

Aligera la carga

**Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en
el Trabajo
22-26 de octubre de 2007**

Dossier informativo

Aligera la carga

Información de referencia para la campaña

Reducción del riesgo de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente, con millones de trabajadores europeos afectados en todos los sectores de actividad. En el conjunto de la UE, casi el 24 % de los trabajadores sufren dolor de espalda, y el 22 % tienen dolores musculares. Ambos trastornos son todavía más frecuentes en los nuevos Estados miembros: el 39 % y el 36 % respectivamente. Los empresarios tienen que hacer más para proteger a sus trabajadores, pero también éstos han de ser más conscientes de los riesgos de los TME.

En este dossier informativo se resumen los aspectos fundamentales de la campaña "Aligera la carga". Puede encontrar información más detallada en el sitio web de la campaña (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



<http://ew2007.osha.europa.eu>

Contenido

Resumen

El problema: ¿Por qué los trastornos musculoesqueléticos constituyen una cuestión fundamental?

- TME: definición
- Trastornos de origen laboral del cuello y las extremidades superiores

Qué puede hacerse: en el lugar del trabajo

- Cómo combatir los TME
- Evaluación de riesgos
- Manipulación manual de cargas: reducir los riesgos

Ejemplos de buenas prácticas

Legislación europea

Aligera la carga

- Acerca de la campaña
- Objetivos de la campaña
- Cómo participar

Sobre la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Resumen

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente en Europa. En el conjunto de la UE, casi el 24 % de los trabajadores sufre dolor de espalda y el 22 % tiene dolores muscularesⁱ. En los nuevos Estados miembros, estos trastornos son aún más frecuentes.

El precio de los TME para los trabajadores, los empresarios y el Estado es elevado. Para el trabajador, son causa de sufrimiento personal y pérdida de ingresos; para el empresario, reducen la eficiencia de la empresa; y para el Estado, aumentan los costes de la seguridad social.

Los TME no presentan dificultades insalvables. Muchos problemas podrían prevenirse o reducirse si los empresarios cumplieran la legislación vigente en materia de seguridad y salud y aplicaran buenas prácticas. Pero para combatir eficazmente los TME se tienen que adoptar, además, medidas específicas.

"Aligera la carga" es la campaña que la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo celebra en 2007 para combatir los TME en el lugar de trabajo. La campaña cuenta con el apoyo de las Presidencias alemana y portuguesa del, del Parlamento Europeo, de la Comisión Europea y de los agentes sociales europeos. La campaña culminará en la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que se celebrará del 22 al 26 de octubre de 2007.

La campaña propone un modelo de gestión integrada que consta de tres elementos fundamentales. Primero, empresarios, trabajadores y representantes de los gobiernos tienen que trabajar juntos para combatir los TME. Segundo, cualquier medida que se adopte debe tener en cuenta "la carga que afecta a todo el cuerpo". Esto incluye todas las tensiones que soporta el cuerpo, además de la carga transportada. Por ejemplo, el estrés, un entorno de trabajo frío y el ritmo de trabajo son factores todos ellos que pueden contribuir a los TME. Tercero, los empresarios deben ocuparse de la retención, la rehabilitación y la reincorporación al trabajo de los trabajadores con TME.

"Aligera la carga" asigna responsabilidades a empresarios, trabajadores, delegados de prevención y responsables políticos externos. Los empresarios deben servir de ejemplo y mostrar un verdadero compromiso con la seguridad y la salud, adoptando todas las medidas posibles para prevenir o, al menos minimizar, los riesgos de TME. Eso redundará en su propio interés: una buena gestión de la seguridad beneficia a la empresa y es una característica de las organizaciones eficientes.

La participación de los trabajadores es fundamental para combatir los peligros en el lugar de trabajo, porque ellos lo conocen mejor que nadie. Los trabajadores deben recibir información y formación sobre los TME, para que sepan cómo evitar peligros y riesgos específicos. Los responsables políticos deben incluir cuestiones de SST relacionadas con los TME en sus documentos políticos y legislativos.

Como parte de la campaña "Aligera la carga", la Agencia ha creado un sitio web - <http://ew2007.osha.europa.eu> - y permite el acceso a toda una serie de recursos, entre otros información sobre TME, a través de un portal único: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Los galardones a las buenas prácticas son un importante componente de la campaña. Estos premios reconocen la labor de empresas y organizaciones que hayan realizado contribuciones destacadas para prevenir y combatir los TME, así como para rehabilitar y reintegrar en el trabajo a personas con TME. Se anima a organizaciones y particulares a participar en la campaña, organizar sus propias actividades para la Semana Europea y ayudar a asegurar que los TME arruinen menos vidas.

TME – algunas estadísticas de la UEⁱⁱ

Cerca del 24 % de los trabajadores de la EU-25 se queja de dolores de espalda y el 22 % afirma tener dolores musculares. Ambos trastornos son más frecuentes en los nuevos Estados miembros: el 39 % y el 36 % respectivamente.

Cerca del 62 % de los trabajadores está expuesto al menos una cuarta parte del tiempo a movimientos repetitivos de las manos y los brazos, el 46 % a posturas que causan dolor o cansancio y el 35 % al transporte o movimiento de cargas pesadas.

