pierde la independencia funcional es de 15 mlO₂/Kg x min, y se alcanzaría hacia los 85 años en las personas que son sedentarias. Las personas que presentan valores inferiores a 15 mlO₂/Kg x min de consumo máximo de oxígeno tendrían muchas dificultades para realizar actividades de la vida diaria como subir escaleras, ir de compras, subir cuestas o pasear.

¿Qué consecuencias tiene la disminución de la flexibilidad que se observa a partir de los 50 años de edad en el declive de la capacidad funcional?

Se cree que la movilidad articular o flexibilidad es una cualidad esencial de la edad porque suele disminuir de modo importante con los años. Aunque no existen muchos estudios publicados al respecto, se cree que, por ejemplo, la movilidad de la cadera puede disminuir entre un 20% y un 50% en una persona de 65 años con respecto a una persona de 20 años.

La disminución de la movilidad articular con la edad se debe a la osteoporosis, a la disminución de la elasticidad de los ligamentos y de la lubricación de las superficies articulares, a la degeneración de los tendones y a la rigidez muscular. Se considera que una disminución excesiva de la movilidad articular puede provocar que la persona muy



**MEDICINA
LABORAL**



mayor sea incapaz de vestirse, peinarse o de entrar en el coche por sí misma.

¿Cuáles son los efectos del ejercicio físico regular sobre el declive en la capacidad funcional en personas a partir de los 50 años que están aparentemente sanas?

A partir de diferentes estudios se sabe que la disminución de la capacidad funcional que se observa en la persona mayor no sólo se debe al envejecimiento, sino que también se asocia en parte a que esta persona disminuye de modo significativo la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad física diaria. Estos mismos estudios sugieren



que, en el caso de que una parte significativa de esta pérdida de la capacidad funcional se deba a la inactividad física, dicha pérdida podría evitarse parcialmente si se consigue que esa persona realice regularmente una actividad física adaptada a sus condiciones.

En estudios realizados durante los últimos 20 años se ha observado que en la población comprendida entre los 60 y los 95 años, la práctica de ejercicio físico frecuente, relativamente intenso y adaptado a la capacidad funcional de cada persona, se acompaña de una mejora espectacular de la condición física aeróbica (15% al 30%), de la fuerza muscular

(10% al 40%), de la movilidad articular (15% al 20%), de la habilidad motora, de la longevidad (0.5 a 2.5 años de vida) y de la autoestima.

En personas mayores, los efectos del entrenamiento de resistencia aeróbica rebajan el riesgo de desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

Además, estudios recientes indican que la mejora de un 10% de la resistencia aeróbica disminuye por sí sola la probabilidad de muerte en los años siguientes, aunque no se mejoren otros factores de riesgo.

Los efectos del entrenamiento de fuerza sobre los factores de riesgo y los indicadores de la salud están menos estudiados, aunque varios trabajos sugieren que el entrenamiento de fuerza se acompaña de una disminución del riesgo de fracturas y de caídas, de una mejora de la velocidad de marcha y de la capacidad de equilibrio, y de una mejora de la capacidad para llevar a cabo las tareas de la vida diaria.

En resumen, la mejora que se observa en personas de edad avanzada que realizan ejercicio físico es similar, expresado en porcentaje, a la observada en adultos jóvenes y permite que la persona mayor adquiera y mantenga un grado de independencia y de capacidad funcional similares a los adultos sedentarios que son una o dos décadas más jóvenes. Esto se acompaña de una mejora espectacular de su calidad de vida.

¿Quiere esto decir que la longevidad de las personas físicamente activas es mas

ADULTOS MAYORES DE 50 AÑOS

elevada que la de las personas sedentarias?

Como ya hemos comentado anteriormente, las personas activas, mas que vivir muchos mas años, se mueren mucho menos entre los 30 y los 65 años de edad. Este rango de edad corresponde a la época de la vida en la que empieza a aumentar de manera dramática la mortalidad debido a las enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio físico parece que protege especialmente de la mortalidad a esas edades. Del mismo modo, las personas mayores de 65 años que practican ejercicio físico de manera regular viven hasta dos años mas que las personas sedentarias de su misma edad.

Estos beneficios se producen incluso en personas que comienzan un programa de ejercicio físico después de llevar una vida sedentaria. Por otro lado, independientemente del posible aumento de la esperanza de vida, la práctica de ejercicio físico de manera regular, sin duda, juega un papel muy importante para que las personas puedan mantener un grado de independencia funcional y calidad de vida hasta los últimos años de su vida.



NUEVE DE CADA DIEZ SITUACIONES DRAMÁTICAS EN CALLES Y RUTAS PODRÍAN EVITARSE SI HUBIERA CONDUCTORES MAS RESPONSABLES, CONTROLES MÁS SERIOS Y UNA JUSTICIA CON MAYOR PREDISPOSICIÓN PARA PROTEGER A LAS VÍCTIMAS.

¿SON ACCIDENTES O SINIESTROS DE TRÁNSITO?

PARA ENFRENTAR ESTE GRAVE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Marcelo O. Aiello
Gerente General de
CESVI ARGENTINA

Los traumatismos causados por el tránsito son un grave problema de salud pública y una de las principales causas de defunción y discapacidades en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud estima que cada año fallecen 1,3 millones de personas como consecuencia de siniestros de tránsito, y entre 20 y 50 millones sufren lesiones. En nuestro país, la primera causa de muerte en menores de 35 años se debe a hechos viales. Con estas cifras es sencillo comprender que los siniestros de tránsito representan un problema prioritario que se debe aten-

der en la agenda pública. La elocuencia de estas cifras nos lleva a plantear la problemática desde las palabras que empleamos. *¿Quién no ha oído hablar de accidente de tránsito cuando le cuentan que un conductor alcoholizado cruzó un semáforo en rojo, atropelló y mató a un peatón, o impactó contra otro vehículo produciendo con su accionar la muerte de otras dos personas? ¿Podemos decir que esto fue realmente un "accidente"? ¿Acaso no se hubiera podido evitar?* En las capacitaciones y charlas siempre hacemos foco en los factores por los cuales se originan los siniestros de tránsito: Factor Vehicular, Ambiental y Humano, siendo este último aproximadamente de un 90 %. Es decir que nuestro accionar en el entorno vial (en cualquiera de los roles

que desempeñemos) es determinante. Reflexionar de qué manera podemos contribuir o no a mejorar la seguridad vial es un buen ejercicio para analizar nuestras conductas, muchas de las cuales las realizamos sin tener en cuenta el impacto profundo que pueden llegar a tener.

Por eso, como 9 de cada 10 situaciones se pueden evitar, no debemos hablar de accidente sino de siniestros de tránsito, ya que son hechos evitables que producen daños en personas o cosas



como consecuencias de la circulación. *¿Cómo podemos hacer para contribuir a disminuir los índices que tanto nos alarman y preocupan?* Considerando siempre las velocidades de circulación, realizando sobrepasos prudentes, dejando una adecuada distancia de seguimiento, respetando siempre las prioridades de paso, tratando de disminuir las distracciones y no consumiendo alcohol si se va a conducir. Esto, que parece simple y fácil de cumplir, son las principales causas por las cuales se originan los siniestros. La propuesta es plantearlas en positivo y considerarlas buenas prácticas que podemos poner en marcha para contribuir, con nuestro obrar, a mejorar la realidad vial. Las campañas de los últimos años estuvie-

EN NUESTRO PAÍS, LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN MENORES DE 35 AÑOS SE DEBE A HECHOS VIALES

ron enfocadas en lograr sensibilizar a la sociedad acerca de los peligros reales a los que se enfrenta y los modos de prevenirlos.

Concientizar y educar mediante las distintas campañas, controlar y aplicar las sanciones correspondientes para quienes deliberadamente infrinjan las normas de tránsito permitirá seguir disminuyendo, paulatinamente, los siniestros de tránsito.

Por otro lado, creo oportuno destacar que el acuerdo entre el Estado y los fabricantes de autos e importadores

marcó un hito, ya que se estableció un cronograma de exigencias para que ofrezcan mayor seguridad. Se dio un gran paso con la obligatoriedad del sistema ABS, los airbags frontales y apoyacabezas para los 0km. A partir de este año se comenzó a exigir anclajes para sillas infantiles y dentro de dos años se hará lo propio con el Control de Estabilidad. En estos años si bien se ha trabajado intensamente para mejorar la seguridad vial, es mucho lo que queda por hacer. La infraestructura vial debe ser modernizada, los controles se tienen que profundizar y aún queda mucho por trabajar en cuanto a educación y concientización. Manejar correctamente no solo es tener habilidad, precisión y pericia sino también cumplir las normas y llegar a destino sin consecuencias tanto para propios como para terceros. Por eso, es preciso acompañar todas las acciones públicas y privadas que propendan a mejorar la realidad vial. Creemos que todos tenemos el mismo objetivo independientemente de ideologías o roles: que cada día muera menos gente en siniestros de tránsito.

