

BOCASASALUD

Boletín Obrero de CASA

Bocasa es una publicación de la Sección Sindical de CGT CASA-Tablada



Nº 16 ABRIL 2017
4ª época

TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICO

DE ORIGEN LABORAL II: EVALUACION Y PREVENCION

En empresas como Airbus, los trastornos musculoesqueléticos suponen un problema prioritario por la cantidad de personas a las que les afecta y el coste económico que supone. Sin embargo, al menos hasta la fecha, la dirección de la empresa no se ha mostrado lo suficientemente sensible con el tema.

Decimos que por lo menos hasta la fecha, porque las últimas manifestaciones al respecto muestran, quizá, un talante más proclive a buscar soluciones de recolocación a los trabajadores y trabajadoras que padecen estas dolencias, aunque aún no han concretado, de manera universal, esta sensibilidad.

El futuro dirá si la actitud se plasma en la realidad y se determina en una búsqueda de soluciones para aquellos compañeros que muestran estos trastornos: algunos jóvenes, pero la mayoría de ellos mayores de 50 años, a los que su trabajo continuado y repetitivo ha provocado dolencias y lesiones que muestran un marcado deterioro de su salud.

Este deterioro, provocado por el trabajo en oficinas y talleres, ha sido muchas veces enmascarado como enfermedad común, causando perjuicio social no sólo al trabajador afectado, sino a toda la plantilla, por no acometer los mecanismos correctores para evitar que el problema se enquistase y siga malogrando a las personas afectadas, todo ello sin olvidar el coste que provoca a las arcas de la sanidad pública.

Si los trastornos musculoesqueléticos se ocultan o camuflan, el problema que provoca un elemento no corregido o la falta de una actuación preventiva necesaria y correcta del servicio de prevención, lleva al enquistamiento del mismo, y a hacer eterno un problema que podía solucionarse o, al menos, paliar su impacto negativo.

Si no actuamos con responsabilidad y sensibilidad, determinando las causas reales de los accidentes y enfermedades profesionales que padezcan las personas, lo único que conseguiremos es eternizar los problemas y provocar bajas repetitivas por las mismas causas.

TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS (TME) DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR. DATOS DE LA UNIÓN EUROPEA

Definición

Los TME de la extremidad superior derivados de traumatismos de tipo acumulativo son un problema muy frecuente en la siniestralidad laboral.

Estas lesiones se manifiestan por molestias, incomodidad y dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos. Las lesiones músculo-esqueléticas son de aparición lenta y de carácter inofensivo en apariencia, por lo que se suele ignorar el síntoma hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen un problema importante. Pero pueden prevenirse o reducirse en gran medida si se cumple la normativa vigente en materia de seguridad y salud y se siguen las indicaciones sobre buenas prácticas.

Los principales componentes de la prevención de los TME ya se recogen en las Directivas europeas, los reglamentos de los Estados miembros y las orientaciones sobre buenas prácticas publicadas.

Trastornos musculo-esqueléticos datos de la Unión Europea

- Según indica los datos de la Comunidad Europea (CE), el 78,4 de los trabajadores afirma sentir alguna molestia músculo-esquelética, y aumentan cada año.
- Los trastornos musculoesqueléticos son la enfermedad profesional más común en la EU-27, pues el 25% de los trabajadores europeos se queja de dolores de espalda y el 23% declara tener dolores musculares.
- El 62% de los trabajadores de la EU-27 está expuesto durante una cuarta parte del tiempo o más a movimientos repetitivos de manos y brazos, el 46% a posturas dolorosas o extenuantes y el 35% transportan o mueven cargas pesadas.

- La agricultura y la construcción son los sectores más afectados por la exposición a riesgos físicos y por la aparición de TME. Sin embargo, todos los sectores se ven afectados, en el sector aeronáutico tiene también una incidencia determinante.
- En el caso de determinados riesgos, como los trabajos en los que se trasladan personas, las mujeres sufren un mayor riesgo que los hombres, una exposición del 11% contra un 6% durante una cuarta parte del tiempo o más.
- Los TME son afecciones costosas debido a sus costes directos (seguros, indemnizaciones, costes médicos y administrativos) e indirectos por la pérdida de productividad.

