

LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

Las lesiones musculoesqueléticas son el problema de salud laboral que más afecta a los trabajadores europeos ya que uno de cada cinco trabajadores sufre algún tipo de estos trastornos. Estas lesiones afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores, pero también pueden afectar a las extremidades inferiores.

Estas dolencias relacionadas con la práctica laboral pueden ser definidas como "alteraciones de las estructuras corporales tales como músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y sistema circulatorio". Pueden ser "causadas o agravadas por el desempeño del trabajo y por los efectos del entorno inmediato en el que se realiza el trabajo".

La mayoría de estas dolencias son "trastornos acumulativos, resultantes de la exposición repetida a cargas de alta o baja intensidad durante un largo periodo de tiempo. Sin embargo, también pueden ser provocadas por traumas agudos como las fracturas que se producen durante un accidente".



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRATAR ESTAS DOLENCIAS EN EL ENTORNO LABORAL?



Los trastornos musculoesqueléticos son muy frecuentes en Europa, más del 20% de los europeos desarrollan un trastorno de este tipo a lo largo de su vida, y las condiciones y actividades de algunos lugares de trabajo pueden ser una causa importante en su desarrollo. Estos trastornos causan sufrimiento físico y, a veces, incluso pueden llegar a incapacitar a las personas para trabajar. Por lo tanto, tienen un impacto directo en la vida personal y familiar, así como

en el día a día de las empresas. Además, estas lesiones suelen ser trastornos crónicos que tienden a afectar a las personas más a lo largo de los años.

En consecuencia, estas dolencias deben abordarse con un enfoque integral que prevenga el desarrollo de nuevos trastornos, así como la rehabilitación y la reintegración de los trabajadores afectados por ellos.



¿QUÉ SE PUEDE HACER?



¿Qué deben saber sobre estas lesiones los Las buenas prácticas en la gestión de estas cargos directivos?

- · Conocer y comprender la importancia de la salud musculoesquelética.
- Saber cómo transmitírselo a los empleados y apoyarlos.
- Saber qué apoyo hay disponible si alquien tiene un problema.
- Conocer sus responsabilidades en materia de seguridad y salud y comprender cómo aplicar los protocolos correspondientes, así como las herramientas de evaluación de riesgos.
- Animar a los empleados a tomar descansos, realizar ejercicios de estiramientos y moverse.
- Hacer reuniones más cortas cuando estén sentados.

¿Qué deben saber los trabajadores?

- · Evitar los hábitos perjudiciales o dañinos.
- Evitar los riesgos siempre que sea posible y seguir prácticas
- · Evitar posturas estáticas prolongadas, comportamientos sedentarios o movimientos repetitivos.
- · Mantenerse físicamente activos, vigilar el peso, llevar una dieta equilibrada y evitar fumar y/o beber alcohol.
- · Los procesos de trabajo deben minimizar estos riesgos y reconocer que los empleados con enfermedades musculoesqueléticas pueden ser más susceptibles de sufrir lesiones.

dolencias crónicas deben incluir:

- Una intervención temprana.
- El acceso a mecanismos de apoyo, incluyendo la salud laboral y la rehabilitación.
- Una buena comunicación entre el trabajador y la organización.
- Flexibilidad en los horarios de trabajo y en el desplazamien-
- Garantizar la aplicación de buenas prácticas ergonómicas en la organización.

Aspectos prácticos para los trabajadores que pasan mucho tiempo sentados:

- Pasar menos tiempo sentado.
- Moverse cuando esté sentado.
- Levantarse regularmente y realizar ejercicios de estiramentos.



