

ALIGERA LA CARGA

TE-X1-06-172-ES-D

Galardones a las buenas prácticas

La campaña «Aligera la carga» incluye la entrega de los Galardones anuales a las buenas prácticas en reconocimiento a las empresas y organizaciones que han realizado aportaciones notables e innovadoras para promover un enfoque de gestión integrado en la lucha contra los TME que abarque la prevención de dichos trastornos, así como el mantenimiento, rehabilitación e inserción de los trabajadores que han sufrido TME.

¿Cómo puede participar?

- Descárguese nuestros materiales de apoyo a la campaña.
- Utilice dichos materiales para desarrollar una estrategia dirigida a sensibilizar sobre los TME y a encontrar soluciones que permitan eliminar o reducir los riesgos que originan estos trastornos. El sitio web de la Agencia incluye numerosos ejemplos de buenas prácticas contrastadas, así como foros para compartir ideas y conocer las iniciativas emprendidas por otras organizaciones.
- Si desea obtener más información y apoyo, póngase en contacto con su Centro de referencia nacional. Al dorso del presente folleto puede encontrar los datos de contacto.

Si desea obtener más información sobre la campaña, visite el sitio web de la Agencia «Aligera la carga» (<http://ew2007.osha.europa.eu>).

En él encontrará:

- Paquetes de información multilingües y hojas informativas que ofrecen consejos prácticos para organizar y dirigir actividades, así como otros recursos útiles.
- Ideas para realizar actividades y acciones durante la Semana.
- Estudios de casos de buenas prácticas.
- Enlaces a sitios relacionados con el tema y mucho más.

Centros de referencia nacionales en su región

Para recibir más información y material de la campaña, póngase en contacto con el Centro de referencia de la Agencia en su país:

Si desea obtener más información sobre la campaña, visite el sitio web de la Agencia: «Aligera la carga»
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

Sobre la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo actúa como catalizador para desarrollar y difundir información para la mejora de la seguridad y la salud en el trabajo en Europa. Al reunir a representantes de los gobiernos, los empresarios y las organizaciones sindicales, así como a destacados expertos en seguridad y salud de los veintisiete Estados miembros de la Unión Europea y de otros países, la Agencia proporciona una información fiable, ecuaníme e imparcial en materia de seguridad y salud en el trabajo.

La campaña de la Semana Europea cuenta con el apoyo de las Presidencias alemana y portuguesa de la Unión Europea en 2007, del Parlamento Europeo, de la Comisión Europea y de los interlocutores sociales europeos.

Puede obtenerse más información sobre la Agencia Europea y la Semana Europea en:
<http://ew2007.osha.europa.eu>

ALIGERA LA CARGA



Campaña europea
contra los trastornos musculoesqueléticos

<http://ew2007.osha.europa.eu>



Agencia Europea para
la Seguridad y la Salud
en el Trabajo

<http://osha.europa.eu>



ALIGERA LA CARGA

La campaña «Aligera la carga»

La campaña europea tiene por finalidad promover un enfoque integrado de gestión en la lucha contra los trastornos musculoesqueléticos (TME), que abarca la prevención de estos trastornos así como el mantenimiento, rehabilitación y reinserción de los trabajadores que los han padecido.

En la campaña «Aligera la carga», dirigida por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, participan empresarios, trabajadores, representantes de los trabajadores, profesionales, servicios de prevención, responsables políticos y otras partes interesadas en la mejora de la prevención de los TME en el lugar de trabajo.

La campaña culmina en la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo que se celebrará del 22 al 26 de octubre de 2007 y brinda una magnífica oportunidad para contribuir a que los lugares de trabajo en Europa sean más seguros y saludables.

¿Qué son los TME?

Los trastornos musculoesqueléticos engloban a una amplia gama de daños en la salud. Los principales grupos son los dolores/lesiones de espalda y los trastornos de las extremidades superiores debidos al trabajo, comúnmente conocidos como «lesiones por esfuerzos repetitivos», pero las extremidades inferiores también pueden verse afectadas.

Los TME son problemas de salud y NO peligros o riesgos.

