



# TRABAJAR SIN DESGASTE

## La Prevención de las alteraciones musculoesqueléticas.

### Campaña de prevención

¿Tu trabajo físico es monótono y repetitivo? ¿Trabajas a premio de tiempo, o por rendimiento? ¿Tienes fatiga y dolores musculares? Hay miles de trabajadores que contestan sí a estas preguntas y que corren el riesgo de sufrir alteraciones músculo - esqueléticas. Es un problema de salud laboral ya de tal magnitud que la Comisión Europea y la Confederación Europea de Sindicatos han decidido montar una campaña para informar a los trabajadores sobre los riesgos y su prevención.

#### ¿Qué son las alteraciones músculo - esqueléticas?

Son lesiones de los músculos, tendones y nervios que suelen afectar a las manos, muñecas, los codos u hombros. También pueden afectar a las rodillas o los pies si el trabajo conlleva estar mucho tiempo arrodillado, o si hay que operar pedales. Las distintas alteraciones músculo - esqueléticas tienen muchos nombres, por ejemplo: tenosinovitis, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis, bursitis, y muchos más. Aquí, para referirnos a todo el rango de estas lesiones, utilizamos la expresión Alteraciones Músculo - esqueléticas (AME).

#### Síntomas

Los síntomas incluyen: dolor en los músculos o las articulaciones- sensación de hormigueo en el brazo o la mano; pérdida de fuerza y sujeción en la mano; pérdida de sensibilidad. Los síntomas empiezan como las molestias de la vida normal; después de hacer un esfuerzo físico es normal que se experimente cierta fatiga.

Los síntomas y factores como la fatiga muscular:

Están relacionados con la intensidad y duración del trabajo, provocan dolor; normalmente la persona afectada no informa a nadie en el trabajo; son síntomas no específicos y aparecen y desaparecen; las causas son multifactoriales.

Sin embargo, a diferencia con la fatiga muscular, las alteraciones músculo - esqueléticas no desaparecen sino que son progresivas, y los síntomas se empeoran.



Se pueden dividir los síntomas en tres etapas:

1. Dolor y fatiga en las muñecas, brazos, hombros o cuello durante el trabajo que se mejora durante la noche y el fin de semana. Esta fase puede durar semanas o meses.
2. Dolor y fatiga que empieza más pronto en el día y persiste más tiempo durante la noche, y que puede interrumpir el sueño. Esta fase puede durar varios meses, y la gente suele tomar pastillas para el dolor, pero sigue trabajando.
3. Dolor, fatiga, debilidad aún cuando se haya descansado. Puede interrumpir el sueño, y la persona no puede hacer tareas ni en el trabajo ni en el hogar. Esta fase puede durar meses o años, y algunas personas no se recuperan totalmente.

## ¿A quiénes les afectan las AME?

El trabajo que exige movimientos repetitivos, rápidos o forzados, o que requiere mantener una postura fija durante períodos largos puede provocar alteraciones músculo - esqueléticas. Muchos puestos de trabajo conllevan algún riesgo de AME, desde las personas que tienen que trabajar intensivamente en ordenador hasta los obreros de la construcción y las cajeras en los supermercados. Todo tipo de trabajo de montaje o embalaje, por ejemplo en la industria de microelectrónica, de metal, de conservas. Las lesiones dorso lumbares por manipulación de cargas entre las enfermeras, los albañiles y las personas que trabajan en el campo son muy comunes, o bien por causa de accidentes o por el desgaste físico durante años.

## ¿Cuáles son las causas?

Las causas de algunas lesiones músculo - esqueléticas son ya muy conocidas y bien definidas y otras no lo son. Lo que complica el diagnóstico es que hay varios factores de riesgo que pueden combinar a provocar problemas. Las causas tienen que ver con:

La organización del trabajo: el ritmo, la intensidad y cantidad de trabajo, primas, estrés, falta de descansos y pausas, trabajo monótono y repetitivo.