La agricultura y la construcción son los sectores más afectados tanto por la exposición a riesgos físicos como por molestias musculoesqueléticas, aunque los TME afectan a todos los sectores.

Las mujeres están menos expuestas a factores de riesgo físicos, pero hombres y mujeres realizan por igual trabajos que requieren movimientos de manos o brazos o posturas molestas o fatigosas.

TME - definición

Los TME son alteraciones de determinadas partes del cuerpo como músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios o sistemas de circulación sanguínea. Dichas alteraciones están causadas o agravadas principalmente por realizar un trabajo y por los efectos del entorno inmediato en el que se realiza dicho trabajo.

La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una manipulación repetida de cargas de intensidad baja o elevada durante un periodo prolongado. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, producidos durante un accidente.

Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores. Algunos TME, como el síndrome del túnel carpiano en la muñeca, reciben su nombre por los síntomas claramente definidos que producen. Otros no lo son tanto, ya que únicamente se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico.

Los trastornos que afectan a la parte superior del cuerpo se conocen como trastornos musculoesqueléticos de origen laboral del cuello y las extremidades superiores (TMOLCES). Los síntomas de los TMOLCES pueden tardar mucho tiempo en aparecer y se pueden manifestar en forma de dolor, incomodidad, entumecimiento y hormigueo. Las personas que padecen este tipo de trastornos pueden experimentar hinchazón en las articulaciones, disminución de la movilidad o de la fuerza de agarre de objetos, y cambio de coloración en la piel de las manos o los dedos. Los TMOLCES se conocen comúnmente como «esguinces o distensiones», «lesiones por esfuerzos repetidos» o «trastornos traumáticos acumulativos». Algunos ejemplos concretos son el síndrome del túnel carpiano, la tendinitis y el síndrome de Raynaud.

Factores que contribuyen a la aparición de TME y TMOLCES

Todos estos factores pueden actuar por separado, pero el riesgo es mayor cuando se combinan varios de ellos.

Factores físicos:

- aplicación de fuerza; por ejemplo, levantar, transportar, empujar o tirar de cargas y utilizar herramientas;
- movimientos repetitivos;
- posturas incómodas y estáticas, por ejemplo, trabajar con las manos por encima del nivel de los hombros;
- vibración;
- frío o calor excesivos;
- mala iluminación que puede causar accidentes;
- lugares de trabajo ruidosos que pueden causar tensión corporal.

Factores organizativos y psicosociales:

- trabajo exigente, falta de control sobre las tareas efectuadas y escaso nivel de autonomía;
- escasa satisfacción profesional;
- trabajo repetitivo y monótono a un ritmo rápido;
- falta de apoyo de compañeros, jefes y directivos.

Factores personales:

- historial médico;
- capacidad física;
- edad;
- obesidad;
- tabaquismo.

Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral del cuello y las extremidades superiores

El trabajo físico implica la aplicación de fuerza, tanto para mover objetos como para mantenerlos en su sitio. El trabajo manual supone la contracción de varios conjuntos de músculos del cuello, los hombros, los brazos y las manos. Cuanto mayor sea la fuerza necesaria para manipular objetos, mayor tensión adquirirán los músculos en las partes del cuerpo que intervienen en el esfuerzo.

Aunque algunos TMOLCES se producen por la aplicación súbita de una fuerza extrema, la mayor parte de ellos tienen su origen en la aplicación repetida de una fuerza aparentemente moderada que se prolonga durante un periodo largo. Esta situación puede desembocar en fatiga muscular y lesiones microscópicas en los tejidos blandos del cuello y las extremidades superiores.

Los principales factores de riesgo de TMOLCES son:

- aplicación de fuerza que da lugar a una presión mecánica intensa en cuello, hombros y extremidades superiores;
- trabajar en posturas incómodas;
- movimientos repetitivos, especialmente si entran en juego los mismos grupos musculares y articulaciones y si existe alguna interacción entre actividades con ejercicio de fuerza y movimientos repetitivos;
- trabajo prolongado sin la oportunidad de descansar y recuperarse;
- vibración mano-brazo que causa entumecimiento, hormigueo o pérdida de sensibilidad y obliga a hacer más fuerza para agarrar los objetos;

Cómo tratar los TME

Los TME (y los TMOLCES) tienen que combatirse con un modelo de gestión integrada que considere no sólo la prevención de nuevos trastornos, sino también la retención, rehabilitación y reincorporación de los trabajadores que ya tengan TME. Normalmente no existe un único factor causante de los TME; por tanto, es importante evaluar todo el conjunto de riesgos y combatirlos de forma global.

Muchos problemas podrían prevenirse o reducirse en gran medida si se cumpliera la legislación vigente en materia de salud y seguridad y se siguieran las directrices de buenas prácticas. Esto incluye la evaluación de las tareas laborales, la aplicación de medidas preventivas y la verificación de que esas medidas siguen siendo eficaces. Pero se necesitan, también, medidas específicas para combatir el riesgo de TME.

