



## Trabajos saludables: **RELAJEMOS LAS CARGAS**



# Trabajar con trastornos musculoesqueléticos crónicos

## Puntos clave

- Los trastornos reumáticos y musculoesqueléticos (TRME) figuran entre las afecciones crónicas más comunes. A medida que la población activa envejece, es probable que cada vez más trabajadores padezcan enfermedades crónicas.
- Muy frecuentemente, las afecciones crónicas desembocan en una jubilación anticipada, pero la dirección adecuada, cambios de actitud y algunos ajustes en el lugar de trabajo, junto con el apoyo del sistema público de salud, pueden hacer que muchas personas con enfermedades crónicas puedan seguir trabajando.
- Muchos de los ajustes son baratos y fáciles de llevar a la práctica.
- Las medidas de seguridad y salud que hacen que el trabajo sea más seguro y más fácil para todas las personas pueden permitir que aquellas con capacidad laboral reducida sigan trabajando.
- Muchas veces, las medidas sencillas que ayudan a una persona a seguir trabajando también benefician a toda la plantilla.
- La seguridad y la salud en el trabajo son esenciales para que las personas con enfermedades crónicas puedan seguir trabajando.

Todas las hojas informativas y materiales de campaña se pueden descargar de la página web de la campaña «Trabajos Saludables» de la EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/es>).

## Trabajos saludables: aligeremos la carga

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) ha puesto en marcha una campaña a escala europea que se desarrollará entre 2020 y 2022 y que busca concienciar sobre los trastornos musculoesqueléticos (TME) en el trabajo y la importancia de prevenirlos. El objetivo es animar a las empresas, a las personas empleadas y demás partes interesadas a colaborar para prevenir los TME y fomentar una buena salud musculoesquelética entre la población trabajadora de la UE.

## ¿Qué son los trastornos reumáticos y musculoesqueléticos?

Los trastornos reumáticos y musculoesqueléticos (TRME) son problemas crónicos que afectan a los músculos, los huesos, las articulaciones y los tejidos blandos, como el reumatismo, la osteoartritis, la osteoporosis y la fibromialgia. Pueden afectar al trabajo o verse agravados por él, aunque no sean consecuencia directa del trabajo. Entre sus causas figuran las enfermedades inflamatorias, el envejecimiento, las lesiones congénitas y las afecciones del desarrollo. Se desconoce la causa exacta del dolor musculoesquelético y suelen describirse como dolor de hombro, dolor de espalda, etc. Las lesiones causadas o agravadas por el trabajo se denominan trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo.

## Personas con trastornos reumáticos y musculoesqueléticos

A medida que aumente la edad media de la población activa y la edad de jubilación, también lo hará el número de personas con enfermedades crónicas y será más necesario que las empresas los mantengan en su puesto de trabajo. Sin embargo, demasiadas personas se jubilan anticipadamente debido a enfermedades crónicas, cuando la aplicación de unas pocas medidas sencillas de adaptación y apoyo les permitirían seguir trabajando.

## Responsabilidades de las empresas

La **legislación en materia de igualdad** exige que las empresas ofrezcan adaptaciones razonables al personal con discapacidad, proporcionándoles equipos, horas de trabajo o tareas adaptados a ellos o bien formación específica. Algunos países plantean requisitos más concretos, por ejemplo, respecto a la reincorporación al trabajo tras una baja por enfermedad.

La **normativa en materia de salud y seguridad** obliga a las empresas a prevenir los riesgos de acuerdo con la evaluación del riesgo. La prioridad es eliminar los riesgos en su origen y adoptar medidas colectivas para que el trabajo sea más seguro y saludable para todas las personas. Este aspecto es importante, ya que las medidas que facilitan el trabajo al conjunto de personas podrían permitir que quienes padecen una enfermedad crónica puedan seguir trabajando. Los grupos especialmente sensibles, como quienes padecen enfermedades crónicas, deben estar protegidos frente a los riesgos que les afectan específicamente.

Enlaces útiles para obtener información sobre la evaluación de riesgos y los trabajadores con discapacidad:

- EU-OSHA, Factsheet 53 — Garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores con discapacidad ([https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/ES-Factsheet\\_53\\_-\\_Garantizar\\_la\\_seguridad\\_y\\_la\\_salud\\_de\\_los\\_trabajadores\\_con\\_discapacidad.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/ES-Factsheet_53_-_Garantizar_la_seguridad_y_la_salud_de_los_trabajadores_con_discapacidad.pdf));
- EU-OSHA, Factsheet 87 — Diversidad de los trabajadores y evaluación de riesgos ([https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/es/publications/factsheets/87/es\\_87.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/es/publications/factsheets/87/es_87.pdf)).