EJEMPLOS



Ejemplos por países

Bundesverband Mineralische Rohstoffe (MIRO), Alemania:

En Alemania organizan todos los años una competición que incluye un premio para los ganadores y una categoría específica bajo el nombre de Ergonomía:



- de/foerderpreis/downloads/F-Preis_2018_Brosch_72dpi_Nominierungen.pdf - 2018
- https://www.bgrci-foerderpreis. de/foerderpreis/downloads/F-Preis_2015_Brosch_72dpi.pdf - 2015
- https://www.bgrci-foerderpreis. · https://www.bgrci-foerderpreis. de/foerderpreis/downloads/F-Preis_2014_Brosch_72dpi.pdf - 2014
 - · https://www.bgrci-foerderpreis. de/foerderpreis/downloads/F-Preis_2012_Brosch_72dpi.pdf - 2012



Federación de Áridos (FdA), España:

Elaboran estas dos quías en las que recogen una serie de buenas prácticas para mejorar la salud de los trabajadores, centrándose en la ergonomía:



- · Prevención de riesgos laborales en plantas · Prevención de riesgos laborales en trabajos de tratamiento de áridos - ANEFA
 - de mantenimiento en canteras, graveras y plantas de tratamiento de áridos - ANEFA



Mineral Products Association (MPA), Reino Unido:

Han editado una Hoja de Información para la Salud Laboral en relación a estas lesiones:

- https://www.safequarry.com/Search.aspx?Search=musculoskeletal
- Safequarry.com



Associazione Nazionale Estrattori Produttori Lapidei ed Affini (ANEPLA), Italia: Fuentes relevantes para hacer frente a estos trastornos:



- za-C-80/pubbliredazionale-C-119/ parc-prevenire-i-disturbi-muscoloscheletrici-sul-posto-di-lavoro-AR-19447
 - sicurezza-sul-lavoro-C-1/tipologie-di-rischio-C-5/movimenti-ripetitivi-sovraccarico-C-43/comprendere-i-dms-con-napo-AR-19464/
 - https://www.parcfor.com/



MÁS INFORMACIÓN

EU-OSHA

• EU-OSHA ha organizado una campaña sobre trastornos musculoesqueléticos. Pueden encontrar los detalles aquí:

https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders

Legislación en la UE

Directiva 89/391/CEE - Directiva marco sobre salud y seguridad en el trabajo de 12 de junio de 1989 relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo:

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:01989L0391-20081211&from=EN

 Directiva 89/654/CEE del Consejo, de 30 de noviembre de 1989, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud en los lugares de trabajo (primera Directiva específica con arreglo al apartado 1 del artículo 16 de la Directiva 89/391/CEE)

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:31989L0654&from=ES

- Directiva 89/655/CEE del Consejo, de 30 de noviembre de 1989, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud para la utilización por los trabajadores en el trabajo de los equipos de trabajo (segunda Directiva específica con arreglo al apartado 1 del artículo 16 de la Directiva 89/391/CEE): https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:31989L0655&from=es
- Directiva 89/656/CEE del Consejo de 30 de noviembre de 1989 relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud para la utilización por los trabajadores en el trabajo de equipos de protección individual (tercera Directiva específica con arreglo al apartado 1 del artículo 16 de la Directiva 89/391/CEE): https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:31989L0656&from=ES
- Directiva 90/269/CEE del Consejo, de 29 de mayo de 1990, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (cuarta

There is a support of the control of

Directiva específica con arreglo al apartado 1 del artículo 16 de la Directiva 89/391/CEE)

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:31990L0269&from=ES

Directiva 90/270/CEE del Consejo, de 29 de mayo de 1990, referente a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización (quinta Directiva específica con arreglo al apartado 1 del artículo 16 de la Directiva 89/391/CEE)

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:31990L0270&from=ES

 Directiva 2003/88/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 4 de noviembre de 2003, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:32003L0088&from=ES

 Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 17 de mayo de 2006, relativa a las máquinas y por la que se modifica la Directiva 95/16/CE (refundición) (Texto pertinente a efectos del EEE):

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:32006L0042&from=ES

 Directiva 2009/104/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de septiembre de 2009, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud para la utilización por los trabajadores en el trabajo de los equipos de trabajo (segunda Directiva específica con arreglo al artículo 16, apartado 1, de la Directiva 89/391/CEE) (Texto pertinente a efectos del EEE):

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CE-LEX:32009L0104&from=ES

Comité de Seguridad y Salud



www.aridos.org