

PREVENCIÓN A DIARIO

UNIÓN DE MUTUAS

ESPECIAL VERANO

Somos Unión de Mutuas, TU MUTUA. Colaboramos con el sistema de la Seguridad Social, y estamos a tu lado para ayudarte en la protección y el bienestar de tus trabajadores. Ofrecemos asistencia sanitaria, la gestión de las prestaciones económicas y promovemos la prevención de los riesgos laborales para garantizar la salud y la seguridad en el trabajo. A través de nuestras soluciones innovadoras asesoramos a empresas y trabajadores para mejorar su seguridad y salud.

TEMPERATURA Y SU LEGISLACIÓN

QUÉ NOS DICE LA LEGISLACIÓN SOBRE LAS ALTAS TEMPERATURAS
PÁGINA 3

PREVENCIÓN EN VERANO

CONSEJOS DE UNIÓN DE MUTUAS PARA UN VERANO SEGURO
PÁGINA 4

DEPORTES Y CALOR

PRACTICA TU DEPORTE FAVORITO SIN QUE TE AFECTE EL CALOR
PÁGINA 5



PRIMEROS AUXILIOS

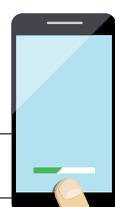
Cómo actuar ante golpes de calor, quemaduras, deshidratación, o picaduras de insectos.

PÁGINA 3

HORARIOS DE VERANO

Para conocer los horarios actualizados de cada centro de Unión de Mutuas, escanea el código QR y accede directamente a la información.

¡CONSULTA TUS CENTROS MÁS CERCANOS Y PLANIFICA TU VISITA!



REEDICIÓN ESPECIAL

DIFUNDE LOS CONSEJOS DE VERANO EN TU EMPRESA



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil



Área Seguridad y Salud Laboral de UNIÓN DE MUTUAS



MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2025

VERANO + SEGURO: PREVENCIÓN A DIARIO

El verano ya está aquí, y con la llegada de los días largos, tras la jornada laboral, tendemos a disfrutar más del tiempo libre. Es importante no perder de vista la salud y la seguridad. Por eso, en Unión de Mutuas hemos preparado "Prevención a Diario", un periódico pensado para acompañarte estos meses con información útil, consejos prácticos y recomendaciones que te ayudarán a vivir un verano saludable y sin contratiempos.

+ SEGURIDAD

CADA PÁGINA de este diario está diseñada para inspirarte a cuidar de ti y de los tuyos, tanto dentro como fuera del trabajo. Desde cómo protegerte del calor extremo hasta recomendaciones para realizar ejercicio de forma saludable o viajar de forma segura, encontrarás contenidos que te resultarán útiles en el día a día. Porque sabemos que prevenir es la mejor forma de garantizar un verano seguro.

Además, dentro del periódico encontrarás un cartel con consejos de verano que puedes colocar en tu empresa para compartir estas recomendaciones con todo el personal de tu organización. ¡Una forma práctica y visual de promover hábitos saludables y consejos de seguridad en tu entorno laboral!

+ INFORMACIÓN

TODO EL MATERIAL y el contenido de las campañas anteriores está también disponible en formato digital a través del Portal de Seguridad y Salud de Unión de Mutuas, para que puedas consultarlo en cualquier momento y compartirlo con tu equipo.

En Unión de Mutuas sabemos que la prevención no se puede tomar vacaciones. Por eso, te invitamos a sumarte a esta iniciativa y a hacer de la seguridad y la salud tus mejores compañeras de viaje este verano.

¡TE DESEAMOS UN VERANO SEGURO LLENO DE BUENOS MOMENTOS!



**CONOCE A NUESTRA REDACCIÓN:
Equipo del Área de
Seguridad y Salud Laboral
de Unión de Mutuas**

El equipo que conforma el Área de Seguridad y Salud Laboral (ASSSL) de Unión de Mutuas está compuesto por personal técnico cualificado en las distintas especialidades preventivas y su labor está a disposición de nuestras empresas mutualistas para conseguir mantener a raya la siniestralidad, a través de un asesoramiento eficaz, la promoción de hábitos saludables y la generación de códigos de buenas prácticas que ayudan a crear entornos de trabajo seguros.