NO EXISTE VOLUNTAD DE PENALIZAR EL DELITO VIAL

Emma Cibotti
*Presidenta de ACTIVVAS,
Asociación Civil contra
la Violencia Vial*

En nuestro país, cada vez que un atropello, un choque, una colisión, produce una muerte, escucho a los fiscales decir con pesar: “el derecho pe-



nal siempre llega tarde”. Es verdad, la acción penal llega cuando hay una víctima. Es así donde rige el estado de derecho, pero ello no justifica la morosidad judicial argentina ni las chicanas procesales que se suceden sin límites y producen impunidad. La quita de derechos a las víctimas de hechos de tránsito empieza cuando la autoridad policial no las registra y no se abre expediente en la fiscalía de turno, o cuando los familiares no pueden seguir la querrela, o cuando el juzgado reclama de los propios deudos pruebas para que avance la causa. Y esto sucede en todo el país. Lo que sigue es aún peor, pues salvo honrosas excepciones, sufrimos la falta de empatía de empleados, fiscales y jueces que piensan que “eso” les podría haber pasado a ellos, pero no como víctimas sino como victimarios.

Nuestro propio trauma nos protege de percibir esa brutal insolidaridad. Afirmado en esas insensibilidades y frías racionalizaciones opera el arsenal conceptual de los administradores de justicia que adscriben al garanto abolicionismo (un pseudo garantismo). Como no pueden subsumir la violencia vial en la retórica del conflicto a la que reducen todo delito, se aferran a la palabra accidente (aún para los hechos agrava-

dos) y claro, los devalúan. Por ende es una mera contingencia lo que le cuesta la vida a una empleada doméstica que muere atropellada por una conductora alcoholizada que pasa el semáforo en rojo a las 6.30 hs de la mañana. No es necesario que el penalista que patrocina a la autora sea afín al ideario zaffaroniano. Lo usa y clama por la inocencia de su defendida porque —dice— no estaba en “sus cabales”.

Y lo repite el juzgado y el fiscal y los ciudadanos de a pie de aquella pequeña localidad de la provincia de Santa Cruz, convencidos de que el alcohol al volante debe ser un atenuante. Crudeza que nos enfrenta con una feroz sentencia: las víctimas viales son víctimas de “segunda”, escucharon de boca del ex juez de

NADA JUSTIFICA LA MOROSIDAD JUDICIAL NI LAS CHICANAS PROCESALES SIN LÍMITES QUE PRODUCEN IMPUNIDAD

la Corte, los sufrientes padres que perdieron a su único hijo atropellado por un conductor alcoholizado. En definitiva el garantoabolicionista alza con gesto ampuloso su voz contra las estructuras del privilegio y refrita a jaureche, mientras invisibiliza a los vulnerables vulnerados e ignora a los familiares que con gran dificultad sostienen sus causas. No existe tanto cinismo fuera de nuestras fronteras.

El flagelo vial es una pandemia de escala global que mata a los jóvenes de 15 a 24 años.



Y el mundo por derecha y por izquierda aplica la justicia retributiva para sancionar con firmeza a los transgresores. Veamos. En Finlandia, un control de velocidad impone multas proporcionales al nivel económico del infractor; los conductores de autos de alta gama pagan cifras millonarias. En Rusia si el conductor está ebrio y produce una víctima fatal puede enfrentar hasta cadena perpetua. En Inglaterra esa pena es inexorable. En Texas un juez dicta prisión perpetua para un reincidente que -aunque no provocó víctimas- tiene ya 10 condenas por conducir en estado de ebriedad. En el sur de Francia un tribunal sentencia a 6 años de prisión a un conductor alcoholizado que mató pero también condena -con una pena menor- a su acompañante. En Chile la Ley Emilia impone una escala penal de tres años y un día hasta 15 de máxima para quien maneje en estado de ebriedad y genere lesiones graves o muerte. Y obliga en cualquier caso a cumplir un mínimo de 1 año de cárcel efectiva sin opción a la liber-



tad condicional. Esas autoridades empujan el cambio cultural en el tránsito y no discuten si la prevención vial es más o menos importante que la sanción penal. Simplemente actúan y disuaden y aunque no tengan necesariamente empatía con las víctimas, las protegen. En nuestro país todavía, ni la administración de justicia ni los legisladores -excepto honrosas excepciones en cada caso- muestran una real voluntad de penalizar el delito vial.





TEMAS DE
INTERÉS

Buenos Aires 1914

ZAPATERO A TUS ZAPATOS

Desde tiempo inmemorial, el calzado acompañó la historia de la humanidad; la protección del pie atravesó todas las civilizaciones y el cuero fue el material preferido. En las montañas de Armenia se descubrió un zapato de cuero cuya antigüedad se remonta a 5.500 años y de una fecha similar es el zapato fabricado con piel de oso de Ötzi. El calzado de los egipcios -grababan en la suela la figura de sus enemigos-, de los griegos con sus altos Endromides, o de las legiones romanas con sus claveteados caligae debieron coincidir en un punto: acudir al zapatero cuando se estropeaba. San Crispín es el santo patrono, cuya fiesta se celebra el 25 de octubre. El zapatero remendón es figura popular e infaltable del barrio; modesto empresario en su estrecho taller, su habilidad para las composturas es apreciada por una clientela fiel. La escenografía es la misma, pequeña mesa de madera con compartimientos para clavos y tachuelas, banqueta baja para estirar las piernas y el grueso mandil de protección. Inclinado sobre la clásica bigornia y rodeado de cueros, suelas, martillos, leznas y tinturas, su figura me remite emocionado a mis antepasados italianos que ejercieron este noble oficio.

Por: **Abel Alexander**
Revista Viva



LA INSEGURIDAD

UNA FUENTE DE ANGUSTIA

Cualquier persona puede sentir inseguridad, en especial ante situaciones nuevas en las cuales siente que no sabe bien cómo manejarse o qué hacer. Sin embargo, existen personas que de manera casi permanente se sienten inseguras, lo cual se manifiesta en forma constante, persistente y formando parte de su personalidad. Quien se siente inseguro prefiere lo malo conocido a lo bueno por conocer y a eso se aferra para evitar la inquietud ante toda situación novedosa. También una característica frecuente es la dificultad para tomar decisiones por dudar de sus propias capacidades, vacila ante una determinación de cierta trascendencia, sufre mucho, casi siempre en silencio y disimulando lo que siente. Posterga decisiones, teme a las consecuencias de su resolución, prefiere no arriesgar, necesita ser aprobado por las personas que lo rodean y tiende a establecer relaciones de dependencia. Prefiere recibir órdenes o indicaciones de otros y se desenvuelve mejor en ámbitos ordenados en donde predominan más los aportes de ideas que la toma de decisiones o las expresiones emocionales. Acostumbra a tener temor al interactuar con la gente y ser juzgado o calificado, por lo cual esconde lo que considera un defecto que es, precisamente, su inseguridad.

