

## **Temas para Iniciar Debates sobre Trastornos Musculoesqueléticos en el lugar del trabajo**

**Fraternidad-Muprespa** como miembro de la Red Española de la Seguridad y Salud en el Trabajo, estamos especialmente implicados en transmitir los mensajes contenidos en todas las campañas europeas que pone en marcha la Agencia Europea para la prevención (EU-OSHA), más si cabe este año en el que la campaña se centra en los sobreesfuerzos y los trastornos musculoesqueléticos que son el principal origen de la siniestralidad laboral. Esta es la tercera campaña que EU-OSHA dedica a los TME, en 2000 (Da la Espalda a los TME) y en 2007 (Aligera la carga, TME), lo que nos da idea de la prevalencia de los riesgos que generan estas dolencias, desde entonces las medidas implantadas no han conseguido atajarlos, de ahí la importancia de proponer nuevas estrategias para tratar y solucionar el problema, como esta de iniciar debates cuyo resumen presentamos a continuación, ya que no disponemos del documento en castellano.

Como hemos dicho anteriormente, los trastornos musculoesqueléticos, son dolencias enquistadas en las organizaciones que necesitan que realicemos acciones para sacarlas a la luz. Creemos que este documento ayudará a proponer herramientas para que tanto trabajadores como mandos y directivos, exterioricen, comuniquen y por tanto, detecten TME. Una vez que detectemos estas dolencias, veremos dónde está el problema, podremos implantar soluciones. No se trata de señalar culpables, se trata de trabajar conjuntamente (mandos-trabajadores) para hacer más participativa la seguridad y salud, encontrando soluciones conjuntas, se trata de evaluar a través de discusiones o debates, de forma temprana estos riesgos y así atajarlos antes de que el daño se materialice.

## **Cómo Iniciar Debates relacionados con TME en el Trabajo**

### **PREPARACIÓN:**

- Debe haber un moderador que organice los grupos, los tiempos y explique los escenarios para empezar a trabajar.
- Los grupos deben ser pequeños para que pueda establecerse la conversación con continuidad y sea fructífera.
- Los escenarios pueden customizarse para que los participantes se identifiquen con la empresa o proceso que vamos a tratar.
- El objetivo es que trabajadores y mandos descubran la importancia de reportar los síntomas iniciales de los TME para su prevención temprana.
- Elegiremos trabajadores susceptibles de sufrir TME debido a las tareas repetitivas o de sobreesfuerzo que realizan.
- Estos debates pueden usarse como punto de partida de una sesión de formación sobre prevención en TME.
- Operativa: se divide a los trabajadores por grupos pequeños o parejas, se les propone el tema de debate con un tiempo de duración estimado, al finalizar el tiempo se comparten las conclusiones o soluciones propuestas.



## “Trabajos Saludables Relajemos las cargas”

**TEMAS DE CONVERSACIÓN:** elegimos aquí **1** de los **12** temas para iniciar debates descritos en el documento de **EU-OSHA**.

**TEMA 5: vibración mano-brazo.** Trabajando en una fábrica como operario de maquinaria, descubres que te duele el brazo, piensas que puede ser debido a que has sufrido vibraciones en las extremidades superiores originadas por la herramienta que usas. Hace años hiciste un curso de formación en TME y por eso lo reconoces. Piensas que con un mejor mantenimiento de las máquinas se reducirían dichos movimientos repetitivos y así lo comunicas al director de producción pero debido a las demandas en la producción no han podido ponerse a ello. Se te considera un operario altamente formado, pieza clave en la organización. **¿Qué haces?**

- **Puntos clave para el debate:**

- Ha habido elevada rotación en la empresa desde que hiciste el curso de prevención de TME, ¿podrías explicar a tus compañeros el origen de los TME y sus síntomas?
- ¿Cuál es la frecuencia con la que piensas se debe hacer formación en estos temas?
- ¿Crees que es importante realizar un buen mantenimiento de las máquinas para prevenir los TME?
- Para evitar que situaciones similares sucedan en el futuro, ¿Cómo pueden trabajar juntos dirección y empleados para evitar que se reproduzcan estos trastornos acumulativos?

- **Información adicional:**

- UK Health and Safety Executive (HSE), 'Hand-arm vibration at work': <http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/index.htm>
- NHS Health Scotland, Healthy Working Lives, 'Vibration': <https://www.healthyworkinglives.scot/workplace-guidance/health-risks/vibration/Pages/common-hazards-and-controls.aspx>

- **Documentación para el moderador del debate:**

- EU-OSHA, 'E-fact 19 — Prevention of vibration risks in the construction sector': <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

- **Hablemos...para trabajadores** (tips para hablar con tus mandos sobre TME):

- Planea con antelación lo que vas a decir.
- Encuentra la forma de poder hablar con tu mando, pregúntale cuándo podéis hablar, programa una reunión (fecha, hora, lugar, mejor si es privado y cómodo), así te aseguras que te dedicará ese tiempo. Lleva boli y cuaderno a la reunión, puede que esas notas te sirvan después para tomar decisiones.
- Comienza hablando de los síntomas que tienes y cómo afecta a tu trabajo, puede que tu mando no los conozca. Plántele las tareas en las que puedes necesitar ayuda.
- Plántele soluciones, piensas que con ayuda harás tu trabajo de forma excepcional de modo que le planteas mejoras en el proceso o herramienta que puede estar provocando los TME.