Los equipos y tareas: fuerza física, repetición, movimientos rápidos, ciclos cortos. Posturas incómodas, forzadas, o estáticas. Mal diseño de los puestos y herramientas, con espacio insuficiente, o una sujeción incómoda o forzada.

El medioambiente: ruido, iluminación, vibración, frío.

El individuo: formación, equipos individuales de protección, estatura

## Prevención

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a todas las empresas a llevar a cabo una evaluación de los riesgos que no se pueden evitar directamente, a tener un plan de prevención de dichos riesgos, y a tomar todas las medidas necesarias para garantizar la salud y seguridad de todos los empleados.

Aparte de, y en adición a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el Reglamento sobre el uso de Pantallas de Visualización y el Reglamento sobre la Manipulación Manual de Cargas concretan esa obligación para estas actividades, siguiendo los mismos principios que la LPRL. El Reglamento sobre lugares de trabajo y el de Equipos de Trabajo también obligan a la empresa a tener en cuenta factores ergonómicos.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales Art. 15 (d), además, obliga a los empresarios a adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.

En todos los centros de trabajo, el empresario tiene la obligación de mejorar las condiciones de trabajo para evitar las alteraciones músculo - esqueléticas.



**La salud no puede esperar; hay que aplicar soluciones ya**

## Organización del trabajo

- Identificar y eliminar factores de riesgo del centro de trabajo.
- Introducir variedad de tareas.
- Rotación de tareas.
- Reducir la intensidad del trabajo.
- No tener primas que exigen un ritmo muy elevado.
- Introducir descansos.
- Introducir micro pausas.
- Tener un sistema para identificar e informar sobre síntomas o problemas.

## Diseño de tareas, equipos y herramientas

- Eliminar movimientos forzados.
- Reducir al mínimo los movimientos repetitivos con ciclos cortos.
- Utilizar herramientas eléctricas.
- Seleccionar equipos y herramientas adecuados tanto para la tarea como para la persona.
- Tener un buen mantenimiento de equipos y herramientas.
- Seleccionar herramientas que no requieran una desviación de la muñeca.
- Evitar restricciones de espacio en el puesto.
- Tener los mandos a fácil alcance.
- Poder ver los displays fácilmente.
- Evitar el tener elementos: a largas distancias de alcance, a la altura del hombro o por encima de este, o por detrás del tronco.
- Tener sillas y mesas ajustables.

## El medioambiente del trabajo

- Tener una buena iluminación general, y adecuada para cada puesto, sin reflejos/sombras.
- Controlar el nivel de ruido.
- Mejorar niveles de ventilación y temperatura.
- Tener lugares adecuados para los descansos.

## Tener en cuenta la persona

Dar información y formación sobre las causas y síntomas de las AME.

Dar información y formación sobre cómo evitar las AME: factores de postura, ritmos de trabajo y la importancia de tener pausas. Tener puestos muebles y equipos que se puedan ajustar según la estatura de la persona. EVITAR QUE EL USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL, (EPIS) AUMENTE EL RIESGO DE LAS AME.

Hay mucha legislación nueva sobre salud laboral:

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales; el Reglamento de Servicios de Prevención; el Reglamento de Pantallas de Visualización; el Reglamento de Manipulación de Cargas; el Reglamento de Lugares de Trabajo; Equipos de Trabajo; Equipos de Protección Individual, entre otros.

Toda la legislación, por muy buena que sea, se quedará en papel mojado si no hay un esfuerzo por parte de todos, trabajadores y empresarios, en el cumplimiento de las obligaciones y la exigencia de los derechos de cada cual.



**CEOE**  
Confederación Española de Organizaciones Empresariales

**CEPYME**  
CONFEDERACION ESPAÑOLA DE LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA

**CC.OO.**  
confederación sindical de comisionados obreros

**UGT**  
Unión General de Trabajadores

**ELA**  
ELKARREKO SINDIKATUA

**CGI**  
CONFEDERACION INTERSINDICAL GALGA

**MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES**

**INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO**