



V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**
+ Taking on challenges,
joining efforts

“RELAJEMOS LAS CARGAS”: UNA CAMPAÑA GLOBAL CON ENFOQUE PARTICULAR

M^a Mercedes Tejedor Aibar

Dpto Relaciones Internacionales
INSST - MITES



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts



Campaña «Trabajos saludables» 2020-2022 RELAJEMOS LAS CARGAS

LIGHTEN THE LOAD





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronekak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

- **2000: Da la espalda a los TME**
- 2001: Si quieras el éxito, evita los accidentes
- 2002: Trabajemos contra el estrés
- 2003: Sustancias peligrosas
- 2004: Construyendo seguridad
- 2005: ¡No al ruido!
- 2006: Crecer con seguridad
- **2007: Aligera la carga**



- 2008 -2009: Evaluación de riesgos
- 2010-2011: Mantenimiento seguro y preventivo
- 2012-2013: Trabajando juntos
- 2014-2015: Gestionemos el estrés
- 2016-2017: Trabajos saludables en cada edad
- 2018-2019: Alerta frente a sustancias peligrosas
- **2020-2022: Trabajos saludables: relajemos las cargas**



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

RELAJEMOS LAS CARGAS

- ¿Cuál es el problema?
- Lucha contra los TME
- Riesgos y prevención
- La EU-OSHA y socios participantes en la campaña
- Herramientas y recursos de la campaña



¿Cuál es el problema?

Tres de los cuatro factores de riesgo más frecuentes en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo están relacionados con los TME:

- movimientos repetitivos de manos y brazos;
- sedentarismo;
- elevación o desplazamiento de personas o cargas pesadas.

EU-OSHA, ESENER 2019

De todos los trabajadores de la UE que sufren un problema de salud relacionado con el trabajo, el **60 % identifica los TME** como su problema más grave

Eurostat, Encuesta de Población Activa 2013



Lucha contra los TME

- Los TME pueden prevenirse y tratarse.
- Enfoque integrado y cultura de prevención.
- Actuaciones basadas en los principios generales de la prevención.

La evaluación de los TME

- Esencial para el éxito de la prevención.
- Deberá abarcar a todos los grupos de trabajadores.
- El proceso deberá revisarse y actualizarse de forma periódica.
- Disponibilidad de herramientas, instrumentos y orientaciones



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Eronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts



Datos y cifras



Enfermedades crónicas



Trabajo sedentario

Ámbitos de intervención – Áreas prioritarias



Diversidad de los
trabajadores



Generaciones futuras



Riesgos psicosociales



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN

NAZIOARTEKO

V. BILTZARRA

+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK

+ Taking on challenges,
joining efforts



Publicaciones



Materiales de la
campaña



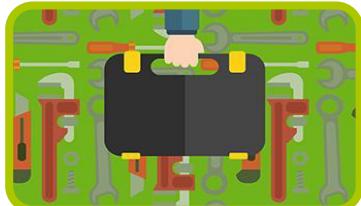
Paquete de
herramientas de la
campaña



Películas de Napo



OSHwiki



Herramientas
prácticas
y orientaciones



Casos prácticos



Legislación



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
**SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Eronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**
+ Taking on challenges,
joining efforts



Campaña «Trabajos saludables» 2020-2022

RELAJEMOS LAS CARGAS



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasuneko Euskarri Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



LAN ETA EMPRESA SALA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y EMPLEO





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
**SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Estructura de EU-OSHA





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
**SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts



Agencia Europea para
la Seguridad y la Salud
en el Trabajo

Estructura y Funcionamiento

Estrategia corporativa

PUNTOS FOCALES – INSST



Comité de
enlace

Red
RESST



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

INSST como Centro de Referencia

Red Española de Seguridad y Salud en el Trabajo

Mecanismo de difusión e intercambio de información

Comité de Enlace

Instrumento de consulta, colaboración y coordinación

AGE
CCAA
OOEE
OOSS



AGE

CCAA

OOEE

OOSS

Universidades

Colegios Profesionales

Colaboradores

Asociaciones de Técnicos de Prevención





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

Centro de Referencia. Funciones

- Consulta y participación del **Comité de Enlace** (cuatripartito)
- Gestión de la **Red Nacional** (#RESST)
- Organización **SEMANA EUROPEA**
- Revisión técnica del material publicado por la Agencia
- Difusión del material de las **CAMPAÑAS EUROPEAS**
- Organización de los **GALARDONES EUROPEOS A LAS BUENAS PRÁCTICAS**
- Difusión de ejemplos de buenas prácticas
- Promoción de la cultura preventiva
- Recopilación de información: investigaciones científicas, datos estadísticos y medidas de prevención que se aplican en España, para contribuir a publicaciones de la Agencia