TEMAS DE INTERÉS

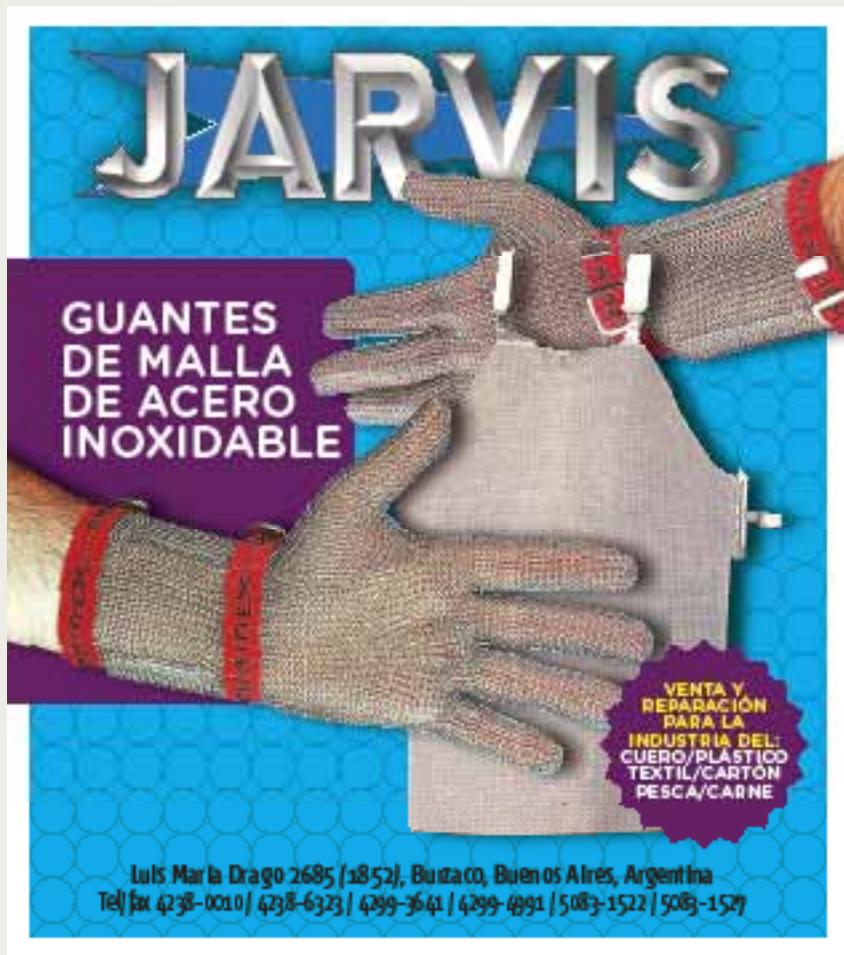
Lo más frecuente es que la inseguridad se haga evidente en las relaciones sociales, en el acceso a un vínculo de pareja o en el ámbito laboral.

La inseguridad puede tener orígenes psicológicos y/o físicos. Así, los niños criados en un ambiente de excesiva sobreprotección suelen desarrollar sentimientos de inseguridad y dependencia, con poca confianza en sus propias habilidades, dudan de su propio criterio para elegir y tardan más en aprender a to-

**PUEDA TENER
ORÍGENES
PSICOLÓGICOS Y/O
FÍSICOS. LOS NIÑOS
CRIADOS EN UN
AMBIENTE DE
EXCESIVA PROTECCIÓN
SUELEN DESARROLLAR
SENTIMIENTOS DE
INSEGURIDAD Y
DEPENDENCIA.**

mar decisiones por sí mismos, ya que muchas veces son los padres los que lo hacen por ellos. En otro extremo, algo similar les termina ocurriendo a los niños criados con muchas críticas y reproches, ya que tienen un temor exagerado a equivocarse por los altos niveles imperantes de exigencia y perfeccionismo.

También los niños abandonados emocionalmente suelen crecer con la vivencia de que valen poco, que no son escuchados o tenidos en cuenta por lo cual la autoestima suele ser muy baja. Desde un punto de vista físico se conoce que la dopamina, una sustancia



neurotransmisora cerebral, es importante para aprender, ser curioso, tener motivación y buena memoria. Pero según investigadores de la Clínica Universitaria Charité de Berlín, las personas con una elevada concentración de dopamina

**LO MÁS FRECUENTE ES
QUE LA INSEGURIDAD
SE HAGA EVIDENTE
EN LAS RELACIONES
SOCIALES, EN EL
ACCESO A UN VÍNCULO
DE PAREJA O EN EL
ÁMBITO LABORAL.**

en la amígdala cerebral -área del cerebro que participa en el procesamiento de las emociones- reaccionan con más temor e inseguridad que las personas con una menor concentración

de dicha sustancia. El coordinador de la investigación Andreas Heinz afirma en *Nature Neuro-science* (2-11-2008) que “*las personas que cuentan con menos dopamina en la amígdala cerebral y una buena comunicación entre amígdala y cíngulo anterior son por lo general el tipo de personas que andan por la vida seguras de sí mismas, que son tranquilas y muestran valor*”. La psicoterapia y medicamentos específicos ayudan a regularizar el nivel de dopamina cerebral.





EL SISTEMA DE RIESGOS DEL TRABAJO SUMÓ MÁS DE 100.000 JUICIOS EN UN AÑO Y LA CONFLICTIVIDAD NO CEDE

El sistema de riesgos laborales cerró 2015 con un incremento de 20% en el número de juicios iniciados contra las aseguradoras, en comparación con el año previo. Según datos de la Unión de Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (UART) fueron 106.016 los casos iniciados en todo el país, una cifra que supera en un 65% a la de 2012. Fue sobre el final de aquel año cuando comenzó a regir la ley 26773, que -paradójicamente- se propuso evitar que se recurriera con alta frecuencia a los tribunales. Una diferencia importante con lo que ocurría antes de la reforma es que hoy la gran mayoría de las demandas son contra las ART, sin que se involucre a los empleadores.

NOTICIAS
I.A.S.

Pero eso no quiere decir que no haya preocupación en el sector empresario, porque el tema repercute en un incremento de los precios del seguro: entre 30 y 50% del valor de las tarifas hoy se explica por la litigiosidad, según datos de las ART. El tema está en la agenda del Gobierno y, según le dijo el nuevo superintendente de Riesgos del Trabajo, Gustavo Morón, lograr una caída de la litigiosidad será un eje prioritario de su gestión, en la que intentará un acuerdo con miembros del Poder Judicial. El funcionario dijo entender que, de seguir así la situación, se terminará por poner en riesgo al sistema, que hoy abarca a más de 9,8 millones de trabajadores. La ley aprobada en 2012 mejoró significativamente los valores de las indemnizaciones que cobran quienes sufren un accidente o una enfermedad laboral. Y como respuesta a la declaración de inconstitucionalidad -hecha por la Corte Suprema en 2004- del artículo que pretendía impedir las demandas contra los empleadores, se estableció que el trabajador debe optar en forma excluyente entre cobrar la prestación que le corresponde por ley o hacer un juicio contra su empresa. Según coinciden en señalar los actores involucrados en el tema, en ese aspecto se logró el resultado esperado. En la gran mayoría de los casos se opta por aceptar el cobro de las prestaciones. Pero luego aparecen demandas que cuestionan aspectos del propio funcionamiento del régimen. Entre los principales temas en disputa está la manera en que se aplican



tanto el índice de actualización para los pagos como el mecanismo de determinación del grado de incapacidad sufrida. También hubo y hay otras causas de juicios, como la aplicación retroactiva de la ley o la extensión de un adicional por daño moral a casos en los que el accidente no fue en el lugar de trabajo, sino en el camino. “*La disparidad de criterios que tienen los jueces es un aliento a la litigiosidad*”, advierte Mara Bettioli, presidenta de la UART, quien puntualiza que hay al menos 270.000 casos en trámite y sostiene que la solución está en manos de la Justicia; se esperan fallos tanto de la Corte Suprema de la Nación como de las cortes provinciales. La estadística de la entidad que agrupa a las ART -que en su página Web presenta este tema con la expresión “¡Carancho!” y una imagen de este ave de rapiña, en alusión a quienes alientan una industria del juicio- muestra que, en relación con la cantidad de empleos de cada actividad, es en la industria donde se da la mayor cantidad de juicios (hubo 228 cada 10.000 trabajadores cubiertos en 2015, versus 44 de 2007); le sigue la construcción (221 cada 10.000, contra 37 de 2007). En

NÚMEROS Y PRESTACIONES

> EL SISTEMA CUBRE A 9,8 MILLONES DE PERSONAS DEPENDIENTES DE 1,44 MILLONES DE EMPLEADORES; LA INCORPORACIÓN MÁS RECIENTE FUE LA DE QUIENES TRABAJAN EN CASAS PARTICULARES

> EL PAGO DE INDEMNIZACIONES ES SÓLO UNA DE LAS OBLIGACIONES DE LAS ART, QUE DEBEN CUMPLIR CON LA ASISTENCIA MÉDICA Y FARMACÉUTICA, PROVISIÓN DE PRÓTESIS, REHABILITACIÓN Y RECALIFICACIÓN LABORAL,

> LA SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO PUSO EN SU PÁGINA WEB UN SERVICIO DE BUSCADOR DE ART; CON EL CUIT DE LA EMPRESA O EL CUIL DE LA PERSONA, SE PUEDE CONOCER EN QUÉ COMPAÑÍA SE ESTÁ

LA MÚSICA ADECUADA EN EL MOMENTO ADECUADO, PUEDE GENERAR UNA COMPRA.

UNA ATMÓSFERA AGRADABLE, PREDISPONE FAVORABLEMENTE A LAS PERSONAS.

UNA CANCIÓN CONOCIDA, PUEDE GENERAR UNA SONRISA.

