

Tu cuerpo
es para siempre
¡protégelo!

Con la financiación de:

AI2017-0013



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



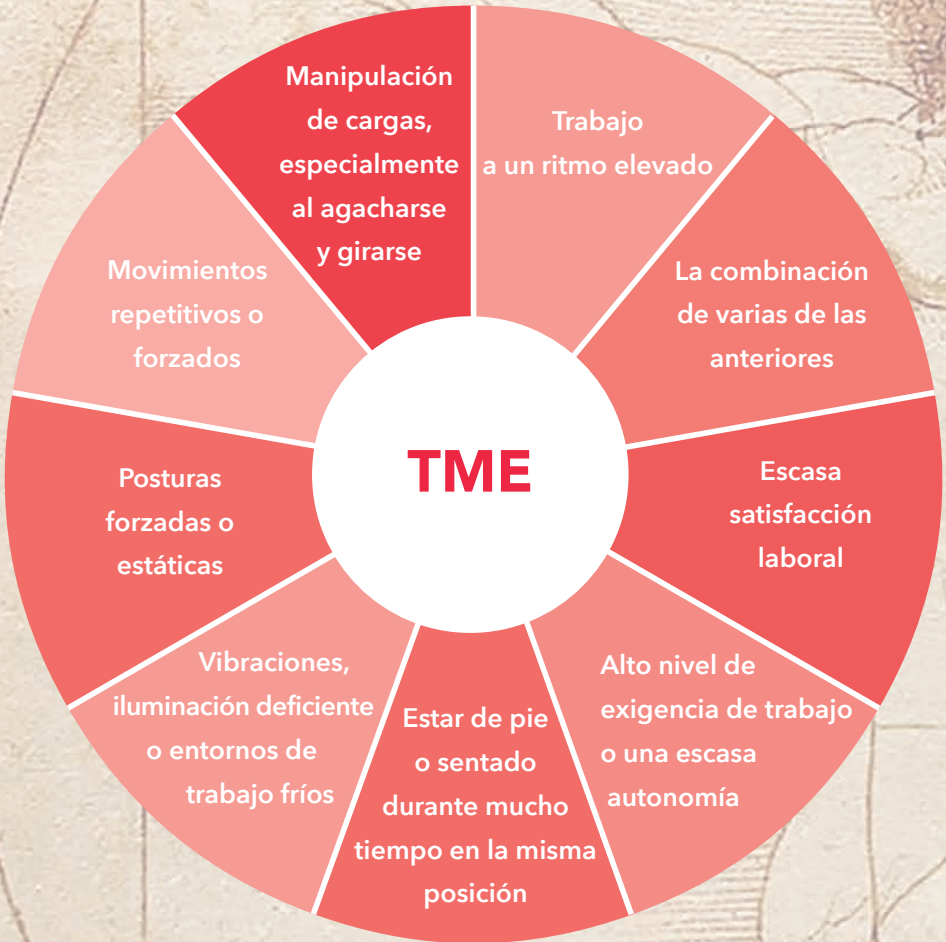
Introducción a los trastornos músculo esqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) normalmente afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las extremidades inferiores. Comprenden cualquier daño o trastorno de las articulaciones y otros tejidos. Los problemas de salud abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar como resultado una discapacidad y la necesidad de dejar de trabajar. (EU –OSHA).

Pueden agruparse en dos categorías: las lesiones dorsolumbares, producidas principalmente por sobreesfuerzos y las lesiones de los miembros superiores, causadas por movimientos repetitivos y posturas inadecuadas.

Los TME se encuentran entre los problemas más importantes de salud en el trabajo. En España son la principal causa de discapacidad laboral a corto y largo plazo (Incapacidad Temporal e Incapacidad Permanente, respectivamente), representando el 23% del total de los días de IT por contingencia común. El número de procesos de Incapacidad Temporal por enfermedades musculoesqueléticas es de alrededor de 390.000 al año, con una duración media de casi 40 días por proceso y un total de más de 15.000.000 de días de baja. Los costes de pago de compensaciones de dichas bajas suponen alrededor de casi 1.700 millones de euros (INSS, 2013).

