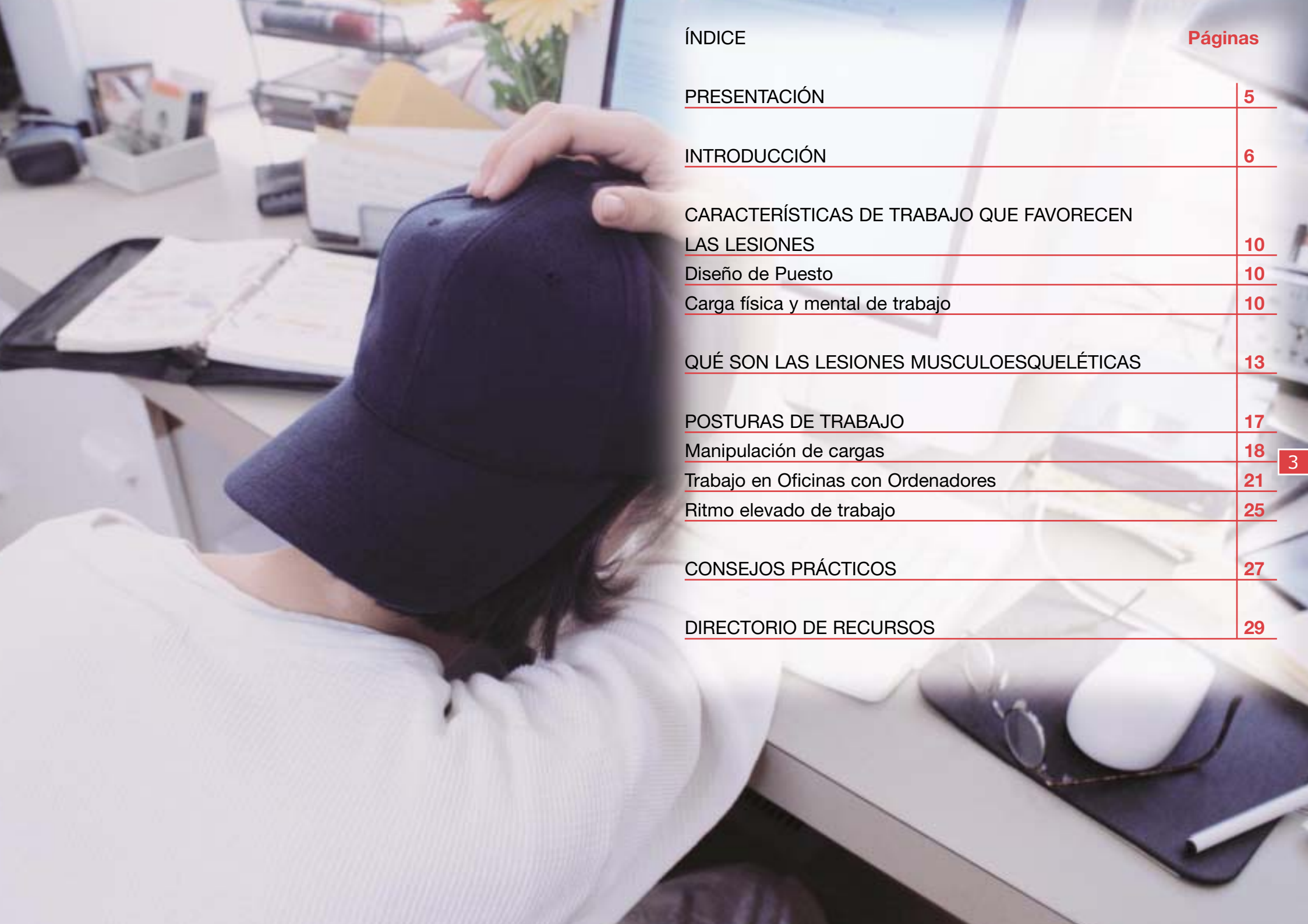


LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: LA MEJOR HERRAMIENTA DE TRABAJO PARA LA JUVENTUD TRABAJADORA

TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS



ÍNDICE

Páginas

<u>PRESENTACIÓN</u>	5
<u>INTRODUCCIÓN</u>	6
<u>CARACTERÍSTICAS DE TRABAJO QUE FAVORECEN LAS LESIONES</u>	10
<u>Diseño de Puesto</u>	10
<u>Carga física y mental de trabajo</u>	10
<u>QUÉ SON LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS</u>	13
<u>POSTURAS DE TRABAJO</u>	17
<u>Manipulación de cargas</u>	18
<u>Trabajo en Oficinas con Ordenadores</u>	21
<u>Ritmo elevado de trabajo</u>	25
<u>CONSEJOS PRÁCTICOS</u>	27
<u>DIRECTORIO DE RECURSOS</u>	29

PRESENTACIÓN

Un año más y como complemento al material editado anteriormente sobre Prevención de Riesgo Laborales, os presentamos material de apoyo, información y orientación, pues somos conscientes de que la prevención es la mejor herramienta para proteger nuestra salud.

La importancia que hemos dado este año a la prevención de trastornos músculo-esqueléticos, viene dada porque muchas veces, posturas inconscientes están causando graves lesiones en nuestro organismo, lesiones que en muchos casos no consideramos como derivadas del trabajo que realizamos, pero que lo cierto es que tienen no sólo una causa laboral, sino también una consecuencia grave, son lesiones que en muchos casos nos pueden afectar también a nuestra vida cotidiana de forma seria.

Esperamos que este material os sea de utilidad. Y a la hora de entrar en el mundo laboral, no olvidéis seguir los consejos que os ofrecemos y ante, cualquier duda, consultar a los Delegados de Prevención de vuestra empresa.

INTRODUCCIÓN

Parece extraño que en estos momentos en que contamos con una normativa específica en materia de Prevención, nos encontremos con multitud de siniestros que afectan directamente a los jóvenes.

Sin embargo, no hay que ignorar que para su aplicación, la Ley encuentra barreras tales como son, por un lado, los efectos de la Reforma Laboral actual, la precariedad en el empleo, o la flexibilización en las condiciones de trabajo, y por otro, el incumplimiento de manera sistemática, por parte de las empresas, de la Ley de Prevención de Riesgos y sus reglamentos derivados.

Este incumplimiento es más patente en las empresas pequeñas y medianas, que prestan relativa poca atención a las medidas de prevención y a muchos de los aspectos que en ella se especifican, argumentando que no pueden soportar los costes que su puesta en práctica conlleva. Ni que decir tiene que en las empresas que trabajan bajo economía sumergida la puesta en marcha de las medidas de prevención es nula.

Para conocer las deficiencias existentes en la aplicación de medidas de prevención basta observar los resultados de la última Encuesta de Condiciones de Trabajo, realizada por el INST¹, donde aparecen datos tan reveladores como:

- ✦ La existencia de un gran desconocimiento por parte de los empresarios de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- ✦ El incumplimiento por parte de las empresas de una de las actividades más importantes para la prevención, como es la evaluación inicial de riesgos.
- ✦ Y además, el reconocimiento de la existencia de riesgos de accidentes en el puesto de trabajo, para la mayoría de los trabajadores de la encuesta.

Desconocimiento de la ley

En cuanto a este primer punto hay que señalar que pese a la existencia de que en la LPRL se establece que es responsabilidad del empresario “*el garantizar unas*

condiciones de trabajo seguras, así como la integridad y salud de los trabajadores”, el incumplimiento de la puesta en marcha de actividades preventivas es reiterado.

Un 24% de los encuestados señala que en sus centros de trabajo no se han realizado ninguna actividad preventiva, en los últimos 2 años. Porcentaje mayor se da en el sector servicios, donde casi el 30% de los encuestados corrobora dicha afirmación.

