

Campaña para la prevención de trastornos musculoesqueléticos en Mantequerías Arias

Temas: Casos de empresa

Por : Jorge Prieto Grana. Responsable de Seguridad y Salud laboral de Mantequerías Arias



Descubra cómo hemos conseguido pasar 700 días sin accidentes. En Mantequerías Arias, S.A. hemos fijado el objetivo de reducir la siniestralidad en todos nuestros centros de trabajo hasta conseguir tener cero accidentes laborales. Se estudiaron a fondo las causas más habituales de los accidentes e incidentes, y se observó un porcentaje elevado de incidentes de origen musculoesqueléticos.

Introducción

Desde hace tiempo en Mantequerías Arias, S.A. nos hemos fijado el objetivo de reducir la siniestralidad en todos nuestros centros de trabajo situados a lo largo de la geografía española hasta conseguir tener cero accidentes laborales.

Para fijar un plan de trabajo con el objetivo de reducir dicha siniestralidad hemos estudiado a fondo las causas más habituales que producen los accidentes e incidentes y de ese estudio se observó que había un porcentaje elevado de incidentes

cuyo origen estaba en trastornos musculoesqueléticos, por lo que teníamos que buscar una acción complementaria a las mejoras técnicas que podíamos poner en marcha que nos ayudase a reducir esos incidentes.

En una reunión de seguimiento con nuestra mutua actual, Mutua Universal, nos presentaron una campaña que desarrollaban en colaboración con su Laboratorio de Ergonomía de Pamplona, en la que se pretendía ayudar a las empresas que tenían una alta incidencia de trastornos musculoesqueléticos a reducirlos a través de un estudio de las condiciones de trabajo para, posteriormente, diseñar unas tablas de ejercicios de calentamiento a realizar previamente a las tareas que generaban mayores problemas de este tipo y unas tablas de ejercicios de estiramientos a realizar al finalizar dichas tareas, con el objeto de reducir la tensión muscular y evitar posibles lesiones.

La idea de unirse al proyecto nos pareció muy interesante ya que veíamos en él una vía de mejora real ante un problema complejo en un sector como es el nuestro, el de la industria alimentaria, donde las manipulaciones manuales de cargas y las posturas forzadas están a la orden del día.

Prueba Piloto

Decidimos hacer una prueba piloto en nuestro centro de Valladolid ya que, debido a que los quesos Boffard que allí se fabrican siguen un proceso en su mayor parte artesanal, es el más complejo de gestionar a la hora de implantar medidas que puedan reducir o eliminar riesgos de carácter ergonómico que a la postre desencadenarán en trastornos musculoesqueléticos.

Para ello organizamos una reunión inicial con el técnico de Mutua Universal que iba a coordinar el proyecto, en la cual se citó al cuadro de mandos y a los delegados de prevención del centro para contarles más en detalle en qué consistía el proyecto; establecer una planificación para todas las actividades que se iban a realizar y definir unos responsables para cada una de esas actividades; y a la vez requerir la máxima implicación de las personas allí presentes si queríamos que este proyecto cumpliera con las expectativas inicialmente generadas tanto en el departamento de seguridad y salud laboral de la compañía como en el propio comité de dirección, que vieron el proyecto como un paso adelante en la búsqueda de una solución a un problema que en ciertos momentos se consideraba que tenía una muy difícil solución.

Estudio a fondo de las tareas



Una vez definidos plazos y responsables se comenzó con el siguiente paso del proyecto que no era otro que realizar un estudio a fondo de las tareas que se realizaban para ver en cuáles era necesario centrarse y definir las acciones a realizar. Con los datos de siniestralidad de la compañía se hizo un primer estudio de qué problemas eran los más recurrentes y qué tipo de patologías eran las que se producían con mayor frecuencia. Esos datos fueron valorados entre los responsables técnicos de la campaña y las personas implicadas inicialmente por parte de la compañía (seguridad, producción, delegados de prevención, mandos) y se fue acotando el número de tareas a estudiar. En paralelo, el técnico de Mutua Universal tomó fotos y vídeos de las actividades que se había decidido fueran objeto del estudio para elaborar un cuestionario sobre síntomas musculoesqueléticos, hábitos posturales y tipos de manipulación manual de cargas posibles, y que nos sirviese a la hora de elaborar las tablas de ejercicios finales.