Entre las causas físicas y los factores de riesgos organizativos, así como psicosociales, que pueden ocasionar los TME se incluyen:



“Trabaja seguro y evita las recaídas”

Todo lo que puedes hacer frente a los TME

**Si consideramos
que los TME tienen:**

Podemos...

Evolución lenta

Prestar atención a los primeros signos y síntomas que nos alertan de su posible aparición para actuar lo antes posible.

Origen multicausal

Observar nuestras condiciones de trabajo contemplando todos los riesgos a los que estamos expuestos, especialmente los ergonómicos y psicosociales.

**Aparición de patologías
asociadas**

Considerar otras patologías, por ejemplo, las relacionadas con el estrés.

**Dificultad de asociación
al trabajo**

Realizar un registro completo de molestias y daños. Es conveniente efectuar el reconocimiento de vigilancia de la salud y/o acudir a un especialista.

**Si consideramos
que los TME tienen:**

Podemos...

**Dificultad de
diagnóstico
y reconocimiento
como patología
profesional**

Analizar la relación causa-consecuencia para identificar su origen laboral y solicitar el ejercicio de nuestros derechos (puede ocurrir que se califique inicialmente como contingencia común y tengamos que reclamar un cambio de contingencia para determinarlo como contingencia profesional).

**Tratamiento
prolongado**

Tras haberse manifestado el daño, resulta vital conseguir el mejor grado de recuperación realizando el tratamiento médico o rehabilitador necesario.

**Continuidad de la
exposición**

Proponer medidas preventivas que mejoren las condiciones de trabajo del puesto o la tarea y minimicen la exposición.

**Incapacidad o
pérdidas funcionales**

Repetir el reconocimiento de vigilancia de la salud tras una baja prolongada o recaída y solicitar la revisión de la evaluación del puesto de trabajo para adecuarlo en función de nuestra aptitud.

“Recuerda que tu trabajo puede cambiar a lo largo de la vida, pero tu cuerpo es para siempre”

Manipulación manual de carga

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores, se considera manipulación manual de cargas. (RD 487/1997)

Toda carga con un peso superior a los 3 Kg puede generar riesgo dorsolumbar, ya que, aunque el peso no es excesivo, si la manipulación se hace en malas condiciones, ergonómicamente hablando, podría generar riesgo. Las cargas con un peso superior a 25 kilos son un riesgo en sí mismas, debido al elevado peso que los trabajadores tienen que manipular.

Para evitar los problemas derivados de la manipulación manual de cargas, es recomendable que el trabajador siga estas recomendaciones (INSST):

Al levantar la carga hay que separar los pies hasta conseguir una postura estable, doblar las rodillas, acercar lo máximo posible el objeto al cuerpo, levantar el peso gradualmente y sin sacudidas y no girar el tronco mientras se está levantando la carga.

Manejar la carga entre dos personas cuando el objeto sea muy voluminoso, pesado o alargado.

Usar ayudas mecánicas siempre que sea posible.

Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo, evitar inclinaciones laterales de la columna.

Alterna las tareas y realiza pausas para evitar mantener un tiempo prolongado la misma postura.



Por su parte, **el empresario debe:**

Evaluar los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas.

Establecer medidas preventivas para eliminarlos o reducirlos, tanto ergonómicas como psicosociales, debido a su origen multicasual.

Informar y formar a los trabajadores al respecto.

Establecer una organización del trabajo adecuada.

Proporcionará los medios necesarios para que el trabajo se realice de forma segura.

Garantizar la participación de los delegados de prevención en la gestión de los TME.

Realizar la vigilancia de la salud acorde a los riesgos existentes.

“Ten cuidado con la carga que manejas”

Posturas de trabajo

La postura de trabajo no se refiere únicamente a si el trabajo se realiza de pie o sentado, sino también a la posición del resto del cuerpo. Las posturas de trabajo pueden llegar a desencadenar patologías asociadas a los TME dependiendo de:

- ⇒ Lo forzada que sea la postura.
- ⇒ El tiempo que se mantenga de modo continuado.
- ⇒ La frecuencia con que se realice.
- ⇒ La adopción de posturas forzadas similares a lo largo de la jornada.
- ⇒ Las posturas forzadas más habituales son:
 - ▶ De pie siempre en el mismo sitio.
 - ▶ Sentado, tronco recto y sin respaldo.
 - ▶ Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
 - ▶ Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
 - ▶ Malas posiciones al utilizar las herramientas.