Sin embargo, hacer que los lugares de trabajo sean más inclusivos para todas las personas, por ejemplo, al comprar equipos, planificar tareas o modificar edificios, reduce la necesidad de realizar adaptaciones dirigidas a personas concretas. Los reglamentos que establecen normas mínimas de salud y seguridad en el trabajo incluyen requisitos para la accesibilidad de quienes tienen alguna discapacidad.

## La repercusión de los trastornos reumáticos y musculoesqueléticos

Los TRME provocan dolor en los brazos, las piernas, el cuello o la espalda. No siempre es un dolor grave, pero a menudo sí persistente, molesto y agotador. Puede variar y muchas veces es imprevisible. El dolor puede dificultar los movimientos repetitivos. Los TRME suelen causar rigidez y quienes los sufren se mueven con lentitud. Pueden afectar al sueño, lo que hace más difícil ignorar el dolor. Las personas afectadas pueden sentirse cansadas y fatigadas, sobre todo, si tienen una enfermedad inflamatoria o falta de sueño. Al sufrir estrés, ansiedad o depresión por el dolor o por otras razones, les cuesta más no sentir el dolor. Las personas con TRME suelen preocuparse por el futuro, por si sus limitaciones empeorarán o perderán el trabajo. Algunos trastornos se caracterizan por brotes, así que el trabajador tendrá días buenos y días malos. Sin embargo, las personas no tienen que estar en forma al 100 % para poder trabajar, y quienes padecen TRME crónicos pueden aprender a resolver sus problemas y, con los ajustes adecuados, poder seguir trabajando de manera habitual.

### TESTIMONIO

#### «Trabajar ha sido fantástico»

Una trabajadora con osteoartritis degenerativa de la columna vertebral y dos prótesis de rodilla dispone ahora de su propio puesto de trabajo, adaptado a sus necesidades. Su horario es ahora flexible y no tiene que conducir en hora punta. Todos sus compañeros la apoyan.



## Qué pueden hacer las empresas

La mayoría de las personas con TRME pueden seguir trabajando de alguna manera, siempre que se tengan en cuenta sus síntomas y haya flexibilidad para encontrar formas de superar los desafíos que se plantean. Seguir trabajando dentro de sus posibilidades no empeorará su estado. En general, tener trabajo es bueno para la salud mental y física. Estas personas suelen ser productivos y tratan de evitar faltar al trabajo. La ventaja para la empresa es la retención de una plantilla cualificada y experimentada.

El objetivo final es crear un lugar de trabajo donde:

- se reconozca la importancia de los TME relacionados con el trabajo y se reduzcan los riesgos, en particular, para quienes puedan padecer problemas musculoesqueléticos,
- se adopten medidas preventivas; evaluar y reducir los riesgos garantiza que el lugar de trabajo sea seguro y esté pensado para promover una adecuada salud musculoesquelética,
- se tomen medidas que reduzcan el estrés en el trabajo,
- se fomente la intervención temprana ante cualquier problema musculoesquelético,
- se realicen ajustes razonables y se ayude a las personas a gestionar su propia salud para que puedan seguir trabajando a pesar de su estado,
- se apoye a las personas que se ausentan debido a una enfermedad crónica para que la vuelta al trabajo se realice con un programa de reincorporación adecuado,
- se promueva la salud musculoesquelética; por ejemplo, se anime a cuidarse la espalda y a hacer ejercicio, se aborde el trabajo sedentario prolongado, se permita realizar pausas breves y se ayude a llevar estilos de vida más saludables.

Para lograrlo, en el lugar de trabajo será necesario:

- minimizar los riesgos y reconocer que las personas con TRME pueden ser más sensibles,
- evitar tareas que impliquen posturas estáticas prolongadas, comportamientos sedentarios o movimientos repetitivos,
- garantizar que las personas eviten los riesgos al seguir técnicas y prácticas seguras, utilizar el equipo adecuado y no tomar «atajos»,
- planificar las adaptaciones del puesto de trabajo teniendo en cuenta las capacidades de trabajo de la persona (sus capacidades, no sus discapacidades),
- adoptar un enfoque conjunto en el que participen la persona afectada, su equipo médico y su superior jerárquico, con el objetivo común de ayudarlo a seguir trabajando y a que lo haga dentro de sus posibilidades,
- promover una cultura de diálogo sincero,
- formar a la dirección y plantilla en salud musculoesquelética y TRME, y sobre cómo ayudar a los compañeros para seguir trabajando si padecen estas lesiones.

## Intervención temprana y asesoramiento

Cuanto antes se comunique un problema, más fácil será atajarlo. La empresa no puede tomar medidas si desconoce el problema, y eso pasa por animar al personal a que comenten los problemas de salud tan pronto como surjan y por permitirles hacerlo sabiendo que serán escuchados y apoyados. Si alguien tiene un problema musculoesquelético persistente que afecte a su trabajo, se le debe animar a que busque asesoramiento médico lo antes posible. Si la empresa conoce las recomendaciones médicas, con el permiso de la persona afectada, comprenderá mejor qué apoyo necesita.