Factores de riesgo de los TME según Unión Europea

Factores físicos:

- Aplicación de fuerza física, como la empleada para el levantamiento, transporte, tracción o empuje de cargas;
- Movimientos repetitivos, como los realizados al usar taladros o remachar;
- Malas posturas y posturas estáticas, como ocurre cuando se permanece de forma prolongada en posición vertical o sedente o se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros, en tareas en gradas ó avión;
- Presión directa sobre el cuerpo de herramientas y superficies;
- Vibraciones, en todo el cuerpo y en los brazos y manos;
- Entornos de trabajo fríos.



Factores organizativos:

- Trabajo exigente;
- Falta de control sobre las tareas efectuadas;
- Escaso nivel de satisfacción en el trabajo;
- Trabajo repetitivo;
- Ritmo de trabajo elevado;
- Apremio de tiempo;
- Falta de apoyo por parte de los compañeros y directivos.

Factores personales:

- Historia médica anterior;
- Capacidad física;
- Edad;
- Tabaquismo;
- Obesidad.



Trabajadores más vulnerables

Los trabajadores manuales, ya sean cualificados o no, corren más riesgo de desarrollar TME.

Como cabría esperar, en Europa los trabajadores de mayor edad presentan más problemas que los trabajadores jóvenes.

Los trastornos de las extremidades superiores, comúnmente conocidos como "lesiones por esfuerzos repetitivos", afectan más:

- A las mujeres que a los hombres debido a la menor masa muscular que poseen.
- Los trabajadores en empleo precario, como aquellos que tienen contratos de duración determinada, realizan con mucha más frecuencia trabajos repetitivos o en posturas dolorosas ó extenuantes.

Los TME tienen lugar en todas las profesiones y entornos, pero algunos grupos de trabajadores corren un mayor riesgo.



Prevención de los riesgos

Una evaluación de riesgos eficaz, puede contribuir a identificar los riesgos existentes en el lugar de trabajo y quién puede verse afectado por éstos a fin de adoptar las medidas preventivas necesarias y hacer un seguimiento de los riesgos.

La evaluación debe basarse en un planteamiento integral y ha de tener en consideración la carga total que soporta el cuerpo. Habitualmente no existe un único factor que provoque la aparición de TME. Por ejemplo, la manipulación manual 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 de TME y darles un tratamiento integral. La evaluación de riesgos debe ir acompañada de una serie de medidas destinadas a la eliminación, a ser posible, o a la reducción de los riesgos para el sistema musculoesquelético. A la hora de adoptar medidas preventivas deben tenerse en cuenta toda una serie de posibles cambios y hacerse las siguientes cuestiones:

-Lugar de trabajo:

- ¿Puede mejorarse la configuración espacial del lugar de trabajo para evitar que los trabajadores realicen actividades que requieran aplicar mucha fuerza en posturas incómodas y estáticas?



LIBRE EXPRESION, LIBRE PENSAMIENTO

-Equipo de trabajo:

- ¿Tienen las herramientas un diseño ergonómico?
- ¿Pueden utilizarse herramientas motorizadas para reducir la fuerza que exige una actividad?
- ¿Incrementará el empleo de dichas herramientas el riesgo de vibraciones en manos o brazos?

-Trabajadores:

- **Deben recibir formación** para conocer mejor los factores ergonómicos y para poder reconocer y evitar las condiciones de trabajo poco seguras.
- Además, los trabajadores deben estar convencidos de por qué es **importante prestar atención a la prevención** y saber lo que sucede si no se tiene en cuenta.
- Asimismo **deben conocer las ventajas que presenta la adopción de buenas prácticas y métodos de trabajo** para reducir el sufrimiento y no perder ingresos.

