

A EUROPEAN CAMPAIGN ON MUSCULOSKELETAL DISORDERS



# LIGHTEN THE LOAD 2007



European Agency  
for Safety and Health  
at Work

<http://ew2007.osha.europa.eu>

## Prevención de trastornos musculoesqueléticos (TME)

- El problema de salud ligado al trabajo más común en Europa
- Uno de los objetivos de la Estrategia de Lisboa de la UE es la creación de puestos de trabajo de calidad en Europa



## Los TME afectan a la salud (I)

---

- Un 25% de los trabajadores europeos declara sufrir dolores de espalda; otros tantos sufren dolores musculares. En los nuevos Estados miembros esta cifra alcanza casi el 40%
- La agricultura y la construcción son los sectores donde más dolencias musculoesqueléticas se registran. Sin embargo, todos los sectores se ven afectados



## Los TME afectan a la salud (II)

---

- Dos tercios de los trabajadores realizan durante al menos una cuarta parte de su tiempo de trabajo movimientos repetitivos con las manos y los brazos
- Un 50% de los mismos trabaja en posturas dolorosas o fatigantes
- Un tercio desplaza o levanta cargas pesadas



## Los TME cuestan dinero

---

- Las empresas pierden productividad
- Aumento de los costes médicos y sociales para el Estado: en el Reino Unido, los dolores de espalda le cuestan a la Seguridad Social 5.000 millones de libras esterlinas al año
- Los afectados y sus familias también sufren



## ¿Qué son los TME?

---

- Deterioro de determinadas partes del cuerpo (músculos, articulaciones, tendones, ligamentos o nervios) o de los sistemas de circulación sanguínea
- Los TME afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores, pero también a las inferiores



## ¿Cuál es la causa de los TME de origen laboral?

- El trabajo y los efectos del entorno laboral inmediato
- La mayoría de los TME son trastornos acumulativos que tardan mucho tiempo en desarrollarse
- Los TME también pueden ser traumatismos graves, tales como fracturas causadas por accidentes



## Factores de riesgo: el trabajo, como causa única o en combinación

---

- **Físicos** - esfuerzos, movimientos repetitivos, vibraciones, posturas difíciles
- **Organizativos** – poca autonomía o satisfacción laboral, trabajo repetitivo a un ritmo rápido
- **Individuales** – historial médico, capacidad física, edad, sexo



## **Trastornos del cuello y de las extremidades superiores de origen laboral (WRULDS)**

---

- TME que afectan a la parte superior del cuerpo
- Algunas veces conocidos como “lesiones por movimientos repetitivos”
- Los síntomas incluyen dolor, entumecimiento, sensación de hormigueo, inflamación de las articulaciones, reducción de la movilidad o de la fuerza de agarre



## **Aligera la carga**

---

- Una campaña europea para luchar contra los TME en el puesto de trabajo
- Profundiza en la campaña europea del año 2000
- Apoyada por las Presidencias alemana y portuguesa del Consejo de la UE, el Parlamento Europeo, la Comisión Europea y los interlocutores sociales europeos
- Culminará con la Semana Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo (22 al 26 de octubre de 2007)



## **Aligera la carga - objetivos**

---

- La campaña promueve una estrategia de gestión integral con tres elementos:
  - Los empresarios, los empleados y los representantes de los Gobiernos trabajan conjuntamente
  - Se centra en “la carga que afecta a todo el cuerpo”
  - Gestiona la conservación, rehabilitación y vuelta al trabajo de las personas afectadas por los TME



## Aligera la carga - la "que afecta a todo el cuerpo"

- La campaña aborda todas las tensiones a que está sometido el cuerpo, así como las cargas que los trabajadores desplazan
- Evalúa todos los riesgos que pueden provocar TME y los aborda de forma global



## La lucha contra los TME – responsabilidad de todos

---

- Estos trastornos son un problema para:
  - los empresarios
  - los trabajadores y los representantes de la seguridad en el trabajo
  - el Estado
  - las instituciones encargadas de velar por la salud y la seguridad en el trabajo
  - los responsables políticos



## Las responsabilidades de los empresarios

- Obligados legalmente a evaluar los riesgos en el puesto de trabajo y a actuar para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores
- Los TME pueden prevenirse si se toman las medidas adecuadas



## Las medidas que pueden tomar los empresarios

---

- Modificar las tareas para eliminar o reducir los riesgos
- Adquirir máquinas y equipos ergonómicos
- Fomentar la conservación, reincorporación y rehabilitación de los empleados con TME
- Ofrecer formación e información



## Las responsabilidades de los empleados (I)

- La seguridad no es sólo responsabilidad del empresario
- También los empleados deben cooperar para protegerse a sí mismos y a sus compañeros



## Las responsabilidades de los empleados (II)

- Ser conscientes de los riesgos de TME y de sus repercusiones en la salud
- Saber cómo evitar o minimizar los riesgos
- Informarse y participar en actividades que fomenten la salud y la seguridad en el trabajo



## Aligera la carga — galardones a las buenas prácticas

---

- Reconocimiento a la labor de empresas y organizaciones que han destacado por sus excelentes e innovadoras contribuciones en la lucha contra los TME
- Los nombres de los ganadores se darán a conocer en la cumbre sobre TME que se celebrará en marzo de 2008



## ¿Dónde encontrar más información?

---

- El sitio web de la campaña “Aligera la carga” contiene información y consejos que le ayudarán a cuidar su salud en el trabajo - <http://ew2007.osha.europa.eu>
- En el punto de acceso único de los TME - <http://osha.europa.eu/topics/msds>



## Participe en la campaña "Aligera la carga"

---

- Recursos en el sitio web -  
<http://ew2007.osha.europa.eu>
  - paquetes informativos en distintos idiomas
  - fichas, folletos, carteles y adhesivos
  - actividades y eventos
  
- **Participe activamente: apóyenos y quítese un peso de encima**