UN SISTEMA DE SONIDO, PUEDE SALVAR VIDAS.

EL SONIDO DA RESULTADO,

Y ESE RESULTADO SE VE.

((MÚSICA FUNCIONAL

((MÚSICA EN ESPERA

((MARKETING EN ESPERA

((MUSIC PACK

((CLICK AND CALL

((MARKETING IN STORE

((MULTI SOLUTIONS

sonido que se ve



instak

visible sound

EN INSTAK, NOS DEDICAMOS DESDE 1960
AL DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE SOLUCIONES
DE AUDIO Y MÚSICA FUNCIONAL ACERCÁNDOLES:

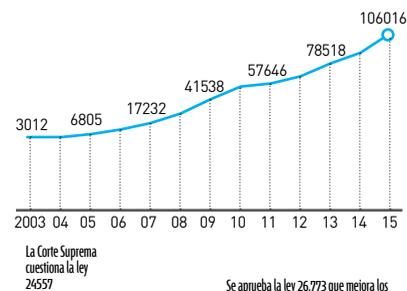
- ((ASESORAMIENTO PERSONALIZADO
- ((SERVICIO TÉCNICO 24 HORAS
- ((SOLUCIONES A MEDIDA
- ((EXPERIENCIA Y TRANSPARENCIA DE TRABAJO
- ((SIMPLICIDAD EN LA IMPLEMENTACIÓN

Av. Corrientes 1814 (CP C1045AAN) 1º Piso C.A.B.A. - Argentina

Tel. (5411) 4383.1165/6 / 4383.7031 / 4382.8578 - Fax. (5411) 4383.1297 ventas@instak-srl.com - www.instak-srl.com

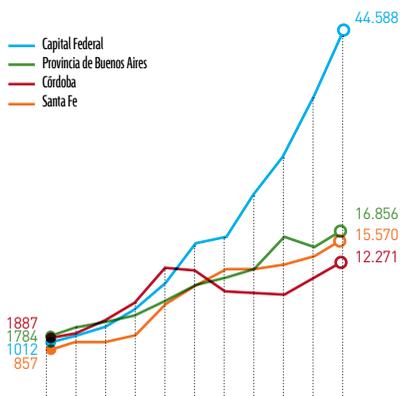
Reclamos que no tienen freno

TOTAL DE JUICIOS INICIADOS EN TODO EL PAÍS
En cantidad de juicios



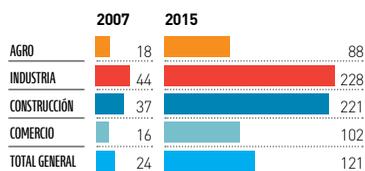
Crecimiento de las demandas según jurisdicción

En cantidad de casos nuevos

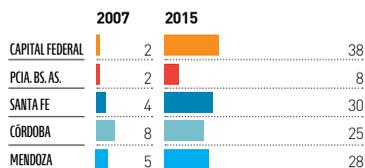


Cuántos casos se inician según la actividad y el lugar del país

Por cada 10.000 trabajadores asegurados según actividad



Por cada 100 siniestros ocurridos según jurisdicción



toda la economía se inician, en promedio, 121 litigios por cada 10.000 empleados asegurados. “Lo contradictorio es que la judicialidad sube al tiempo que aumentan las indemnizaciones y bajan los índices de siniestralidad”, dice Bettioli. Si se miran los datos por jurisdicciones, la ciudad de Buenos Aires es la que registra el mayor crecimiento. En los despachos porteños se iniciaron cuatro de cada diez de las demandas de 2015 y el número de casos superó en 25% al de 2014. Un factor señalado como incentivo para litigar en la Capital Federal es la tasa de interés, de 35% anual, con que se actualizan los montos de las sentencias. Es una tasa muy superior a la considerada por los jueces que están, por ejemplo, en territorio bonaerense. “Como varias ART tienen su domicilio en la ciudad de Buenos Aires, se puede elegir litigar aquí” más allá del lugar en que haya ocurrido el hecho, según explica Gonzalo Dabini, abogado del Estudio Bulló, que trabaja con la UART. Las diferencias por lugar del país son importantes: por cada 100 siniestros, en Capital Federal hubo el año pasado 38 demandas, en tanto que en la provincia de Buenos Aires se judicializó el 8% de los casos y en Córdoba, el 25 por ciento. Dabini coincide en que el problema se solucionaría si la Corte se pronuncia sobre los temas en conflicto. Uno de esos temas se refiere a la aplicación del índice Ripite (evolución de los salarios de convenios colectivos) para las indemnizaciones que cobran quienes quedan con un

grado de incapacidad laboral. El decreto reglamentario de la ley estableció que ese índice -que desde la nueva ley subió 357%- se calcule sobre los montos fijos previstos como parte de las prestaciones, y sobre los pisos fijados para la parte del pago que depende de una fórmula. Pero la decisión de varios jueces es que ese índice se aplique sobre el valor resultante de la fórmula de la prestación, en la cual -aclaran los abogados de las ART- ya rige una actualización implícita por el valor del salario del trabajador. Por lo tanto, lo que disponen los jueces provoca una segunda actualización. En la fórmula de cálculo se incluye, además del salario y la edad del afectado, el porcentaje de incapacidad que produjo el accidente. Y aquí se da otro foco de conflicto. “La ley dice que para determinar el grado de incapacidad [que deja una lesión] se debe aplicar el baremo (tabla) dispuesto, pero los peritos nombrados por los jueces disponen muchas veces otra cosa”, explica Juan Carlos Mariani, del estudio Chevallier-Boutell, Speyer & Mariani. Para Álvaro Galli, del estudio Beccar Varela, podría disponerse que los peritajes sean exclusividad de las comisiones médicas, y que si una parte quiere designar un perito, el costo sea a su cargo. “Hoy los honorarios los paga el sistema y a mayor incapacidad, mayor honorario”, aclara.

Fuente: LA NACIÓN
Silvia Stang



ENCUENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO

BUENOS AIRES, 20 Y 21 DE ABRIL DE 2016



Vista parcial público asistente

ACTO CENTRAL

En el Centro de Convenciones “Palais Rouge” de la Ciudad de Buenos Aires, el día Miércoles 20 de Abril del 2016, a las 18.00 horas, se llevó a cabo el Acto Central que con motivo del Festejo del “DÍA DE LA HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO DE LA REPÚBLICA ARGENTINA”, la Conmemoración de la “XIII SEMANA ARGENTINA DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO”, y la Apertura del ENCUENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO; coincidente con el 76º ANIVERSARIO de la Fundación del INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD, congregó a Autoridades en el orden Nacional, Provincial y Municipal, Invitados Especiales, Profesionales y Técnicos en Seguridad, Higiene y Medicina del Trabajo, Especialistas en Prevención de Riesgos del Trabajo, Recursos Humanos, Protección Ambiental, Seguridad Vial, Seguridad Comunitaria y Seguridad contra Incendios y otras Disciplinas relacionadas.

Dando iniciación al Acto, los presentes entonaron las estrofas del Himno Nacional Argentino, acompañados por la BANDA DE MÚSICA DE LA PREFECTURA NAVAL ARGENTINA, dirigida por la Maestro de Banda CAROLINA RAMUNDO, quien posteriormente brindó algunas piezas musicales seleccionadas de su repertorio.



Banda de la Prefectura Naval Argentina



Adrián Ocampo



Público asistente. Futuros oficiales P.F.A.

Seguidamente, se dio paso al Show Artístico a cargo de ADRIÁN OCAMPO, destacado Artista, ganador del Programa de Televisión “Dar la Nota” en el año 2015, que interpretó algunas canciones de su extenso repertorio.

Al finalizar el show, se invitó a integrar la Mesa Cabecera, con las siguientes personalidades: Señor Presidente del Instituto Argentino de Seguridad, Lic. JORGE ALFREDO CUTULI, en su carácter de Presidente de la Comisión Organizadora del Encuentro Nacional; DR. CARLOS RAÚL TORRES, ex Secretario de Seguridad Social del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación; Señor Superintendente de Riesgos del Trabajo, Ctdor.

