

## Los trastornos musculoesqueléticos: una prioridad preventiva

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son el problema de salud relacionado con el trabajo más común en Europa. Estos trastornos se han incrementado de una manera exponencial en los últimos años, afectando a trabajadores de todos los sectores y ocupaciones con independencia de la edad y el género. Casi el 24 % de los trabajadores de la Unión Europea (UE-25) afirma sufrir dolor de espalda y el 22 % se queja de dolores musculares. Los TME no solo producen sufrimiento personal y disminución de ingresos, sino que además suponen un elevado coste para las empresas y para las economías de los estados miembros. Cualquier trabajador puede verse afectado, pero los TME pueden prevenirse evaluando las tareas que se realizan en el trabajo, aplicando las medidas preventivas oportunas y comprobando la eficacia de las mismas.

### Qué son los TME

Los TME de origen laboral son alteraciones que sufren estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida durante un período de tiempo prolongado a factores de riesgo biomecánico y organizacionales. Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores. Los diagnósticos más frecuentes son las tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, etc.

### Qué factores aumentan el riesgo de TME

Son varios los grupos de factores que pueden aumentar el riesgo de TME, entre ellos factores biomecánicos, factores organizativos-psicosociales y factores individuales.

<b>Factores individuales:</b>	<b>Factores biomecánicos:</b>	<b>Factores organizativos-psicosociales:</b>
Historial médico. Capacidad física. Edad. Obesidad. Tabaquismo	Aplicación de fuerza, manipulación manual de cargas Postura: forzadas, estáticas Movimientos repetitivos Vibraciones mano-brazo y cuerpo entero	Demandas altas y bajo control Falta de autonomía Falta de apoyo social Repetitividad y monotonía Otros

### Estrategia de actuación frente a los TME

La estrategia de actuación frente a los TME a nivel laboral se fundamenta en la formulación de políticas de prevención primaria integrales que consideren la “carga total” que soporta el organismo como causante de los TME, (pesos manipulados, fuerzas, posturas, repetitividad, frío, calor, ruido, vibraciones, organización del trabajo,

etc.) y faciliten el mantenimiento, rehabilitación y reinserción laboral de los trabajadores afectados.

## **Política de prevención global y coherente**

### **Prevención de TME**

Evitar los riesgos de TME.

Evaluar todos los factores de riesgos de TME que no se puedan evitar.

Planificar las medidas preventivas:

- Combatiendo los riesgos en su origen.
- Adaptándose a las nuevas tecnologías.
- Sustituyendo lo peligroso por lo que entraña poco o ningún peligro.
- Adoptando medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Apoyándose en las indicaciones sobre buenas prácticas.
- Adaptando el trabajo a la persona.
- Evitando el trabajo monótono y repetitivo.
- Dando las debidas instrucciones a los trabajadores.

### **Mantenimiento de los trabajadores con TME**

Facilitar el tratamiento y la rehabilitación de los trabajadores con TME.

Reinserción laboral de quienes sufren o han sufrido TME.

### **Actividades específicas a desarrollar**

- Formar a los responsables de compras, de producción, ingenieros, etc. para que el diseño de puestos y tareas, o la selección de equipos sea adecuada.
- Diseñar los puestos, equipos y herramientas, así como los métodos de trabajo y producción adaptados a los trabajadores y a la tarea, de tal forma que se minimice la carga total soportada.
- Organizar el trabajo considerando la alternancia de tareas, ciclos de trabajo más largos, mayor autonomía y control del trabajador sobre la tarea, las pausas y el ritmo de trabajo.
- Formar a los trabajadores sobre métodos de trabajo que reduzcan el riesgo de TME, así como fomentar hábitos posturales correctos en el trabajo, actividades y ejercicios de autocuidado, etc. (escuela de espalda).
- Realizar la vigilancia de la salud de acuerdo con los protocolos específicos a los trabajadores expuestos a factores de riesgo ergonómicos.

La participación de los trabajadores expuestos y sus representantes en la búsqueda de soluciones para la mejora de sus condiciones de trabajo es una condición fundamental para garantizar el éxito frente a los TME de origen laboral.

Hay que destacar la importancia del apoyo social y organizativo para permitir a los trabajadores con TME tanto volver al trabajo como permanecer los trabajadores con TME en él.