



Introducción a los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral

Por qué los trastornos musculoesqueléticos son una prioridad para Europa

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son el problema de salud relacionado con el trabajo más común en Europa. 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. 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 las economías nacionales. 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.

«Aligera la carga» es el lema de la campaña europea contra los trastornos musculoesqueléticos para 2007. La campaña desarrollará las acciones sobre los TME iniciadas en la primera campaña de la Semana Europea en 2000 «¡Da la espalda a los trastornos musculoesqueléticos!» y contará con la participación de todos los Estados miembros de la Unión Europea (UE) y de los países de la Asociación Europea de Libre Comercio (AELC).

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 a cargas más o menos pesadas durante un período de tiempo prolongado. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente.

Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores. Algunos TME, como el síndrome del túnel carpiano, son específicos debido a sus síntomas bien definidos. Otros no lo son tanto, ya que únicamente se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico.

Qué factores aumentan el riesgo de TME

Son varios los grupos de factores que pueden aumentar el riesgo de TME, entre ellos factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y psicosociales y factores individuales y personales (véase el cuadro nº 1). Tales factores pueden intervenir de forma aislada o no.

Cuadro nº 1: Factores que potencialmente contribuyen al desarrollo de TME

Factores físicos:

- Aplicación de fuerza, como, por ejemplo, el levantamiento, el transporte, la tracción, el empuje y el uso de herramientas.
- Movimientos repetitivos.

- Posturas forzadas y estáticas, como ocurre cuando se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros o se permanece de forma prolongada en posición de pie o sentado.
- Presión directa sobre herramientas y superficies.
- Vibraciones.
- Entornos fríos o excesivamente calurosos.
- Iluminación insuficiente que, entre otras cosas, puede causar un accidente.
- Niveles de ruido elevados que pueden causar tensiones en el cuerpo.

Factores organizativos y psicosociales:

- Trabajo con un alto nivel de exigencia, falta de control sobre las tareas efectuadas y escasa autonomía.
- Bajo nivel de satisfacción en el trabajo.
- Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros, supervisores y directivos.

Factores individuales:

- Historial médico.
- Capacidad física.
- Edad.
- Obesidad.
- Tabaquismo.

Cómo tratar los TME

Para abordar el problema de los TME es necesario aplicar una estrategia de prevención integral. Dicha estrategia debe considerar no solo la prevención de nuevos trastornos, sino también el mantenimiento, la rehabilitación y la reincorporación de los trabajadores que ya sufren TME.

Cuadro nº 2: Afrontar los TME: una estrategia europea⁽²⁾

Principios generales de prevención de TME⁽³⁾:

- Evitar los riesgos de TME.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta los cambios tecnológicos.
- Sustituir lo peligroso por lo seguro o menos peligroso.
- Desarrollar una política preventiva integral que incluya la carga total aplicada sobre el cuerpo.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Proporcionar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Mantenimiento de los trabajadores con TME en su puesto de trabajo:

- Facilitar la rehabilitación.
- Reincorporar a los trabajadores que sufren o han sufrido TME.

⁽¹⁾ Fourth European working conditions survey (Cuarta Encuesta Europea sobre Condiciones de Trabajo). Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo, 2005.

⁽²⁾ Research on work-related low back disorders (Investigación sobre los trastornos dorsolumbares de origen laboral). Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2000.

⁽³⁾ De conformidad con el artículo 6, apartado 2, de la Directiva 89/391/CEE del Consejo.

Las medidas preventivas deben abordar la carga total sobre el cuerpo que pueda contribuir al desarrollo de TME. Generalmente no existe un único factor que provoque la aparición de TME. Por ejemplo, la manipulación manual de cargas, por sí sola, raramente constituye la única causa del dolor de espalda: existen muchos otros factores que pueden contribuir a su aparición, como el estrés, las vibraciones, el frío y la organización del trabajo. Por consiguiente, es muy importante evaluar todos los riesgos que pueden ocasionar TME y darles un tratamiento integral.