Para eliminar o disminuir las posturas forzadas y por extensión sus consecuencias, hay que actuar desde distintos ámbitos.

Puesto de trabajo

- Diseño ergonómico para evitar posturas forzadas.
- La mecanización y automatización de la producción ayudan enormemente a este fin.

Herramientas y materiales de trabajo

- No deberán ser pesadas.
- Con asas y mangos grandes para que se ajusten a toda la mano y que permitan emplear al trabajador los músculos más grandes (hombros, brazos, piernas) en lugar de los más pequeños, situados en las muñecas y dedos.
- Mantenimiento periódico.

Medidas organizativas

- Realización de tareas variadas con alternancia de posturas para evitar el estatismo.
- Pausas periódicas.
- Ejercicios de estiramiento.
- Reorganización de los tiempos de trabajo (tipo de jornada, duración, flexibilidad).

Formación e información

- Acerca de los riesgos de las posturas forzadas y la manera de evitarlos y deberá incluir nociones sobre la higiene postural adecuada a su puesto de trabajo.

** Información extraída de la campaña de UGT "En el trabajo, que no te obliguen a hacer el animal" (AI-0001/2015).*

“ La prevención es la mejor postura ”

Trabajos repetitivos

Los movimientos repetitivos son el grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esa misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión. (INSST)

Los movimientos repetitivos causan trastornos musculoesqueléticos con mayor frecuencia en los miembros superiores. Las patologías más habituales son el síndrome del túnel carpiano, la tendinitis y la tenosinovitis.

Herramientas

- Diseño ergonómico que evite posturas forzadas de las muñecas así como la realización de una fuerza manual excesiva.
- Requieren un mantenimiento periódico para conservarlas en buenas condiciones y así evitar un esfuerzo adicional en su uso.
- Favorecer el uso alternativo de las manos a la hora de utilizarlas es otra medida sencilla que permite aligerar la fatiga de los músculos.

Medidas organizativas

- Es recomendable que la sucesión de operaciones necesarias para ejecutar una tarea sea superior a 30 segundos y evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50% del tiempo.
- La alternancia de tareas es una medida con la que se consigue el uso de diferentes grupos musculares, evitándose así la fatiga y la monotonía del trabajo.
- Son indispensables las pausas periódicas para descansar y recuperarse de las tensiones.

Vigilancia de la salud

- Para detectar las lesiones musculoesqueléticas provocadas por el trabajo es necesario realizar reconocimientos médicos periódicos, dentro del programa de vigilancia de la salud de la empresa.

Formación e información

- Los trabajadores deben ser informados acerca de los riesgos a los que estén expuestos en su trabajo y de las medidas preventivas implantadas.
- El empresario debe formar a la plantilla en relación a la presencia de estos riesgos y sobre los métodos seguros de trabajo.

“No seas repetitivo, alterna tus movimientos”

Pantallas de visualización de datos

Los trabajadores usuarios de pantallas de visualización de datos (PVD) están expuestos al riesgo de sufrir patologías asociadas a los TME, ya que es habitual que mantengan posturas estáticas durante un tiempo prolongado. La probabilidad de que estos aparezcan depende de la frecuencia y duración del trabajo ante la pantalla, así como de la intensidad y atención que requiere la tarea para ser realizada, unido a la posibilidad de realizar pausas y establecer su propio ritmo de trabajo.

Las posturas estáticas que los trabajadores adoptan para trabajar ante las PVD pueden llegar a generar molestias en la espalda. Por otra parte, los movimientos repetitivos derivados del uso del ratón y el teclado pueden originar TME localizados en las manos y muñecas del trabajador.

Recordar que Real Decreto 488/1997, recoge las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con pantallas de visualización.

Medidas para prevenir estos trastornos:

Sentarse correctamente en la silla, ajustando la altura del asiento, para que los codos queden sobre la mesa. La espalda debe estar en contacto con el respaldo del asiento.

Utilizar un reposapiés en el caso de no poder apoyar los pies en el suelo una vez ajustada la altura de la silla.