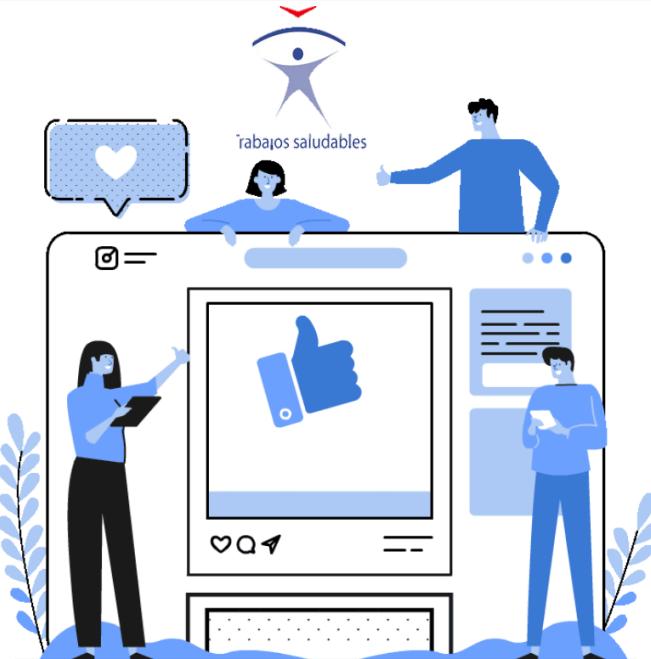
V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

Las campañas de sensibilización

- Coordinadas por la EU-OSHA
- Organizada en más de 30 países.
- Con el apoyo de una red de socios:
 - **centros de referencia nacionales**,
 - socios oficiales de la campaña,
 - interlocutores sociales europeos,
 - medios de comunicación asociados,
 - Red Europea de Empresas,
 - instituciones de la UE,
 - otras agencias de la UE.





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

Adaptaremos la campaña ¿Con quienes contamos? ¿Qué hacemos?

Comité de
enlace

Red
RESST

Actividades económicas
Colectivos
Empresas
Acciones coordinadas





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

“Trabajos saludables: relajemos las cargas”

Acción coordinada en las redes sociales de la
Red Española de SST

#Hashtag común,

Mensajes compartidos y

Difusión coordinada el primer y tercer jueves de mes





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

“Trabajos saludables: relajemos las cargas” ha sido ampliamente difundida, alcanzando récords de difusión y el hashtag #SemanaEuropeaRESST superó en solo unos días el millón de impresiones





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
**SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Web analytics - October 2020 to November 2021

Visits by country



5 min 13s average visit duration!

Spain: 24,131 visits; 8.7%

Italy: 22,229 visits; 8%

France: 10,829 visits; 3.9%

Belgium: 10,090 visits; 3.6%

Germany: 9,596 visits; 3.5%

US: 17,885 visits; 6,5%

India: 13,152 visits; 4,8%

Web analytics - October 2020 to 17 May 2022

Visits by country



4 min 07s average visit duration!



www.healthy-workplaces.eu

Spain: 32,632 visits; 8.1%

Italy: 30,749 visits; 7.6%

France: 16,342 visits; 4.1%

Belgium: 14,626 visits; 3.6%

Germany: 12,942 visits; 3.2%

US: 24,196 visits; 6%

India: 19,048 visits; 4.7%





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN

NAZIOARTEKO

V. BILTZARRA

+ Eronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK

+ Taking on challenges,
joining efforts

JORNADAS 2022

JORNADA TÉCNICA

Con la colaboración de:



RELAJEMOS
LAS CARGAS
EN CADA
SECTOR DE ACTIVIDAD



Con la colaboración de:



JORNADA TÉCNICA

TME EN JÓVENES
DESDE LA MIRADA
DE SUS PROTAGONISTAS



JORNADA TÉCNICA

Con la colaboración de:



ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN,
VIGILANCIA Y CONTROL
DE
TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS
EN LAS EMPRESAS



JORNADA TÉCNICA

BENEFICIOS DE LA
INTERVENCIÓN FRENTE A

TME

ORIENTACIONES PARA
EMPRESAS



Con la colaboración de:



+50 ACTIVIDADES EN TODA ESPAÑA



¿CUÁL ES EL VALOR DEL TRABAJO
EN LA ERA DE LA REVOLUCIÓN DIGITAL?