Enfoque europeo para combatir los TMEⁱⁱⁱ

Para prevenir los TME^{iv}:

- evitar los riesgos de TME;
- evaluar los riesgos que no se puedan evitar;
- combatir los riesgos en su origen;
- adaptar el trabajo a la persona;
- adaptarse a las nuevas tecnologías;
- sustituir lo peligroso por lo que entraña poco o ningún peligro;
- formular una política de prevención global y coherente, que tenga en cuenta la carga que afecta a todo el cuerpo;
- adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual;
- dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Para retener a los trabajadores con TME:

- rehabilitar a los trabajadores que tengan TME;
- reincorporar a los trabajadores al trabajo;

Evaluación de riesgos

Los empresarios tienen la obligación legal de evaluar los riesgos existentes en el lugar de trabajo y de actuar para salvaguardar la seguridad y la salud de los trabajadores y otras personas que pudieran resultar lesionados. Una buena evaluación de los riesgos contribuye a reducir los costes para las empresas derivados de la pérdida de producción, las indemnizaciones y las primas de seguro más elevadas.

Una evaluación de riesgos progresiva incluye los siguientes pasos:

- se determinan los riesgos o combinaciones de riesgos que pueden ocasionar TME;
- se considera quién puede resultar lesionado y cómo puede producirse la lesión;
- se evalúan los riesgos y se deciden las medidas oportunas: ¿puede eliminarse el riesgo por completo?, ¿puede controlarse el riesgo?, ¿pueden aplicarse medidas de protección para todos los trabajadores?, ¿se necesitan equipos de protección individual?
- se controlan los riesgos y se revisan las acciones preventivas.

Una vez finalizada la evaluación de riesgos, se debe elaborar una lista de medidas por orden de prioridad, haciendo que los trabajadores y sus representantes participen en la aplicación de las mismas. Las acciones deben orientarse a la prevención, pero también a la adopción de las medidas necesarias para minimizar la gravedad de las posibles lesiones. Es importante garantizar que todos los trabajadores reciban una información adecuada, así como educación y formación sobre seguridad y salud en el trabajo, para que sepan evitar riesgos y peligros concretos. La participación

de los trabajadores es esencial para prevenir los riesgos laborales. Los trabajadores y sus representantes conocen el lugar de trabajo tan bien como cualquiera.

La lucha contra los TME puede ser rentable^v

Las tareas realizadas por los trabajadores del servicio de lavandería de un gran hospital general del Reino Unido aumentaban el riesgo de provocar trastornos dorso-lumbares y en los hombros. Esas tareas exigían una inclinación excesiva del cuerpo hacia adelante para coger la ropa seca y mojada, la aplicación de una fuerza exagerada y trabajo en posturas incómodas. Tras una evaluación ergonómica en la que participaron expertos, trabajadores y directivos, se introdujeron cambios importantes, como modificaciones de las máquinas y los equipos de lavandería, así como rotación de puestos.

Como resultado de esos cambios, se produjo una reducción del 62 % en el absentismo de los trabajadores por enfermedad, un aumento del 12 % en la productividad, una disminución del 20 % en las horas extraordinarias pagadas y una mejora de las condiciones psicológicas del personal. El coste total de los cambios supuso algo más de 40 000 euros, cantidad que se recuperó en menos de cinco meses. Se calcula que en un plazo de tres años el ahorro total fue de unos 300 000 euros.

Manipulación manual de cargas: reducir los riesgos

La manipulación manual de cargas (MMC) implica el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción, el transporte o el desplazamiento de una carga. Pese a haber disminuido en los últimos años, el porcentaje de trabajadores en la EU-25 que dice transportar o mover cargas pesadas sigue siendo elevado (34,5 %). En los nuevos Estados miembros, ese porcentaje es aún mayor (38,0 %)^{vi}. La Directiva 90/269/CEE del Consejo recoge las disposiciones de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas, en especial en los casos que entrañan algún riesgo de lesiones de espalda para los trabajadores.

La manipulación manual de cargas puede causar:

- TME debido a un deterioro progresivo y acumulativo del sistema musculoesquelético por la realización continua de actividades de levantamiento y manipulación de cargas; por ejemplo, dolores dorsolumbares;
- traumatismos agudos como cortes o fracturas debidos a accidentes.

Algunos factores de riesgo aumentan la posibilidad de sufrir lesiones. En particular, pueden producirse lesiones de espalda si:

- se manipulan cargas demasiado pesadas, demasiado grandes, difíciles de agarrar, desequilibradas o inestables, difíciles de alcanzar o con una forma o un tamaño que obstaculice la visión del trabajador, todo lo cual aumenta la posibilidad de un accidente;
- las tareas son demasiado agotadoras y requieren posturas o movimientos incómodos o manipulación repetitiva;
- el entorno de trabajo no ofrece espacio suficiente para la MMC, suelo desigual, inestable o resbaladizo, ambiente con demasiado frío o calor o una mala iluminación;
- el trabajador carece de experiencia, formación y familiaridad con el trabajo, es de edad avanzada, tiene unas determinadas características físicas en cuanto a altura y fuerza, o ha tenido ya antes problemas de espalda.