Gran parte de estos problemas pueden evitarse o reducirse cumpliendo la normativa vigente sobre seguridad y salud en el trabajo y siguiendo las indicaciones sobre buenas prácticas.

¿Por qué constituyen un problema?

Los TME son el problema de salud relacionado con el trabajo más común en Europa. Casi el 24% de los trabajadores de la Unión Europea (de la Europa de los Veinticinco) afirman sufrir dolor de espalda, y el 22% se quejan de dolores musculares. En los nuevos Estados miembros estos porcentajes son aún mayores, con un 39% y un 36% respectivamente⁽¹⁾. Los TME no solo producen sufrimiento personal y disminución de ingresos, sino que además suponen un elevado coste para las empresas y para la economía nacional. 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.

Los TME afectan a millones de trabajadores europeos de todos los sectores de actividad, si bien constituyen un problema especial en construcción, servicios, distribución, educación, atención sanitaria, hostelería, restauración y *catering*.

¿Qué deberíamos hacer?

Necesitamos aplicar un enfoque integral a los TME que incluya tanto la prevención primaria como la reincorporación al trabajo de las personas afectadas por los TME.

La investigación actual sobre los TME trata principalmente la carga total soportada por el cuerpo, y la campaña «Aligera la carga» se centra en la «gestión de los riesgos» referidos a la manipulación de cargas. Esto implica la consideración no solo de la carga que se lleva, sino que también incluye las «tensiones» aplicadas sobre el cuerpo, como por ejemplo por el material que se manipula, por factores ambientales, y por otros posibles riesgos como las vibraciones y el ritmo de realización de las tareas.

Debe prestarse una atención especial a la relación entre los TME y el estrés de origen laboral.

Normalmente no existe un único factor de riesgo que dé lugar a la aparición de TME. Por ejemplo, la manipulación manual de cargas no es una causa única del dolor de espalda; existen muchos otros factores de riesgo que contribuyen a su desarrollo, como el estrés, el frío, la organización del trabajo, etc. Por ello, es importante evaluar el abanico completo de riesgos que pueden ocasionar TME y abordarlos de una manera global.

Prevención de riesgos, educación y sensibilización

La campaña pretende promover una mejora de la seguridad y la salud de los trabajadores con la implicación de todas las partes interesadas.

El enfoque de gestión integrado incluye tres elementos clave importantes para su aplicación con éxito:

- La colaboración entre empresarios, trabajadores y Gobierno para hacer frente a los TME.
- Considerar la carga total sobre el cuerpo que da lugar a los TME.
- Gestionar el mantenimiento, rehabilitación y reincorporación al trabajo de las personas que sufren o han sufrido TME.

¿Quién puede participar?

La campaña está abierta a todas las organizaciones y personas en los ámbitos local, nacional y europeo, como por ejemplo:

- Empresarios —sectores público y privado—, incluidas las pequeñas y medianas empresas.
- Directivos, supervisores y trabajadores.
- Sindicatos y delegados de prevención.
- Instituciones de seguridad y salud en el trabajo.
- Profesionales en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo.
 - Comunidad educativa y formadores.
 - Servicios de prevención y aseguradoras.

¿Qué se puede hacer?

Existen muchas iniciativas y actividades.

A continuación se citan algunas ideas:

- Evaluaciones de riesgos: cubrir toda la gama de riesgos.
- Programas de acción: adoptar un enfoque integral para los riesgos que provocan TME.
- Modificación de las tareas: eliminar o reducir los períodos prolongados en posición de pie o sentado.
- Planificación de compras: proporcionar máquinas y equipos «fáciles de usar».
 - Fomento del mantenimiento, rehabilitación y reinserción de trabajadores que han sufrido TME.
 - Formación e información —como parte de un enfoque de gestión integrado— utilizando:
 - películas, videos y multimedia;
 - formación, seminarios y talleres;
 - concursos de carteles y adivinanzas;
 - programas de sugerencias;
 - exposiciones y jornadas abiertas;
 - campañas publicitarias y de promoción;
 - conferencias de prensa y actividades en los medios de comunicación.



⁽¹⁾ Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. Cuarta encuesta europea sobre las condiciones de trabajo (2005).