Mutua Universal

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

Temas: Sección técnica

Por : Ana Elvira Planas. Coordinadora Laboratorio de Ergonomía. Mutua Universal

Lectura estimada 9 minutos

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

Imagen: guía Campaña 2020-2022 EU-OSHA: "Trabajos saludables: relajemos las cargas"

Imaginemos a un progenitor teletrabajando, intentando concentrarse en su tarea mientras le asaltan pensamientos de lo desordenada y sucia que tiene la casa. En el salón de al lado, sus tres hijos adolescentes holgazanean. "*Yo la veo bien así*", "*Yo ya he recogido lo mío*", "*Uf, para*

qué hay que limpiar". Se debate entre llamar a Marie Kondo o a Supernanny…

Al igual que este progenitor, los responsables de las empresas se encuentran con preocupaciones y desafíos sobre cómo afrontar los trastornos musculoesqueléticos (TME), topándose con cuestiones similares a las objeciones de los adolescentes del ejemplo.

Las deficiencias en el abordaje de los 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 [1].

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 trabajadores que manifestaban haber sufrido TME relacionados con su ocupación laboral [2].

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

Imagen: guía Campaña 2020-2022 EU-OSHA: "Trabajos saludables: relajemos las cargas"

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.

Las políticas

Los TME son un problema persistente al que se enfrentan las Administraciones de todos los países de la UE. No se les presta la atención que merecen. Quizá la razón proviene de que las políticas nacionales disponen de recursos limitados para enfrentarse a múltiples desafíos.

La EU-OSHA advierte que las estrategias que han llevado a cabo los países en los últimos 20 años han estado **muy fragmentadas**, muchas veces **sin la continuidad necesaria para dar sus frutos y sin una valoración global de su impacto**. Faltan datos de calidad para conocer cómo las políticas y estrategias establecidas se traducen a nivel del puesto de trabajo.

El tipo de intervención más común ha sido desarrollar **campañas de concienciación**. Se demuestra que éstas **son esenciales, pero insuficientes para motivar a las empresas a pasar a la acción**. En general, las mejoras ergonómicas siguen considerándose un gasto, y más allá de acciones puntuales, bien por desconocimiento o bien por indiferencia, no hay un enfoque a largo plazo que incorpore la ergonomía en el proceso de diseño e ingeniería.

Dado el origen multifactorial de los TME, las influencias del estilo de vida y de los hábitos de salud y la poca consideración observada hacia la diversidad, la EU-OSHA sugiere **ampliar el enfoque de las campañas hacia una promoción global de la salud**.

La investigación también apunta a la potenciación del **apoyo a las empresas para abordar los TME ofrecido por los organismos especializados en la prevención de riesgos laborales (entre los que se encuentran las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social)**. Y a nivel de las empresas, sugiere establecer un **compromiso firme desde la alta dirección para afrontar los TME**, priorizando recursos y coordinando a todos los actores implicados en la organización (responsables técnicos, ejecutivos y trabajadores) enfocándolos a perseguir el mismo fin y lograr así cambios efectivos y duraderos.

Los desafíos y las oportunidades de mejora

Como resultado del proyecto de investigación, la EU-OSHA recopila los principales retos y oportunidades de mejora. A continuación, se recogen algunos de ellos.

Los desafíos

- **El envejecimiento de la población**. Los trabajadores más mayores constituyen un grupo vulnerable. Es necesario que los diseños de los procesos de trabajo lo contemplen.
- **Se desconoce el impacto de nuevas tecnologías** como smartphones, robots, cobots y exoesqueletos, en la salud de la persona trabajadora, en las nuevas formas de trabajo.
- A pesar de que la tecnología se utiliza para disminuir la carga física en el trabajo, **la variable “ser humano” no es tenida en cuenta sistemáticamente en el diseño de los sistemas tecnológicos**.
- **Cómo afrontar los riesgos de las nuevas ocupaciones laborales relacionadas con del aumento del comercio electrónico**: operadores de picking, almacenes, repartidores y otros colectivos con contratos de trabajo individuales, menos formales, y en los que se paga por servicio.

Las oportunidades de mejora

- **Proporcionar más orientación a los empresarios sobre medidas de prevención de riesgos musculoesqueléticos que hayan demostrado ser prácticas y efectivas**, preferiblemente con materiales específicos para facilitar su aceptación en la industria.

- **Reorientar** el enfoque de la evaluación de riesgos **hacia un enfoque de puesta en práctica de los resultados obtenidos en la evaluación de riesgos**. Ayudaría en su promoción el **compartir ejemplos de buenas prácticas ergonómicas**.

- Ampliar las actividades de prevención para centrarse en el **diseño del trabajo y utilizar la ergonomía como un medio para eliminar en origen los riesgos musculoesqueléticos**.

- **Diseñar herramientas útiles y prácticas de recopilación de datos que faciliten la evaluación ergonómica de los riesgos musculoesqueléticos** tanto a nivel empresarial como a nivel nacional. Estos datos podrán guiar las políticas estatales y las intervenciones en los puestos de trabajo. Las empresas podrían necesitar apoyo y orientación para utilizarlas.

Próxima Campaña EU-OSHA

Imagen: Campaña EU-OSHA

Tras este exhaustivo trabajo de investigación, y para fomentar la puesta en práctica de las conclusiones alcanzadas, la EU-OSHA lanza una nueva campaña bianual, **2020-2022**, con el lema **"Trabajos saludables: relajemos las cargas"**.

El objetivo de esta nueva campaña es divulgar información completa acerca de los trastornos musculoesqueléticos e instar a que se adopte un enfoque integrado de la gestión de este problema en el ámbito laboral.

El nuevo sitio de la EU-OSHA:

https://healthy-workplaces.eu/es

ofrece argumentos, recursos útiles, herramientas y soluciones prácticas para el abordaje de los TME.

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: próximo lanzamiento que coincidirá con el inicio de la Campaña EU-OSHA 2020-22

Recursos que, como los hijos adolescentes de nuestra introducción, y con las directrices adecuadas, esperan ser útiles para lograr el objetivo común de combatir las lesiones musculoesqueléticas en el lugar de trabajo.

Referencias bibliográficas

[1] Work-related musculoskeletal disorders: from research to practice. What can be learnt? European Agency for Safety and Health at Work, 2020. https://osha.europa.eu/en/publications/work-related-musculoskeletal-disorders-research-practice

[2] Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the UE. ISSN: 1831-9343. European Agency for Safety and Health at Work, 2019. https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-d