Los empresarios deben evaluar los riesgos para la seguridad y la salud a los que se enfrentan sus trabajadores. Se pueden adoptar medidas sencillas para realizar una evaluación eficaz de los riesgos, como identificar los peligros que podrían causar accidentes y evaluar si las medidas de precaución ya adoptadas son suficientes.



<http://ew2007.osha.europa.eu>

Los accidentes y las enfermedades se pueden prevenir eliminando o al menos reduciendo los riesgos que entraña la manipulación manual de cargas. Los empresarios deben considerar, por ejemplo, si la MMC puede evitarse utilizando equipos eléctricos. Si no puede evitarse, deberá considerarse el uso de mecanismos auxiliares, como elevadores y carretillas. Las medidas organizativas, como la rotación de puestos o descansos más largos, deben considerarse únicamente cuando no puedan eliminarse o reducirse los riesgos. Es importante facilitar información sobre los riesgos y las consecuencias negativas para la salud de la manipulación manual de cargas, así como la formación sobre el uso de equipos y las técnicas de manipulación correcta. La rehabilitación y reincorporación laboral de los trabajadores con TME debe ser parte integrante de la política laboral en materia de TME. Con ello mejorará la salud y el bienestar de los trabajadores y se evitará que se reduzca la productividad. La participación de los trabajadores y sus representantes es esencial para combatir los riesgos laborales.

Técnicas de manipulación correcta

Antes de levantar una carga, es necesario planificar y preparar la tarea. Asegúrese de que:

- sabe hacia dónde va;
- no hay ningún obstáculo en la zona;
- tiene bien agarrada la carga;
- sus manos, la carga o las asas no resbalan;
- si la carga se levanta con la ayuda de otra persona, ambos saben lo que deben hacer, antes de comenzar.

Cuando levante una carga:

- ponga los pies alrededor de la carga y el cuerpo sobre ella (si esto no es factible, intente acercar el cuerpo a la carga todo lo que pueda);
- utilice los músculos de las piernas al efectuar el levantamiento;
- enderece la espalda;
- tire de la carga para acercarla a su cuerpo todo lo que pueda;
- levante y transporte la carga con los brazos estirados y hacia abajo.

Es importante recordar que:

- el empuje y la tracción de la carga deben realizarse utilizando el propio peso del cuerpo; inclínese hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción;
- los pies deben estar bien firmes en el suelo al inclinarse hacia adelante o hacia atrás;
- debe evitar torcer o doblar la espalda;
- los mecanismos de manipulación disponen de asas o empuñaduras que pueden utilizarse para ejercer fuerza. La altura de manipulación debe situarse entre los hombros y la cintura, para que pueda tirar o empujar en una postura neutral buena;
- los equipos de manipulación deben ser objeto de un correcto mantenimiento;
- los suelos deben ser firmes, uniformes y limpios.

Ejemplos de buenas prácticas

Intervenciones de actividad física entre los trabajadores de una empresa de servicios fiscales

Los trastornos del cuello y las extremidades superiores son frecuentes entre las mujeres que trabajan con ordenadores. Puesto que el uso de ordenadores en el lugar de trabajo es cada vez mayor, se trata de un problema creciente, pero se sabe relativamente poco sobre la prevención y la utilidad del ejercicio físico para aliviar los trastornos del cuello y los hombros.

Existe una tendencia general a relacionar la actividad física con un buen estado de salud, pero los conocimientos sobre la salud musculoesquelética son limitados. Los trabajadores de una empresa de servicios fiscales de Dinamarca manifestaron su interés en participar en un estudio. Aunque la empresa disponía de instalaciones para realizar actividad física, ofrecía poco en materia de formación u orientación.

La estrategia general consistió en una campaña de sensibilización al más alto nivel de la empresa, comunicación con las diferentes oficinas locales y financiación de programas de entrenamiento con instructores externos. Se enviaron cuestionarios a 2 163 trabajadores; 862 se mostraron interesados en participar y 616 llegaron a participar en el estudio.

Se asignaron instructores profesionales a los participantes, divididos en tres grupos: actividades físicas generales como gimnasia, caminar, estiramientos, etc.; ejercicios para fortalecer la zona de las extremidades superiores y el cuello; e información para cuidar la salud. A lo largo de todo un año la empresa dejó una hora a la semana para que los participantes pudieran realizar alguna actividad física durante la jornada laboral.

El principal problema era que, a pesar de la hora por semana ofrecida por la empresa, los trabajadores no encontraban tiempo durante la jornada laboral para participar en los programas de actividad física. Esto puso de manifiesto que para poder aprovechar al máximo los beneficios que ofrecen los programas de ejercicio físico se necesita un cambio de mentalidad en el lugar de trabajo.

El proyecto contó con el apoyo de la Dirección de la empresa y puede decirse que, si exceptuamos el caso de algunas personas que trataron de boicotear el proyecto en un primer momento pero cuyas objeciones fueron superadas mediante entrevistas personales, los trabajadores lo acogieron positivamente.