## “Trabajos Saludables Relajemos las cargas”



- **Hablemos...para mandos** (tips para hablar con tus trabajadores sobre TME):
  - Crea el ambiente de confianza suficiente como para que los trabajadores puedan acudir a ti sin miedo.
  - Deja claro la política de la empresa que afecta a los trabajadores.
  - Propón una serie de reuniones para ver el avance de las medidas y de los problemas detectados o nuevos.
  - Explora la situación con los trabajadores:
    - ¿Qué parte de tu trabajo realizas sin problema?
    - Eres un trabajador experimentado cuya opinión valoramos, ¿Qué ajustes o qué soporte podemos darte para ayudarte en tu trabajo?
    - ¿Qué podemos hacer de forma diferente?
    - ¿Cómo podemos modificar el proceso para ayudarte a realizar tu trabajo de forma más eficiente y segura?
    - ¿En qué aspectos puede la organización mejorar para apoyarte en tu trabajo?
- <https://osha.europa.eu/es/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders>
- Más información en:
  - Healthy workers, thriving companies — a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
  - ‘Musculoskeletal disorders’: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>

**“Trabajos Saludables Relajemos las cargas”**

- ‘Factsheet 71 — Introduction to work-related musculoskeletal disorders’: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- ‘Factsheet 72 — Work-related neck and upper limb disorders’: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- ‘Factsheet 73 — Hazards and risks associated with manual handling of loads in the workplace’: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- ‘Factsheet 87 — Workforce diversity and risk assessment: ensuring everyone is covered Summary of an Agency report’: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>
- Worker participation in occupational safety and health — a practical guide: [https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view)
- Management leadership in occupational safety and health — a practical guide: [https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)

Otros documentos y noticias que forman parte de esta campaña, llevada a cabo por **FM** son:

- **Contenido 1\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/eu-osha-trabajos-saludables-relajemos-las-cargas>  
Noticia información de la campaña Eu-Osha como origen del hilo que seguiremos el resto del año.
- **Contenido 2\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/tme-sabes-que-son-y-como-atajarlos>  
Noticias sobre ¿Qué son los TME? Posturas forzadas. Movimientos repetitivos.
- **Contenido 3\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/ntp-1142-metodo-dotte-ergomotricidad-practica-para-evitar-tme-en-sanitarios>  
Métodos para el registro y evaluación de los TME (OWAS, REBA...).
- **Contenido 4\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/libro-sobre-ergonomia-en-formato-digital>
- **Contenido 5\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/nueva-infografia-para-detectar-riesgos-tme>

## “Trabajos Saludables Relajemos las cargas”

- **Contenido 6\_FM:**  
Infografía sobre mapeo de TME: basándose en el documento perteneciente a Iuf.org\* de título: “Making women visible in occupational health and safety” (Visibilizando la perspectiva de género en PRL) cuyo anexo describe los mimbres de cómo realizar esta técnica de evaluación de riesgos participativo. (<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/nueva-infografia-para-detectar-riesgos-tme>).
  
- **Contenido 7\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/habitos-saludables-para-prevenir-trastornos-musculoesqueleticos>  
Hábitos saludables para evitar los TME, buenas prácticas aconsejables para disminuir los TME.
  
- **Contenido 8\_FM:**  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/material-en-castellano-de-la-campana-trabajos-saludables-relajemos-las-cargas>  
Se incluye como descargables la guía de la campaña, flyer, power point y demás materiales que se pueden utilizar en la campaña de EU-OSHA.

### Próximamente:

- En octubre tendrá lugar el quinto encuentro **#Fratertalk** titulado **“Ergonomía y TME relajemos las cargas”** que contará con la presencia de Mercedes Sanchis, Directora de Innovación en Bienestar y Salud Laboral en el IBV (Instituto Biomecánico de Valencia).
  
- En octubre también, 6 sesiones webinar repartidas a nivel nacional de nuestro curso **Stop al sobreesfuerzo en el lugar de trabajo** con el objetivo de entender el sobreesfuerzo como uno de los principales agentes causantes de lesiones en el lugar de trabajo y conocer las medidas preventivas que nos permitirán eliminar este riesgo.