



## Trabajos saludables: **RELAJEMOS LAS CARGAS**



# Apoyo a la salud musculoesquelética en el lugar de trabajo

## Puntos clave

¿Por qué es tan importante prevenir los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo y promover una buena salud entre la población laboral de la UE.

- Es esencial para garantizar la calidad de vida de la población trabajadora de la UE y para la sostenibilidad de los sistemas de trabajo, productividad y seguridad social.
- Los TME relacionados con el trabajo siguen siendo el problema de salud laboral más común en la UE y una de las causas más habituales de discapacidad y de bajas por enfermedad.
- Los TME relacionados con el trabajo se traducen en enormes costes para las personas empleadas, las empresas y los servicios sanitarios, así como para la sociedad y la economía en su conjunto.
- Los TME pueden prevenirse y pueden gestionarse. Es posible reducir así el elevado coste que llevan aparejado. Los beneficios para la calidad de vida laboral de las personas, para las empresas y para los sistemas de seguridad social justifican la rentabilidad de la inversión.
- Ante la necesidad de mantener en estado saludable y productivo a la población activa de la UE en proceso de envejecimiento, urge que las organizaciones apliquen políticas para prevenir y reducir los TME relacionados con el trabajo.
- Además de la prevención de nuevos trastornos, rehabilitar a las personas que los padecen y reintegrarlos a la vida activa también debería ser parte integrante de toda política preventiva en materia de TME de origen laboral.

Todas las hojas informativas y materiales de la campaña se pueden descargar de la página web de la campaña «Trabajos saludables» de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) (<https://healthy-workplaces.eu/es>).

## Trabajos saludables: relajemos las cargas

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) organiza una campaña a escala europea, entre 2020 y 2022, con el fin de incrementar la sensibilización respecto a los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo y la importancia de prevenirlos. El objetivo es animar a las empresas, a la población trabajadora y a otras partes interesadas a sumar esfuerzos con el fin de prevenir los TME y promover una buena salud musculoesquelética entre la población activa de la UE.

## ¿Qué son los TME relacionados con el trabajo?

Los TME relacionados con el trabajo son alteraciones de estructuras corporales, como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, provocadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y por los efectos del entorno inmediato en el que este se desarrolla<sup>1</sup>.

La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos que resultan, por ejemplo, de una exposición repetida a cargas de alta intensidad durante un periodo de tiempo prolongado. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, que se producen durante un accidente.

Los tipos de TME relacionados con el trabajo que experimentan las personas pueden incluir, entre otros, los siguientes:



**El dolor de espalda y el dolor en el cuello** son algunos de los trastornos más habituales.



**Las lesiones musculares** pueden ser causadas por actividades agotadoras o repetitivas.



**Las afecciones articulares** pueden ser causadas por el desgaste o por la enfermedad, o pueden ser el resultado de accidentes de trabajo.



**Las afecciones óseas** suelen ser resultado de un accidente de trabajo, como es el caso de un hueso roto.

## Prevalencia

Millones de personas trabajadoras en toda Europa sufren trastornos musculoesqueléticos. Los TME de origen laboral siguen siendo el problema de salud relacionado con el trabajo más habitual en Europa. Aproximadamente tres de cada cinco personas que trabajan en la Unión Europea han notificado problemas relacionados con los TME, de acuerdo con los datos de la sexta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo<sup>2</sup>. Los tipos de TME a los que aluden con más frecuencia las personas son el dolor de espalda y los dolores musculares en las extremidades superiores.

A pesar de los esfuerzos orientados a prevenir que la población trabajadora padezca TME, y a evitar aquellos factores de riesgo a menudo asociados con estos trastornos, los TME siguen presentando un elevado grado de prevalencia entre la población activa de la UE. Esto puede explicarse por muchas razones diferentes, entre las que cabe citar:

- trabajos repetitivos, elevación o traslado de personas o cargas pesadas, una ocupación cada vez más extendida y en expansión (véase el gráfico);
- factores de riesgo nuevos y emergentes relacionados con los TME, como permanecer sentado durante periodos prolongados (véase el gráfico), y factores psicosociales o problemas de salud como el estrés laboral, que también van en aumento;
- cambios en el entorno laboral: nuevas tecnologías, nuevos procesos de trabajo, nuevas formas de organizar el trabajo;

- factores demográficos como el envejecimiento de la población de la UE;
- problemas de salud pública como el sedentarismo prolongado, la obesidad o la falta de ejercicio físico.

## Factores de riesgo relacionados con los TME

Diferentes tipos de factores pueden contribuir a la aparición de TME relacionados con el trabajo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y psicosociales, y factores individuales. Estos pueden actuar de forma independiente o combinada. Al evaluar los TME relacionados con el trabajo debe tenerse en cuenta la exposición a una combinación de factores de riesgo.