Los resultados del proyecto indicaron un elevado grado de satisfacción de los participantes, sobre todo en el grupo con el mayor número de horas de instructor; los ejercicios de fuerza sirvieron para fortalecer los músculos de los hombros y aliviaron las molestias del cuello. Se consiguieron los objetivos del programa de ejercicios de fuerza para reducir los problemas de cuello, pero la actividad física más general tuvo menos éxito. Desde todos los puntos de vista, el proyecto resultó un éxito.

El entrenamiento durante sólo 20 minutos tres veces a la semana es eficaz para reducir los problemas de cuello en las personas que trabajan con ordenadores. Estos resultados pueden utilizarse en todos los Estados miembros de la UE.

Contacto: Trine Blangsted y Gisela Sjøgaard
National Institute of Occupational Health (AMI)
<http://www.ami.dk/spa>

Rediseño del asiento de un operador de grúa

Los operadores de grúa de una empresa alemana de reciclaje de residuos se quejaban de dolor de cuello, hombros y extremidades superiores. Trabajaban en una cabina situada encima de un vertedero vallado a donde llegaban los residuos en camiones, y se sentaban en un asiento giratorio sencillo con palancas para manejar una grúa de cuchara para mezclar y transportar los residuos hasta la chimenea de incineración.



Los problemas comenzaron cuando los operadores de grúa fueron trasladados temporalmente a una nueva planta. Se contactó con BGFV, la entidad de seguros obligatorios de accidentes para la industria del gas, calefacción y agua, para que determinara cuál era la causa de los trastornos musculoesqueléticos, y ellos invitaron al instituto BGIA a investigar.

Se realizaron mediciones en los lugares de trabajo utilizando CUELA, un sistema especializado utilizado con éxito en diferentes lugares de trabajo para registrar y evaluar los factores de carga causantes de TME. El sistema de medición consistía en sensores y en un ordenador en miniatura acoplado a la ropa de los trabajadores. Se midieron continuamente los diferentes movimientos del cuerpo y las articulaciones con una alta resolución en el tiempo (50 Hz) durante todo un turno y dichas mediciones se guardaron en una tarjeta de memoria.

Los trabajadores que llevaban encima el sistema de medición podían trabajar de la forma habitual. Las mediciones se documentaron además en vídeo y se representó la postura con la ayuda de una figura tridimensional animada por ordenador.

Los lugares de trabajo estudiados parecían idénticos; la organización del trabajo, los turnos, las condiciones de trabajo y las tareas eran las mismas. La diferencia estaba en la posición de la cabina de los operadores de grúa y esa era la causa del problema. El asiento no ajustable y sus instrumentos estaban diseñados para trabajar en posición derecha, de manera que cuando se trabajaba en una posición de inclinación extrema, se obligaba al trabajador a adoptar una mala postura de los brazos.

El asiento se rediseñó para mejorar la postura, de manera que permitiera balancearse hacia delante continuamente, y podía ser ajustado por el operador de la grúa tal como se indica en la siguiente figura.



El nuevo asiento consiguió mejorar significativamente la postura de los operadores de grúa, con una mejora real en la situación laboral y una marcada reducción de los TME.

Los TME del cuello y los hombros constituyen un problema en muchos sectores en toda Europa. Este método puede transferirse a lugares de trabajo similares; por ejemplo, cuando el campo de visión quede por debajo del trabajador, como en el caso de los operadores de grúas en instalaciones portuarias.

Contacto: Dirk Ditchen, BG Institut für Arbeitsschutz - BGIA
Correo electrónico: Dirk.Ditchen@hvbq.de

Concepto de orientación ergonómica

Una empresa de biociencias en Austria no estaba satisfecha con sus tasas de accidentes y absentismo y decidió adoptar una serie de medidas para mejorar las condiciones de trabajo y la conducta de sus trabajadores. Se elaboró una estrategia y un programa para mejorar la seguridad y la salud. El Concepto de Orientación Ergonómica (COE) da a todos los trabajadores que participan en el diseño del lugar de trabajo, directa o indirectamente, conocimientos básicos de ergonomía – estrés y tensiones, condiciones laborales, prevención, métodos de análisis y evaluación y cómo realizar mejoras sistemáticas.

El núcleo del COE es un programa que consta de tres fases: seminarios básicos, dos seminarios avanzados y seminarios anuales de seguimiento. En todos los seminarios se analizan siete temas de ergonomía, incluyendo posturas y movimientos en el lugar de trabajo, mediciones en el lugar de trabajo y equipos de trabajo, horarios de trabajo, estrés psicológico de origen laboral, clima y aire interior, iluminación y ruido. Los participantes aprenden a poner en práctica sus conocimientos, sobre todo para planificar nuevos lugares de trabajo o modificar los existentes.

Proyecto COE: Manipulación del rotor de una centrifugadora de 23 kg de peso

Antes: El rotor se retiraba manualmente trasladando la centrifugadora hasta un banco de trabajo. El líquido del rotor se purgaba a un contenedor manualmente (postura, movimientos, esfuerzo).

Después: El rotor se eleva mediante un mecanismo de elevación instalado en el techo (Figura 1) y se coloca en una carretilla especial. De esta forma se pueden transportar y manipular hasta ocho rotores (Figura 2). Estos se drenan haciendo pivotar la parte superior de la carretilla con los rotores sin necesidad de posturas ni movimientos incómodos (Figura 3) y con sólo una fracción del esfuerzo que exige la manipulación manual.