El mantenimiento de los trabajadores con TME en el trabajo debe formar parte de la política laboral en materia de TME. Se debería hacer especial hincapié en los enfoques multidisciplinarios que combinan la prevención y la rehabilitación. Especialmente importante es el papel del apoyo social y organizativo para permitir a los trabajadores con TME tanto volver al trabajo como permanecer en él. El apoyo activo y la participación de los trabajadores expuestos a riesgos y de todos los implicados en la organización son fundamentales.

Los elementos clave de la estrategia europea en materia de lucha contra los TME se recogen en el cuadro nº 2.

Afrontar los TME resulta rentable: un caso de estudio del sector hospitalario (*)

Las tareas realizadas por los trabajadores del servicio de lavandería de un gran hospital general aumentaban el riesgo de sufrir trastornos dorsolumbares y lesiones en los hombros. Esas tareas implicaban la combinación de una inclinación excesiva del cuerpo hacia adelante para levantar la ropa seca y mojada, el ejercicio de una fuerza exagerada y el trabajo en una postura forzada.

Figura 1: Cinta transportadora antes de la modificación: obligaba a los trabajadores a adoptar posturas forzadas.



Fuente: Health and Safety Executive (Reino Unido).

A raíz de una evaluación de riesgos ergonómicos realizada con la colaboración de expertos, de trabajadores y del equipo directivo, se introdujeron cambios como la modificación de los puestos de trabajo y del equipo de lavandería (por ejemplo, la ampliación de la cinta transportadora; véase la figura 2), la aplicación de un sistema de rotación de los trabajadores y la distribución de información a los mismos.

Los cambios introducidos supusieron una reducción de un 62 % de las bajas por enfermedad, un aumento del 12 % de la productividad, una disminución del 20 % de las horas extraordinarias y una mejora del estado

de ánimo de los trabajadores. El coste total de la intervención fue de 29 030 libras esterlinas: considerando que el ciclo de vida del proceso comprende tres años a partir de la fecha de la intervención, el beneficio neto ascendió a 209 739 libras esterlinas y el período de recuperación fue de 4,38 meses.

Figura 2: Cinta transportadora después de las modificaciones: se amplió la cinta y se utilizan bolsas de plástico para la ropa



Fuente: Health and Safety Executive (Reino Unido).

Legislación europea

Los principios fundamentales de la prevención de TME se recogen en las directivas europeas, los reglamentos de los Estados miembros y las orientaciones sobre buenas prácticas publicadas. Las directivas se complementan con una serie de normas europeas (conocidas como «normas EN») que añaden detalles o facilitan la aplicación de las directivas (**).

Las principales directivas relacionadas con la prevención de los TME son:

- Directiva 89/391/CEE, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores.
- Directiva 89/654/CEE, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Directiva 89/655/CEE, relativa a las disposiciones mínimas para la utilización de los equipos de trabajos.
- Directiva 89/656/CEE, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Directiva 90/269/CEE, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.
- Directiva 90/270/CEE, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Directiva 93/104/CE relativa a la organización del tiempo de trabajo.
- Directiva 98/37/CE, relativa a las máquinas.
- Directiva 2002/44/CE, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la exposición de los trabajadores a los riesgos derivados de los agentes físicos (vibraciones).

Para más información sobre la campaña contra los TME, consulte: <http://ew2007.osha.europa.eu>

Para más información sobre la prevención de los TME y el mantenimiento de los trabajadores con TME en el trabajo, consulte: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Para más información sobre las publicaciones de la Agencia, consulte: <http://osha.europa.eu/publications>

(*) Health and Safety Executive (Reino Unido). Publicaciones: Informe de investigación 491: *Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders (Estudios de coste-beneficio que apoyan afrontar los trastornos musculoesqueléticos)*.

(**) El sitio web de la Agencia ofrece enlaces a la legislación europea en materia de TME (<http://osha.europa.eu/topics/msds/>), a la legislación europea en materia de protección de los trabajadores (<http://osha.europa.eu/legislation>) y a sitios de los Estados miembros donde pueden encontrarse directrices y legislación nacional.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