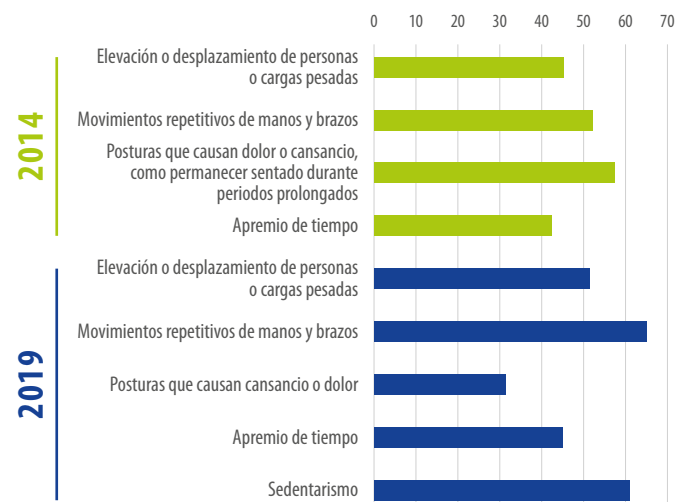
### Factores que pueden contribuir al desarrollo de los TME relacionados con el trabajo.

Tipo de factor	Ejemplos
Físicos	<ul style="list-style-type: none"><li>• El levantamiento, el transporte, la tracción o el empuje de cargas o el uso de herramientas.</li><li>• Movimientos repetitivos o enérgicos.</li><li>• Esfuerzo físico prolongado.</li><li>• Posturas forzadas y estáticas (por ejemplo, al arrodillarse, cuando se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros o se permanece prolongadamente de pie o sentado).</li><li>• Vibración del brazo o de todo el cuerpo.</li><li>• Entornos fríos o excesivamente calurosos.</li><li>• Niveles de ruido elevados, que pueden provocar tensiones en el cuerpo.</li><li>• Mala disposición de los puestos de trabajo y diseño deficiente del lugar de trabajo.</li></ul>
Organizativos y psicosociales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo con un alto nivel de exigencia, gran carga de trabajo.</li><li>• Largas jornadas laborales.</li><li>• Falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo.</li><li>• Falta de control sobre las tareas y la carga de trabajo.</li><li>• Funciones confusas/contradictorias.</li><li>• Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado.</li><li>• Falta de apoyo por parte de los compañeros y/o del supervisor.</li></ul>
Individuales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Historial médico previo.</li><li>• Capacidad física.</li><li>• Edad.</li><li>• Obesidad/sobrepeso.</li></ul>

1 EU-OSHA, «Factsheet 71 — Introducción a los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral», 2007. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, «Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral: prevalencia, costes y demografía en la UE», 2019, p. 46. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

## Algunos factores de riesgo relacionados con los TME presentes en el centro de trabajo (% de establecimientos, EU27, 2019 y 2014)



Fundamento: todos los establecimientos de la UE27, ESENER 2014 y ESENER 2019.  
 Nota: Los conceptos «permanecer sentado durante un periodo prolongado» y «posturas que causan dolor o cansancio» son nuevos en ESENER 2019. Anteriormente estaban agrupados bajo una sola categoría «Posturas que causan dolor o cansancio, como permanecer sentado durante periodos prolongados».

## Necesidad de abordar los TME relacionados con el trabajo

Los TME relacionados con el trabajo se traducen en enormes costes para las personas, las empresas y los servicios sanitarios, así como para la sociedad y la economía en su conjunto.

Los costes directos de los TME relacionados con el trabajo incluyen los recursos utilizados para la atención sanitaria (diagnóstico y tratamiento de enfermedades, gastos de rehabilitación), los medicamentos y los costes de indemnización de las personas afectadas.

Los costes indirectos comprenden los debidos al absentismo, las perturbaciones en los equipos de trabajo, la disminución de la productividad, los retrasos en la producción y la sustitución de las personas enfermas (incluida la formación para el personal nuevo). Se estima que, para las empresas, estos costes indirectos superan varias veces los costes directos.

Por consiguiente, aparte de las responsabilidades jurídicas, existen también buenas razones empresariales para que una organización aborde los TME en el lugar de trabajo. Los TME pueden prevenirse y pueden gestionarse. Es posible reducir así el elevado coste que llevan aparejado. Los beneficios para la calidad de vida laboral de las personas, para las empresas y para los sistemas de seguridad social justifican la rentabilidad de la inversión.

## Prevención y gestión de los TME en el lugar de trabajo

**Los TME se pueden prevenir y se pueden gestionar.**

Esto se consigue mediante la adopción de un enfoque de gestión integrada para hacer frente a los TME, basada en los principios de la Directiva marco sobre seguridad y salud en el trabajo<sup>3</sup>, entre los que nos gustaría destacar:

- evaluación de los riesgos en el lugar de trabajo;
- jerarquía de la prevención;
- participación de la plantilla.