Esta falta de actividades preventivas está en consonancia con la falta de conocimiento que se tiene de la LPRL, y consecuentemente de las normativas específicas destinadas a regular todo aquello que puede ser un riesgo para la salud y seguridad de los trabajadores.

Evaluación de riesgos

A este respecto, la encuesta refleja que sólo el 30,2% de las empresas españolas han realizado una evaluación. Esto se traduce en que 7 de cada 10 empresa no cumple la Ley.

Por ramas de actividad, se observa que para comercio y hostelería así como otros servicios, la evaluación de riesgos es una asignatura pendiente, pues es donde se dan los porcentajes más bajos.

Tampoco se realizan estudios específicos sobre riesgos; sólo un 19% afirma que se halla hecho alguno en su empresa en el último año. Una vez hecho el estudio la medida más frecuentemente adoptada ha sido el cambio de la instalación, la maquinaria, o el equipo (63,8%), mientras que la información y la formación son áreas que siguen quedando al margen y sobre las que se incide muy poco.

Sólo en el 35% de los centros de trabajo ha asistido alguien a algún curso o charla sobre riesgos. Concretamente, Comercio y Hostelería y otros Servicios tienen los porcentajes más bajos, con el 25% y el 27%, respectivamente.

Riesgo de accidente

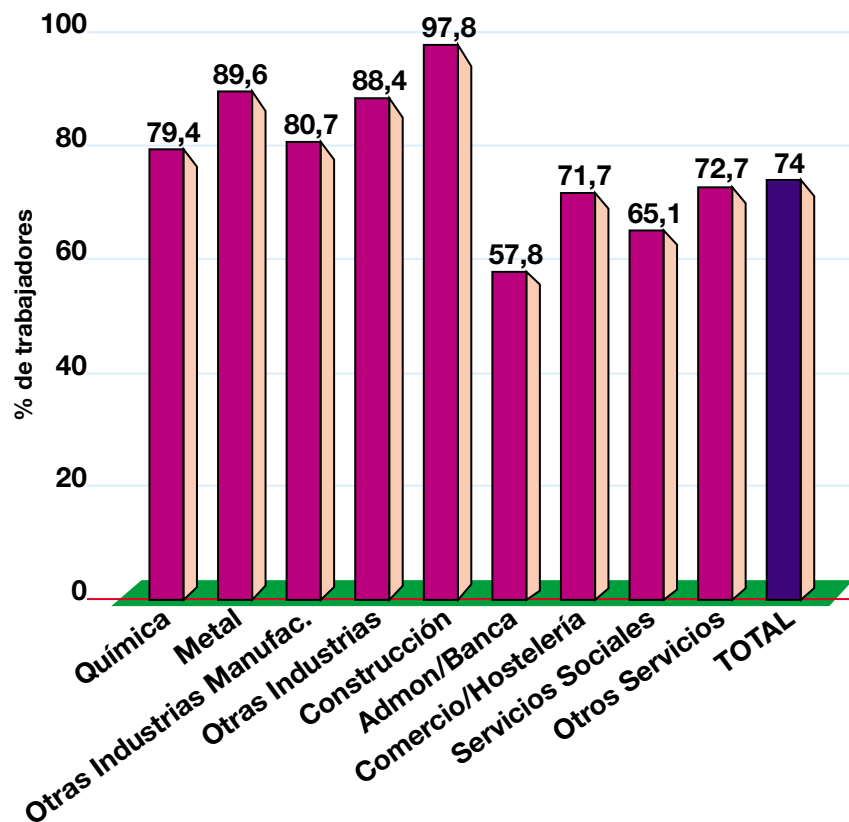
Uno de los aspectos más alarmantes de la encuesta es que el 74% de los trabajadores manifiesta que existe riesgo de producirse accidentes en su puesto de

¹ IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Año 2000.

trabajo. Los sectores donde los trabajadores perciben en mayor medida la existencia de riesgo por accidente en su puesto de trabajo son la Construcción (98%) y el Metal (90%); seguidos de Servicios Sociales (65%) así como, Administración y Banca (58%).

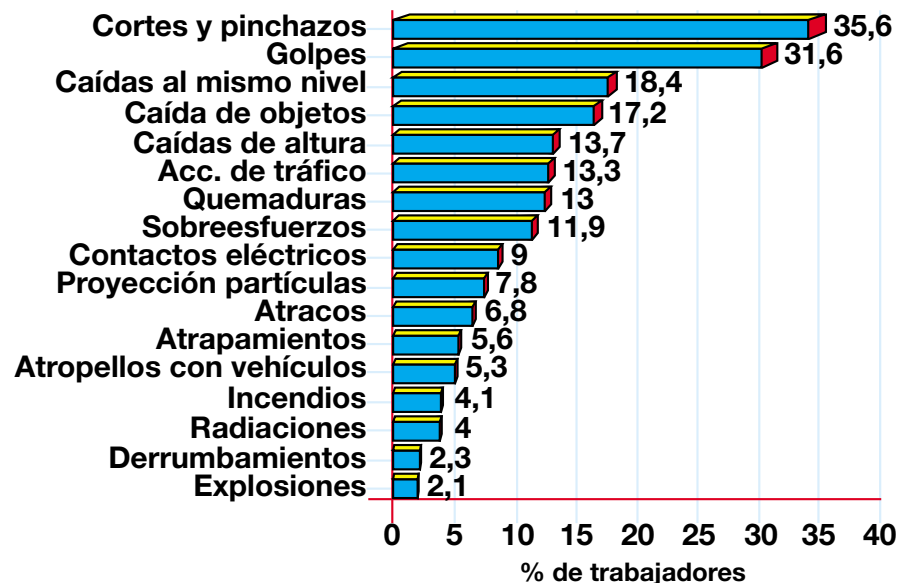
En cuanto al tipo de riesgo destacan por su frecuencia los cortes y pinchazos seguidos de los golpes. Y en tercer lugar destacan las caídas al mismo nivel y las caídas de objetos, materiales o herramientas.

EXISTENCIA DE RIESGO DE ACCIDENTE POR RAMA DE ACTIVIDAD



Fuente: IV Encuesta de Condiciones de trabajo. INST.

FRECUENCIA DE DETERMINADOS RIESGOS DE ACCIDENTE DE TRABAJO



Fuente: IV Encuesta de Condiciones de trabajo. INST.

El primer tipo de riesgo señalado (cortes y pinchazos) es propio del sector del metal mientras que las caídas de altura son riesgos más propios de la construcción. Los golpes se producen tanto en estos sectores, como también en las industrias manufactureras.

Otros aspectos descuidados en el área de prevención

- ★ Los reconocimientos médicos: Son fundamentales para detectar y prevenir alteraciones en la salud de los trabajadores. Por ejemplo, una lesión de espalda corregida a tiempo puede evitar que se produzca una manifestación aguda de la enfermedad. Sin embargo, pese a la importancia de esta materia. El 43% de los encuestados afirma que no se le ha practicado ningún reconocimiento médico en su empresa. Y siguiendo con la tónica general, estos reconocimientos son menos frecuentes en Servicios Sociales y Comercio y Hostelería.

✦ Los Equipos de Protección Individual (EPI's): Los EPI's son obligatorios según la LPRL, por lo que la obligatoriedad de los mismos afecta a un 38,5% de los trabajadores. Sin embargo, se da poca participación en la elección de medios de protección individual ya que el 67% de los encuestados afirma que no participa en la elección de los mismos. Concretamente, la utilización de guantes de goma para elevar una carga puede evitar problemas en las manos y los dedos.

CARACTERÍSTICAS DE TRABAJO QUE FAVORECEN LAS LESIONES.

