



Fraternidad
Muprespa

Buenas prácticas para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos



fraternidad.com/previene

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2020



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan de Actividades Preventivas 2020

¡Enhorabuena! **Si has accedido a esta guía es porque estás interesado en la seguridad y salud laboral.** Afortunadamente, lejos queda aquella época de principios del siglo XX de accidentes laborales y enfermedades profesionales inherentes al propio trabajo, insalubres, sin equipos de protección individual, adoptando posturas forzadas, ritmos de trabajo elevados y sin cuidar factores psicosociales. ¿Si?...¿Ha quedado tan lejos?

A pesar de la gran evolución vivida en nuestro país en materia de prevención, las cifras de siniestralidad evidencian que todavía hay mucho por hacer. **En Fraternidad-Muprespa nuestra razón de ser sigue siendo ayudar a nuestras empresas asociadas** a evitar accidentes laborales y enfermedades profesionales, creando una auténtica cultura preventiva en sus organizaciones que anteponga la seguridad frente a cualquier otra circunstancia.

90 años de historia de compromiso de Fraternidad-Muprespa con la prevención, apostando desde sus inicios por la seguridad laboral con hechos destacables como la constitución del **Servicio de Prevención y Rehabilitación Profesional de Accidentes de Trabajo**, haber **sido la primera mutua en ser acreditada como servicio de prevención ajeno** en todas las especialidades y Comunidades Autónomas, ser la **primera mutua en disponer de un portal web dedicado en exclusiva a prevención** (PREVIENE) o adelantándose a los tiempos, **en publicar un boletín electrónico** (INFOPREVENCIÓN.FM) con el fin de difundir y promover la seguridad y salud en el trabajo entre nuestras empresas asociadas.

Y del pasado al presente, luchando contra riesgos laborales que podemos denominar “tradicionales” y los nuevos riesgos emergentes que pueden marcar el nuevo rumbo de la prevención: el uso de nanomateriales, las

nuevas tecnologías, la convivencia humano-robots o las nuevas formas de movilidad. Todo esto hace que tengamos ante nosotros un panorama con muchos retos y a los que la prevención de riesgos laborales deberá afrontar con pasión, compromiso y una cuidada comunicación.

Esperamos que esta guía que estás a punto de comenzar a leer, y en la que verás que predominan los casos prácticos, cumpla tus expectativas y te ayude a afianzar los conocimientos preventivos necesarios, así como la puesta en práctica de medidas preventivas que puedan trasladarse de forma eficaz al puesto de trabajo, garantizando así la seguridad, salud y bienestar de los trabajadores.

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN Y DESARROLLO DE LA CULTURA DE LA SALUD DE FRATERNIDAD-MUPRESPA.

“Llevo unos días que me duele mucho la espalda”, “Tengo que ir al médico ya que no puedo casi sentarme”. Continuamente escuchamos en las empresas frases como estas.

Cada día son más las personas dentro de las organizaciones que muestran algún tipo de dolor muscular en su vida laboral, dolores que se van mostrando o incrementando a medida que avanza la vida laboral y que cada vez lastran más una población laboral más envejecida.



Los datos son concluyentes: los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las enfermedades de origen laboral más comunes que afectan a millones de trabajadores en toda Europa y cuestan a los empresarios miles de millones de euros (Fuente EU-OSHA).

Los trastornos musculoesqueléticos tienen un impacto socioeconómico considerable:

- En primer lugar, las **consecuencias para la salud** tanto físicas como mentales para las personas que los padecen.
- Por otra parte, los **costes que llevan asociadas**, que repercuten en el trabajador, las empresas y la sociedad en general. Estos costes son tanto directos (costes médicos, indemnizaciones, ...) como indirectos (pérdidas de producción, costes de reemplazo, absentismo, presentismo, ...).