Colocar el teclado de forma que quede un espacio entre el mismo y la persona que sirva de reposamanos.

En la mesa debe haber espacio suficiente para poder utilizar el ratón apoyando el antebrazo sobre la misma.

La silla debe estar cerca de la mesa de forma que no sea necesario inclinar el tronco hacia delante.

Realizar pausas periódicamente (10 minutos cada hora) para disminuir la tensión muscular haciendo movimientos de cuello, estiramientos, pasear, etc.

* Información extraída de la campaña de UGT "En el trabajo, que no te obliguen a hacer el animal" (AI-0001/2015).

“No te olvides de hacer pausas en tu trabajo”

Vibraciones

Podemos clasificar las vibraciones según el modo de transmisión de las mismas al cuerpo humano (INSST):

- **Vibraciones de cuerpo entero:** Son aquellas vibraciones que se producen cuando gran parte del peso del cuerpo humano descansa sobre una superficie vibrante. Se transmiten generalmente a través de los asientos o de los pies. Conllevan riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores, en particular, lumbalgias y lesiones de la columna (RD 1311/2005).
- **Vibraciones mano-brazo:** Se transmiten por las manos del trabajador a través generalmente del agarre de herramientas mecánicas. Suelen afectar al sistema mano- brazo.

Tanto las vibraciones mano-brazo como las del cuerpo entero son agentes físicos ampliamente extendidos en el ámbito laboral, los cuales pueden llegar a producir efectos adversos en la salud de los trabajadores. Las vibraciones mano-brazo pueden causar trastornos vasculares, neurológicos, osteoarticulares y musculares. Por otro lado, las vibraciones de cuerpo entero pueden causar efectos agudos, así como efectos a largo plazo. Dentro de los efectos agudos identificamos trastornos respiratorios, musculo esqueléticos, sensoriales y del sistema nervioso central. Respecto a los efectos a largo plazo, se producen sobre el sistema musculo esquelético, el sistema nervioso, el sistema coclear-vestibular, el sistema circulatorio, el sistema digestivo y sobre los órganos reproductores femeninos, la gestación y el aparato genitourinario masculino.

Las medidas preventivas consisten en:

Realización de mantenimiento preventivo de las instalaciones y de los equipos para actuar sobre el foco emisor de vibraciones.

Utilización de equipos de protección individual por parte de los trabajadores, como último recurso.

Disminución del tiempo de exposición mediante la rotación de tareas, establecimientos de pausas y adecuación de las tareas a las características individuales del trabajador.

Formación e información adecuada para los trabajadores afectados.

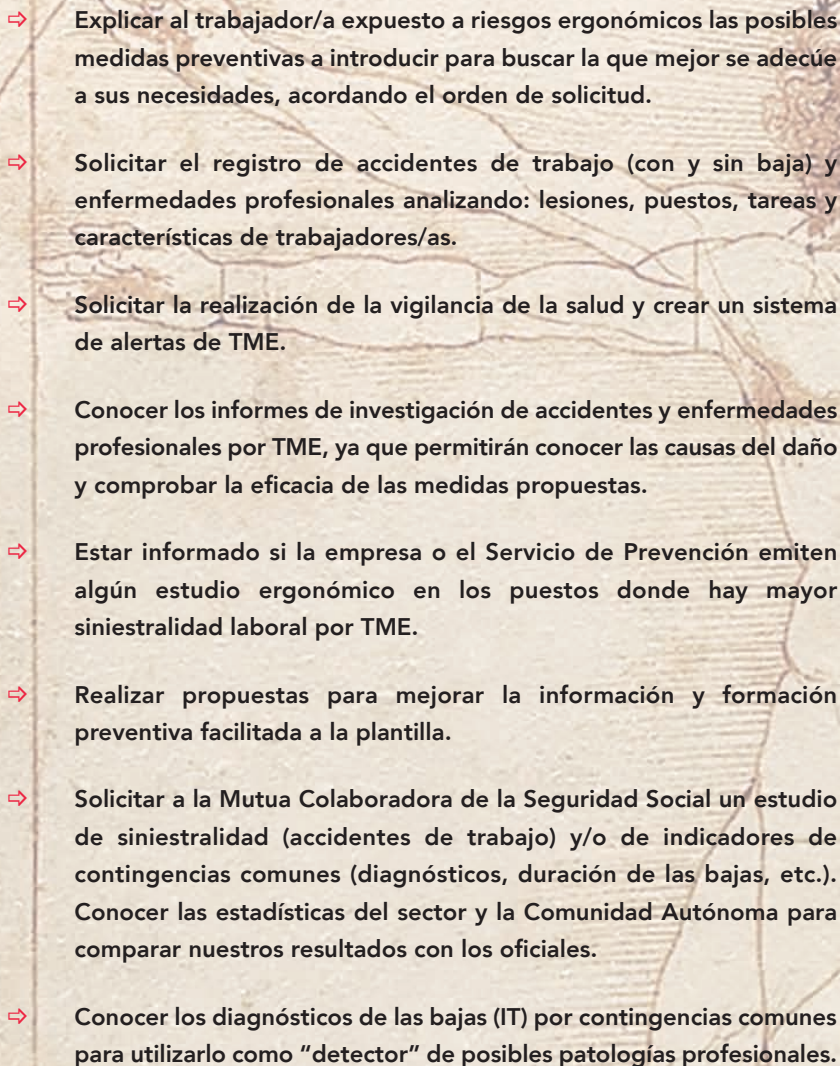
Es conveniente contemplar este riesgo en la realización de la vigilancia de la salud.