Diseño del puesto de trabajo:

Quienes más se quejan por el diseño de puestos son los trabajadores de la construcción, que curiosamente son de los que más accidentes sufren (es un sector con alta siniestralidad), seguidos del sector industrial, concretamente las ramas de actividad como las industrias manufactureras y el metal. En menor medida, pero con un porcentaje bastante elevado se encuentra la rama de Servicios Sociales, para quienes el diseño del puesto de trabajo se ha efectuado incorrectamente en el 34% de los casos.

Respecto al instrumento que usan para desarrollar su trabajo, la mayoría se quejan de los medios sin motor (carretillas, etc.) de que disponen para trabajar así como las herramientas portátiles.

Otro aspecto que afecta a los trabajadores sobre todo de la Industria y Servicios es el espacio reducido de que disponen para realizar su trabajo. Por el contrario en la Construcción destaca el hecho de que el trabajo que realizan es sobre superficies inestables o irregulares.

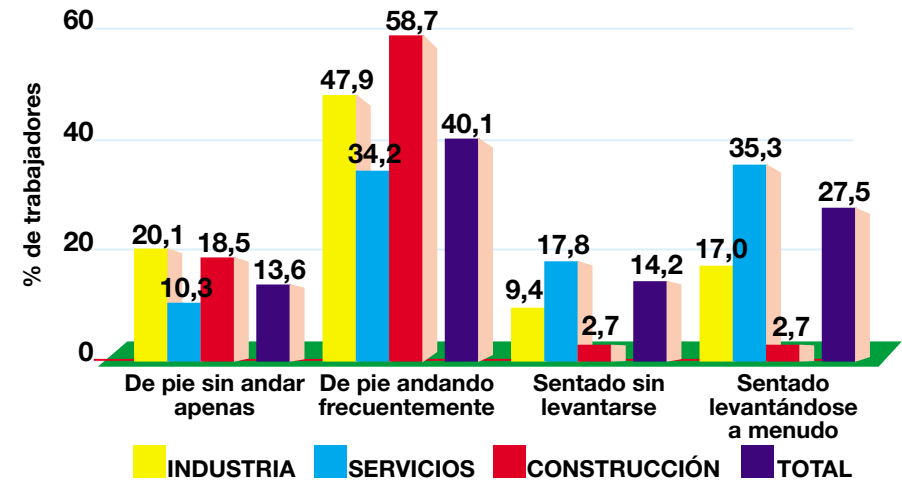
Carga física y mental de trabajo:

Según la encuesta de condiciones de trabajo, la postura que más frecuentemente se adopta en el trabajo es “de pie y andando frecuentemente” (40%) y “sentado pero levantándose con frecuencia” (27,5%).

El sector de la Construcción destaca por su gran carga física de trabajo y ser uno de los sectores donde confluyen factores tales como trabajar de pie, manipulación de peso y realización de esfuerzos importantes. Más de la mitad de los encuestados en este sector están sometidos a factores de carga, cuya penosidad viene determinada en gran medida por su intensidad.

Otras de las posturas que favorecen las lesiones laborales son los “movimientos repetitivos”. Por sectores, por ejemplo, destacan las Industrias Manufactureras, donde los movimientos repetitivos de manos o brazos se dan con una mayor frecuencia (42%); mientras que el mantener la misma postura durante más de la mitad de la jornada, afecta a un mayor porcentaje de encuestados en la Administración y Banca, así como en otros servicios (37% respectivamente).

POSTURAS QUE MÁS SE MANTIENEN EN EL TRABAJO



Fuente: IV Encuesta de Condiciones de trabajo. INST.

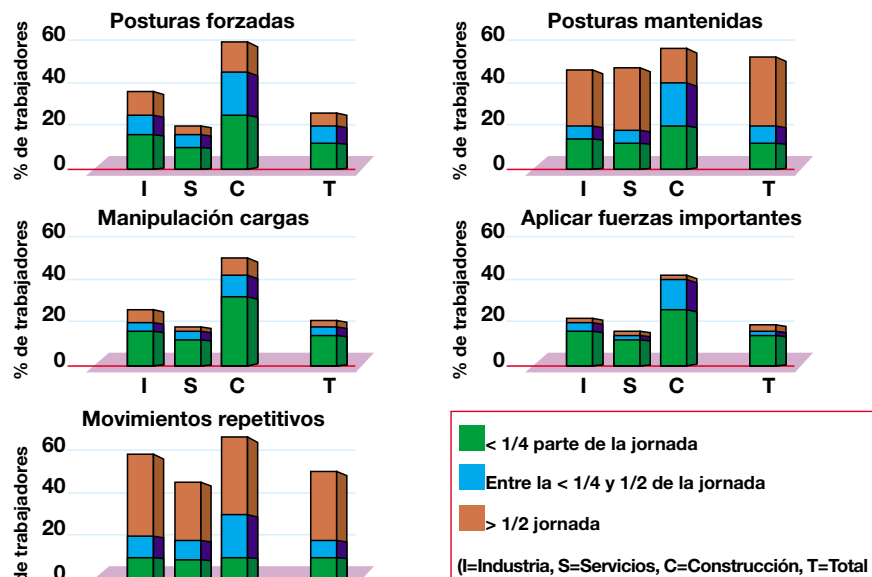
A la vista de las posiciones más frecuentes que se desarrollan durante la jornada de trabajo, no es de extrañar que el porcentaje de lesiones que con mayor frecuencia se producen sean las molestias músculo-esqueléticas. Concretamente, las localizadas en la espalda y el cuello. Esta última molestia es más acusada en las mujeres que en los hombres.

Quizá así, se puede explicar el crecimiento en el número de enfermedades profesionales sin baja, ya que este tipo de lesiones está aumentando vertiginosamente. Y en muchos casos, no se atribuye al propio empleo y se sigue agravando la lesión sin que se tomen medidas.

Otro aspecto que influye en la aparición de trastornos músculo-esqueléticos son las relaciones laborales, pues en muchos casos estas generan stress, y este trastorno psico-social, a su vez, puede derivar en una lesión de espalda.

Así, las personas que tiene contratos de trabajo temporales (concretamente los interinos y o en prácticas) manifiestan tener un nivel de atención más alto y por tanto stress y preocupación derivada de su situación laboral. Los trabajadores de ETT son más proclives a realizar trabajos donde han de mantener un ritmo de trabajo elevado y a realizar tareas repetitivas. Además, este colectivo de trabajadores es el que en mayor medida trabaja a turnos. Por lo que se confirma la hipótesis de que las condiciones de trabajo y concretamente los contratos en precario están relacionados con la siniestralidad, tanto en accidentes como en la aparición de enfermedades profesionales, tanto directas como derivadas. Tal es el caso de los trastornos músculo-esqueléticos.

FACTORES DE CARGA FÍSICA DE TRABAJO POR SECTOR DE ACTIVIDAD



Fuente: IV Encuesta de Condiciones de trabajo. INST.

QUE SON LAS LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

Los trastornos músculo esqueléticos (TME) representan la primera causa de baja por enfermedad laboral y son uno de los trastornos laborales más frecuentes para los trabajadores de todos los sectores.

Los TME son lesiones en los músculos, tendones, nervios o articulaciones, que afectan tanto a las manos y brazos, como al cuello y espalda o las rodillas y pies. Los síntomas suelen ser fáciles de identificar, el más común es el dolor localizado.

TRASTORNOS EN EL CUELLO

Síntomas: dolor, rigidez, hormigueo o calor en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.

Causas principales:

- ▶ posturas forzadas de la cabeza (cabeza girada o inclinada)
- ▶ mantener la cabeza en la misma posición
- ▶ movimientos repetitivos

TRASTORNOS EN LOS HOMBROS

Síntomas: dolor y rigidez de hombros, esporádicos o por la noche.

