



## Trabajo difunde buenas prácticas para evitar trastornos músculoesqueléticos en el trabajo

**Los sobreesfuerzos del sistema muscular y óseo generan el 37,1% del total de accidentes laborales que hay en Cataluña**

13 de marzo de 2008

El Departamento de Trabajo llevará a cabo desde mañana el viernes y hasta el 30 de marzo una iniciativa de divulgación para prevenir los trastornos músculoesqueléticos de origen laboral. Esta iniciativa consistirá en la emisión de cápsulas informativas de televisión y la publicación de anuncios en prensa que contienen recomendaciones a ciudadanos y empresas para evitar estos tipos de trastornos.

También se han editado unos folletines para dar a conocer a los trabajadores y trabajadoras qué son los trastornos músculoesqueléticos y ofrecer unos consejos básicos para evitarlos. Estos folletines se han publicado en siete idiomas - catalán, castellano, francés, inglés, rumano, árabe y chino- para llegar al mayor número posible de personas trabajadoras.

La cápsula de televisión, de un minuto de duración, muestra como trabajos que generalmente no se considera que comporten riesgos de accidente, como las tareas de oficina que se hacen con un ordenador, las que hacen los cajeros y cajeras de supermercado cuando pasan los productos por los lectores ópticos o los bultos que tienen que trasladar a las personas que trabajan en empresas de mudanzas, pueden comportar, a fuerza de repetir los mismos movimientos durante horas y años sin tomar las medidas de prevención adecuadas, problemas musculares y óseos.

El Departamento de Trabajo quiere concienciar a empresas y trabajadores de la necesidad de tomar medidas de prevención para evitar estos trastornos, como realizar pausas regulares, contar con puestos de trabajo bien diseñados, conocer las posturas adecuadas para manipular objetos pesados, ayudarse de máquinas elevadoras o carretillas, y utilizar elementos de protección adecuados.

El director general de Relaciones Laborales, Salvador Álvarez, ha afirmado que *"este tipo de trastornos son muy frecuentes y se producen en todos los sectores y todas las empresas"*. *"A veces creemos que en lugares como las oficinas no hay accidentes, pero en una oficina tener una silla que no sea ergonómica o una mala postura delante del ordenador puede ocasionar una lesión músculoesquelética"*, ha dicho Álvarez, que ha recordado que *"la mayoría de estos riesgos se pueden evitar con una pequeña inversión"* en prevención.



Los problemas musculares y óseos supusieron en el 2007 la pérdida de más de 900.000 jornadas laborales con un coste salarial de 72 millones de euros.

Los trastornos músculoesqueléticos son la primera causa de accidente laboral en Cataluña, ya que suponen el 37,1% del conjunto de accidentes con baja - cerca de 60.000 en el 2007-. La incidencia de los problemas musculares y óseos es todavía más significativa en relación a las enfermedades laborales, ya que son casi 9 de cada 10 enfermedades de origen profesional.

Además, los análisis de las comunicaciones de altas hechas por el Departamento de Trabajo en diversos ejercicios muestran que un 32% de los días de baja por accidente laboral se deben a sobreesfuerzos físicos sobre el sistema muscular y óseo. Según estas estimaciones, en el 2007 los trastornos músculoesqueléticos han supuesto para la economía catalana la pérdida de más de 940.000 jornadas laborales y un coste salarial de 72 millones de euros.

Los accidentes laborales causados por problemas de músculos y huesos, a pesar de no ser de los que tienen mayor gravedad, sí son la tipología de accidente donde son más frecuentes las recaídas, ya que suponen un 45% del total.

Casi la mitad de los trabajadores tienen que hacer movimientos repetitivos

La Encuesta de Condiciones de Trabajo de Cataluña (ECTC) elaborada por el Departamento de Trabajo pone de manifiesto un elevado grado de exposición de las personas trabajadoras a situaciones de riesgo relacionadas con los trastornos músculoesqueléticos. De hecho, un 53% de los encuestados aseguró que estaba expuesto siempre o muchas veces en alguno de estos riesgos.

Por ejemplo, el ECTC muestra que un 49% de los trabajadores y trabajadoras catalanes tienen que hacer, muchas veces o siempre, movimientos repetitivos en el trabajo, que a menudo aparecen vinculados a la aparición de problemas músculoesqueléticos. Eso supone que más de 1,7 millones de trabajadores y trabajadoras catalanes están sometidos a este tipo de riesgo.

Por otra parte, la proporción de mujeres que aseguran que siempre tienen que hacer movimientos repetitivos (el 30,8%) supera en la de los hombres (27,7%).

En más, un 22,5% de los hombres y un 19% de las mujeres responden que muy a menudo o siempre tienen que mantener posturas forzadas en el trabajo, hecho que suma cerca de 750.000 personas. Sólo el 50,2% de las mujeres y el 41% de los hombres aseguran que nunca tienen que trabajar con posturas forzadas.



Finalmente, un 20,2% de los hombres y un 13,6% mujeres que han participado en la Encuesta afirman que muchas veces o siempre tienen que levantar o trasladar cargas pesadas manualmente a su trabajo. Según las estimaciones de Trabajo, eso significa que más de 600.000 personas están expuestas a este riesgo.

Aparte de realizar estas acciones de divulgación sobre cómo evitar los trastornos músculoesqueléticos, el Departamento de Trabajo abrió el año pasado una línea de ayudas a la renovación de maquinaria para nuevos equipos más seguros dirigida a pymes. Parte de estas ayudas se destinaron a máquinas que reducen los riesgos musculares y óseos, como lectores ópticos móviles para cajas de supermercado o alimentadores mecánicos de maquinaria, que evitan que las personas trabajadoras tengan que hacer movimientos repetitivos con cargas muy pesados.