Difusión de la campaña

A partir de ahí y antes de implicar directamente a la plantilla se hizo una difusión de la campaña con carteles informativos y se le entregó a todo el personal un díptico informando de todo lo que se iba a hacer junto con una carta personalizada explicando en detalle tanto el contenido

de la campaña como la finalidad de la misma. Se hacía especial hincapié en el deseo por parte de Mantequerías Arias de hacer frente a un riesgo patente y el cual muchas veces se asumía como inherente al puesto o a determinada tarea y del que se podía llegar a creer que no tenía solución.

Analizados los puestos e informado todo el personal de lo que se estaba haciendo, se dio el siguiente paso, que consistía en entregar los cuestionarios diseñados por los técnicos especializados de Mutua Universal con el objeto de estudiar más a fondo la problemática para la cual se estaba buscando solución. Estos cuestionarios se entregaron a la totalidad de la plantilla ya que es una fábrica con mucha rotación de puestos y tareas y por tanto prácticamente la totalidad de las personas realizan todas las tareas estudiadas en uno u otro momento.

Una vez que se dispuso de todos los cuestionarios, éstos junto con toda la información previa obtenida se enviaron al Laboratorio de Ergonomía que Mutua Universal tiene en Pamplona para que expertos ergónomos y fisioterapeutas pudieran determinar la tabla de ejercicios más adecuada a cada una de las tareas que se habían estudiado.

Llevábamos ya más de 5 meses desde que habíamos comenzado el proyecto y la verdad es que la ilusión con la que nos habíamos planteado inicialmente embarcarnos en esta aventura no sólo no decaía si no que era cada vez mayor y estábamos empezando a creer que realmente íbamos a hacer algo importante para mejorar las condiciones de trabajo de las personas de la fábrica de Boffard en Valladolid.

Beneficios





Ahora tocaba la parte más práctica y difícil del proyecto, transmitir a la plantilla los beneficios de todo lo que se les iba a explicar y pedir que hiciesen. Y es que con el informe que elaboraron los ergónomos y fisioterapeutas especializados se fijaban unas tablas de ejercicios de calentamiento y estiramiento por cada puesto de trabajo que si lográbamos integrar como parte de las tareas serían un gran beneficio para todo el mundo. Para ello no nos quedaba otra solución que la de informar una y otra vez de los beneficios y recordar en todo momento qué es lo que había que hacer.

Se colocaron carteles con las tablas por todo el centro y se organizó una sesión de coaching con un fisioterapeuta que iba a valorar y corregir cómo se realizaban los ejercicios que se contemplaban en las tablas hechas a medida para nosotros. El día de la formación la voluntad de aprender y mejorar se unió a un momento muy divertido en el que todo el mundo perdió la vergüenza de realizar las distintas rutinas de ejercicios en público y todos fuimos partícipes de un momento importante del proyecto. El fisioterapeuta de Mutua Universal encargado de la formación vio cómo realizaban los ejercicios el personal y fue corrigiendo y puliendo detalles para que en el futuro la realización de los mismos fuese no sólo la adecuada sino la más efectiva de cara a evitar cualquier tipo de trastorno.

Ahora ya disponíamos de nuestras tablas personalizadas, todo el mundo tenía su informe y era el momento de integrarlo en el día a día. Para eso se siguió insistiendo en la importancia de realizar los ejercicios y durante un tiempo los mandos del centro acompañaban a sus colaboradores/as en la realización de los ejercicios hasta que éstos se integrasen en el quehacer diario de las personas.

Toda esta aventura nos había llevado más de 10 meses y era hora de hacer una valoración, que no pudo ser de otro tipo más que tremendamente positiva, ya que junto con las mejoras técnicas que habíamos realizado actualmente llevamos casi 700 días sin accidentes con baja y hemos minimizado el número de incidentes relacionados con los trastornos musculoesqueléticos. Lógicamente debe haber una labor tanto de concienciación como de formación continua para seguir dándole valor a toda la campaña realizada para la prevención de trastornos musculoesqueléticos y que no sólo no pierda eficacia sino que se convierta en un hábito preventivo más.

Tras la valoración final del proyecto decidimos que el impacto tan positivo que ha tenido inicialmente compensaba tanto el esfuerzo como el tiempo que lleva el desarrollo de esta campaña y por eso decidimos integrarlo en todas las tareas con valoración ergonómica de la compañía y actualmente está integrado, o en proceso de integración, de todos los centros de Mantequerías Arias, no sólo a nivel de producción sino también en los puestos administrativos.

Jorge Prieto Grana

jorge.prieto@mantequeriasarias.com