Causas principales:

- ▶ posturas forzadas en los brazos
- ▶ movimientos repetitivos de los brazos
- ▶ mantener la cabeza en la misma posición
- ▶ aplicar fuerza con los brazos y las manos

TRASTORNOS EN CODOS

Síntomas: dolor diario de codo, incluso sin moverlo.

Causas principales:

- ▶ trabajos repetitivos de brazos que conjugan al mismo tiempo fuerza con las manos.

TRASTORNOS EN LAS MUÑECAS

Síntomas: dolor frecuente, a veces se puede extender por el antebrazo, acompañado de hormigueo y adormecimiento de los dedos.

Causas principales:

- ▶ trabajo manual y repetitivo
- ▶ posturas forzadas de la muñeca, que implica el uso de dos o tres dedos para agarrar objetos

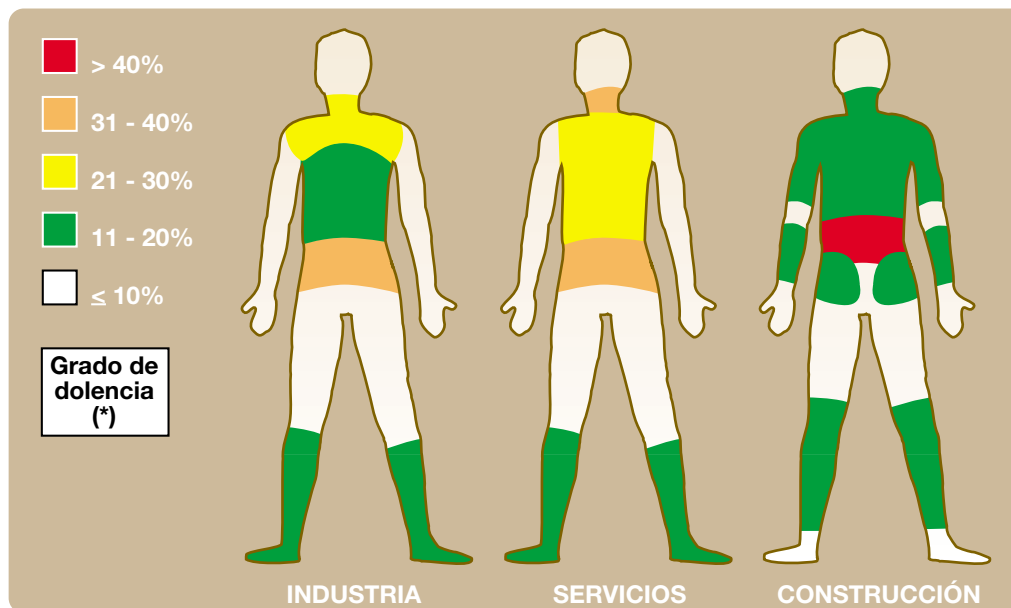
TRASTORNOS EN LA ESPALDA

Síntomas: dolor localizado en la parte baja de la espalda.

Causas principales:

- ▶ manipulación de cargas pesadas
- ▶ posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones
- ▶ trabajo físico intenso
- ▶ vibraciones transmitidas a través de los pies.

DIME EN QUE TRABAJAS Y TE DIRÉ QUE TE DUELE



(*) Los porcentajes indican en que medida queda el órgano afectado

Dependiendo del órgano afectado se puede padecer un tipo u otro de lesión. Las más comunes son:

- ▶ **Síndrome del túnel carpiano:** es la compresión de los nervios de la mano y la muñeca.
- ▶ **Tendinitis y Tenosinovitis:** cuyos síntomas son la inflamación de los músculos y tendones.
- ▶ **Osteoporosis:** que origina deterioro de cartílagos y huesos.
- ▶ **Lumbalgia:** dolor en la región inferior de la espalda, donde están las vértebras, las terminaciones nerviosas, músculos y ligamentos.

Estas y otras lesiones de espalda, así como el desgaste de las articulaciones y músculos, pueden ser originados bien por el trabajo que se realiza, o por un paulatino desgaste de la salud, que da lugar a lesiones acumulativas e irreversibles. Pero, en ambos casos, las lesiones se pueden evitar si se utilizan las medidas preventivas adecuadas.

Las riesgos a padecer lesiones músculo esqueléticas están relacionados con los trabajos que requieren movimientos repetitivos, rápidos o de fuerza, o que requieren posturas fijas para el desempeño de sus funciones.

Por tanto, son muchos los puestos de trabajo que conllevan este tipo de riesgos. Entre ellos destacan los realizados en la construcción, los trabajos de montaje o embalaje, en metal, conservas, etc...; el trabajar con ordenadores, en posiciones fijas, sentado, o de pie (como por ejemplo, el trabajo de las cajeras de los supermercados). Produciéndose cada vez más entre los jóvenes, y concretamente las mujeres, que son quienes lo sufren en mayor medida, debido a sus condiciones biológicas y a que combinan tareas domésticas con el trabajo fuera del hogar.

FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LAS PROFESIONES MÁS HABITUALES EN LOS JÓVENES.

16	OCUPACIONES	FACTORES DE RIESGO	
		Psicosociales	Músculo-esqueléticos
	PEONES DE LA CONSTRUCCION	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a destajo Salario por pieza y productividad Falta de participación	Posturas incorrectas Cortes y pinchazos Golpes Caídas de ellos y de objetos Sobreesfuerzos
	PEONES DE LAS INDUSTRIAS MANUFACTURERAS	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a destajo Salario por pieza y productividad Falta de participación Trabajo monótono Tareas repetitivas	Posturas incorrectas Cortes y pinchazos Golpes Caídas de objetos Sobreesfuerzos
	PEONES DEL TRANSPORTE Y DESCARGADORES	Trabajo en plazo determinado Falta de autonomía Trabajo monótono Pocas exigencias en relación con la capacidad	Posturas incorrectas Atropellos Accidentes Golpes Manipulación de cargas
	OTROS TECNICOS Y PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION ADMINISTRATIVA	Trabajo en plazo determinado Tareas repetitivas Trabajo monótono Trabajo en plazo determinado	Movimientos repetitivos de manos y brazos Sedentarismo Posturas incorrectas y forzadas
	EMPLEADOS DE BIBLIOTECAS, SERVICIOS DE CORREOS Y ASIMILADOS	Tareas repetitivas Ritmo de trabajo elevado	Movimientos repetitivos de manos y brazos

FACTORES DE RIESGO (continuación)

OCUPACIONES	Psicosociales	Músculo-esqueléticos
CAJEROS, TAQUILLEROS Y OTROS EMPLEADOS ASIMILADOS CON TRATO DIRECTO AL PUBLICO.	Trabajo monótono Tareas repetitivas Ritmo de trabajo elevado Atracos	Movimientos repetitivos de manos y brazos Sedentarismo
TRABAJADORES DE LOS SERVICIOS DE RESTAURACION	Ritmo de trabajo elevado Falta de autonomía Trabajo monótono Pocas exigencias en relación con la capacidad Tareas repetitivas Falta de participación y consulta No aporta nuevos conocimientos Violencia en el trabajo	Movimientos repetitivos de manos Y brazos Posturas incorrectas y forzadas Ruido Cortes y pinchazos
DEPENDIENTES DE COMERCIO Y ASIMILADOS.	Ritmo de trabajo elevado Tarea repetitiva Multifunción	Posturas incorrectas Disponer de muy poco espacio

En este tipo de empleos convergen muchos factores de riesgo, que hacen a estos trabajadores ser más proclives a los riesgos. Por ejemplo, un peón de la construcción está más expuesto que otro tipo de trabajador a padecer TME. Si además, este trabajador tiene un contrato de tres meses y no se le ha formado e informado de las medidas de seguridad de su empresa, tendremos ante nosotros el prototipo de trabajador, que potencialmente será un joven accidentado.