ASESORAMOS E INFORMAMOS

Contamos con un equipo técnico específico que desarrolla los contenidos preventivos y, en cooperación con la Unidad de Comunicación e Imagen, son el motor de creación de guías, folletos, carteles, vídeos, fichas y noticias preventivas que damos a conocer a través del Portal de Seguridad y Salud de Unión de Mutuas.

El desarrollo de talleres y jornadas de sensibilización es otra de las actividades de nuestro equipo, que se encarga de generar una oferta anual en formato presencial y por webinar para atender las necesidades detectadas, teniendo en cuenta la evolución de la siniestralidad.

El cuidado de las personas trabajadoras de nuestras empresas mutualistas es el principal compromiso de Unión de Mutuas. Por ello, en el ASSSL contamos con la colaboración activa de los diferentes profesionales que componen nuestra organización y que comparten sus conocimientos específicos para lograr una integración de la prevención de forma global, en beneficio de nuestras empresas mutualistas y su personal.

**DISEÑAMOS
INFORMACIÓN PARA
TU SEGURIDAD**

**+40.000 ACCIONES
EN MATERIA DE SEGURIDAD
Y SALUD EN 2024**

**DESDE EL ÁREA
DE SEGURIDAD
Y SALUD
LABORAL
SEGUIREMOS
TRABAJANDO
PARA TI,
PORQUE
ESTAMOS AQUÍ
PARA AYUDARTE
A GENERAR
ESPACIOS
SEGUROS PARA
TUS EMPLEADOS
Y TODA LA
ORGANIZACIÓN.**

**PREVENCIÓN
A DIARIO**

Área de Seguridad y Salud Laboral.
Unidad de Comunicación e Imagen.

UNIÓN DE MUTUAS

**VISITA TODA
LA CAMPAÑA**



TEMPERATURAS EXTREMAS

Y SU LEGISLACIÓN LABORAL

ESPECIALMENTE EN TRABAJOS AL AIRE LIBRE



RD-LEY 4/2023

En mayo de 2023, se publicó el Real Decreto-Ley 4/2023, que regula las medidas de protección para la población trabajadora expuesta a temperaturas extremas cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados. En él se establece la necesidad de contemplar en la **evaluación de riesgos** los asociados a fenómenos meteorológicos adversos, teniendo en cuenta tanto las características de la tarea como las propias de cada trabajador o su estado biológico.

Dependiendo de los resultados, se deben adoptar las medidas preventivas necesarias, ya sea de tipo organizativo, como, por ejemplo, planificar las tareas y actividades intensas, adecuar horarios o establecer rotaciones del personal más expuesto, o de tipo material, como proporcionar vestuario adecuado, agua potable y lugares de descanso adecuados, incluyendo la no realización de determinadas tareas durante las horas del día en que con-

curran estos fenómenos atmosféricos adversos, siempre que no se pueda garantizar de otro modo la debida protección. En los casos en que se activen alertas naranja o roja, por la AEMET o por el órgano autonómico correspondiente, es obligado adaptar las condiciones de trabajo que proceda, incluyendo la reducción o modificación de jornadas en el caso de que no se pueda garantizar la seguridad de las personas trabajadoras con otras medidas preventivas.

Cada año, en el mes de mayo, el Ministerio de Sanidad lanza estos planes con el objetivo de reducir los efectos potenciales asociados a las altas temperaturas durante el periodo estival.

OLAS DE CALOR

Debido al cambio climático, las olas de calor son cada vez más frecuentes y de mayor duración, por lo que este documento se vuelve imprescindible como instrumento de prevención ante temperaturas extremas.

PRIMEROS AUXILIOS



GOLPES DE CALOR

Signos de agotamiento extremo, piel roja y caliente, náuseas o confusión. Coloca a la persona en un lugar fresco, hidrátala con agua y aplica paños fríos en su frente y cuello. Busca atención médica de inmediato.



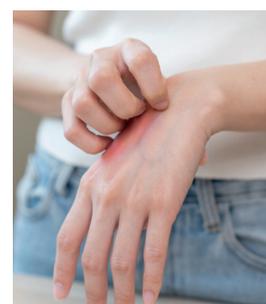
QUEMADURAS SOLARES

Ante una quemadura por exposición al sol, enfría la zona con agua fría, evita el hielo directo. Aplica una crema o gel de aloe vera para calmar la piel. Si la quemadura es grave, busca asistencia médica.