Figura 1: Se eleva el rotor con un mecanismo de elevación instalado en el techo.



Figura 2: Se transportan 8 rotores con la carretilla.



Figura 3: Se drenan los rotores con la carretilla pivotante.

En los primeros tres años del COE, la tasa de accidentes se redujo un 29 % y los días de baja por enfermedad disminuyeron hasta un 50 %. El COE puede utilizarse en cualquier empresa con las adaptaciones oportunas. El éxito se debió al acceso directo a la empresa y la integración del

sistema de sugerencias. Las adaptaciones que pueden necesitar otras empresas dependerán de la importancia que den a cada una de las siete cuestiones ergonómicas.

Contacto: DI Georg Effenberger, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)
Correo electrónico: georg.effenberger@auva.at

Legislación europea

La legislación de la UE hace responsable a los empresarios de minimizar los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores. Los principales componentes de la prevención de los TME ya se recogen en las Directivas europeas, los reglamentos de los Estados miembros y las directrices sobre buenas prácticas. Las Directivas se complementan con una serie de normas europeas que facilitan los detalles necesarios o permiten la aplicación de las Directivas (^{vii}).

Las principales Directivas relacionadas con la prevención de los TME son:

- 89/391/CEE: relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y la salud de los trabajadores;
- 89/654/CEE: relativa a las disposiciones mínimas para el lugar de trabajo;
- 89/655/CEE: relativa a la utilización de los equipos de trabajo
- 89/656/CEE: relativa a la utilización de equipos de protección individual
- 90/269/CEE: relativa a la identificación y prevención de los riesgos de la manipulación manual
- 90/270/CEE: relativa a las disposiciones mínimas en materia de salud y seguridad del trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización;
- 93/104/CE: relativa a la ordenación del tiempo de trabajo
- 98/37/CE: relativa a las máquinas
- 2002/44/CE: relativa a la identificación y prevención de los riesgos derivados de vibraciones
- 2006/42/CE: relativa a los requisitos mínimos de seguridad y salud relacionados con el diseño y la construcción de máquinas.

Aligera la carga

Por qué son un problema los trastornos musculoesqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos son una prioridad para la UE. Los objetivos de la Estrategia de Lisboa^{viii} contemplan no sólo una tasa de empleo del 70 % antes de 2010, sino también la creación de más y mejores puestos de trabajo en Europa. La prevención de TME, el principal problema de salud de origen laboral, contribuirá al logro de este objetivo. Las estrategias comunitarias para la seguridad y la salud en el trabajo consideran también a los TME como un área prioritaria.

El coste de los TME para la UE es enorme, pero su prevención es posible. Para el trabajador, son causa de sufrimiento personal y de pérdida de ingresos; para el empresario, reducen la eficiencia de la empresa; y para el Estado, aumentan los costes de la seguridad social. Los TME afectan a millones de trabajadores europeos en todos los sectores de actividad, pero sobre todo en la agricultura, la construcción, los servicios y el comercio minorista, el transporte, la asistencia sanitaria y los hoteles, restaurantes y servicios de restauración. En el conjunto de la UE, casi el 24 % de los trabajadores sufre dolor de espalda y el 22 % tiene dolores musculares. Ambos trastornos arrojan cifras más elevadas en los nuevos Estados miembros, con un 39 % y un 36 %, respectivamente^{ix}.

Acerca de la campaña

"Aligera la carga" trata de ayudar a empresarios, trabajadores, delegados de prevención y responsables políticos a prevenir los TME en el lugar de trabajo. La campaña propone un modelo de gestión integrada para combatir los TME que incluye tanto la prevención de los problemas musculoesqueléticos como la retención de los trabajadores que sufren TME en el trabajo. Hace hincapié en el concepto de "gestión de la carga", considerando todas las tensiones que soporta el cuerpo, así como la carga transportada. Las tensiones pueden estar causadas, por ejemplo, por estrés, temperaturas bajas, la organización del trabajo y el ritmo de trabajo. Por consiguiente, es muy importante evaluar todos los riesgos de TME y abordarlos con un modelo integral.

La campaña europea trata también de facilitar la retención, rehabilitación y reincorporación laboral de los trabajadores que ya sufren TME. El apoyo social y organizativo tiene una especial importancia para que los trabajadores con TME puedan volver al trabajo y mantener su empleo.

Esta campaña culminará con la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que se celebrará del 22 al 26 de octubre de 2007 y cuenta con el respaldo de las Presidencias de la UE alemana y portuguesa del el Parlamento Europeo, la Comisión Europea y los agentes sociales europeos.

Las Semanas Europeas, que llevan celebrándose desde 2000, consisten en una serie de actividades que se realizan todos los años para promover una mayor seguridad y salud en el lugar de trabajo. Estas semanas tienen cinco objetivos estratégicos: aumentar la sensibilización sobre los problemas tratados, proporcionar información, desarrollar y permitir el acceso a recursos, fomentar actividades que repercutan en el lugar de trabajo e identificar y premiar las buenas prácticas.