GUSTAVO MORÓN, en representación del Sr. Ministro de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación, Lic. Jorge Triaca; Ing. OSCAR PARRILLI, Director de Higiene, Seguridad y Riesgos del Trabajo, en representación del Sr. Ministro de Trabajo de la Provincia de Buenos Aires, Dr. Marcelo Villegas; Dra. MARÍA CRISTINA ETALA, Asesora de la Subsecretaría Trabajo, Industria y Comercio del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; Sr. RAÚL ALFREDO GARNICA, Director General de Defensa Civil, Subsecretaría de Emergencias, Ministerio de Justicia y Seguridad del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; Sr. M. ENRIQUE ROMERO, Presidente del

Instituto Argentino de Normalización y Certificación IRAM; Sr. ALBERTO RUIBAL, Presidente de la Cámara Argentina de Seguridad; Ing. RUBÉN DANIEL FERNÁNDEZ, Presidente del Colegio Profesional de Higiene, Seguridad y Medio Ambiente de la República Argentina-COPHISEMA; Ing. PURIFICACIÓN MERODO, en representación de la Asociación de Acústicos Argentinos-AdAA; Dr. JOSÉ KLEINER, Presidente de la Sociedad de Medicina del Trabajo de la Provincia de Buenos Aires-SMTBA; Dra. CLAUDIA DE HOYOS, Secretaria General de la Federación Argentina de Medicina del Trabajo-FAME-TRA; Ing. MARTÍN RODRÍGUEZ, Vicepresidente de la



Mesa cabecera

Asociación de Ergonomía Argentina-AdeEA y Prof. MARIO OSCAR TUSIANI, ex Rector del Instituto Tecnológico San Bonifacio.

A continuación se dio paso al Festejo del “Día de la Higiene y Seguridad en el Trabajo”, organizado por la COMISIÓN PERMANENTE DE SEGURIDAD, HIGIENE Y MEDICINA DEL TRABAJO DE LA REPÚBLICA ARGENTINA y en representación de dicha Comisión Permanente, hizo uso de la Palabra el Dr. JOSÉ KLEINER, Presidente de la SMTBA y seguidamente, se procedió a la entrega de Distinciones y Reconocimientos de parte de las Entidades que la integran. En primer término, se entregaron los Reconocimientos

que otorgó el INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD, de manos de su Presidente, que consistió en la entrega de “Diploma con Mención de Honor”, a la Empresa BENITO ROGGIO ambiental, en reconocimiento por haber incorporado en su ámbito, de manera exitosa, Organización y Gestión para la Prevención de Riesgos, incluyendo aspectos Técnicos y Educativos, dirigidos a hacer más seguras sus Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo, contribuyendo a la Preservación de la Salud y la Vida de su Capital Humano, involucrando a todos los Niveles de la Empresa en el objetivo de lograr una mejor Calidad de Vida Laboral. Recibió dicha Mención, el Sr. Gerente de Se-

guridad y Salud Ocupacional, Dr. ARIEL STOCCHETTI y el Sr. Gerente de RR.HH., Ing. PABLO CASTAGNO.

En mérito a su brillante trayectoria Profesional, en el campo Técnico y Educativo, por todas las Acciones realizadas durante más de 40 años, en bien del Instituto Argentino de Seguridad y por el permanente apoyo a las iniciativas que fueron jalonando las actividades de la Institución, el Consejo Directivo y el Cuerpo Consultivo y Asesor del I.A.S., hizo entrega de una Mención como MIEMBRO HONORÍFICO DEL I.A.S., al Prof. MARIO OSCAR TUSIANI.

A continuación se entregaron las Distinciones otorgadas por las Entidades integrantes de

*Formamos equipos de trabajo
comprometidos con la seguridad y
el cuidado del medio ambiente.*



CONSTRUIMOS FUTURO

www.contreras.com.gt



CONTRERAS

la Comisión Permanente, a las siguientes Personas:

El IRAM distinguió al Ing. Néstor Cava; al Arq. Carlos A. García Basalo y a la Compañía Heipon S.A., en la persona del Ing. Roberto Conessa.

El COPHIME rindió homenaje y otorgó una Plaqueta, al Socio Fundador y flamante Presidente Honorario, Lic. Carlos Alberto Vivona.

La SMTBA, hizo entrega de una plaqueta con Mención al Mérito a la Dra. Estela Lázaro y el Dr. Néstor Albiano, recibió también una Plaqueta con Mención al Mérito, de parte de FAMETRA.

Seguidamente, el I.A.S. procedió a la entrega de la “ACREDITACIÓN DE ESPECIALISTAS EN SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO A NIVEL LATINOAMERICANO”, instituida a partir del año 2013, por la Asociación Latinoamericana de Seguridad e Higiene en el Trabajo – ALASEHT.

La misma, se otorga a todos aquellos Especialistas en Seguridad e Higiene en el Trabajo de cada País, representado ante la ALASEHT por sus Entidades Miembros, las que presentan las respectivas Postulaciones para su evaluación, que a la fecha está constituida por Entidades Miembros –sin fines de lucro – de Argentina, Uruguay, Brasil, Colombia, Chile, Perú, Ecuador, México, Venezuela, Costa Rica, Panamá, Paraguay, España y la Asociación Internacional de la Seguridad Social. Se han presentado y han obtenido su “Acreditación en Seguridad e Higiene en el Trabajo a nivel Latinoamericano” otorgada



Palabras Dr. Kleiner



Mención a Benito Roggio



Mención al Prof. Tusiani



Premio IRAM

por la ALASEHT, hasta la fecha, 31 Especialistas de Argentina, Brasil y España, entregándose en la oportunidad las Acreditaciones a los Profesionales Argentinos, postulados por el I.A.S.: Lic. JOSÉ MARÍA INSÚA; Lic. ROBERTO MARIANO AZOR; Lic. JESSICA MARIELA BAIARDI; Lic. DÁMARIS NOEMÍ RANALLI y Lic. CLAUDIO SAN JUAN. Las Acreditaciones fueron entregadas por el Téc. Prev. Prof. VICENTE CATARROZZI, en representación de la ALASEHT, en su carácter de Presidente del Centro de Estudios de Seguridad del Uruguay.

Posteriormente, se procedió a la entrega de los Premios “I.A.S. – 3M ARGENTINA sobre SySO Año 2016”, a cargo de la Ing. PAULA SILVA PRIORE, Gerente de la Div. Seguridad Ocupacional, para Argentina y Uruguay, la Lic. ERICA BLANCO, Responsable de la División Seguridad Ocupacional de 3M Argentina, junto al Lic. JORGE A. CUTULI, Presidente del I.A.S.

Dicho Premio fue dividido en tres Categorías: SEGURIDAD EN EL TRABAJO, HIGIENE INDUSTRIAL Y PROTECCION AMBIENTAL y consistió, para cada Categoría, en un viaje a EE.UU. al CENTRO DE INNOVACIÓN de 3M, en St. Paul, Minnesota, con la Coordinación, Pasajes y Estadía a cargo de 3M Argentina y la entrega de una Mención de Reconocimiento, por parte del I.A.S., siendo los favorecidos Por la categoría Seguridad en el Trabajo: Ing. NADIA SOLEDAD NIEVAS; Lic. HECTOR FABIAN SACCHETTI e Ing. FEDERICO MARTÍN MARTÍNEZ. Por la Categoría Higiene Industrial, el Lic. RUBÉN GOMBA y por la Categoría Protección Ambiental, el Lic. HORACIO EMILIO CUGLIARI.

Se destacó muy especialmente, el apoyo y colaboración para la realización del ENCUENTRO NACIONAL y se procedió a entregar Diplomas con Mención de Reconocimiento, de manos de la Directora del Centro de Asistencia Técnica, Educativa y de Extensión Cultural del I.A.S., Sra. ADRIANA DE CALELLO, a las siguientes Empresas: ACINDAR ArcelorMittal; AGUA Y SANEAMIENTOS ARGENTI-



a. marshall moffat®

SINCE 1952

UN SOLO TEJIDO IGNÍFUGO PARA TODAS LAS NECESIDADES, UN DISEÑO PARA CADA EMPRESA

ARCO ELÉCTRICO • FLAMABILIDAD • SOLDADURA • SALPICADURA DE METALES FUNDIDOS



INDURA
Ultra Soft

Cumpliendo con las siguientes Normas:

NFPA 70E | NFPA 2112 | EN 531 | EN 470 | IRAM 3878:2000



UL
LABORATORY
UL 1009
CLASS

Sucursales propias en:

ARGENTINA

VENEZUELA

BRAZIL

CHILE

USA

CONSULTAS TÉCNICAS
0800-222-1403

Av. Patricios 1959 (1266)
Capital Federal - Buenos Aires
www.marshallmoffat.com

0113-4302-9333 - Cap. Fed.