DESHIDRATACIÓN EXTREMA

La deshidratación es común en verano. Si una persona tiene síntomas de mareos, con sed extrema o tiene la piel seca, ofrécele bebidas isotónicas. Hay que evitar las bebidas alcohólicas y con cafeína.



PICADURAS DE INSECTOS

Si se sufre una picadura de mosquito o insecto, lava la zona con agua y jabón. Aplica crema antihistamínica para reducir la picazón. Si se presenta hinchazón o reacciones alérgicas, consulta a un médico.



CORTES O GOLPES

En caso de caídas o accidentes con cortes, limpia la herida con agua y jabón, y cúbrela con un vendaje limpio. Si el corte es profundo o sangra mucho, aplica presión y busca atención médica.

CUÍDATE

SEGURIDAD Y SALUD EN VERANO



REFRÉSCATE

POR FUERA E HIDRÁTATE POR DENTRO

Cuando las temperaturas son altas conviene mojar o poner hielo en zonas estratégicas como muñecas, sienes o nuca. En las pausas aprovecha para descansar en zonas a la sombra, si es posible, con aire acondicionado o donde pueda haber corriente de aire. Cuando acabes el trabajo o siempre que puedas, disfruta del agua, ya sea de la playa, piscina o de la ducha de tu casa.

Bebe agua de forma constante, aunque no tengas sed. Evita las bebidas con cafeína o alcohol, ya que pueden aumentar la deshidratación. También puedes optar por infusiones frías o agua con frutas para añadir sabor.

PROTÉGETE

MIENTRAS DESCONECTAS

En tus horas de descanso procura desconectar de la rutina, y ya de paso, del móvil y redes sociales. No te sobrecargues de información y al salir de trabajar disfruta de actividades en familia, con

amigos o contigo mismo, como prefieras. Lo importante es que estas actividades te ayuden a descansar, tanto el cuerpo como la mente, para reducir estrés, mejorar el bienestar y cargaste de energía positiva.

Eso sí, hazlo adecuadamente: usa ropa de colores claros, ponte gorras o sombreros y aplícate crema con factor de protección elevada, tanto en el cuerpo como en la cara, cuando te expongas al sol, aunque sea dando un paseo o trabajando. Muévete por la sombra y evita el sol entre las 12 y las 16 horas.

POR LAS NOCHES

DUERME BIEN

Date un baño de agua tibia (ni caliente ni fría) antes de acostarte, humedece tu frente con paños húmedos, ventila la estancia abriendo ventanas, con un ventilador que permita recircular el aire o pon el aire acondicionado antes de acostarte, aunque no es conveniente que lo dejes encendido toda la noche. Intenta seguir la misma rutina de sueño que mantienes el resto del año, especialmente con los horarios, evitando el ejercicio pesado a última hora y las cenas picantes o pesadas.

VIAJES

PLANIFICA TU VIAJE Y CIRCULA SEGURO

En las vacaciones veraniegas es cuando más viajes se producen, ya que solemos movernos hacia segundas residencias o aprovechamos para visitar otros lugares. Pero hay que preparar muy bien estos viajes, muy especialmente si se hacen utilizando un vehículo propio, para no tener sorpresas desagradables. Antes de ponerte en marcha, comprueba concienzudamente el estado de tu vehículo para que esté en óptimas condiciones, revisa que su documentación, la tuya y la tus acompañantes esté en regla y planifica la ruta con antelación. Cuando emprendas el camino, lleva agua siempre contigo para hidratarte, tómate tiempos de descanso para recuperarte en viajes largos y olvídate del móvil mientras conduzcas.

Y para cuando llegues a tu destino, no te olvides de llevarte la crema solar, loción antiinsectos y un pequeño botiquín de primeros auxilios.

SI TU LUGAR DE DESTINO SE ENCUENTRA EN MEDIO DE LA NATURALEZA, GUARDA LOS DESPERDICIOS HASTA QUE PUEDES DEPOSITARLOS EN LOS CONTENEDORES ADECUADOS Y RESPETA LA FLORA Y LA FAUNA DEL ENTORNO

Vigila los alimentos que transportes para consumir posteriormente; no los dejes encerrados en el vehículo ni los expongas al sol, y mantenlos cubiertos para evitar que accedan a ellos insectos o animales. Si algún alimento o bebida presentan mal color, aroma o textura no te lo tomes.