Asimismo, los TME son una de las principales causas de absentismo laboral dentro de la UE, en dos vertientes:

- En cuanto a la **probabilidad de tener bajas**. Según datos de 2015, derivaron en bajas el 53 % de los trabajadores con TME frente al 32 % sin problemas de salud aparente.
- En cuanto a la **duración de la baja**. Como muestra, el 26 % de los trabajadores con TME crónica estuvieron ausentes más de 8 días frente al 7 % de trabajadores sin problemas de salud.

Presentación y objetivos

La presente guía pretende arrojar un poco de luz sobre los trastornos musculoesqueléticos con objeto de facilitar su detección, basándonos en los síntomas.

Asimismo, queremos que la misma sirva de compendio sobre las medidas preventivas a adoptar por parte de los trabajadores que realizan tareas que puedan acarrear trastornos musculoesqueléticos.

Las pautas reflejadas en la presente guía servirán para:

- Sensibilizar tanto a los empresarios como a los trabajadores sobre la importancia de los trastornos musculoesqueléticos.
- Dotar de herramientas para una adecuada detección de los síntomas precoces de los mismos.
- Analizar su representatividad en los distintos sectores.
- Fomentar el desarrollo de hábitos saludables y buenas prácticas que retrasen lo máximo posible su aparición y que favorezcan su tratamiento.

Desde **Fraternidad-Muprespa** buscamos con la misma dotar de herramientas a las organizaciones con objeto de seguir mejorando su desempeño cultural en materia de seguridad y salud.



La presente guía se distribuye en los siguientes apartados:

- Una breve introducción donde se pone en situación la guía.
- Un apartado de presentación y objetivos donde se refleja qué se pretende con esta guía y el público objetivo.
- Una parte central con los distintos capítulos, dentro de los cuales se incluirá contenido práctico y accesible a todas las personas que sigan la guía. En cada capítulo se incluye:
 - Introducción.
 - Contenido asociado al capítulo.
 - Resumen o conclusiones.
 - Preguntas de reflexión final.
 - Soluciones a dichas preguntas.
- Un apartado final con la bibliografía usada para la elaboración de la guía.

Símbolos usados en esta guía

A lo largo de la presente guía se han dispuesto una serie de símbolos que resaltan tipos especiales de información, con objeto de facilitar el acceso a dichos contenidos:



Este icono se utilizará en aquellos casos en que se dé una acción preventiva clave que pueda ayudarte.



Este icono se usará en aquellos casos en que aparezca una información crítica para la Seguridad y Salud.



Este icono aparecerá en aquellos casos donde se incluya una buena práctica realizada por una empresa.



Este icono aparecerá en aquellos casos en que aparezca un punto resumen o algo para recordar del capítulo.