Calendario de la campaña

Junio de 2007 – Presentación a los medios de comunicación con el Comisario de Empleo y Asuntos Sociales en el Parlamento Europeo, Bruselas.

Octubre 2007 – Semana Europea con una exposición de apoyo en el Parlamento Europeo.

Marzo 2008 – acto de clausura: la "Cumbre sobre TME" para evaluar la Semana Europea, analizar las cuestiones fundamentales y reconocer y premiar a los ganadores de los galardones a las buenas prácticas.

Objetivos de la campaña

En general, los empresarios deben establecer procedimientos y medidas para garantizar la seguridad y la salud y responder rápidamente ante cualquier problema. Pero deben ir más allá del mero cumplimiento de sus obligaciones legales. Los empresarios deben servir de ejemplo y demostrar un verdadero compromiso con la seguridad y la salud. Esto redundará en su propio interés: una buena gestión de la seguridad beneficia a la empresa y es una característica de las organizaciones eficientes.

En la campaña “Aligera la carga” participan los 27 Estados miembros de la UE y los países de la Asociación Europea de Libre Comercio (AELC). El modelo de gestión integrada que propone consta de tres elementos fundamentales:

- colaboración entre empresarios, trabajadores y representantes del Gobierno para combatir los TME;
- consideración de la carga que afecta a todo el cuerpo como causante de los TME
- facilitación de la retención, rehabilitación y reincorporación laboral de los que sufren o han sufrido TME.

Muchos aspectos de “Aligera la carga” son aplicables a la mayoría de las personas, pero algunos objetivos de la campaña se dirigen a grupos específicos.

Los empresarios deben:

- seguir con las medidas adoptadas por primera vez durante la primera Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo en 2000, “Da la espalda a los TME”;
- conocer los riesgos de TME y sus efectos en la salud, incluidos aspectos menos conocidos como tiempos excesivos de pie o sentado o trastornos de las extremidades inferiores;
- aplicar soluciones basadas en las buenas prácticas en el lugar de trabajo para la prevención de TME;
- aplicar el modelo de prevención integrado en el lugar de trabajo considerando el concepto de “carga que afecta a todo el cuerpo”;
- aumentar la sensibilización sobre los riesgos de TME y proponer soluciones basadas en buenas prácticas en los sectores y grupos de trabajadores de alto riesgo; por ejemplo, en los sectores de servicios, comercio minorista y educación, y entre los trabajadores de más edad;
- fomentar la aplicación de un modelo de gestión integrada por medio de la evaluación de los riesgos de TME;
- gestionar la retención, reincorporación laboral y rehabilitación de los trabajadores que sufren TME;
- aplicar soluciones basadas en las buenas prácticas para la retención y la vuelta al trabajo de los que han sufrido TME;
- promover estrategias multidisciplinarias en las que los aspectos de prevención y rehabilitación vayan juntos;
- promover y facilitar la participación de los trabajadores en actividades de SST.

Los trabajadores y sus delegados de prevención deben:

- conocer los riesgos de TME y sus efectos en la salud;
- saber cómo evitar o reducir los riesgos;
- conocer soluciones de SST en el lugar de trabajo para los que ya han sufrido TME;
- promover soluciones basadas en buenas prácticas para la prevención de TME;
- informarse, conocer y participar activamente en actividades de SST en el lugar de trabajo.

Los responsables políticos deben:

- incluir las cuestiones de SST relacionadas con los TME en todos los documentos políticos y legislativos relevantes;
- implicar a todos los grupos involucrados en la toma de decisiones sobre cuestiones de SST relacionadas con los TME.

Otros grupos involucrados deben:

- aumentar la sensibilización sobre los riesgos de TME en el lugar de trabajo;

- promover soluciones basadas en las buenas prácticas para prevenir los TME y para retener, rehabilitar y reincorporar a los trabajadores con TME.

Galardones a las buenas prácticas

La campaña "Aligera la carga" incluye la concesión de galardones anuales a las buenas prácticas como reconocimiento a las empresas y organizaciones que hayan realizado contribuciones destacadas e innovadoras en la prevención y tratamiento de los TME, y para rehabilitar y reincorporar en el lugar de trabajo a trabajadores con TME. Los ganadores se anunciarán y recibirán sus premios en la Cumbre sobre TME prevista para marzo de 2008.

Iniciativas de las empresas para la prevención de TME

- Realizar evaluaciones de riesgos.
- Formular programas de acción para adoptar un enfoque integral de los riesgos que causan TME.
- Modificar tareas para eliminar o reducir tiempos prolongados de permanencia en posición de pie o sentado.
- Adquirir máquinas y equipos de manejo fácil y ergonómico.
- Promover la retención, rehabilitación, y reincorporación de los trabajadores que han sufrido TME.
- Proporcionar formación e información como parte de un modelo de gestión integrada utilizando:
 - películas, vídeos y multimedia
 - formación, seminarios y talleres
 - concursos de carteles y juegos
 - planes de sugerencias
 - exposiciones y jornadas de puertas abiertas
 - campañas publicitarias y de promoción
 - ruedas de prensa y actividades para los medios de comunicación

¿Quién puede participar?