0113-4343-8678 - Correo

0113-5952-0197 - Bahía Blanca

0209-15405-4479 - Neuquén

0207-154724883 - Comodoro Rivadavia

ENCUENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO

NOS - AySA; HOSPITAL ITALIANO DE BUENOS AIRES; LABORATORIOS BAGÓ; METROGAS S.A.; SIDERCA S.A.I.C. y TAVEX ARGENTINA y se enfatizó el aporte y esfuerzo operativo, en lo referido a la organización de la JORNADA DE SySO, que incluyó Presentaciones Técnicas Específicas sobre Seguridad, Prevención de Riesgos y Elementos de Protección Personal y recorrida guiada de su Planta de Garín, Provincia de Buenos Aires, a 3M ARGENTINA, recibiendo dicho Reconocimiento, la Lic. ERICA BLANCO, Responsable de la División Seguridad Ocupacional de dicha Empresa.



Premio Colegio Profesional



Premio SMTPBA



Premio FAMETRA

Con la presentación del video del robo y fuga de los delinquentes que atropellaron a Roxana López y a su beba, el 26 de Enero ppdo., en Billingurst, Pdo. de San Martín y en el que el joven JUAN CRUZ AMERISE, de 15 años de edad, interviene en valiente y decidida acción para salvar la vida de la bebé Mía, haciéndole reanimación cardiopulmonar, el I.A.S. le rindió un homenaje, haciéndole entrega el Lic. JORGE A. CUTULI, de un Diploma de Honor y un presente, destacando su vocación de servicio humanitario y actitud de solidaridad ante una grave y sorpresiva emergencia. Uniéndose al homenaje, el Cdte. MIGUEL ANGEL CEPERO, uno de los Decanos de los Bomberos Voluntarios de la República Argentina, hizo entrega de una Medalla de Honor al Mérito y el Presidente de la Sociedad de Bomberos Voluntarios de Ensenada, RICARDO ARENAS y el Jefe del Cuerpo Activo, Cdte. LEONARDO CURCIARELLO, le entregaron una plaqueta por su meritorio desempeño. A continuación y para referirse al ENCUENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO, el Lic. JORGE ALFREDO CUTULI, en su carácter de Presidente de la Comisión Organizadora del evento, destacó la necesidad de intensificar las Medidas y Acciones de Prevención, para evitar la ocurrencia de Accidentes de todo tipo, cuyas consecuencias enlutan a la Comunidad y al País y producen lamentables pérdidas de salud y de vida y



Menciones a empresas colaboradoras



Entrega distinción ALASEHT



Menciones a empresas colaboradoras



Entrega IAS / 3M a Ing. Sachetti



Premio al héroe



Entrega IAS / 3M a Lic. Horacio Cugliari

3M Ciencia.
Aplicada a la vida.™

Cascos 3M™ H-700

Tecnología global de 3M
ahora hecha con
la **pasión** Argentina

Con más de 60 años y una amplia experiencia
produciendo en el país, comenzamos a fabricar
elementos de protección personal de última
generación en nuestras plantas localizadas
en Córdoba y Tucumán, gracias al
Esbombado de Esmeraldas que nos
permite garantizar los más altos
estándares de calidad.

Proveedor
Minero Nacional
Homologado



Testado por



www.3m.com.ar/seguridadenl trabajo

ENCUENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL TRABAJO

cerrando esta primera parte del Acto Central, hizo uso de la palabra, el Sr. Superintendente de Riesgos del Trabajo, Ctdor. GUSTAVO MORÓN.

En continuidad, se dio paso al ACTO DE COLACIÓN DE GRADOS AÑO 2015, de la ESCUELA SUPERIOR dependiente del I.A.S., integrándose la Mesa Cabecera con las siguientes Autoridades: Lic. JORGE ALFREDO CUTULI Presidente del I.A.S.; Ing. HUGO PADOVANI, Decano de la Facultad de Informática, Ciencias de la Comunicación y Técnicas Especiales de la Universidad de Morón; Dr. LUIS CAMPANUCCI, Rector de la Escuela Superior de Seguridad e Higiene Industrial; Ing. CAYETANO LUIS PEGORARO, Secretario de la Escuela Superior; Dr. JORGE GABRIEL CUTULI (h), Subdirector del Anexo Académico I.A.S. de la Universidad de Morón y en representación del Cuerpo Docente del Centro de Formación Profesional del I.A.S., Lic. DANIEL SEDÁN; Prof. JOSEFINA LUCIC y Lic. JULIO PARODI.

El Acto incluyó, la entrega de MENCIONES DE RECONOCIMIENTO a los Cursantes de Asignaturas correspondientes a la LICENCIATURA EN HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO.

En primer término, se procedió a la entrega de Menciones de Reconocimiento a quienes cursan en el Instituto Argentino de Seguridad – Anexo Académico de la Universidad de Morón, las Asignaturas correspondien-



Premio al héroe



Palabras Lic. Cutuli



Palabras Dr. Morón

tes a la Licenciatura en Higiene y Seguridad en el Trabajo, Promoción 2014/2015, haciendo uso de la palabra, el Subdirector del Anexo Académico, Dr. JORGE GABRIEL CUTULI (h).

La entrega de los Diplomas de Reconocimientos a los representantes de los Cursantes de la Licenciatura, estuvo a cargo del Lic. JORGE ALFREDO CUTULI y del Ing. HUGO PADOVANI, quien posteriormente dirigió palabras alusivas a quienes estudian y aspiran a desarrollarse como Profesionales.

A continuación, se dio paso a la COLACIÓN DE GRADOS de la 44ª PROMOCIÓN de TÉCNICOS SUPERIORES EN SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO y de la 8ª PROMOCIÓN de TÉCNICOS SUPERIORES EN DESARROLLO DE LOS RECURSOS HUMANOS - AÑO 2015, haciendo uso de la palabra, el Rector de la Escuela Superior Dr. LUIS CAMPANUCCI, para luego, proceder a tomar el Juramento de práctica a los Egresados de ambas Tecnicaturas.

Seguidamente, se procedió a la entrega de Distinciones instituidas por la Escuela Superior, que llevan implícito un reconocimiento a la meritoria dedicación y esfuerzo de quienes abrazan la vocación Prevencionista, siendo los premiados, los siguientes Egresados de la Tecnicatura

en Seguridad e Higiene en el Trabajo:

> “Premio Dr. Bernardino Montejano” al Mejor Promedio en la Asignatura “Medicina Industrial”, al Tec. Sup. FRANCISCO JAVIER OTEO, entregado por el Tec. Sup. JUAN CARLOS OSTOLAZA, Miembro de Comisión Directiva del I.A.S.;

> “Premio Dr. Juan Martín Baztarrica” al Mejor Promedio de la Asignatura “Enfermedades Profesionales”, a la Téc. Sup. GLADYS MÓNICA NAKAMA, de manos del Ing. FABIAN H. PONCE, Miembro de Comisión Directiva del I.A.S.

> “Premio Ing. Juan M. Martínez Prieto”, Mejor Promedio de las materias que integran la Asignatura “Higiene Industrial” al Téc. Sup. HUGO DANIEL CASSISI, entregado por Lic. JOSÉ LUIS DRAGO, Miembro de Comisión Directiva del I.A.S.

> “Premio “Ing. Oscar Natalio Marucci”, otorgado al Mejor Promedio de la Asignatura “Seguridad IV – Incendios”, a la Téc. Sup. TATIANA SILVINA SOSA y entregado por el Lic. SEBASTIÁN URRIZA, Director del Master de Seguridad contra Incendios que dicta el I.A.S. y se completó con el Premio instituido por CALCIC-Centro Argentino de Lucha contra Incendios y Conducción, haciendo entrega el Sr. HORACIO LARRODÉ, Vicepresidente de dicha Entidad y el Lic. PABLO ESTEBAN, Gerente Operativo de CALCIC, consistente en una Plaqueta y una Beca para un Curso so-

bre Seguridad contra Incendios-Nivel 1, a desarrollarse en el Centro de Entrenamiento de la Entidad, sito en San Antonio de Areco.

A continuación se llevó a cabo la entrega del “Premio Lic. Eugenio A. Maggi, al Mejor Compañero”, otorgado a quienes son elegidos por los propios Alumnos de cada promoción, representando el haber ganado el afecto, el respeto y el aprecio de quienes compartieron juntos durante tres años, como Alumnos de la Carrera.

Convocada para la entrega la Sra. ELIDA DE MAGGI, se otorgaron los correspondientes a las distintas Divisiones de la Tecnicatura en Seguridad e Higiene en el Trabajo y el correspondiente a la Tecnicatura en Desarrollo de Recursos Humanos, siendo los favorecidos: DANIELA ELIZABETH FIORENTINO; CARLOS ANTONIO PÉREZ; GUSTAVO MARIO VINACCIA; PATRICIA RAMONA LUGO; GUSTAVO OMAR MARIÑO; LEONARDO EZEQUIEL PORSELLA; CLAUDIO PASCUAL TAGLIAFERRO; MARCELA MARÍA PINTO; JUAN ANDRÉS PUCHE; MARIO ESTEBAN MERCADO; HUGO DANIEL CASSISI; GIULIANO LIS y GUSTAVO FABIAN VODOPIVIZ, respectivamente.