-Actividades laborales:

- Una de las obligaciones **más importantes es reducir las exigencias físicas del trabajo mediante una disminución de la fuerza necesaria, las tareas repetitivas, las posturas incómodas y/o las vibraciones**. Para ello a menudo se requiere el empleo de nuevas herramientas o métodos de trabajo;



-Gestión del trabajo:

- **Mediante una mejor planificación del trabajo o la implantación de sistemas de trabajo seguros**.
- Otra posibilidad es **reasignar las tareas entre los trabajadores** para reducir los movimientos

repetitivos, la aplicación de fuerza con las manos y los movimientos prolongados de inclinación y torsión del cuerpo;

-Punto de vista organizativo:

- **Algunas soluciones prácticas pueden ser el establecimiento de proporciones adecuadas entre el tiempo de trabajo y el de reposo para reducir la fatiga, la organización de pausas y la rotación de tareas**. La empresa debe promover la adopción de una política para desarrollar una sólida cultura de la seguridad a fin de incrementar el compromiso y la participación en la identificación y control de los factores de riesgo de TME, y para mejorar las medidas de seguridad y vigilancia.

Asimismo debe prestarse atención a los siguientes factores:

- Vigilancia de la salud;
- Formación periódica;
- Información y consulta de los trabajadores, y sistemas ergonómicos de trabajo

Al igual que en lo relativo a la prevención, las unidades básica de salud (UBS) médicos/as y enfermeros/as del trabajo desempeñan un papel importante en el mantenimiento, rehabilitación y reincorporación de los trabajadores que ya sufren TME.



Evaluación de los riesgos

La evaluación de riesgos constituye la piedra angular del enfoque europeo para la prevención de accidentes y enfermedades laborales.

Existen buenas razones que justifican este principio. Si el proceso de evaluación de riesgos y/o la base del enfoque de gestión de la salud y la seguridad, no se lleva a cabo correctamente o, simplemente, no se lleva a cabo, **será muy**

difícil determinar y adoptar las medidas de prevención adecuadas.

Cada año, millones de personas en la UE sufren lesiones laborales o ven su salud gravemente dañada por motivos derivados del trabajo. Por esta razón es tan importante la evaluación de riesgos y constituye la clave para unos trabajos saludables. La evaluación de riesgos es un proceso dinámico que permite a las empresas y organizaciones adoptar una política activa de gestión del riesgo en el lugar de trabajo.

Por estos motivos, es importante que las empresas de todo tipo y tamaño lleven a cabo evaluaciones periódicas. Una evaluación de riesgos adecuada garantiza, entre otras cosas, que se tienen en cuenta todos los riesgos pertinentes (y no sólo los más inmediatos o evidentes), se comprueba la eficacia de las medidas de seguridad adoptadas, se documenta los resultados de la evaluación y se revisa la evaluación periódicamente para asegurar su vigencia.

El documento legislativo europeo más importante en materia de evaluación de riesgos es la Directiva marco 89/391. Esta Directiva se ha incorporado a la legislación nacional. No obstante, los Estados miembros tienen derecho a aplicar disposiciones más rigurosas para proteger a sus trabajadores.

La Comisión Europea ha elaborado una guía importante para ayudar a los Estados miembros, así como a empresarios y trabajadores, a cumplir su obligación de evaluar los riesgos, como se establece en la Directiva marco 89/391. La información ofrecida en esta sección se basa en esta guía.

Como realizar la Evaluación de los riesgos

En la UE no existen normas establecidas sobre cómo llevar a cabo una evaluación de riesgos. No obstante, existen dos principios que se deberían tener siempre en cuenta a la hora de abordar una evaluación de riesgos:

- La evaluación debe estar estructurada para garantizar que se abordan todos los peligros y los riesgos pertinentes (y no se olvidan tareas como las de limpieza, que podrían realizarse fuera del horario laboral normal, o departamentos auxiliares como el de compactación de basuras);
- Cuando se identifica un riesgo, se ha de basar la evaluación en los principios básicos y considerar si se puede eliminar el riesgo.

1. Un enfoque en pasos para la evaluación de riesgos

La Guía Europea para la evaluación de riesgos en el trabajo propone un enfoque que se basa en una serie de pasos sucesivos. No es el único método de llevar a cabo una evaluación de riesgos, existen varias metodologías para lograr el mismo objetivo. No hay una única forma «correcta» de llevar a cabo una evaluación de riesgos, ya que cada situación puede requerir un enfoque distinto.