“Si tu equipo de trabajo no está en buen estado, no dudes en solicitar uno nuevo. Protégete frente a las vibraciones”

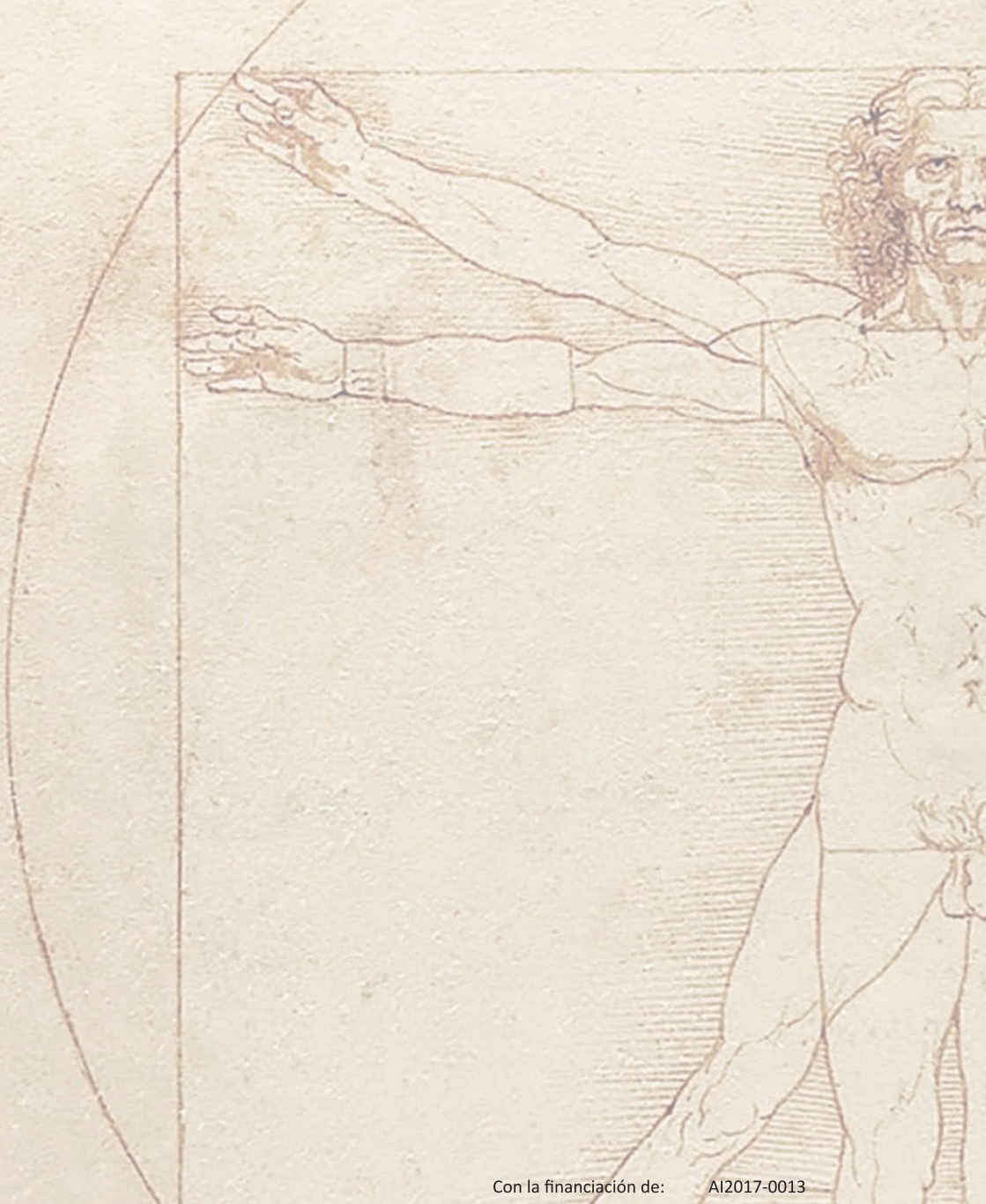
Participación de los trabajadores y sus representantes para evitar los TME