VISITA LA
CAMPAÑA

SÚMATE AL OBJETIVO
ZERO
ACCIDENTES DE TRABAJO

VISION ZERO
por UNIÓN DE MUTUAS

EJERCICIO EN VERANO

EN VERANO NO TENEMOS QUE DESCUIDAR LAS RUTINAS SALUDABLES QUE HEMOS MANTENIDO HASTA AHORA, AUNQUE DEBIDO A LAS ALTAS TEMPERATURAS, PERIODO DE VACACIONES, CAMBIOS DE RESIDENCIA, ETC. CUESTA MANTENERLAS CON REGULARIDAD.



HIDRATACIÓN

Es imprescindible siempre, pero cuando suben las temperaturas lo es más todavía. Recuerda llevar siempre contigo agua o bebidas isotónicas. Puedes usar mochilas de hidratación o cinturones portabotellas para que sea más cómodo llevarlas y poder ir bebiendo cada 10-15 minutos, aunque no tengas sed.



MEJORES HORARIOS

Opta por practicar deporte a primera hora de la mañana o última de la tarde/noche para evitar las horas más calurosas.

Si haces deporte para cuidar tu línea, no pienses que practicarlo en las horas centrales con más calor te ayudará a alcanzar tus objetivos antes: lo que puedes conseguir es una deshidratación, con todas las consecuencias negativas que ello supone.



Aunque salgas cuando el sol no está en su apogeo, protégete de él igualmente: usa gorra, camiseta y gafas de sol. Aplicate crema en las partes del cuerpo descubiertas, especialmente en cara y cuello.

ROPA CÓMODA

Usa ropa cómoda y holgada, que absorba la transpiración. Comprueba que el calzado te sujeta bien y protege tus pies de llagas causadas por el sudor y el roce.

Ten en cuenta los niveles de intensidad que te exigas; seguramente tengas que modificarlos en este periodo estival.



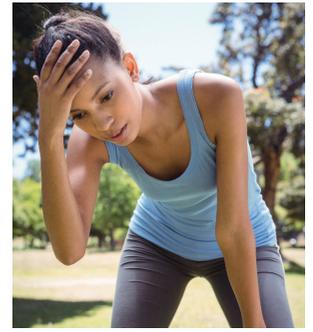
COME BIEN

Mantén una buena alimentación, aprovecha los productos frescos y variados del verano y espacia deporte y comida entre 60 y 90 minutos.



DEPORTES DE AGUA

Practicar deportes de agua sería ideal, pero si no van contigo, o no tienes ocasión, acuérdate de ir refrescándote con agua o paños húmedos sobre el cuello o cabeza mientras te ejercitas.



TOMA PRECAUCIONES

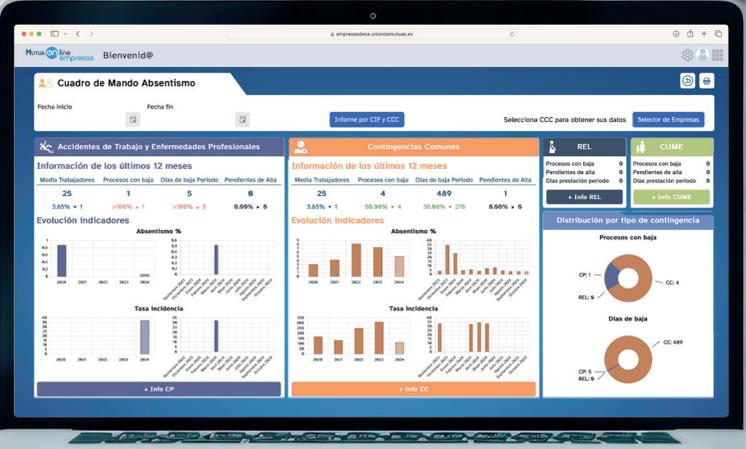
Si haces deporte solo, lleva tu móvil contigo si es posible, y avisa previamente a alguien cercano de a dónde te diriges o cuál es tu recorrido.