El proceso de evaluación de riesgos (que incluye elementos de gestión de riesgos) puede desglosarse en varios pasos:

- Poner en marcha un programa de evaluación de riesgos en el trabajo.
- Estructurar la evaluación (decidir el enfoque: geográfico/funcional/proceso/flujo).
- Recabar información.
- Identificar los peligros.
- Identificar cuáles son los trabajadores expuestos a los riesgos y sus características.
- Identificar las pautas de exposición de las personas en situación de riesgo.
- Evaluar los riesgos (la probabilidad y la gravedad del daño en situaciones reales).
- Investigar las posibilidades de eliminación y control de los riesgos.
- Dar prioridad a la adopción de medidas y planificación de las medidas de control.
- Realizar controles.
- Documentar la evaluación.
- Medir la eficacia de las medidas.
- Revisar (si se producen cambios o periódicamente).
- Hacer un seguimiento del programa de evaluación de riesgos.



LIBRE EXPRESION, LIBRE PENSAMIENTO

Para la mayoría de las empresas, un enfoque sencillo de la evaluación de riesgos en cinco pasos (que incluya elementos de gestión de riesgo) como el que se presenta a continuación debería dar buenos resultados.

2.- Identificación de los riesgos y de los trabajadores expuestos.

Examinar lo que podría causar daños en el lugar de trabajo y determinar cuáles son los trabajadores que están en situación de riesgo.

Los pasos para identificar los peligros en todos los aspectos del trabajo son:

- Recorrer el lugar de trabajo y examinar lo que podría causar daños.
- Consultar a los trabajadores y a sus representantes sobre los problemas con que se han encontrado. En muchas ocasiones, la forma más rápida y segura de determinar lo que ocurre en la práctica es preguntar a los trabajadores que realizan la actividad que se está evaluando. Ellos conocen los pasos que se siguen durante el proceso, si existen atajos o formas de superar una tarea difícil y las medidas de precaución que adoptan.
- Examinar de forma sistemática todos los aspectos del trabajo, es decir:
 1. Investigar lo que ocurre en la práctica en el lugar de trabajo o durante el transcurso de la actividad laboral
 2. Pensar en las tareas no rutinarias e intermitentes (como tareas de mantenimiento, modificaciones en los ciclos de producción);
 3. Tener en cuenta sucesos no planeados o previsibles como las interrupciones de la actividad laboral;
- Considerar los riesgos para la salud a largo plazo, como los niveles elevados de ruido o la exposición a sustancias nocivas, así como otros más complejos o menos obvios, como los factores psicosociales o los riesgos asociados a la organización del trabajo;
- Examinar el historial de accidentes y enfermedades de la empresa;
- Recabar información de otras fuentes, como:

1. manuales de instrucciones y fichas técnicas de fabricantes y proveedores.
2. Sitios web sobre seguridad y salud en el trabajo.
3. Organismos nacionales, asociaciones empresariales o sindicales.
4. Reglamentos jurídicos y normas técnicas.

La identificación de los trabajadores que pueden verse expuestos a los peligros.

Para cada riesgo es importante aclarar quién puede resultar dañado; así será más fácil establecer la mejor manera de gestionar el riesgo.

Debe tenerse en cuenta a los trabajadores que interactúan con los peligros ya sea de forma directa o indirecta. Por ejemplo, un trabajador que pinta una superficie está expuesto directamente a los disolventes, mientras que otros trabajadores que realizan otras actividades en las inmediaciones se ven expuestos involuntaria e indirectamente.

No se trata de elaborar un listado con todos los miembros de la plantilla, sino de establecer grupos, como el de las «personas que trabajan directamente con el riesgo» o el de los «trabajadores circunstancialmente expuestos».