POSTURAS DE TRABAJO

Las posturas de trabajo son otro de los principales desencadenantes de los TME. Dependiendo de la postura de trabajo que se tenga que mantener, se afectará más o menos alguna parte del cuerpo, produciendo un tipo u otro de lesión.

Por ello, es importante, conocer cuales son los riesgos y mejorar en todo lo que sea posible las condiciones de trabajo; como por ejemplo diseñar el puesto de trabajo (mesas, sillas, mostradores...) teniendo en cuenta las características de cada persona (estatura, edad, capacidades, etc.) y su actividad. Facilitar que el trabajo se realice con comodidad y permitir los cambios de posturas y los descansos.

Posturas de trabajo y sus consecuencias

Postura de trabajo	Partes del cuerpo afectadas
De pie, siempre en el mismo sitio	Brazos y piernas
Sentado, tronco recto y sin respaldo	Músculos extensores de la espalda
Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie	Región Lumbar, deterioro de discos intervertebrales
Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás	Cuello: afección de discos intervertebrales
Malas posiciones al utilizar las herramientas	Inflamación de tendones

Son muchas las condiciones de trabajo que favorecen la aparición de TME (espacios reducidos, trabajo intenso y repetitivo, sobrepeso, estrés, etc...), pero entre todas ellas destacan tres tipos:

- ▶ Las que tiene que ver con el esfuerzo físico: Manipulación de cargas
- ▶ Las derivadas de posturas forzadas: Trabajar con ordenadores
- ▶ Como consecuencia del ritmo de trabajo: Carga elevada de trabajo

18

Manipulación de cargas

El levantamiento, manejo y transporte de cargas está relacionado con la mayor parte de las alteraciones que afectan a la espalda. Las más comunes que pueden producirse son las lesiones en las dorsolumbares.

Concretamente, un sobre esfuerzo o una posición incorrecta al elevar una carga puede producir:

- ▶ Hernia discal
- ▶ Lumbago
- ▶ Ciática

A continuación vamos a describir los factores de riesgo a tener en cuenta al manipular una carga y las medidas concretas para evitar una lesión.

Factores de riesgo	Medidas preventivas
Características de la carga <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sus dimensiones, peso y forma ▶ Facilidad de agarre de la carga ▶ Estabilidad del contenido 	Examina la carga antes de manipularla, localizando las zonas (aristas, bordes, etc...) peligrosas en el momento de su agarre. Planifica el levantamiento: ver cual es el punto de agarre más adecuado, dónde dejar la carga y elimina cualquier elemento que interfiera en el transporte.
Esfuerzo físico <ul style="list-style-type: none"> ▶ La intensidad del esfuerzo ▶ El tipo de movimientos bruscos y rápidos, desdoblado la espalda ▶ Girar el tronco del cuerpo, en lugar de pivotar sobre los pies ▶ Posición incorrecta del operario ▶ No disponer de ganchos o varas para alcanzar los objetos o cargas alejados 	Sigue 5 reglas básicas: separar los pies hasta conseguir una postura estable; doblar las rodillas; acercar el objeto al cuerpo; levantar el peso gradualmente y no girar el tronco mientras se está levantando la carga. Si el transporte se realiza con un solo brazo, evita inclinaciones laterales de la columna. Comparte la carga cuando por sus características lo necesites y usa ayudas mecánicas , siempre que sea posible, como por ejemplo ganchos o varas.
Características del medio de trabajo <ul style="list-style-type: none"> ▶ Espacio disponible insuficiente ▶ Condiciones del suelo (irregular o inestable) 	Pon la carga en el lugar más favorable: de forma que la carga esté lo más cerca posible de ti y a la altura de la cadera.
Exigencias de la actividad <ul style="list-style-type: none"> ▶ Duración y frecuencia del esfuerzo ▶ Sin posibilidades de períodos de descanso ▶ Grandes distancias de elevación, descenso y transporte ▶ Alto ritmo de trabajo 	Evita las posturas fijas , promoviendo la alternancia de tareas y la realización de pausas. Un sobre esfuerzo sobre la extensión del tronco lo puedes evitar con el uso de escaleras o tarimas.
Factores individuales <ul style="list-style-type: none"> ▶ Condiciones físicas ▶ Formación e información recibidas ▶ Ropa y equipos de trabajo 	Utiliza una protección personal adecuada como por ejemplo, los guantes de goma.

19

La información y formación de los trabajadores sobre las técnicas de la manipulación de cargas es uno de los aspectos esenciales para la prevención del dolor de espalda.

Las malas posturas que se mantienen al levantar una carga o el sobrepeso son causa de lesiones. Para evitarlas, abajo se muestran dos dibujos. El de la izquierda es la posición correcta que se debe adoptar al elevar una carga y el de la derecha muestra un mecanismo de elevación que se puede utilizar para evitar el sobrepeso.

DOS FORMAS CORRECTAS DE LLEVAR LA CARGA



Si la carga la manejas solo, flexiona las piernas al elevarla.



Si la carga es muy pesada, utiliza ayuda mecánica.

El **peso máximo recomendado** en trabajos de manipulación de cargas es de 25 kg. en unas condiciones favorables de levantamiento. Sin embargo, si se quiere proteger a toda la población trabajadora (incluyendo mujeres, jóvenes o personas de edad...) el peso máximo recomendado es de 15 kg. En trabajos esporádicos de manipulación de cargas, para un trabajador sano y entrenado, el peso permitido puede llegar hasta los 40 kg.



Una carga debe ser compartida siempre que el objeto, con independencia de su peso tenga:

- ★ dos dimensiones superiores a 76 cm
- ★ cuando una persona tenga que levantar un peso superior a 30 kg. y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas
- ★ cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo.

Las medidas preventivas, que aquí se exponen, pueden ayudar a evitar estos problemas, tanto en trabajos específicos de manipulación de cargas, como en otras actividades (como la construcción, carpintería, mecánica, etc.) en las que el movimiento y el transporte de las mismas forma parte del trabajo.

Sin embargo, no debemos olvidar que estas recomendaciones son generales y que, como indica la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario tiene la obligación de tomar las medidas necesarias para trabajar de forma segura, garantizando que las personas que trabajan reciban una formación e información adecuadas de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, y que se adopten las medidas de prevención y protección necesarias. En particular, sobre la forma correcta de manipular las cargas, el peso de éstas y su lado más pesado.

