

Campaña 2020-2022 de la EU-OSHA "Trabajos saludables: relajemos las cargas"

Temas: Casos de empresa

Lectura estimada 7 minutos

¿Por qué ha sido necesaria esta campaña?



Más del 80% de las estrategias para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos no funcionan, ¿por qué?

Las deficiencias en el abordaje de los trastornos musculoesqueléticos (TME) en la evaluación y prevención de los riesgos laborales, el enfoque limitado que no aprecia completamente la naturaleza y alcance de los riesgos ergonómicos y la necesidad de que el mensaje

coste-beneficio sea más accesible para las empresas, son tres de las muchas conclusiones que arroja el último informe de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA) sobre los TME relacionados con el trabajo.

Tras 30 años aplicando estrategias, campañas e iniciativas reglamentarias en la Unión Europea, los TME relacionados con el trabajo (salvo descensos relativamente pequeños en algunos países) NO se han reducido. De hecho, tal como se refleja en el informe sobre prevalencia, costes y demografía, sólo en 6 de los 28 países de la UE-28 (el 20% de los países) disminuyó significativamente el porcentaje de personas trabajadoras que manifestaban haber sufrido TME relacionados con su ocupación laboral.

Sin embargo, más del 76% de las organizaciones de la UE reportaron haber efectuado evaluaciones de los riesgos musculoesqueléticos. Entonces, ¿cómo es posible que no se hayan reducido los TME?

Las evidencias

A fin de identificar las carencias en las estrategias para la prevención de lesiones musculoesqueléticas que los distintos países europeos han establecido, e identificar aquellos planteamientos que han sido más eficaces, la EU-OSHA ha llevado a cabo un extenso trabajo de investigación que proporciona **nuevos enfoques para un abordaje exitoso de los TME.**

Durante la investigación de la EU-OSHA se observó que muchas de **las evaluaciones ergonómicas no contemplan todos los riesgos musculoesqueléticos presentes**, únicamente aquellos indicados en las directrices. Además, los factores de riesgo se analizan independientemente sin contemplar su efecto combinado. Esto es similar a escuchar una 5ª sinfonía de Beethoven, sin trompeta o sin flautín y con los instrumentos tocando sin partitura.

También es habitual **que las evaluaciones del riesgo ergonómico se lleven a cabo tras un incidente** (lesión, denuncia...) **y no de forma integrada durante el diseño de puesto de trabajo.**

Respecto al tipo de medidas ergonómicas a las que recurren las empresas, éstas **se reducen habitualmente a un entrenamiento genérico en manipulación manual de cargas, rotaciones entre puestos de trabajo y ayudas mecánicas para el levantamiento de pesos.** Se consideran las más económicas y las más fáciles de incorporar. Por lo tanto, **se enfocan en reducir la exposición al riesgo y no en eliminarlo desde su origen.** En otras palabras, para que el niño no se pinche jugando con los alfileres de la costura le damos un dedal en lugar de quitarle la almohadilla de las agujas.

Las ayudas mecánicas para el levantamiento de cargas están disponibles en las empresas, pero no se usan. Esto lleva a preguntarse si fueron implementadas correctamente en el puesto de trabajo.

La campaña "Trabajos saludables: relajemos las cargas"



Campaña «Trabajos saludables» 2020-2022

RELAJEMOS LAS CARGAS

Prevención y tratamiento de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral



Millones de personas en toda Europa padecen trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, y según datos de la sexta Encuesta Europea sobre las condiciones de trabajo, aproximadamente tres de cada cinco personas trabajadoras comunican sufrirlos.

A pesar de los esfuerzos por prevenirlos, los TME siguen encabezando la lista de problemas de salud relacionados con el trabajo en Europa, y a menudo surgen en combinación con otros problemas de salud. Esto reduce inevitablemente la calidad de vida y la capacidad laboral de las personas, lo que perjudica a las empresas y las economías.

Es esencial que todas las partes colaboren en la prevención de los TME en el lugar de trabajo. La colaboración entre empresarios, directivos y plantillas genera una comprensión común del problema y conduce a mejoras duraderas.

Los TME pueden prevenirse y gestionarse. La adopción de un enfoque integrado, basado en los principios de la Directiva marco sobre SST, y la promoción de una cultura de prevención en la que participen tanto el empresariado como las trabajadoras resultan fundamentales para abordar la cuestión.