### Diálogo sincero

Las necesidades de la persona se entienden mejor cuando la comunicación es fluida. Si esta habla sobre su estado de salud con su responsable, se podrían tratar los siguientes temas:

- la enfermedad;
- los síntomas que provoca;
- si los síntomas varían, cómo se siente en un día bueno o malo;
- qué efectos tiene la medicación;
- con qué tareas encuentra dificultades y en cuáles necesita ayuda;
- qué apoyo necesita o podría necesitar para hacer su trabajo ahora y en el futuro.

#### HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

### *Debate sobre los TME en el trabajo*

Los puntos de partida para hablar en el trabajo sobre los TME incluyen consejos para los directivos y empleados sobre cómo debatir los problemas de salud musculoesqueléticos (<https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussionsabout/view>)

## Obtener asesoramiento y apoyo

El asesoramiento facilitado por los servicios públicos y las organizaciones de personas con discapacidad puede ser útil para encontrar soluciones. Algunos países cuentan con programas de apoyo a la reincorporación al trabajo y servicios de las mutuas de accidentes laborales que ofrecen asesoramiento, ayuda con los planes de reincorporación y subvenciones para adaptar el puesto de trabajo. El equipo médico debe asesorar sobre qué tareas son adecuadas y cuáles deben evitarse.

## Ajustes sencillos en el lugar de trabajo

Es necesario dar a la plantilla la oportunidad de encontrar formas de superar sus problemas, de probar estrategias basadas en el «ensayo y error» y concederles el tiempo suficiente. A continuación, se dan algunos ejemplos de posibles ajustes.

### Cambios en las funciones y tareas:

- encontrar formas alternativas de realizar las tareas,
- intercambiar o alternar tareas con los compañeros,
- realizar pausas breves con regularidad,
- reducir o evitar actividades difíciles o que empeoren los síntomas (por ejemplo, uso de escaleras, posición de pie o sentada prolongada o actividades repetitivas),
- regular el ritmo de trabajo para evitar la fatiga, evitando plazos de última hora.

### Equipos y adaptaciones del puesto de trabajo:

- adaptar los equipos informáticos, por ejemplo, utilizar un ratón ergonómico, un teclado ergonómico o software activado por voz,
- disponer de un taburete elevado portátil para evitar estar de pie mucho tiempo,
- mejorar el acceso al lugar de trabajo, por ejemplo, con pasamanos, manillas de puertas, puertas automáticas, etc.,
- reubicar equipos y mobiliario en el puesto de trabajo para reducir el esfuerzo,
- utilizar mandos de conducción adaptables,
- llevar calzado cómodo.

### Modificar el horario de trabajo:

- horario flexible o reducido; por ejemplo, empezar y acabar más tarde para evitar desplazamientos en horas de máxima afluencia o si los síntomas son peores por la mañana,
- trabajar desde casa, al menos, algunos días,
- fórmulas de trabajo flexible y teletrabajo para todos los trabajadores.

### Prestar apoyo:

- días libres ocasionales para acudir a citas médicas (una política de trabajo flexible lo facilita),
- oportunidades de formación y para cambiar de función,
- tener un lugar donde moverse y hacer estiramientos,
- disponer de una plaza de aparcamiento cerca de la entrada de trabajo,
- cambio de ubicación de la oficina para evitar escaleras o tener que caminar.

Puede que algunos ajustes solo sean necesarios temporalmente. Una vez realizados los ajustes, deben revisarse con la persona afectada y ver si es necesario realizar más. Si las condiciones cambian y dificultan otros aspectos del trabajo, las necesidades deberán reevaluarse.

El apoyo después de una baja a causa de TME debe incluir un plan de reincorporación al trabajo. La reincorporación gradual al trabajo y la reducción temporal de la jornada pueden resultar útiles tras una baja por enfermedad de larga duración.

## Más información

Artículo de la OSHwiki sobre trabajo y TRME:

[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Artículo de la OSHwiki sobre cómo tratar el dolor lumbar:

[https://oshwiki.eu/wiki/Managing\\_low\\_back\\_conditions\\_and\\_low\\_back\\_pain](https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain)

Consejos para las empresas sobre la reincorporación al trabajo de empleados con cáncer:

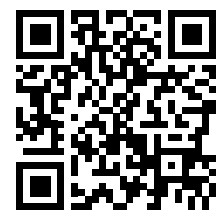
[https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/RTW\\_leaflet\\_TE0118513ESN.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/RTW_leaflet_TE0118513ESN.pdf)  
(ofrece asesoramiento general sobre la reincorporación al trabajo)

Sección temática sobre prevención y gestión de TME:

<https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>

Apartado de investigación sobre TME relacionados con el trabajo donde encontrar informes

y casos prácticos sobre el TME crónico: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)