

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS EN EL ÁMBITO LABORAL 2022



Julio 2022

DIRECCIÓN DE PREVENCIÓN-
DIRECCIÓN MÉDICA

Ibermutua

Los trastornos musculoesqueléticos (TME's) se definen como las alteraciones que afectan al sistema osteomuscular y a sus estructuras asociadas (huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema circulatorio).

Cuando estas lesiones o alteraciones están causadas o agravadas por el trabajo que se realiza o por las condiciones en las que este se desarrolla, estaremos hablando de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral y son el problema de salud más común en España y en Europa.

Las molestias pueden abarcar desde incomodidad y dolores leves hasta cuadros médicos más graves (epicondilitis, gangliones, lumbalgias) que requieren baja por enfermedad o tratamiento médico. En los casos crónicos pueden provocar una discapacidad e impedir que la persona afectada siga trabajando. Así, los efectos negativos de los TME's no solo afectan a los trabajadores, sino que también afectan a la empresa y la sociedad suponiendo un coste de millones de euros para todos.

La mayoría de los TME's relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo. Por lo general, no tienen una sola causa y son el resultado de combinar varios factores de riesgo como los factores físicos, los factores organizativos y psicosociales o los factores individuales de cada persona.

Entre los factores de riesgo físicos o biomecánicos cabe destacar:

- la manipulación de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo;
- los movimientos repetitivos o enérgicos;
- las posturas forzadas y estáticas;
- la presión directa sobre el cuerpo de herramientas y superficies;
- las vibraciones o los entornos de trabajo a temperaturas bajas;
- el trabajo a un ritmo rápido;
- una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.

Entre los factores de riesgo organizativos y psicosociales se pueden señalar:

- las altas exigencias de trabajo y la baja autonomía;
- la falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo;
- el trabajo a gran velocidad, también como consecuencia de la introducción de nuevas tecnologías;
- las jornadas muy largas o el trabajo por turnos;
- la intimidación, el acoso y la discriminación en el trabajo;

- una baja satisfacción laboral.

En general, todos los factores psicosociales y organizativos (especialmente cuando se combinan con los riesgos físicos) pueden producir estrés, fatiga o ansiedad, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de padecer TME's.

Y, por último, no se pueden olvidar los factores individuales como:

- los antecedentes médicos;
- la capacidad física;
- el estilo de vida y los hábitos (como fumar o la falta de ejercicio físico).

Para abordar el problema de los TME's en el ámbito laboral, las empresas deberían combinar las siguientes actuaciones:

- 1- Adoptar un enfoque integral en la evaluación de riesgos, de manera que aborde todas las causas y contemple a todos los trabajadores, especialmente a aquellos que estén más expuestos a este tipo de riesgo.
- 2- Fomentar la participación incluyendo a los trabajadores y a sus representantes en los debates sobre los posibles problemas y sus soluciones.
- 3- Impartir información y educación adecuadas en materia de seguridad y salud en el trabajo para que todos los trabajadores sepan evitar peligros y riesgos concretos.
- 4- Sensibilizar y formar en la importancia de tener hábitos saludables.
- 5- Primar la prevención primaria, pero sin olvidar la importancia de las medidas para minimizar la gravedad de cualquier lesión, la rehabilitación y la integración de las personas que ya padecen dichos trastornos.

Desde esta perspectiva, Ibermutua pretende ayudar a las empresas interesadas en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos y la gestión de los mismos en el ámbito laboral. Para ello, desde la Dirección de Prevención y en colaboración con la Dirección Médica y la Dirección de Comunicación y Relaciones Institucionales se ha promovido la creación de un programa de prevención de trastornos músculo esqueléticos en el ámbito laboral basado en la realización de ejercicios de calentamiento y/o estiramiento en la empresa.

El impacto de la introducción de actividad física en el entorno laboral es indiscutible. Entre sus beneficios podemos encontrar:

- la mejora de la condición física de los empleados;
- la reducción del estrés y la ansiedad, ayudando a dormir mejor;
- el aumento de la calidad de vida y la felicidad, ya que cuando realizamos alguna actividad física en nuestro cerebro se activan la dopamina, la serotonina y la endorfina (las hormonas de la felicidad).

Además, conseguir que los empleados tengan una rutina de ejercicios en el puesto de trabajo supondrá no solo una mejora de su condición física, también reducirá los riesgos laborales al ser, el ejercicio físico, una de las mejores medidas de prevención ergonómica contra las lesiones musculoesqueléticas. En términos empresariales, los beneficios de implantar programas de bienestar como el ejercicio en el trabajo son múltiples: ayuda a consolidar la cultura de prevención en la empresa, crea un ambiente de trabajo basado en la salud, incrementa el compromiso de los empleados y su motivación...en definitiva, aumenta el bienestar de la persona en el trabajo y mejora la competitividad y productividad de la empresa.

El “Programa de prevención de trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral” se basa en ofrecer una serie de ejercicios de corta duración y alto impacto, seleccionados en función del tipo de tarea que realiza cada trabajador o grupo de trabajadores.

Los ejercicios están grabados en vídeo, y han sido diseñados y dirigidos por nuestros fisioterapeutas. Pueden ser realizados al comienzo, durante las pausas o al final de la jornada de trabajo, y su duración no supera los 10 minutos, sin necesidad de tener que disponer de una instalación determinada o de un equipamiento específico para ello.