Ha de prestarse especial atención a:

- Las cuestiones de género.
- A los grupos de trabajadores expuestos a un mayor riesgo o que presenten características especiales:
 - a) Trabajadores con discapacidades.
 - b) Trabajadores migrantes.
 - c) Trabajadores jóvenes y de edad avanzada.
 - d) Mujeres embarazadas y en períodos de lactancia.
 - e) Personal sin formación o experiencia.
 - f) Trabajador temporal o a tiempo parcial.

Es importante determinar cómo pueden sufrir daños estas personas, es decir, qué tipo de lesión o de enfermedad podrían ocasionar.

1. Evaluación de riesgos y asignación de prioridades a los mismos.

Valorar los riesgos existentes (su gravedad, probabilidad, etc.) y clasificarlos por orden de prioridad.

El siguiente paso es la evaluación de riesgos derivados del trabajo. Para abordar esta tarea debe considerarse:

- La probabilidad de que un determinado peligro cause daños (si es improbable, posible pero no probable, probable o inevitable con el tiempo).
- La gravedad probable del daño en cuestión (si causa un daño leve, un incidente que no constituye lesión, una lesión leve (contusión, laceración), una lesión grave (fractura, amputación, enfermedad crónica), fallecimiento o fallecimiento de varias personas).
- La frecuencia con que se ven expuestos los trabajadores (y el número de estos).

Un proceso sencillo, basado en el sentido común y que no exige destrezas especializadas ni técnicas complejas, puede bastar para numerosos riesgos y actividades laborales. Se incluyen entre estas las actividades con niveles bajos de riesgos y los lugares de trabajo en los que los riesgos son bien conocidos o se encuentran perfectamente identificados y en los que se dispone de los medios de control adecuados.

En otros casos, podría no ser posible identificar los peligros y evaluar los riesgos sin conocimientos, asistencia o asesoramiento profesionales. Esto puede suceder cuando se trata de procesos y tecnología más complejos, o peligros relacionados con la salud que no sean tan fácilmente reconocibles y requieran un análisis y mediciones.

2. Planificación de las medidas preventivas necesarias.

Una vez evaluados los riesgos, el paso siguiente es adoptar las medidas preventivas y de protección. En esta fase debe considerarse:

Si es posible prevenir o evitar los riesgos. ¿Es posible eliminar el riesgo? Esto puede hacerse:

- Considerando si la tarea o trabajo es necesario;
- Eliminando el peligro;
- Utilizando sustancias o procesos de trabajo diferentes.

Si no es posible evitar ni prevenir los riesgos, ha de determinarse cómo pueden controlarse de manera que no comprometan la seguridad ni la salud de las personas expuestas. Cuando se determina una estrategia para reducir o controlar los riesgos, debe informarse a los trabajadores de los principios generales de prevención adicionales:

1. Combatir los riesgos en su origen;
2. Adaptar el trabajo a la persona, sobre todo en lo referente al diseño de los lugares de trabajo, la elección del equipo de trabajo y de los métodos de producción, con miras, sobre todo, a mitigar el trabajo monótono o el trabajo a un ritmo predeterminado y reducir su efecto sobre la salud;
3. Adaptarse al progreso técnico;
4. Sustituir los elementos peligrosos por otros que no lo sean, o que lo sean en menor medida (sustituir la maquinaria, material o elemento que origine un peligro por otra alternativa);
5. Desarrollar una política de prevención general y coherente que englobe la tecnología, la organización del trabajo, las condiciones laborales, las relaciones sociales y la influencia de factores relacionados con el entorno de trabajo;
6. Dar prioridad a las medidas de protección colectiva frente a las de protección individual (como controlar la exposición a gases por medio de un sistema de extracción en lugar de máscaras de gas individuales);
7. Proporcionar a los trabajadores instrucciones adecuadas.

Para obtener asesoramiento sobre el control de riesgos con estas medidas, los empresarios deben consultar las especificaciones dispuestas en la legislación nacional, estándares nacionales, guías publicadas y otros criterios de este tipo, publicados por las autoridades nacionales.