Seguidamente, se hizo referencia al “Premio I.A.S. - 3M sobre Seguridad y Salud Ocupacional” en su versión “ESCUELA SUPERIOR”, que es otorgado al Mejor Promedio de la materia “Seguridad V – Elementos de Protección Personal” de la Tecnicatura

en Seguridad e Higiene en el Trabajo, correspondiendo a la Téc. Sup. GABRIELA ANDREA ARNONE.

Dicho Premio consistente en un Set de Productos y Equipos 3M para uso Profesional, fue entregado por la Lic. ERICA C. BLANCO, Responsable de la División Seguridad Ocupacional de 3M ARGENTINA y el Diploma de Reconocimiento otorgado por el I.A.S., fue entregado por el Lic. JORGE A. CUTULI.

Seguidamente, se entregó el “Premio Dr. Esteban N. Pavese al Mejor Alumno” de cada Promoción, de manos de la Sra. EMILSE DE PAVESE. Este Premio se otorga a quien obtuvo el más alto Promedio de Calificación de las Materias que integran la totalidad del Plan de Estudios de las Tecnicaturas que se dictan en el I.A.S. Los favorecidos fueron: el Tec. Sup. HUGO DANIEL CASSISI, de la Tecnicatura en Seguridad e Higiene en el Trabajo y la Técnica Superior MARIANA GISELA EPELÚA, de la Tecnicatura en Desarrollo de los Recursos Humanos.

Ambos también recibieron, de manos del Presidente del Instituto Argentino de Seguridad, el Logo identificador del I.A.S., con derecho a uso, en prueba de reconocimiento. A continuación se procedió a la entrega de los Certificados y Diplomas de Estudio a los Egresados de las distintas Tecnicaturas, por parte de las Autoridades de la Escuela Superior, Dr. LUIS CAMPANUCCI, Ing. CAYETANO LUIS PEGORARO y DR. GABRIEL CUTULI.



RECONOCIMIENTOS A LOS MEJORES COMPAÑEROS

MÁS PROTECCIÓN.

MÁS SEGURIDAD. MENOS PALABRAS.



ADOLF
Cinta antistática, PU 11



CALZADO DIELECTRICO

SAFETY
EQUIPMENT



CALZADO DE SEGURIDAD

WWW.VORAN.COM.AR

FACEBOOK.COM/CALZADOSVORAN

VORAN

TE BANCA.



Palabras Rector Escuela Superior



Mesa Cabecera



Palabras Dr. Gabriel Cutuli



Palabras Ing. Padovani



Entrega de menciones a Licenciados



Mejores alumnos



Premio Dr. Montejano



Premio Dr. Baztarrica



Entrega de Diplomas



Premio Ing. Martinez Prieto



Premio Ing. Marucci y CALCIC



Conferencia S.R.T.



Público Asistente a Seminarios



Seminario 2



Seminario 1

ACTIVIDADES TÉCNICAS

Las actividades Técnicas del Encuentro Nacional, tuvieron lugar el día 20 de Abril, de 14.00 a 18.00 horas, en el Centro de Convenciones de Buenos Aires, con el dictado de SEMINARIOS TEMÁTICOS y la CONFERENCIA DE AUTORIDAD NACIONAL a cargo de la S.R.T. y el día 21 de Abril, de una Jornada completa sobre Seguridad y Salud Ocupacional, desarrollada en la Planta Garín –Provincia de Buenos Aires- de 3M ARGENTINA.

Seminarios temáticos

En primer lugar, se llevó a cabo el Seminario sobre ASPECTOS ERGONÓMICOS – IMPLEMENTACIÓN DEL PROTOCOLO DE ERGONOMÍA - RESOLUCIÓN S.R.T. Nº 886/15 Y RESOLUCIÓN S.R.T. Nº 3345/15, Y SU INCLUSIÓN EN EL MAPA DE RIESGOS, a cargo del Dr. LUIS CAMPANUCCI, Director del Centro de Estudios Ergonómicos dependiente del I.A.S.,

para dar paso seguidamente, al Seminario sobre CÓMO IMPLEMENTAR LAS FUNCIONES DE LOS SERVICIOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD – CONJUNTAS Y ESPECÍFICAS (RESOLUCIÓN S.R.T. Nº 905/15). NUEVO MODELO DE GESTIÓN, desarrollado por el Lic. JORGE ALFREDO CUTULI, Presidente del Instituto Argentino de Seguridad.

Conferencia de autoridad nacional

Luego del corte para café, se integró la Mesa Coordinadora del Encuentro, con el Lic. Cutuli, el Dr. Campanucci y la Sra. Zanello, para dar paso a la CONFERENCIA DE AUTORIDAD NACIONAL. La misma estuvo a cargo del Sr. Gerente de Prevención de la Superintendencia de Riesgos

del Trabajo, Dr. PEDRO MARIEZCURRENA, acompañado por integrantes de dicha Gerencia: Dra. SONIA GAVIOLA, Subgerente de Gestión de Salud y Programas Preventivos; Dr. GERMAN DESTÉFANO, Jefe de Programas Especiales y Lic. DAVID TRAETTA, Jefe del Sector Fiscalización. El Dr. Mariezcurrena destacó la labor operativa y técnica que están llevando adelante en la Gerencia a su cargo, con diversos programas para la Prevención de la Salud y Riesgos del Trabajo, como así que se está trabajando en el desarrollo de varios programas de alcance Nacional, como ser el Programa de Reducción de Accidentes Mortales y el de Reducción de Alta Siniestralidad, entre otros aspectos.



JORNADA EN 3M.



Jornada de SYSO

El día 21 de Abril, a las 8.00 horas las actividades se iniciaron con el traslado en micros dispuestos por el I.A.S., de los Delegados al Encuentro Nacional, con destino a la Planta Garín – Provincia de Buenos Aires, de 3M ARGENTINA, para el desarrollo de la Jornada de carácter Teórica —Demostrativa sobre Seguridad, Higiene, Prevención de Riesgos y Elementos de Protección Personal, con Presentaciones Técnicas específicas a cargo de destacados Disertantes. Integrado el Plenario de Delegados, luego de las palabras de Bienvenida de las Autoridades presentes de 3M Argentina y del I.A.S., se dio paso a las Disertaciones Técnicas. En primer término, el Dr. e Ing. ELOY CARDENAS, de Venezuela, actualmente Ingeniero de Aplicaciones Tecnológicas en 3M Argentina, se refirió al Tema “Estrés en el Trabajo: Un reto a Prevenir”, para dar paso seguidamente al Ing. OCTAVIO MORENO, de Colom-

bia, actual Gerente de Negocio Conservación Auditiva, Protección Facial, Cabeza y Ojos – 3M Américas, quien desarrolló los Temas “Programa de Conservación de la Audición” y “Elementos de Protección Personal: Criterios de Ajuste”. A la finalización, 3M Argentina brindó un refrigerio para Autoridades y Delegados y posteriormente, divididos en dos grandes grupos, se llevó a cabo la Visita guiada y Recorrida del CENTRO DE INNOVACION Y DESARROLLO TECNOLÓGICO (CIDT), donde pudieron apreciar la tecnología de punta, la innovación en productos y la investigación, en la fabricación de los elementos de protección personal de 3M. Los Delegados alternaron la visita a Planta y disfrutaron de un Show de magia, a cargo de Michell, destacado artista en mentalismo. También recibieron el Documento Básico del Congreso (en CD) y los respectivos Certificados de Participación. A continuación y dando paso al Acto de Clausura, el Ing.



RAÚL GUIDO STRAPPA, en su carácter de Secretario General, procedió a dar lectura a las Conclusiones y Recomendaciones del Encuentro Nacional y cerrando el Acto, el Lic. JORGE ALFREDO CUTULI, en su carácter de Presidente de la Comisión Organizadora, dio por clausurado el Encuentro.

Al finalizar, la Ing. PAULA SILVA PRIORE, Gerente de la Div. Seguridad Ocupacional, para Argentina y Uruguay de 3M, brindó su saludo y palabras de despedida a los presentes y se inició el regreso en micros a Buenos Aires, de los Delegados y Autoridades participantes de la Jornada.