Si sufres mareos, náuseas o cualquier otro malestar, deja de hacer ejercicio. Siéntate en un lugar a la sombra y bebe agua o bebidas isotónicas hasta que te recuperes. Si no se te pasa, pide ayuda.



CALIENTA Y ESTIRA

Recuerda calentar y estirar, no es conveniente saltarte estos ejercicios aunque haga más calor.



MUTUA line 4.0

TE AYUDA A GESTIONAR LA PREVENCIÓN EN TU EMPRESA.

ACCEDE A LOS PRINCIPALES INDICADORES
DESCARGA TUS INFORMES DE SINIESTRALIDAD Y ABSENTISMO
TRAMITA EL PARTE DELTA

Ahora también desde tu dispositivo móvil. Descarga la APP Mutua On Line.

¡Ya está aquí la APP!



RECETAS VERANIEGAS

A menudo, en verano cambiamos nuestros hábitos alimenticios, pero es fundamental que mantengamos una dieta equilibrada que nos permita conservar la energía y sentirnos bien, especialmente cuando trabajamos en entornos calurosos.

Optar por alimentos ligeros y frescos, como ensaladas, frutas y platos fríos siempre es una buena solución.

Aquí te dejamos unas recetas veraniegas fáciles de preparar para llevar al trabajo.



ENSALADA DE QUINOA Y VERDURAS

INGREDIENTES

100 gr de quinoa cocida, tomates cherry, pepino, zanahoria rallada, pimiento en tiras, aceite de oliva, limón, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y aliña con aceite de oliva, limón, sal y pimienta. ¡Una ensalada rica, ligera y llena de nutrientes!



GRANIZADO DE NARANJA Y MENTA

INGREDIENTES

4 naranjas grandes (zumo), 1 cucharada de azúcar (opcional), unas hojas de menta fresca y hielo al gusto.

PREPARACIÓN:

Exprime las naranjas y cuela el zumo. A continuación, tritura el hielo en una batidora o licuadora hasta que quede granizado. Mezcla el hielo con el zumo y el azúcar (opcional). Por último, sirve en un vaso y decora con hojas de menta.

Más recetas



TRUCOS FRESCOS



Los trucos de antes para los días calurosos.

BAJA LAS PERSIANAS

En las horas fuertes, con mucho sol, mantén tu casa en penumbra bajando las persianas o cerrando las cortinas.

ABRE LAS VENTANAS

A primera hora de la mañana y a última de la tarde, abre las ventanas para que la corriente se lleve el aire caliente; pero ojo con los mosquitos, acuérdate de poner tela mosquitera.

BARREÑO CON AGUA

Pon un barreño con agua, hielo y un poco de sal de-

lante de una ventana o del ventilador, a una distancia prudencial, para que la corriente de aire sea más fresquita.

FRIEGA CON AGUA FRÍA

Refresca las habitaciones fregando el suelo a última hora de la tarde con agua bien fría.

PON PLANTAS

Coloca plantas cerca de las paredes donde les da más el sol y pulveriza sus hojas con agua fresca para mitigar el calor de la estancia.

TODA LA INFORMACIÓN



Prevencion10.es
haz de la prevención tu gestión más rentable

Pon a prueba tus conocimientos sobre seguridad laboral mientras te diviertes. Aquí te dejamos dos pasatiempos relacionados con la protección y el bienestar en el trabajo. ¡Disfrútalos mientras te refrescas este verano!

Sopa de EPI

Protección en verano

Busca y encuentra las siguientes palabras relacionadas con los equipos de protección individual (EPI) más comunes para el verano:

- | | | | | |
|-------|---------|-----------|----------|------------|
| GORRA | GAFAS | PROTECTOR | SOMBRERO | MASCARILLA |
| CREMA | CALZADO | GUANTES | ROPA | BOTAS |

F	T	X	C	R	G	O	L	Ñ	A	P
A	L	L	I	R	A	C	S	A	M	R
S	Q	M	O	Y	E	Z	J	H	Y	O
C	G	J	G	O	R	R	A	S	C	T
R	L	R	Ñ	A	X	Z	T	N	R	E
E	C	F	R	G	F	R	T	U	O	C
M	T	E	A	R	D	A	C	M	P	T
A	H	J	B	K	V	C	S	N	A	O
O	S	O	M	B	R	E	R	O	L	R
B	C	G	U	A	N	T	E	S	B	X
S	A	T	O	B	V	W	Z	P	Q	R
E	C	A	L	Z	A	D	O	V	F	G