Trabajo en oficinas con ordenadores

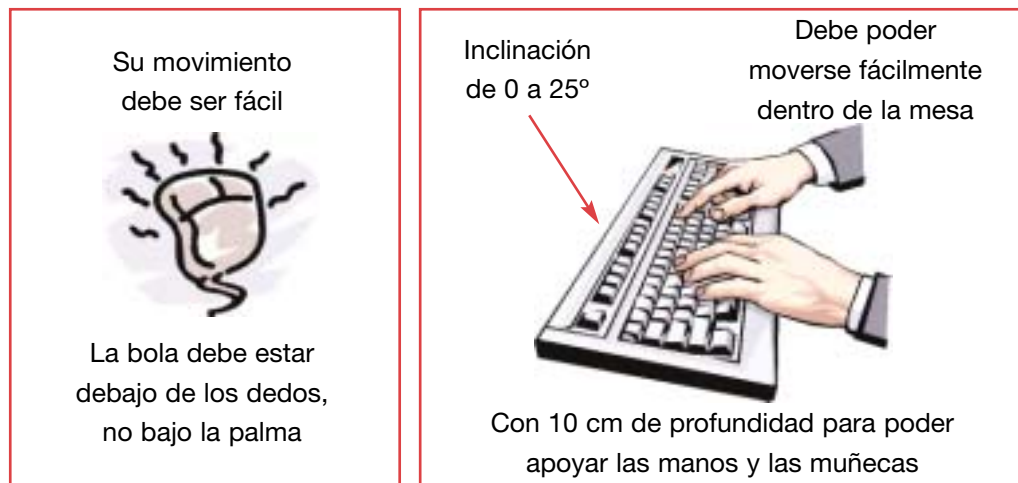
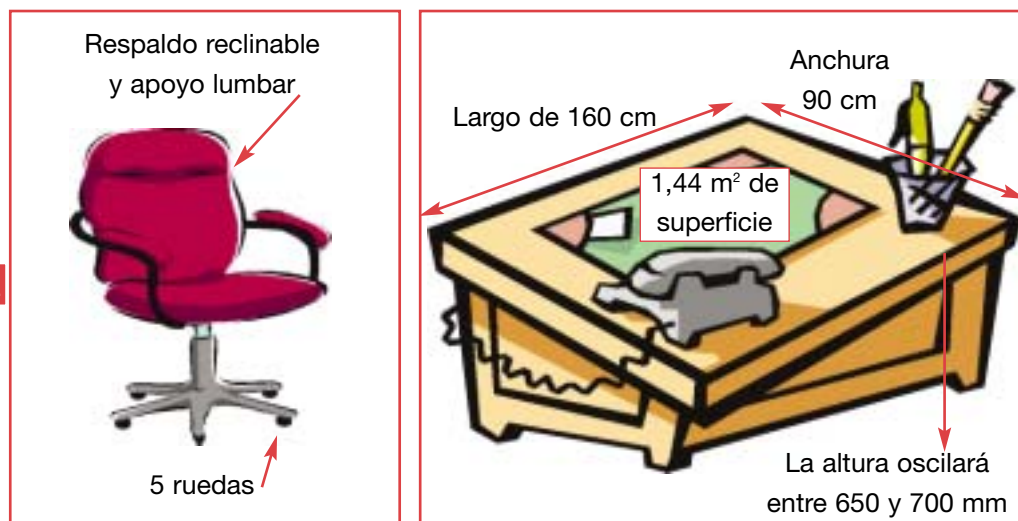
Tradicionalmente se ha asociado el trabajo en oficinas a la idea de comodidad y a la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Hoy en día, en las oficinas se producen, además de los accidentes clásicos de seguridad (golpes, caídas, incendios, etc.) otro tipo de problemas quizá más ocultos, pero no por ello menos importantes, que tienen mucho que ver con la ergonomía del puesto de trabajo (mobiliario, iluminación, ruido...) y con la organización (horarios, reparto de responsabilidades, etc.), los cuales son consecuencia de gran parte de los dolores musculares que padecemos.

Concretamente, la informatización de los puestos de trabajo pese a que agiliza la realización de numerosas tareas, obliga al usuario a realizar tareas repetitivas y a permanecer, de manera prolongada en determinadas posturas de trabajo que pueden ser perjudiciales para su salud.

Una posición incorrecta al trabajar con ordenadores puede producir distintas lesiones, entre las que destacan:

- ✧ La tensión muscular
- ✧ El dolor de espalda
- ✧ Rigidez en los dedos, así como molestias en la nuca, cabeza y brazos, consecuencia de la postura estática.

A continuación, describimos un conjunto de nociones básicas, de aplicación general, que pueden prevenir la aparición de trastornos músculo esqueléticos, producidos por el trabajo en oficinas.



Factores de riesgo	Medidas preventivas
Características de la SILLA <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sin asiento regulable ▶ Sin reposa brazos ▶ Ni movilidad 	<p>Las sillas serán estables y se apoyarán sobre cinco patas con ruedas. Tendrán dimensiones adecuadas para cada puesto de trabajo y ajustables a la talla de cada persona.</p> <p>El asiento y el respaldo deben ser regulables. La altura ideal del asiento es la que permite que, con los pies planos sobre el suelo, los muslos queden en posición horizontal.</p> <p>El respaldo es conveniente que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda para proteger la curvatura de la columna vertebral en la zona lumbar.</p>
Características de la MESA <ul style="list-style-type: none"> ▶ No regulable ▶ Demasiado grande o pequeña ▶ Altura inadecuada ▶ Sin reposapiés 	<p>Que la medida de la mesa facilite los movimientos el acceso a los elementos de trabajo y que debajo tenga reposapiés graduable a tres alturas.</p>
Características del ordenador: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pantalla ▶ Teclado ▶ Ratón ▶ Carecer de porta documentos 	<p>La pantalla debe permitir el giro y las inclinaciones para evitar la tensión muscular</p> <p>El teclado debe ser móvil y la altura del teclado, respecto al suelo, debería ser de 60 a 75 cm, aproximadamente.</p> <p>El ratón debe tener un movimiento fácil que evite una posición forzada en la mano.</p> <p>El porta documentos debe ser estable y regulable. Se ha de instalar al lado de la pantalla y a la misma altura, para reducir al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.</p>
Exigencias de la actividad <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tareas monótonas y únicas (como por ejemplo rellenar una base de datos). ▶ Sin posibilidades de períodos de descanso ▶ Alto ritmo de trabajo 	<p>Las tareas monótonas no deberían superar las 4:30 h. de trabajo efectivo en pantalla. La duración de las pausas debe ser aproximadamente de 10 m. después de 1 hora y 40 m. de trabajo continuado.</p> <p>En las tareas con elevada carga informativa es conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 m. después de dos horas de trabajo continuo.</p>
Factores individuales <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fatiga física ▶ Fatiga mental ▶ Fatiga visual 	<p>Es conveniente realizar pausas que contrarresten los efectos negativos de la fatiga.</p> <p>Intenta alternar las tareas y funciones; así como el contenido del trabajo cuando te sea posible.</p>

Propuesta:

A modo de ejemplo, te detallamos una serie de ejercicios fáciles y rápidos de practicar, que permiten relajar los músculos que están tensos por el trabajo continuado frente a los ordenadores.

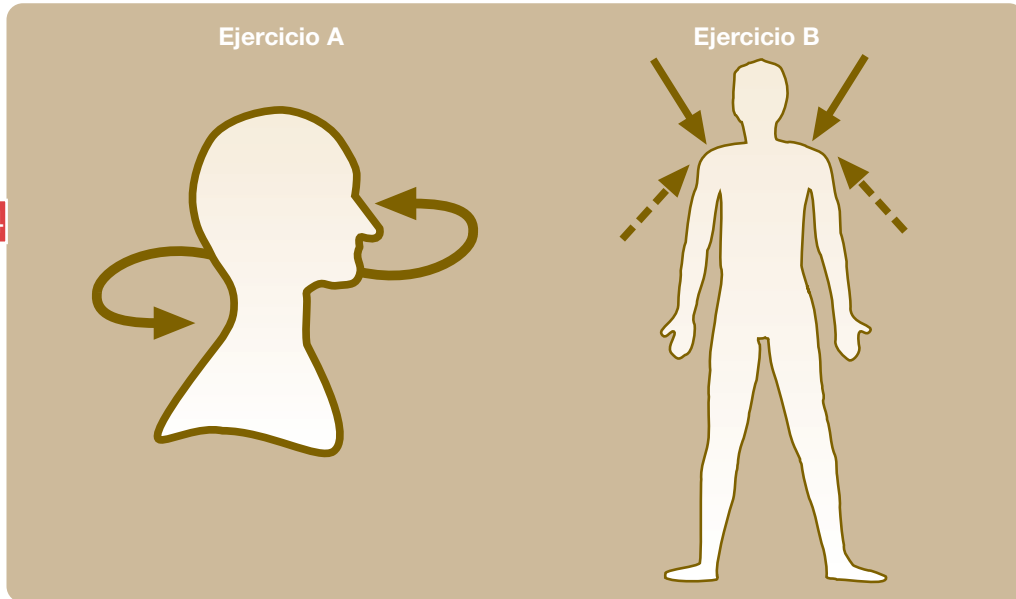
En total deben realizarse un mínimo de 5 ejercicios para poder llegar a cada una de las partes afectadas: cuello, hombros, espalda, cintura y brazos.