BANNERS EXPUESTOS EN EL ENCUENTRO NACIONAL

FALCONE BODEETTO S.A.
Santa Fe 4545 – (2000) Rosario.
Prov. de Santa Fe.
Tel.: (0341) 4370838
fbd@fbd.com.ar
www.fbd.com.ar

CALCIC
Gobernador Castro 3365 – (1606)
Carapachay.
Prov. de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4766 -1339
info@calcic.com.ar
www.calcic.com.ar

CAS -CAMARA ARGENTINA DE SEGURIDAD
Pte. Luis S. Peña 310 – Piso 4º
(1110) Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4382-5446/7
info@cas-seguridad.org.ar
www.cas-seguridad.org.ar

IRAM - INSTITUTO ARGENTINO DE NORMALIZACION Y CERTIFICACION
Perú 552/556 – (1068).
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4346-0680
Fax: (011) 4346-0601
iram@iram.org.ar
www.iram.org.ar

SISTEMAS REID S.A.
Sucre 2040 1º B – (1428).
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4787-2323
info@sistemasreid.com
www.sistemasreid.com

MAPA VIRULANA S.A.
Centro Industrial Garín - Ruta Panamericana Km 37,5 – (1619)
Garín Prov. de Buenos Aires.
Tel.: (011) 3220-6100
contacto@mapavirulana.com
www.mapa-pro.com.ar

INDUSTRIAS DE PASCALE S.A.
Virgilio 434 Piso 2º 1 – (1407) -
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4442-3773
Fax: (011) 4442-2505
ventas@depascale.com.ar
www.depascale.com.ar

LLAQUINA S.A.
Cerrito 1254, Ramos Mejía (1704)
Prov. Buenos Aires.
Tel.: (011) 4656-4824
ventasweb@llaquina.com.ar
llaquina@llaquina.com.ar
www.llaquina.com.ar

LIBUS (ARGUL Y CIA S.A.)
Alicia Moreau de Justo 846 4to.
piso Of 18 Puerto Madero (1107).
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4331-1596
contacto@libus.com.ar
pedidos@libus.com.ar
www.libus.com.ar

BANNERS EXPUESTOS EN EL ENCUENTRO NACIONAL



CARAN S.A.
Lima 1156 – Martínez (1640) -
Prov. de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4733-3333
Fax: (011) 4733-3100
caran@caran.com.ar
www.caran.com.ar



A. MARSHALL MOFFAT S.A.
Av. Regimiento de los Patricios
1959 (1266)
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4302-9333
marshall@marshallmoffat.com
www.marshallmoffat.com



TECIN
Instituto Tecnológico S.A. (1955-1990) 2008

ANSUL
Instituto Fire Solutions

Instalación y
mantenimiento

TECIN - TECNOLOGIA CONTRA INCENDIOS S.A.
Gobernador Castro 3365 (1606)
Carapachay, Prov. de Bs. As.
Tel.: (011) 4766-4440
informes@tecin.com.ar
www.tecin.com.ar



TAVEX S.A.
Maipú 757 Piso 3º - (1006)
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 5199-9391
ventas@tavex.com.ar
www.tavex.com.ar



3M Crecer. Aplicando a la vida™

Ahora orgullosamente
parte de 3M:

3M ARGENTINA S.A.C.I.F.I.A.
Colectora Oeste de Panamericana
576, (1619) Garín, Escobar.
Prov. de Buenos Aires.
Tel.: (0348) 465-9400
3msysa@mmm.com
www.3m.com.ar // www.3m.com



INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD (I.A.S.)

CENTRO DE FORMACION DE SEGURIDAD
Moreno 1921 - (1094).
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4951-8908 / 4952-2205 / 5141
ias@ias.org.ar
repcionias@ias.org.ar
www.ias.org.ar



ULTRALIVIANOS

MAINCAL S.A.
Parque Industrial Metropolitano -
Av. Eva Perón 1452 (ex Las Palmeras)
Pérez (2121), Prov. de Santa Fe.
Tel.: (011) 4516-0512/0514 -
Oficina Buenos Aires.
atencionalcliente@maincal.com.ar
www.maincal.com.ar



HOSPITAL ITALIANO de Buenos Aires

Acreditado en calidad y seguridad
por la Joint Commission International

HOSPITAL ITALIANO DE BUENOS AIRES
Juan D. Perón 4190 - (1181).
Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4959-0200
horacio.mantello@hospitalitaliano.org.ar
www.hospitalitaliano.org.ar



ARGENTINA TODO TERRENO® CALZADO DE SEGURIDAD

NUEVA ZAPATILLA BUENOS

STARTEX S.A.
Pasaje Torino 3743 - (1672).
Villa Lynch - Prov. de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4753-1674
proveedores@startex.com.ar
www.attcalzados.com.ar

40 GEORGIA®

SEGURO CONTRA INCENDIOS

ANIVERSARIO
1967-2007



40 años protegiendo a los Argentinos



ASOCIACION LATINOAMERICANA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO (ALASEHT) ACREDITACIÓN DE ESPECIALISTAS EN SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO A NIVEL LATINOAMERICANO



Se concretó una nueva emisión de Acreditaciones a Especialistas Argentinos, correspondientes al Año 2015, por parte de la Asociación Latinoamericana de Seguridad e Higiene en el Trabajo, postulados por el Instituto Argentino de Seguridad. Cabe mencionar, que la ALASEHT instituyó a partir del año 2013, el otorgamiento de “Acreditación de Especialistas en Seguridad e Higiene en el Trabajo a Nivel Latinoamericano”, para lo cual elaboró un “PERFIL” que sirve como base para el análisis de los Títulos Universitarios de Grado ó Terciarios (No Universitarios) y/o de Especialización en Postgrado, que posea el Postulante. Es importante tener en cuenta que los términos “Seguridad e Higiene en el Trabajo” incluyen con carácter genérico, a todos los Egresados, Titulados ó Certificados en Seguridad y Salud Ocupacional, en Prevención de Riesgos del Trabajo, en Prevención de Accidentes, en Seguridad Integral ú otra designación relacionada, según cada País.

El INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD, Entidad Miembro de la ALASEHT, postuló a Especialistas en Seguridad e Higiene Argentinos, que habiendo presentado la documentación requerida, ob-

tuvieron la Recomendación favorable para el otorgamiento de esta Acreditación Latinoamericana, con carácter de prestigioso aval, gratuito y sin el aporte de erogación alguna, expresándose que la Acreditación ALASEHT, no otorga Título ni Incumbencias en la Especialidad. Correspondieron las Acreditaciones en Seguridad e Higiene en el Trabajo a Nivel Latinoamericano por la ALASEHT, a los siguientes Especialistas: Lic. Claudio San Juan; Ing. Gustavo Adrián Fernández; Lic. Dámaris Noemí Ranalli; Lic. Dardo Salvador Arancibia Mondillo; Lic. Osvaldo Damián Añazco; Lic. Jessica Mariela Baiardi; Lic. Cecilia Inés Montero; Lic. Leandro Sebastián Bouzá; Lic. Roberto Mariano Azor; Ing. María Valeria Chincarini Avila y Lic. José María Insúa.

El I.A.S. ratifica su invitación a los Especialistas interesados a postularse, para que hagan llegar los datos respectivos al I.A.S. y así sumarse a la Nómina de Especialistas Acreditados en Seguridad e Higiene en el Trabajo, de mayor Nivel de América Latina.

Información relacionada solicitar a:

ias@ias.org.ar ó en pag.

Web del I.A.S.: <http://www.ias.org.ar>



3M Ciencia.
Aplicada a la vida.™

Cascos 3M™ H-700

Tecnología global de 3M
ahora hecha con
la **pasión Argentina**

Desarrollados en 3M y ahora producidos en Argentina, los cascos H-700 son el nuevo elemento de protección personal de última generación en nuestras plantas industriales de Hualgobam, impulsados por la colaboración de 3M y el equipo de expertos argentinos que garantiza el más alto nivel de seguridad y calidad.



Proveedor
Minero Nacional
Homologado



www.3m.com.ar/seguridadenatrabajo

MACSI

CALZADO DE SEGURIDAD



NUEVA COLECCIÓN

BASTA DE ACERO.
USÁ COMPOSITE



AR



WWW.MACSI.COM.AR

MACSI S.A.C.I.F.I

CALZADO DE SEGURIDAD PARA USO PROFESIONAL

ALFREDO L. PALACIOS 3251, LOMAS DEL MIRADOR, BUENOS AIRES.

TEL: (011) 4699-2731 / 0048 / 2654 / INFO@MACSI.COM.AR