Crucigrama

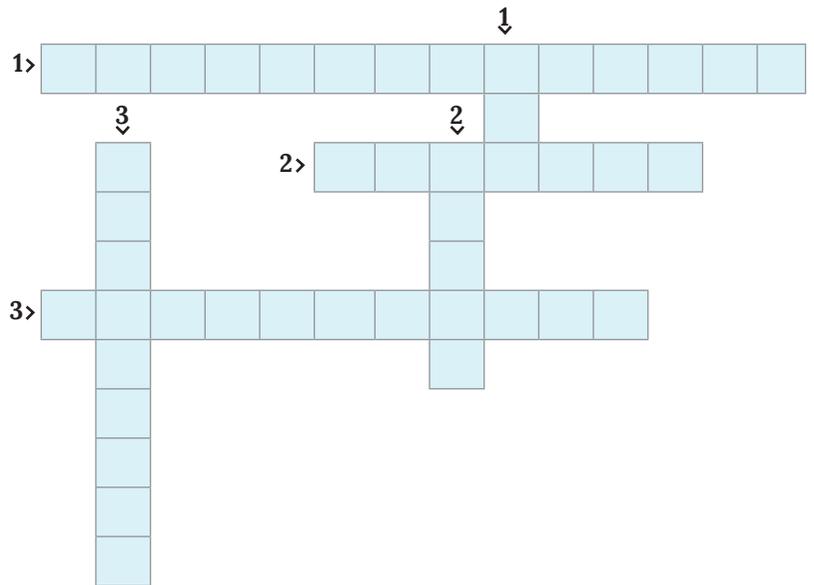
Seguridad y salud en el trabajo

HORIZONTAL

- Afección causada, principalmente en verano, por la pérdida de líquidos del cuerpo.
- Cómo deben ser las cenas en verano.
- Temperatura corporal anormalmente alta, sin que pueda funcionar el sistema termorregulatorio.

VERTICAL

- Comúnmente, forma de llamar a los trastornos que afectan los huesos, articulaciones, músculos, tendones y nervios.
- Protección para la cabeza cuando se trabaja al sol.
- El primer principio de la actividad preventiva es evitar los...



VESTUARIO LABORAL DE VERANO

Los tejidos deben ser **SUAVES, LIGEROS, ELÁSTICOS** y **CÓMODOS**, con una gran transpirabilidad y de secado rápido.

De materiales que faciliten el flujo del aire y la absorción de la humedad, como el algodón, lino o tejido técnico.



De **COLORES CLAROS Y CON FILTROS SOLARES** integrados si es usado en trabajos con exposición al sol prolongada.

SIN COSTURAS u otros elementos que puedan ocasionar rozaduras.

Con **APERTURAS CON CREMALLERAS** en lugares localizados para una mayor aireación.



Una buena opción sería el **VESTUARIO MULTICAPA**, para poder combinar diferentes tipos de coberturas según la tarea o puesto de trabajo.

La comodidad y ligereza del vestuario no exime de **CUMPLIR CON LAS NORMAS DE SEGURIDAD** requeridas según tareas.



Complementar el vestuario con otros productos necesarios, como: **GORRAS O SOMBREROS, GAFAS DE SOL, CALZADO DE SEGURIDAD** o **PROTECCIÓN TRANSPIRABLE**, chalecos refrigerantes (casos extremos) y cremas protectoras.



VISITA NUESTRO Portal de Seguridad y Salud

Espacio de Unión de Mutuas para protegerte y cuidarte donde encontrarás información elaborada por nuestros técnicos especialistas y personal sanitario.



LOS IMPRESCINDIBLES
 de **UNIÓN DE MUTUAS**
 para un **VERANO**
 POSITIVO



2L
al día

Hidrátate



5 piezas
al día

Refréscate



5
al día

Comidas ligeras

0,00
residuos



Cuida el medioambiente



+50
FPS

Protégete del sol

100%
seguro



Cuidado con los alimentos

365
días



Bienestar emocional



0,00
accidentes

Precaución sobre ruedas

30 min
al día



Practica ejercicio físico