A. CABEZA Y CUELLO. Gira lentamente la cabeza mirando hacia la derecha y hacia la izquierda.

B. HOMBROS. De pie y con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, sube y baja los hombros a la vez, lentamente.

C. ESPALDA y COSTADOS. Sentado en una silla sin apoyabrazos coloca las manos en la nuca, los codos hacia los laterales y flexiona lateralmente la cintura hacia la derecha, dejando caer el brazo derecho y hacia la izquierda dejando caer el brazo izquierdo, como si quisieras coger algo que se ha caído al suelo.

D. BRAZOS. De pie, con los brazos sobre el pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro, desplaza al máximo los codos hacia atrás. Se debe notar que se estiran los músculos del pecho y se contraen los de la espalda.



Es necesario implicar a trabajadores, constructores, diseñadores, médicos del trabajo, etc. en la integración de la ergonomía en los puestos de trabajo, de manera que se consiga un ambiente lo más cercano posible al confort.

Habría que realizar cursos de formación (por ejemplo: iniciación a la ergonomía), no sólo en el momento de la contratación, sino también periódicamente, para mejorar la calidad de vida en el trabajo.

Ritmo elevado de trabajo

La carga excesiva de trabajo, así como el horario elevado o el trabajo a turnos, pueden provocar serios trastornos a la salud, que abarcan desde la fatiga muscular, o los trastornos digestivos y cardiovasculares; hasta problemas psicológicos y sociales, tales como aislamiento progresivo, irritabilidad, crisis conyugales, trastornos sexuales, etc.

En cuanto a los TME, originados por un ritmo acelerado de trabajo se encuentran:

- ✧ La fatiga muscular
- ✧ Dolor de espalda
- ✧ Contractura muscular
- ✧ Tensión nerviosa

Si los factores de riesgo que se describen abajo son tratados correctamente, se puede prevenir la aparición de trastornos músculo esqueléticos derivados del estrés y la carga de trabajo.

Factores de riesgo	Medidas preventivas
Trabajos monótonos y repetitivos durante largos periodos de tiempo: <ul style="list-style-type: none"> ▶ No se pueden realizar tareas distintas ▶ Ni alternar unas tareas con otras 	Modifica el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo, de modo que estos cambios de actividad te ayuden a disminuir la rutina del trabajo repetitivo. Intenta marcar tu propio ritmo, disminuyendo en lo posible la dependencia de la máquina o de otras personas.
Carga mental alta: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Con pocos descansos durante el horario de trabajo (una jornada laboral de carga mental elevada, sólo dispone de 20 minutos) ▶ Largas jornadas de trabajo 	En el momento de establecer los horarios de trabajo intenta introducir: <ul style="list-style-type: none"> ▶ periodos de reposo suficientes ▶ pausas bien repartidas Estos periodos de reposo disminuyen la fatiga y la tensión nerviosa, así como favorecen el clima laboral.

Los empresarios deberían fomentar entre los trabajadores la participación y la comunicación personal, así como evitar en lo posible amortizar dos puestos de trabajo para una sola persona, generándola mayor ritmo del que pueda soportar.

Propuesta:

Realizar ligeros movimientos con los brazos y hacer rotaciones y flexiones del tronco son útiles para aliviar las dolencias musculares del cuello, la espalda y los brazos.

Si además estos ejercicios de corta duración, se complementan con ejercicios respiratorios, que requieren de poco tiempo, se puede conseguir aliviar la tensión y conseguir una mayor relajación muscular.

Cinco sencillos y relajantes ejercicios

Estos ejercicios te ayudarán a mejorar la ventilación pulmonar y a disminuir el nivel de tensión muscular. Debes realizarlos diariamente al levantarte para iniciar con más vitalidad la jornada.

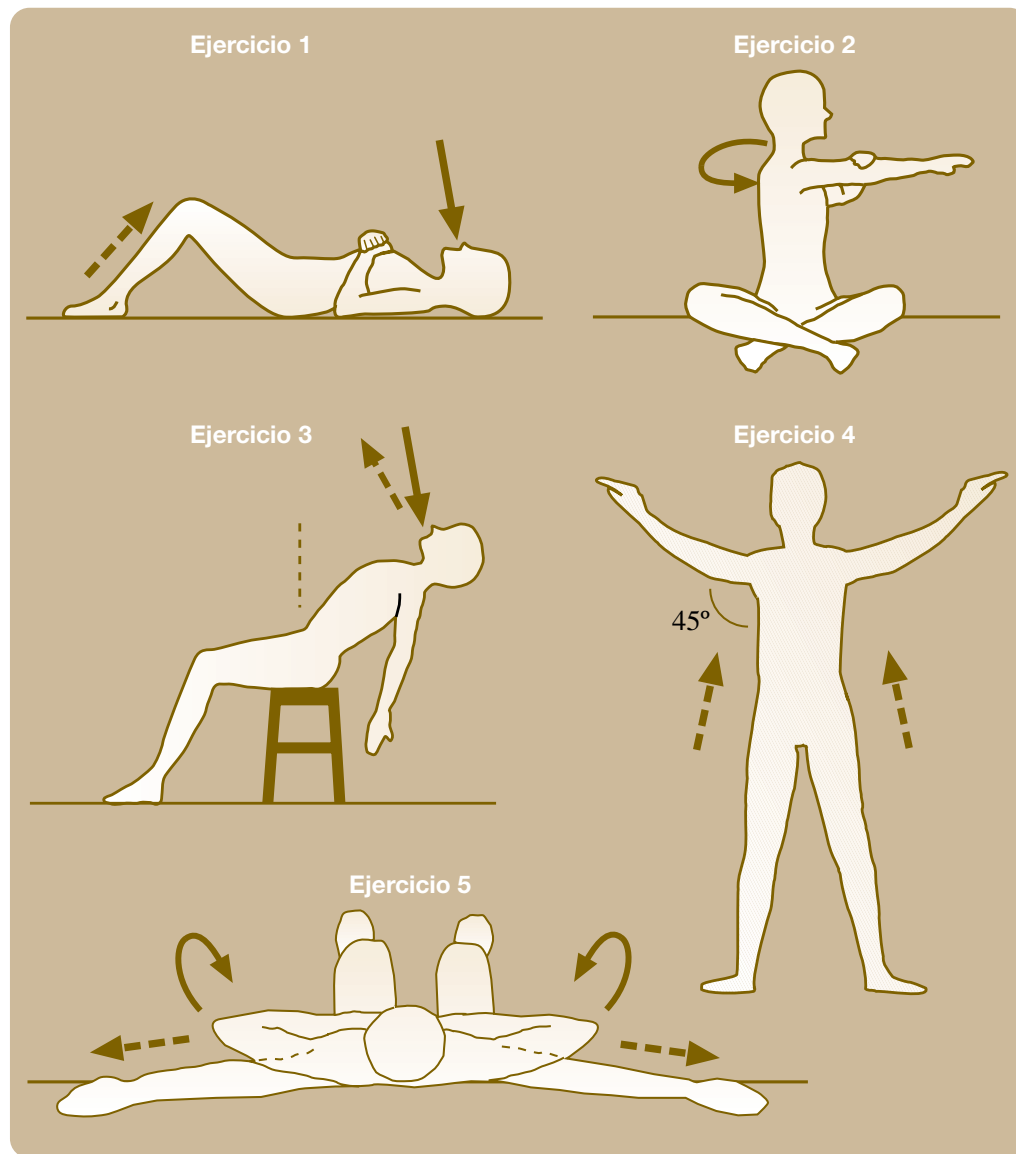
1. Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y las manos sobre el pecho, inspira profundamente por la nariz sin ensanchar el pecho, distendiendo al máximo el abdomen.