Para prevenir los TME, debe realizarse una **evaluación de riesgos en el lugar de trabajo** con el fin de identificar los riesgos e intentar eliminarlos. Aunque es improbable que puedan eliminarse por completo todos los riesgos, será preciso adoptar medidas eficaces para reducir y gestionar los factores de riesgo de TME.

Las organizaciones que aplican un enfoque participativo tienen más probabilidades de realizar intervenciones eficaces que las que no lo aplican. Una forma activa de implicar a grupos de personas en la detección de peligros, la evaluación de riesgos y las decisiones sobre soluciones es mediante los métodos interactivos de **cartografía corporal y cartografía de los peligros**.

Además de la prevención de nuevos trastornos, rehabilitar a quienes los padecen e integrarlos de nuevo en la vida activa también debería formar parte de cualquier política en materia de TME relacionados con el trabajo. Una gestión eficaz de los TME significa una **intervención en fases tempranas**. Es decir, comprometerse a controlar los TME tan pronto como la empresa tenga conocimiento de un problema (cuando una persona le informa sobre un problema musculoesquelético). Esto permitirá a la empresa asumir el control de la situación y garantizar que el problema no empeore. Si no se gestiona, podría afectar a la salud de la persona y a la productividad de la empresa. Si alguna persona ya se ha ausentado por enfermedad debido a los TME, la función de la empresa en la gestión de la **reincorporación al trabajo** es muy importante. A menudo, bastan unos simples cambios, ajustes y mecanismos de apoyo en el lugar de trabajo para que quienes padecen enfermedades musculoesqueléticas crónicas y dolorosas puedan seguir trabajando, y para garantizar que el trabajo no empeore tales enfermedades.

Al debatir y acordar acciones para abordar los riesgos de TME, es importante seguir los principios generales de prevención. Según la **jerarquía de prevención** (consulte el cuadro que figura a continuación), se debe dar máxima prioridad a las acciones destinadas a eliminar, o al menos reducir, la gravedad de un peligro.

*Aunque es posible prevenir los TME, siguen constituyendo el problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa*

<sup>3</sup> Directiva 89/391/CEE (Directiva marco sobre seguridad y salud en el trabajo), de 12 de junio de 1989, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo.

## Principios generales de prevención y ejemplos de medidas<sup>4</sup> para prevenir los TME relacionados con el trabajo

### Evitar los riesgos:

- automatizar las operaciones de elevación y transporte.

### Combatir los riesgos en su origen:

- reducir la altura a la que se deben levantar las cargas.

### Adaptar el trabajo al individuo:

- diseñar el lugar de trabajo de forma que exista suficiente espacio para que los trabajadores adopten las posturas correctas;
- elegir sillas y escritorios ajustables (por ejemplo, escritorios de pie que permitan a los trabajadores alternar entre la posición sentada y permanecer de pie);
- permitir la variación respecto a la forma de realizar las tareas de trabajo;
- permitir descansos.

### Adaptarse al progreso tecnológico:

- mantenerse al día con los nuevos dispositivos de asistencia y dispositivos, herramientas y equipos más ergonómicos.

### Sustituir aquello que representa un riesgo por lo seguro o menos arriesgado:

- sustituir la manipulación manual de cargas (pesadas) por la manipulación mecánica.

**Desarrollar una política de prevención coherente** que abarque la tecnología, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y el entorno laboral.

### Aplicar en primer lugar medidas colectivas:

- optar por asas con un buen agarre en lugar de guantes antideslizantes; por cargas más pequeñas en cada operación de elevación en lugar de fajines (ayudas lumbares).

### Proporcionar una buena formación e instrucción a los trabajadores:

- impartir formación práctica sobre el uso correcto de los equipos de trabajo (dispositivos de elevación, sillas, muebles) y posturas de trabajo seguras (sentado, de pie).

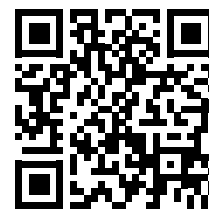
4 Estas medidas (como todas las mencionadas en el presente documento) se presentan a manera ejemplos. La mayoría de ellas podrían considerarse ejemplos de «buenas prácticas» y, por lo tanto, no son necesariamente obligatorias o pertinentes para todos los puestos de trabajo. Su pertinencia dependerá de las particularidades de cada puesto de trabajo (y de los resultados de las evaluaciones de riesgos).

## Recursos

EU-OSHA, «Trabajadores sanos, empresas prósperas — Guía práctica para el bienestar en el trabajo» Cómo abordar los riesgos psicosociales y los trastornos musculoesqueléticos en las pequeñas empresas. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Visite la sección «Herramientas y publicaciones» en el sitio web de la campaña: <https://healthy-workplaces.eu/es/tools-and-publications> para ver lo que está disponible.

Para más información sobre la prevención y la gestión de los TME, consulte el sitio web de la Agencia en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)