La Campaña europea sobre los TME es una oportunidad para llegar a todas aquellas personas que trabajan en el mundo de la SST en Europa y sus redes más amplias, así como a los que se ven directa o indirectamente afectados por los TME. La campaña está abierta a todas las organizaciones y particulares a escala local, nacional y europea.

"Aligera la carga" se dirige principalmente al lugar de trabajo y a los que participan en la aplicación de medidas de SST: empresarios, trabajadores, delegados de prevención, profesionales de la SST, servicios de prevención y Mutuas, y otros profesionales que proporcionan asistencia e información en el lugar de trabajo.

La campaña está también dirigida a los responsables políticos (tanto europeos como nacionales), los agentes sociales (asociaciones de empresarios y federaciones de trabajadores o profesionales), los centros de referencia (normalmente la autoridad nacional en materia de seguridad y salud en el trabajo) y sus redes, las instituciones europeas y sus redes y a organizaciones no gubernamentales.

Algunos sectores han recibido mayor prioridad, como la agricultura, la construcción, los servicios y el comercio minorista, la educación, la atención sanitaria, y los hoteles, restaurantes y servicios de restauración.

Cómo participar en ella

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo proporciona información en 22 idiomas y, a través de su sitio web (<http://ew2007.osha.europa.eu>), ofrece una subvención financiera a los centros de referencia nacionales en los Estados miembros para promover, fomentar y organizar actividades en el ámbito nacional, y organiza los galardones a las buenas prácticas y un acto de clausura en marzo de 2008, la Cumbre sobre TME.

Todos los interesados pueden descargar del sitio web de la Semana Europea nuestro material de apoyo a la campaña y utilizarlo para aumentar la sensibilización sobre el problema de los TME y encontrar soluciones para combatirlos. El sitio web contiene:

- ejemplos de buenas prácticas de eficacia demostrada;
- foros para compartir ideas y saber lo que otros están haciendo;
- dossiers informativos, folletos explicativos y hojas informativas en distintos idiomas con trucos útiles para ayudarle a organizar y gestionar actividades;
- ideas para actividades y acciones durante la Semana;
- vínculos con otros sitios relacionados.

Los colaboradores de la campaña pueden contribuir de diversas formas a “aligerar la carga” y/o participar en actividades de la campaña. A través de sus redes, pueden divulgar información, materiales y noticias de la campaña a sus organizaciones afiliadas y a sus socios; además de dar a conocer los Galardones a las Buenas Prácticas y animar para que se presenten candidatos. A través de sus sitios web, pueden dar a conocer la campaña y establecer un vínculo con el sitio web de la Semana Europea. En las reuniones, pueden comentar la campaña e incluso invitar a un ponente de la Agencia para que la apoye.

Los colaboradores de la campaña pueden animar a los miembros de sus respectivas redes a realizar actividades durante la Semana Europea (22-26 de octubre de 2007). A partir de Octubre todos los que participen en la Semana Europea podrán informar a la Agencia de las actividades que han puesto en marcha rellenando un sencillo cuestionario en Internet. A cambio, se reconocerá su participación con la entrega de un “certificado de participación” personalizado, que podrá descargarse del sitio web. Los colaboradores pueden también animar a los miembros de sus redes nacionales a promover actividades y asociaciones en sus Estados miembros y a establecer contacto con sus centros de referencia nacionales.

Los materiales de la campaña pueden descargarse de <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Para las organizaciones que estén planificando sus propias actividades para la Semana Europea, nuestro sitio web ofrece ejemplos de buenas prácticas, además de foros para intercambiar ideas, hacer comentarios y saber lo que otros están haciendo.

Sobre la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

La Agencia, cuya sede se encuentra en Bilbao, fue creada por la Unión Europea para suministrar información sobre la seguridad y la salud en el trabajo. La Agencia ha creado una red de centros nacionales de referencia para coordinar y divulgar información en los distintos países, y actúa como un catalizador para desarrollar y divulgar información que mejore la SST en Europa. Al reunir a representantes de los gobiernos, empresarios y organizaciones sindicales, así como a los principales expertos en SST en los 27 Estados miembros de la UE y en otros países, la Agencia constituye una fuente de información fiable, ecuatorial e imparcial en materia de SST.

Para más información, visite el sitio web de la Agencia en <http://osha.europa.eu>

Para más información sobre los TME, visite: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>



REFERENCIAS

ⁱ Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. Cuarta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo (2005).

ⁱⁱ http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html

ⁱⁱⁱ Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Investigación sobre los trastornos lumbares de origen laboral, 2000.

^{iv} Basado en la Directiva 89/391, artículo 6.2 (5).

^v Health & Safety Executive, Reino Unido. Informe de investigación 491: Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders.

^{vi} Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. Cuarta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo, 2005.

^{vii} Vínculos del sitio web de la Agencia con la legislación europea relativa a los TME: http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, legislación comunitaria relativa a la protección de los trabajadores: <http://osha.europa.eu/legislation>, y sitios de los Estados miembros donde pueden encontrarse legislación nacional y directrices.

^{viii} Estrategia de Lisboa, marzo de 2000:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo, Cuarta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo, 2005.