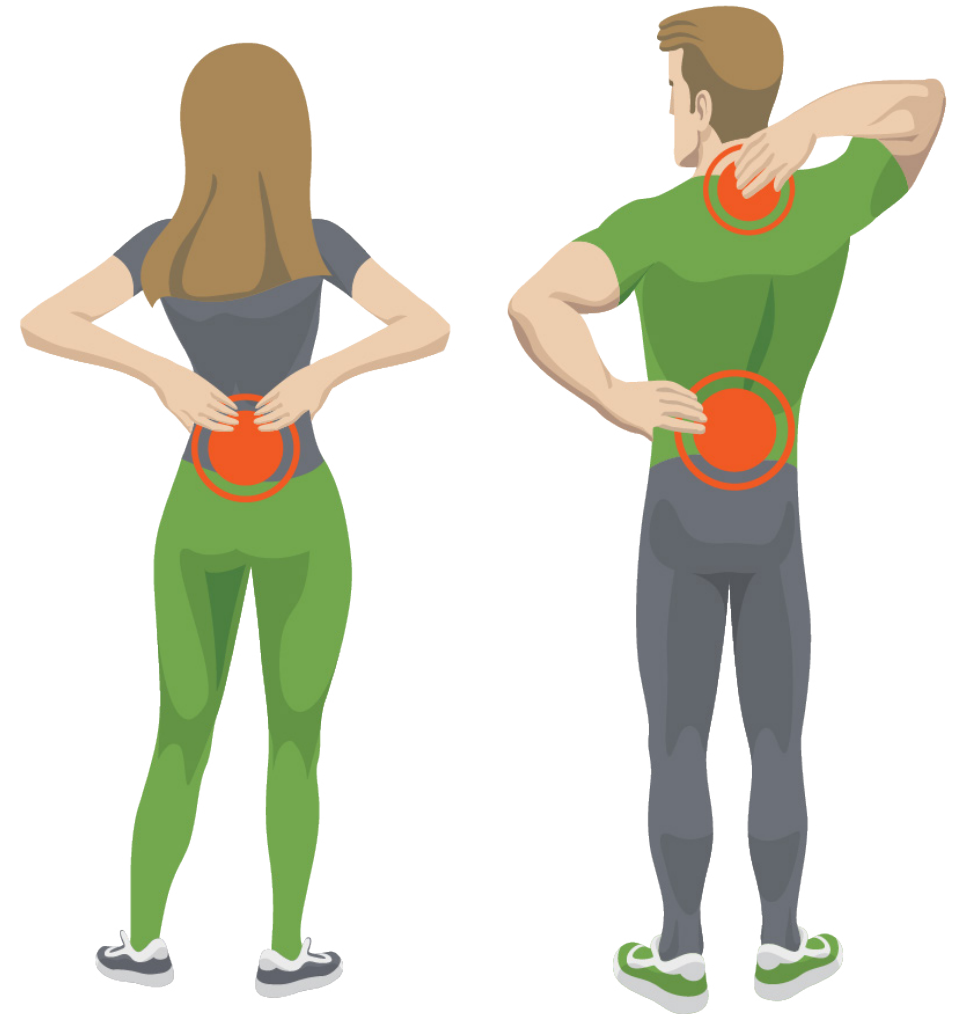
Este icono se usará en caso de que se vaya a realizar alguna actividad lúdica.



Este icono se usará en aquellos casos en que aparezca un cuestionario o encuesta a responder.

Introducción	3	Ideas fuerza	47
Presentación y objetivos	4	Afianzando el conocimiento	49
Estructura	5	Los TME por puestos de trabajo y sectores	50
Índice	6	Introducción	51
Trastornos musculoesqueléticos. ¿Qué son?	7	Administración y servicios	53
Analizando los TME	8	Agricultura	63
Sus características	16	Comercio	66
Ideas fuerza	18	Construcción	69
Afianzando el conocimiento	20	Industria	71
Importancia movimientos repetitivos	21	Ideas fuerza	74
Introducción	22	Afianzando el conocimiento	75
Factores que influyen	23	Posturas incómodas y forzadas	76
Medidas preventivas asociadas	24	Introducción	77
Buenas prácticas	26	Factores de riesgo	78
Medidas preventivas asociadas	27	Medidas preventivas asociadas	79
Ideas fuerza	28	Factores de riesgo	80
Afianzando el conocimiento	29	Ideas fuerza	81
¿Cómo podemos identificar los síntomas?	30	Afianzando el conocimiento	81
Empezando a analizar	31	Buenas prácticas para evitar la aparición de TME	82
Traspassando el límite	34	Enfocadas a diseño de puesto	83
Ideas fuerza	35	Enfocadas al estrés de contacto	84
¿Cuáles son los TME más frecuentes?	36	Enfocadas a posturas forzadas	85
Introducción	37	Repetición y vibraciones	87
TME en las extremidades superiores	39	Buenas prácticas para incorporar hábitos saludables	88
TME en la espalda	44	Introducción	89
TME en miembros inferiores	46	Estiramiento y calentamiento cabeza, cuello y espalda	90
		Estiramiento y calentamiento de extremidades	91
		Buenas prácticas en hábitos saludables	92
		Bibliografía	93

Trastornos musculoesqueléticos. ¿Qué son?



Trastornos musculoesqueléticos ¿Qué son?

Analizando los TME

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) de origen laboral son alteraciones (dolor, inflamación, dificultad de riego...) 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 (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2007).