Los Representantes de los Trabajadores tienen que:

- ⇒ Preguntar a las trabajadoras y los trabajadores sobre sus condiciones de trabajo ergonómicas. Es decir, cuáles son las tareas en la jornada de trabajo: tareas normales, principales, ocasionales, los elementos que se utilizan, el tiempo que ocupan y la frecuencia con la que se repiten.
- ⇒ Conocer si hay trabajadores con especial sensibilidad al riesgo, si las condiciones de trabajo están adaptadas y si existen puestos o tareas libres de riesgos.
- ⇒ Participar activamente en todo el proceso de las evaluaciones de riesgos psicosociales y ergonómicas (elección del método, planificación, evaluación, información ofrecida a los trabajadores y trabajadoras, decisión de las medidas a implantar, seguimiento de las mismas, etc.).
- ⇒ Negociar las medidas preventivas con la dirección de la empresa para dar una solución a los riesgos ergonómicos, con visión multicausal, y planificar cuándo se llevan a cabo.
- ⇒ Tras programar y planificar las medidas preventivas, comprobar su cumplimiento en la memoria. Realizar el seguimiento de todas las acordadas recordando que, en ocasiones, hay que incorporarlas por pasos.

- 
- ⇒ Explicar al trabajador/a expuesto a riesgos ergonómicos las posibles medidas preventivas a introducir para buscar la que mejor se adecúe a sus necesidades, acordando el orden de solicitud.
 - ⇒ Solicitar el registro de accidentes de trabajo (con y sin baja) y enfermedades profesionales analizando: lesiones, puestos, tareas y características de trabajadores/as.
 - ⇒ Solicitar la realización de la vigilancia de la salud y crear un sistema de alertas de TME.
 - ⇒ Conocer los informes de investigación de accidentes y enfermedades profesionales por TME, ya que permitirán conocer las causas del daño y comprobar la eficacia de las medidas propuestas.
 - ⇒ Estar informado si la empresa o el Servicio de Prevención emiten algún estudio ergonómico en los puestos donde hay mayor siniestralidad laboral por TME.
 - ⇒ Realizar propuestas para mejorar la información y formación preventiva facilitada a la plantilla.
 - ⇒ Solicitar a la Mutua Colaboradora de la Seguridad Social un estudio de siniestralidad (accidentes de trabajo) y/o de indicadores de contingencias comunes (diagnósticos, duración de las bajas, etc.). Conocer las estadísticas del sector y la Comunidad Autónoma para comparar nuestros resultados con los oficiales.
 - ⇒ Conocer los diagnósticos de las bajas (IT) por contingencias comunes para utilizarlo como "detector" de posibles patologías profesionales.

“Como Representante de los trabajadores, defiende la postura de tus compañeros y compañeras”



Con la financiación de: AI2017-0013



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Depósito Legal: M-31118-2018