Otro principio general importante que los empresarios deben tener en cuenta es que hay que evitar trasladar los riesgos. Esto significa que al solucionar un problema no debería crearse otro problema. Por ejemplo, no supondría una ventaja instalar

Haciendo realidad la Utopía

LIBRE EXPRESION, LIBRE PENSAMIENTO

ventanas de doble cristal en una oficina para reducir el ruido del exterior, si no se dispone lo necesario para instalar una ventilación adecuada.

3. Adoptar medidas preventivas y de protección estableciendo un plan de prioridades.

- 1) Una vez determinadas las medidas de prevención y de protección adecuadas, el paso siguiente es la adopción eficaz de las mismas.
- 2) Una ejecución eficaz requiere la elaboración de un plan en el que se especifiquen:
 - Las medidas que se van a aplicar;
 - Los medios disponibles (tiempo, gastos, etc.);
 - Quién hace qué y cuándo;
 - En qué plazo ha de completarse, y
 - Una fecha para la revisión de las medidas de control.

Es importante procurar la participación de los trabajadores y de sus representantes en este proceso:

- Para informarlos sobre las medidas que se van a adoptar, cómo se pondrán en práctica y quiénes serán las personas encargadas de hacerlo;
- Para formar o instruir a los trabajadores sobre las medidas o procedimientos que se van a adoptar.

4. Seguimiento y revisión

- 3) La evaluación debe revisarse periódicamente para comprobar que las medidas funcionan o se aplican.
- 4) Una vez realizada la evaluación de riesgos deberá adoptarse un plan de seguimiento y revisión de las medidas de protección y de prevención para garantizar que las medidas siguen siendo eficaces y se controlan los riesgos.
- 5) La información obtenida en las actividades de control debería servir como base para el seguimiento y revisión de la evaluación de riesgos.
- 6) La evaluación de riesgos no es algo que se haga de una vez para siempre. La evaluación debe seguirse y revisarse, según sea necesario, por una serie de motivos, entre otros:
 - La probabilidad de cambio en la actividad laboral;
 - Cambios que pueden modificar la percepción del riesgo en el entorno de trabajo, tales como un proceso nuevo, equipos o materiales nuevos, un cambio en la organización del trabajo o una nueva

situación laboral, como nuevos talleres o distintas instalaciones;

- Una vez adoptadas las nuevas medidas tras la evaluación, deben evaluarse las nuevas condiciones de trabajo para revisar las consecuencias del cambio. Es fundamental no trasladar los riesgos, es decir, que al dar una solución a un problema, no se esté creando otro problema distinto;
- Que la evaluación ya no sea aplicable porque los datos o la información en los que se basa han dejado de ser válidos;
- Que las medidas de prevención y de protección adoptadas sean insuficientes o ya no sean adecuadas, por ejemplo, porque existe información nueva sobre medidas de control específicas;
- A consecuencia de la investigación de un accidente o «incidente» (un incidente es un suceso inesperado que no provocó una lesión, enfermedad o daño, pero que pudo haberlos provocado).

No obstante, es importante saber que hay otros métodos igualmente válidos, sobre todo si existen riesgos y circunstancias de mayor complejidad. El enfoque que se elija para la evaluación dependerá de:

- La índole del lugar de trabajo (instalaciones fijas o temporales);
- El tipo de proceso (operaciones repetidas, procesos que evolucionan o cambian, tareas por encargo);
- La tarea realizada (repetitiva, esporádica o de alto riesgo);
- La complejidad técnica.

En algunos casos, puede bastar con un único ejercicio que aborde todos los riesgos del lugar de trabajo o de la actividad. En otros casos, serán necesarios distintos enfoques para las distintas zonas de un lugar de trabajo. Lo realmente significativo es que exista una actitud responsable para dar soluciones adecuadas a los problemas que se presentan.

La Sección Sindical de C.G.T. publica en Bocasalud una serie de números específicos sobre materias relacionadas con la salud de los trabajadores y sus derechos. Puedes entregar tus artículos o comentarios en el local de la Sección Sindical, por correo electrónico a cgt.tablada@airbus.com o bien enviarlo al puesto de correo K-5. Esperamos tu colaboración.