¿Sabías que la Clasificación Internacional de Enfermedades Profesionales indica que los TME abarcan más de 150 diagnósticos del sistema locomotor?

Estos tipos de desórdenes pueden afectar a diferentes partes del cuerpo asociadas con el movimiento:

- Miembros superiores (hombros, codos y muñecas).
- Miembros inferiores (cadera, rodillas y tobillos).
- Espalda (zonas lumbar, dorsal y cervical).

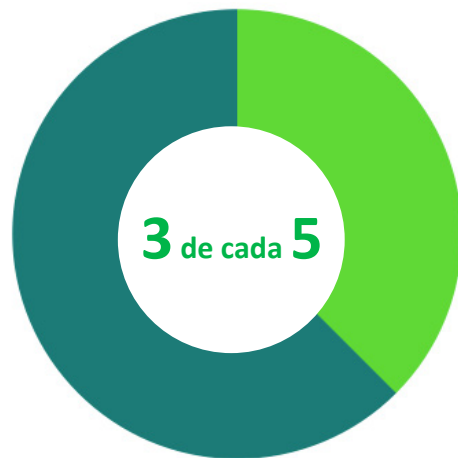


Más de 12.000.000 de personas refieren dolores de espalda.

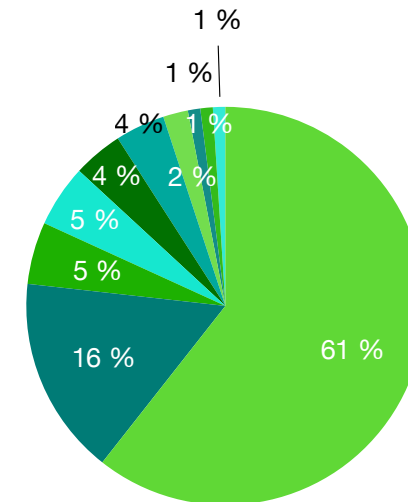


Los datos no mienten:

- Aproximadamente **tres de cada cinco** trabajadores en la Unión Europea (UE) reportan quejas relacionadas con TME.
- Las dolencias más comunes son **dolor de espalda** y dolores musculares en las **extremidades superiores**.
- **Una de cada cinco personas** en la UE sufrió un episodio crónico de espalda o cuello en el último año.
- Los TME son el **problema de salud laboral más frecuente en la Unión Europea**.
- Los TME **superan en prevalencia a otras enfermedades** que podemos pensar que son más comunes.



Trabajadores de la UE reportan quejas relacionadas con los TME



- Trastornos musculoesqueléticos
- Estrés, depresión, ansiedad
- Otros no mencionados en otra parte
- Dolor de cabeza, fatiga visual
- Desorden cardiovascular
- Trastornos pulmonares
- Problemas estomacales, hepáticos, renales o digestivos
- Problemas de la piel

Fuente: Eurostat, módulo ad hoc de la Encuesta de población activa "Accidentes de trabajo y otros problemas de salud relacionados con el trabajo" (2013). Todos los Estados miembros de la UE, excepto los Países Bajos.



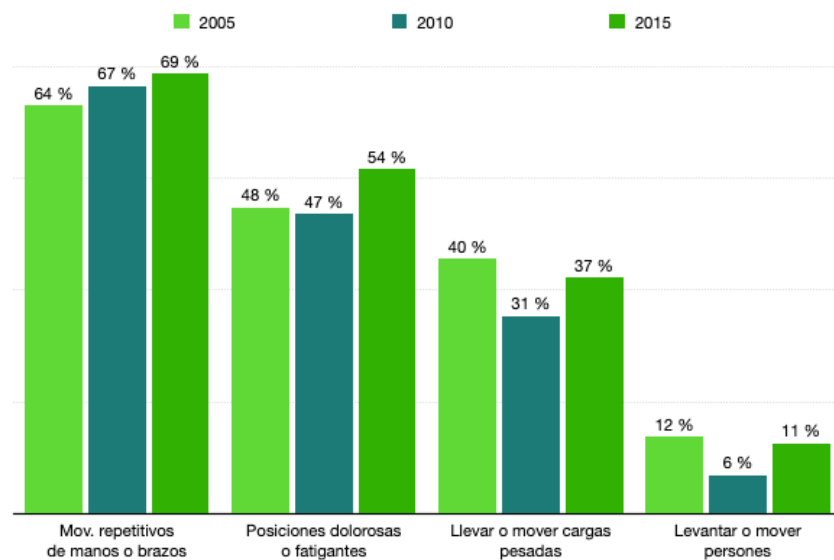
60% de los trabajadores de la UE identifican los TME como su dolencia principal.