- **Evaluación de los riesgos en el lugar de trabajo:** es fundamental para el éxito de la prevención y debe incluir la preparación, la evaluación y la aplicación de medidas de prevención y de protección. El proceso de evaluación de riesgos debe revisarse y actualizarse periódicamente.
- **Una combinación de medidas preventivas para eliminar/controlar los riesgos:** debería constituir la máxima prioridad en cualquier lugar de trabajo. Habida cuenta de que son múltiples los factores que provocan los TME, lo mejor es un enfoque combinado que implique acciones dirigidas al acondicionamiento del lugar de trabajo (por ejemplo, cambiar útiles de trabajo por otros más adecuados) junto a medidas organizativas (por ejemplo, una distribución óptima de tiempos para la recuperación muscular) y una formación práctica en cómo desarrollar la actividad tras estos cambios (por ejemplo, compartiendo buenas prácticas de cómo realizar la actividad sin riesgo).
- **Valorar la efectividad de las medidas implantadas:** para garantizar que las soluciones implementadas en el puesto de trabajo ayudan realmente a evitar o disminuir la probabilidad de TME, es necesario realizar un seguimiento de su efectividad. De nada sirve incorporar medidas si éstas no son efectivas en el medio y largo plazo.
- **Fomentar la participación de las personas:** la plantilla debe participar en la identificación de los riesgos de TME y en las soluciones preventivas para ayudar a las empresas a desarrollar políticas integrales en materia de gestión de los TME. Los temas para suscitar el debate seleccionados por la EU-OSHA pueden utilizarse para facilitar los debates de grupo sobre los TME en el lugar de trabajo o durante la formación.

Como parte de la campaña «Trabajos saludables: relajemos las cargas», se ha creado una base de datos de herramientas prácticas, materiales de orientación y ejemplos de buenas prácticas para contribuir a fomentar la participación y apoyar a la gestión de los TME en los entornos y lugares de trabajo. Otros materiales y publicaciones útiles de la campaña están disponibles en la sección Herramientas y publicaciones.

Web de la Campaña "Trabajos saludables: relajemos las cargas"

<https://healthy-workplaces.eu/es>

¿Cómo ha dejado su huella la campaña "Trabajos saludables: relajemos las cargas"?

Los pasados días **14 y 15 de noviembre de 2022** se celebró en Bilbao la **Cumbre sobre Trabajos Saludables 2022**, que agrupó a grandes expertos en materia de seguridad y salud en el trabajo, así como a participantes de alto nivel de la Comisión Europea y del Parlamento, de los gobiernos español y vasco, con el fin de debatir los **resultados de la campaña Trabajos saludables: relajemos las cargas' 2020-2022**.

Fue una gran oportunidad de compartir conocimientos y explorar estrategias futuras para la prevención efectiva de los trastornos musculoesqueléticos (TME) en el trabajo. Hubo también una ceremonia especial para felicitar a los ganadores de los Galardones a las Buenas Prácticas para lugares de trabajo seguros.

Los recursos de Mutua Universal

Mutua Universal asesora a sus empresas asociadas en materia de prevención de trastornos musculoesqueléticos desde hace 48 años. Desde 2002 cuenta con el Laboratorio de Ergonomía, centro especializado en el análisis de los TME de origen laboral y en la implantación de mejoras ergonómicas, asesorando a empresas asociadas sobre las soluciones más apropiadas y la manera de implementarlas en el lugar de trabajo.

Algunos de los recursos que han demostrado ser eficaces para reducir las lesiones musculoesqueléticas son los siguientes:

- [Programa para la reducción de la siniestralidad por trastornos musculoesqueléticos](#)
- Líneas de trabajo de nuestro [Laboratorio de Ergonomía](#)
- Metodología para la implantación de nuevas tecnologías en el puesto de trabajo: exoesqueletos. Consultar [díptico](#) y [folleto](#).
- [Portal de recursos para la salud musculoesquelética](#) en la web pública de Mutua Universal

Recursos que, con las directrices adecuadas, esperan ser útiles para lograr el objetivo común de combatir las lesiones musculoesqueléticas en el lugar de trabajo.

La EU-OSHA también está mirando hacia el futuro y la próxima edición de la campaña de « **Trabajos saludables** » para 2023-2025: « **trabajo seguro y saludable en la era digital** », que se pondrá en marcha en **octubre de 2023**.

Más información sobre la digitalización del trabajo:

<https://osha.europa.eu/en/themes/digitalisation-work>