"AUTOMOTIVE"

EL FUTURO DE DOS TRABAJADORAS
DE DIFERENTE CUALIFICACIÓN
TRUNCADO POR LA AUTOMATIZACIÓN DE LA INDUSTRIA





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

ACTIVIDADES_ 2022	ASISTENTES VIRTUAL	VISUALIZACIONES EN LAS PRIMERAS 24 H
JORNADA SLIC 04/03/22	781	1503
CINEFORUM 18/03/22	357	375
JORNADA 21/10/22	664	939
JORNADA 27/10/22	476	780
JORNADA 15/11/22	363	633
VISITA CON PERIODISTAS BSH	23 publicaciones en medios de comunicación	
VISITA CON PERIODISTAS JM	20 publicaciones en medios de comunicación	



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

Galardones Europeos a las Buenas Prácticas

Coordina la EU – OSHA (UE)

Gestiona el INSST (España)

Reconocimiento a soluciones innovadoras en materia preventiva

Organización de actividades para dar la máxima visibilidad a los candidatos



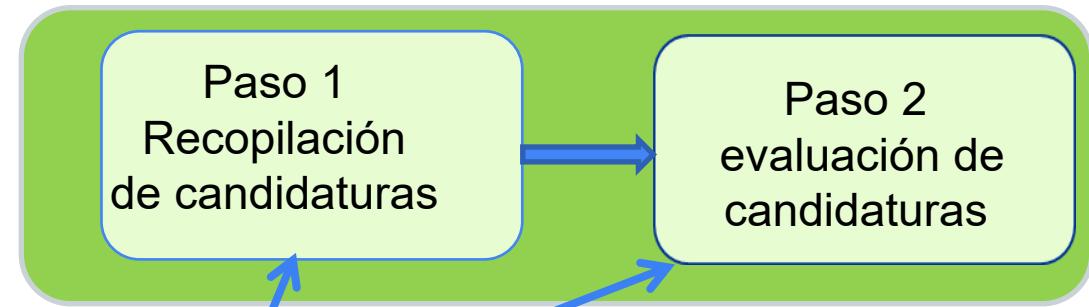


Galardones Europeos a las Buenas Prácticas

Dos etapas:

Etapa nacional

las candidaturas se evalúan a escala nacional



Etapa europea

- Paso 3
envío a la
EU-Osha
- Paso 4
evaluación
- Paso 5
notificación de
candidaturas
galardonadas



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos



LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts



NOTA DE PRENSA

La pyme oscense Elaborados Julián Mairal es reconocida en Europa por sus logros en materia de seguridad y salud en el trabajo

MADRID, 31 de marzo de 2022



NOTA DE PRENSA



BSH España es candidata a los Galardones Europeos a las Buenas Prácticas por sus medidas de éxito para prevenir daños musculoesqueléticos en su plantilla

MADRID, 28 de marzo de 2022

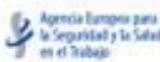




V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts



FP LIDERÁ LA PREVENCIÓN

FRENTE A LOS RIESGOS ERGONÓMICOS
Inscríbete al concurso de video corto



<https://forms.gle/vKloaXcBvXmikoxk8>



1^a EDICIÓN 2020 GENERAL

GANADOR VIDEO
SOBRE SALUD
MENTAL
CPIFP Los Enlaces -
ZARAGOZA

2^a EDICIÓN 2022

TME

GANADOR SECTOR SOCIOSANITARIO

"A maxia da prevención".

IES Marco do Camballón. Vila de Cruces (Pontevedra)





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts



FP LIDERÁ LA PREVENCIÓN

FRENTE A LOS RIESGOS ERGONÓMICOS
Inscríbete al concurso de video corto
<https://forms.gle/vKloaXCEyXmkavkX8>

EXPERIENCIA EXITOSA

Profesores: tienen una herramienta más de motivación para el alumnado, se refleja la importancia de la SST y encuentran un instrumento creativo de expresión.

Alumnado: se motivan y son protagonistas del proceso de difusión de la prevención.

Administraciones: se fomenta la difusión de SST entre futuros trabajadores desde su propia óptica y lenguaje.

Canal Youtube del INSST





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
**SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
**CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Trabajos seguros y saludables
en la era digital

#EUhealthyworkplaces



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasunaren Euskarri Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
LAN ETA EMPRESA SAILA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y EMPLEO





V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK
+ Taking on challenges,
joining efforts

- Promover el uso seguro y productivo de las tecnologías digitales en todos los sectores;
- Sensibilizar sobre los retos de la transformación digital para la SST;
- Informar sobre los riesgos emergentes y las oportunidades en SST;
- Promover la evaluación de riesgos y la gestión segura de las tecnologías digitales en el lugar de trabajo;
- Fomentar el intercambio de información y buenas prácticas entre las partes interesadas.
- El trabajo en plataformas digitales
- La automatización de las tareas
- El trabajo a distancia e híbrido
- La gestión de los trabajadores mediante IA
- Los sistemas digitales inteligentes



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Eronakak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK

+ Taking on challenges,
joining efforts



LANZAMIENTO OCTUBRE 2023



Página de herramientas de la
campaña



Materiales de la
campaña



Eventos



Certificado de
participación

**2023-2025: Safe and healthy work in
the digital age**



V CONGRESO INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos, sumando esfuerzos

**LANEKO SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO V. BILTZARRA

+ Erronak hartuz, ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL CONGRESS
**ON SAFETY AND
HEALTH AT WORK**

+ Taking on challenges, joining efforts



¡GRACIAS!