Trastornos musculoesqueléticos ¿Qué son?

Analizando los TME

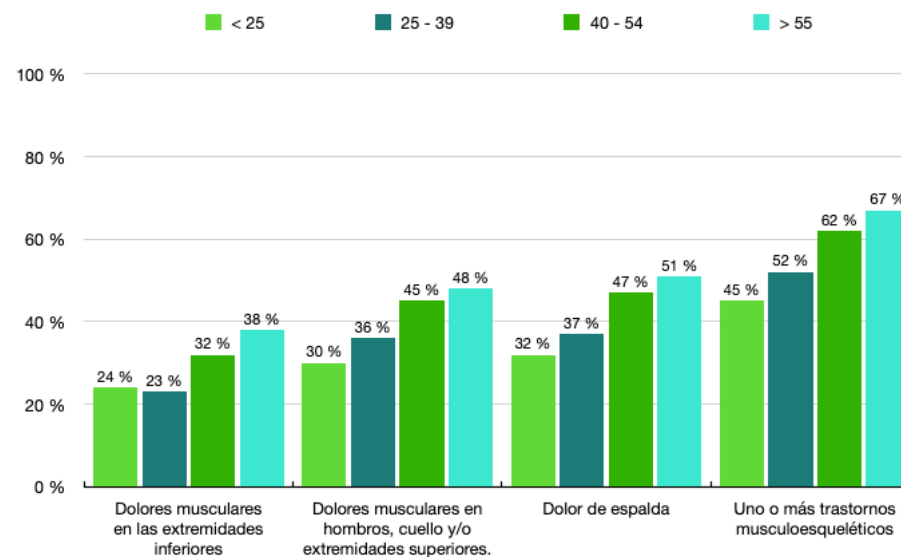
A nivel nacional, según la Sexta Encuesta Europea sobre las Condiciones de Trabajo (6ª EWCS-España), correspondiente a la edición de 2015, los riesgos ergonómicos más frecuentes **son los movimientos repetitivos de manos o brazos y las posiciones dolorosas o fatigantes.**

Adicionalmente, los datos de exposición a los riesgos estudiados muestran una tendencia creciente, que se observa en tres de los cuatro riesgos estudiados: las posiciones dolorosas o fatigantes, llevar o mover cargas pesadas y levantar o mover personas.



Exposición a riesgos ergonómicos. Evolución 2005-2015

Uno de los factores que más influyen en los TME es la edad. A medida que nos vamos haciendo mayores, la posibilidad de desarrollar los TME aumentan, empezando a incrementarse sobre todo a partir de los 40 años.



Fuente: Panteia, basada en la sexta encuesta (2015) del European Working Conditions Survey (EWCS)



Buenas prácticas: La importancia de cuidarse desde joven

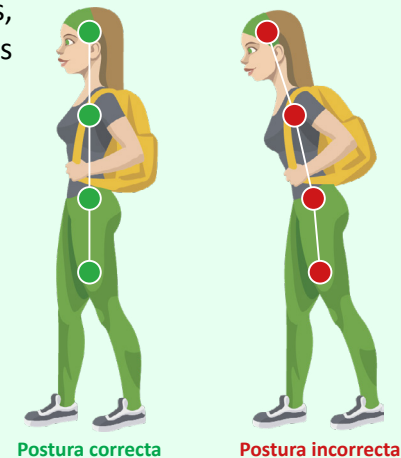
Una de las principales causas de los TME son nuestras acciones cotidianas, muchas de las cuales adoptamos a una edad temprana. Muestra de ello es el transporte de las mochilas, en la que adoptamos malos hábitos desde nuestra juventud.