Estos vídeos, a su vez, están agrupados en 6 módulos

- Módulo 1: Bipedestación mantenida
- Módulo 2: Sedestación mantenida
- Módulo 3: Posturas forzadas
- Módulo 4: Manipulación manual de cargas
- Módulo 5: Movimiento repetitivo
- Módulo 6: Manipulación de pequeños pesos a alta frecuencia

INSCRIPCION AL PROGRAMA A TRAVÉS DEL PORTAL DIVULGATIVO PRL

(<https://divulgacionprl.ibermutua.es/RegistroFormacion/>)

Este programa tiene una forma un poco diferente de inscripción y realización al resto de las acciones divulgativas.

En primer lugar, cada trabajador que vaya a participar en el programa rellenará la encuesta previa que permite dirigir el o los módulos que debe hacer el trabajador.

Se trata de una encuesta sencilla sobre el tipo de puesto de trabajo que desempeña y los requerimientos físicos que tiene en él. Es preciso responder con el puesto real, no la categoría profesional o el puesto al que está adscrito sino el que realmente desempeña. También es importante reflejar las condiciones ergonómicas a las que está expuesto, no los riesgos si no los requerimientos, es decir, si maneja cargas o no, si realiza movimientos repetidos o repetitivos, si su puesto de trabajo se desempeña de pie fundamentalmente, etc.

Una vez que se ha rellenado la encuesta, el programa indicará los módulos a los que se aconseja se inscriba a ese trabajador. Es decir, la propuesta de ejercicio se basa en el requerimiento real de la tarea de cada trabajador, no es estándar. Así, el resultado de la encuesta puede ser inscribir a un trabajador a un módulo, dos, tres, etc. Lo normal será una propuesta de uno o dos módulos.

Tras su inscripción en el/los módulo/s correspondientes, el trabajador recibirá un enlace en su correo que le permitirá acceder a los mismos.

IMPLANTACION PROGRAMA A TRAVÉS DEL PORTAL DIVULGATIVO PRL

El programa tiene una **duración de dos meses**. El objetivo es que cada trabajador acceda a diario a su o sus módulos y realice uno o varios ejercicios de cada uno de ellos de forma que complete 10 minutos al día de ejercicio.

Para que se registre su participación, el trabajador al inicio de la jornada, en el descanso o a su finalización, podrá acceder desde su dispositivo móvil o desde un ordenador al enlace o enlaces que se le hayan facilitado y visualizar uno o varios ejercicios de cada módulo realizándolos al mismo tiempo y repitiéndolos posteriormente según lo indicado en cada video.

Para que se considere que el trabajador ha finalizado con éxito el programa de Prevención de Trastornos músculo esqueléticos, **deberán constar en nuestro registro visualizaciones de uno o varios ejercicios de cada módulo al menos durante el 75% de los días de duración del programa (es decir unos 33 días en dos meses)**.

Si el trabajador solamente está inscrito en **un módulo, deberá visualizar a diario unos 3 ó 4 ejercicios, es decir, realizará unos 10 minutos de ejercicio guiado por los videos al día**.

Si está inscrito en **varios módulos, repartirá esos 10 minutos eligiendo diferentes ejercicios de cada módulo**, por ejemplo, si tiene tres módulos podrá realizar dos ejercicios del primero, uno del segundo y uno del tercero, hasta completar esos 10 minutos.

Es importante que a lo largo de dos semanas visualice todos los ejercicios de cada módulo así como que, cada día, visualice al menos uno de cada módulo al que esté inscrito.

FINALIZACION PROGRAMA A TRAVÉS DEL PORTAL DIVULGATIVO PRL

Al cabo de dos meses, el trabajador o la persona que gestione las inscripciones al programa en la empresa podrá descargarse los certificados de implantación de dicho programa de aquellos trabajadores que hayan visualizado videos al menos 33 días durante ese periodo.

Además, con el certificado, se enviarán los enlaces a los videos para que pueda descargarlos y continuar con su programa de ejercicio diario pero ya sin necesidad de registro. Es importante que estos enlaces se le faciliten al trabajador para que continúe con su rutina diaria. **El objetivo del programa es que los trabajadores que se inscriban en él adquieran el hábito diario de realización de ejercicio dirigido a los requerimientos físicos de su tarea.** Por ello, es preciso insistir en que se deben de continuar realizando los ejercicios todos los días para conseguir el objetivo perseguido.

ANEXO 1:

DETERMINACIÓN DE GRUPO DE CARGA DE TRABAJO

Identifique su tipo de trabajo:

Puesto de trabajo: (Seleccione uno entre las siguientes opciones):

- Trabajos en oficinas y despachos
- Trabajos relacionados con la salud y los cuidados a personas
- Supervisores de equipos, personas, líneas de producción.
- Trabajos en restauración y comercio
- Trabajos en educación
- Trabajos agrícolas, ganaderos, forestales y/o pesqueros
- Trabajos de construcción y oficios afines
- Trabajos en producción de industrias manufactureras
- Operadores de instalaciones y maquinaria - Montadores
- Conductores y operadores de maquinaria móvil
- Personal de limpieza, ayudantes de cocina, vendedores callejeros, repartidores, recogedores de residuos y asimilados
- Peones en agricultura, pesca, construcción, industria manufacturera y transporte. Reponedores
- Trabajo en servicios de protección y seguridad - Militares

Indique si en su puesto de trabajo realiza alguna de las operaciones siguientes o mantiene alguna de las posturas especificadas:

- Manipulación de pesos de más de 3 Kg
- Manipulación de pesos de menos de 3 Kg
- Movimientos repetitivos o repetidos (el mismo movimiento de forma reiterada en ciclos cortos):
Montajes, envasados, encajados, aprietes, etc.
- Postura de pie mantenida(no desplazamientos)
- Postura sentado mantenida
- Posturas forzadas (agachado, arrodillado, muy flexionado)(mantenimiento de máquinas, equipos, líneas de producción, etc)