2. Sentado como en el dibujo, realiza un giro lateral del tronco y la cabeza, extendiendo un brazo en la misma dirección y situando el otro en la parte media del extendido. Debes expulsar el aire al girar e inspirarlo al volver a la posición inicial.

3. Sentado, con los pies apoyados en el suelo, inspira mientras te inclinas hacia atrás, con los brazos y palmas hacia afuera. Espira despacio hasta recobrar la posición inicial.

4. De pie y con los brazos extendidos lateralmente, inspira elevándolos hasta que formen un ángulo de 40 grados. Al expulsar el aire, vuelve a la posición original.

5. Acuéstate sobre una superficie pequeña, y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo inspira mientras extiendes un brazo lateralmente y tratas de tocar el suelo con las yemas de los dedos. Al espirar vuelve a colocar el brazo pegado al cuerpo.



ANTE UN PROBLEMA DE ÁMBITO LABORAL RECUERDA:

- ☞ El empresario tiene la obligación de formarte e informarte sobre riesgos laborales, sobre todo lo relacionado con el trabajo que vayas a realizar.
- ☞ El empresario debe cuidar y vigilar por la salud de los trabajadores, por lo que debe adecuar el lugar de trabajo de manera que exista el menor peligro para ellos.

☞ Debe facilitar a sus trabajadores, si su puesto lo requiere, el equipo de protección necesario ya sea colectivo o individual.

☞ Si la empresa te facilita todo lo necesario para minimizar o evitar peligros, tu obligación es utilizar toda la información así como el equipo de protección.

☞ En las empresas deben existir unos delegados de prevención que son los encargados de velar por la seguridad de los trabajadores y, de asegurarse que la empresa cumple con su parte para facilitar el trabajo de sus empleados, por eso, si consideras que la empresa no cumple con su parte o que existe algún riesgo, no dudes en acudir a tus delegados de prevención para que actúen.

☞ Recuerda que tú trabajo es tan importante como el del empresario así que no dudes en hacer valer tus derechos.

ACUDE A TU SINDICATO

UGT- ANDALUCÍA

C/ Antonio Salado, 12
41002 Sevilla
Tfno: 95/450 63 00
Fax: 95/ 450 63 03

UGT-ASTURIAS

Plaza Gral.Ordoñez, 1
33007 Oviedo
Tfno: 985-253822
Fax: 985-25.75.64

UGT-CANARIAS

C/1º de Mayo, 21
35002 Las Palmas de G.C:
Tfno: 928-36 54 58
Fax: 928-36 09 99

UGT-CASTILLA LA MANCHA

C/Concepción 4
45080 TOLEDO
Tfno: 925-25.25.18
Fax: 925-25.36.00

UGT- CATALUNYA

Rambla Santa Mónica, 10
08002 Barcelona
Tfno: 93/304 68 00
Fax: 93/304 68 25

UGT-EXTREMADURA

C/Marquesa de Pinares, 36
06800 Mérida
Tfno: 924-31.82.12
Fax: 924-31.13.73

UGT-LA RIOJA

C/Milicias, 1 bis
26003 Logroño
Tfno: 941-24.00.22
Fax. 941-25.58.60

UGT-ARAGON

C/Don Pedro de Luna, 22
50010 Zaragoza
Tfno: 976-348160
Fax. 976-315211

UGT-BALEARES

Avda. Arquitecto Gaspar Bennasar, 69- 5º
07007-Palma de Mallorca
Tfno: 971-29.74.66
Fax. 971-20.40.84

UGT-CANTABRIA

C/ Rualasal, 8
39001-Santander
Tfno: 942-36-47-03
Fax: 36.47.68

UGT-CASTILLA LEON

C/Bailen, 1
470040-Valladolid
Tfno: 983-32.90.00
Fax: 983-30.82.48

UGT-EUSKADI

C/Colón de Larreategui, 46
48011 Bilbao
Tfno: 94-423.38.08
Fax. 94-423-16-68

UGT-GALICIA

C/General Pardiñas, 26-1º
15701 Santiago de Compostela
Tfno:(981) 225151- 50
Fax (981) 59 94 38

UGT-MADRID

Avda. de América, 25
28002-Madrid
Tfno: 91-589.77.90
Fax: 91-589.78.25

<p>UGT-MURCIA C/Santa Teresa, 16 30005-Murcia Tfno: 968-28-33-04 Fax: 968-28.16.66</p>	<p>UGT-NAVARRA Avda. Zaragoza, 12 31003 Pamplona Tfno: 948-23.64.50 Fax: 948-24.28.28</p>
<p>UGT-PAIS VALENCIANO C/Arquitecto Mora, 7-6° 46010 Valencia Tfno: 96-388.41.40 Fax: 96-388.41.55</p>	<p>UGT-CEUTA Alcalde Fructoso Miaja, 1 -3° 51001 Ceuta Tfno: 956.51.03.41</p>
<p>UGT-MELILLA Pza. 1° de Mayo s/n 52003 Melilla Tfno: 952.58.26.02 Fax: 952.67.80.24</p>	

<p>METAL, CONSTRUCCIONES Y AFINES (MCA) Tfno: 91 589.74.20 / 75.01 Fax: 91 589.74.21</p>	<p>FEDERACIÓN DE SERVICIOS PÚBLICOS (FSP) Tfno: 91 589.75.73 Fax: 91 589.72.36</p>
<p>UNIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS Tfno: 91 589 72 91 Fax: 91 589.72.84</p>	
<p>UNIÓN DE PROFESIONALES Y TRABAJADORES AUTÓNOMOS (UPTA) Agustín de Bethencourt, 17, 6° 28003 Madrid Tfno: 91.534.94.42 Fax: 91.534.73.43</p>	<p>UNIÓN DE PEQUEÑOS AGRICULTORES (UPA) Agustín de Bethencourt, 17 28003 Madrid Tfno: 91 554.18.70 Fax: 91 554.26.21</p>

FEDERACIONES ESTATALES

Avda. de América nº 25.
28002 Madrid

<p>FEDERACIÓN DE COMERCIO, HOSTELERÍA-TURISMO Y JUEGO. (FETCHTJ) Tfno: 91 589.73.10 / 73.09 Fax: 91 589.74.77</p>	<p>FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS (FES) Tfno: 91 589. 75.85 Fax: 91 589.71.68</p>
<p>FEDERACIÓN AGROALIMENTARIA (FTA) Tfno: 91. 589.74.61 / 74.62 Fax: 91 589.74.63</p>	<p>FEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE LA ENSEÑANZA (FETE) Tfno: 91 589. 75.85 Fax: 91 589.71.68</p>
<p>FEDERACIÓN DE TRANSPORTES COMUNICACIONES Y MAR. (FETCM) Tfno: 91 589.71.09 Fax: 91 519.41.47</p>	<p>FEDERACIÓN DE INDUSTRIAS AFINES (FIA) Tfno: 91 589.74.50 Fax: 91 589.73.66</p>

Puedes obtener información sobre seguridad y salud en el puesto de trabajo en las siguientes direcciones de Internet:

<p>Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo</p>	<p>http://www.mtas.es/insht</p>
<p>Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo</p>	<p>http://es.osha.eu.int</p>
<p>Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo</p>	<p>http://www.eurofound.ie</p>
<p>Unión General de Trabajadores</p>	<p>http://www.ugt.es</p>