A continuación te indicamos un **decálogo** para un uso adecuado de un elemento habitual:

1. Nunca cargues más de un **10% de tu peso**. Por ejemplo, si pesas 55 kilos, puedes llevar en la espalda un máximo de 5,5 kilos.
2. Coloca **primero los objetos pesados**. Además, estos deben quedar en la parte de la mochila más cercana a la espalda.
3. Siempre que puedas, pon la mochila sobre



- una mesa y llénala ahí, para que te sea más fácil de colocar.
4. Usa mochilas con **cintas anchas y acolchadas** que se acoplen bien a los hombros.
5. Lleva la mochila siempre en los dos hombros.
6. Al colocarla, no la lleves colgando. La mochila siempre debe estar bien pegada a la espalda y por encima de la cintura.
7. Al desplazarte con ella, **mantén la columna recta** y no curvada.
8. **Reparte el peso**. Si ves que pesa mucho, lleva algo en la chaqueta o en las manos.
9. Si la mochila tiene ruedas, es mejor empujarla que tirar de ella (al tirar, aumentamos la tensión sobre la zona cervical y el hombro).
10. En estos casos, usa siempre las dos manos.

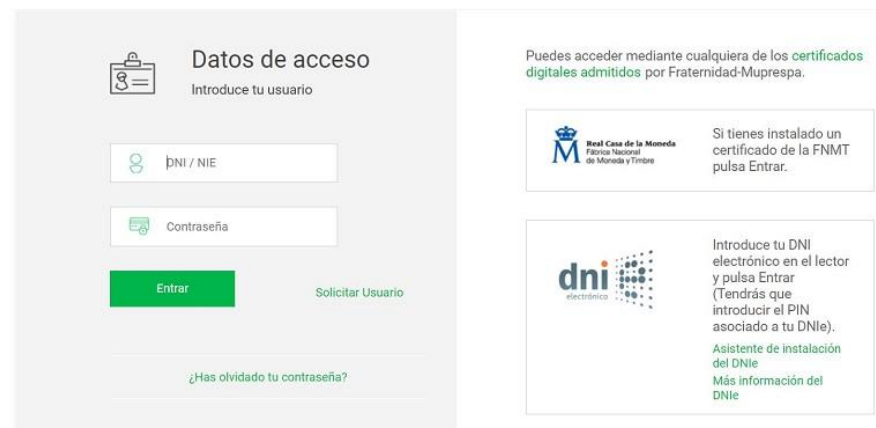


Si quieres acceder a la guía completa haz click en el siguiente enlace:

<http://aulaprevencion.fraternidad.com/course/view.php?id=143>

En el [Aula de Prevención Online](#) de Fraternidad-Muprespa encontrarás multitud de cursos relacionados con la prevención de riesgos laborales así como otras guías de buenas prácticas que te invitamos a que conozcas.

*El acceso al Aula de Prevención Online es **exclusivo para los trabajadores de empresas asociadas a Fraternidad-Muprespa.** Si ya estás registrado en nuestro Aula de Prevención Online podrás acceder con tu DNI y contraseña o certificado digital. En caso contrario, será necesario que te registres previamente solicitando tu usuario [aquí](#).*



Datos de acceso
Introduce tu usuario


DNI / NIE

Contraseña

Entrar Solicitar Usuario

[¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Puedes acceder mediante cualquiera de los **certificados digitales admitidos** por Fraternidad-Muprespa.

 **Real Casa de la Moneda**
Fábrica Nacional de Moneda y Timbre

Si tienes instalado un certificado de la FNMT pulsa Entrar.

 **dni**
electrónico

Introduce tu DNI electrónico en el lector y pulsa Entrar (Tendrás que introducir el PIN asociado a tu DNIE).
Asistente de instalación del DNIE
[Más información del DNIE](#)