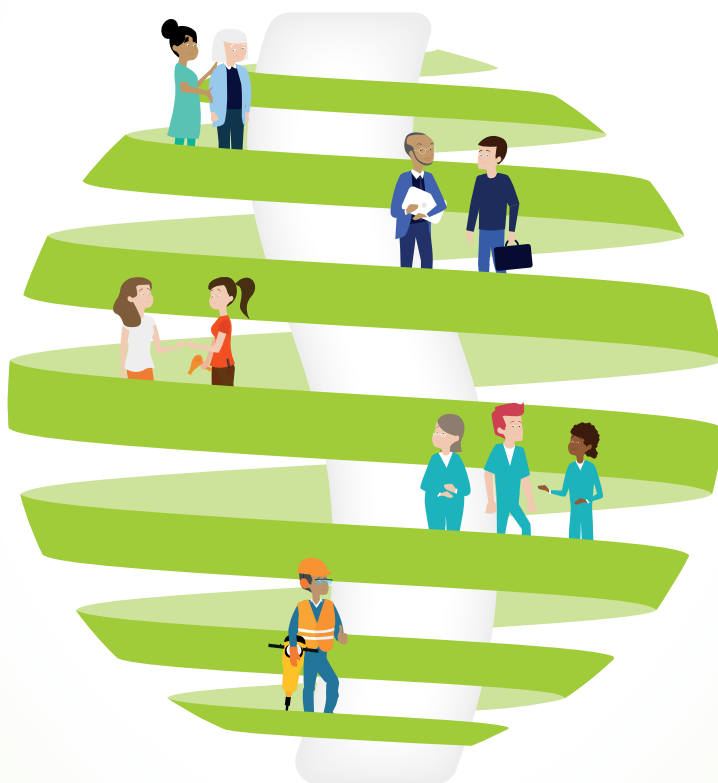


La seguridad y la salud en el trabajo concierne a todos. Es bueno para ti. Es buen negocio para todos.

Trabajos Saludables: **RELAJEMOS LAS CARGAS**

Guía de la campaña



#EUhealthyworkplaces

www.healthy-workplaces.eu



Europe Direct es un servicio que le ayudará a encontrar respuestas a sus preguntas sobre la Unión Europea.

Número de teléfono gratuito (*): 00 800 6 7 8 9 10 11

Tanto la información como la mayoría de las llamadas (excepto desde algunos operadores, cabinas u hoteles) son gratuitas.

Más información sobre la Unión Europea en Internet (<https://europa.eu>).

Manuscrito terminado en noviembre de 2019

Ni la Agencia europea ni ninguna persona que actúe en su nombre son responsables del uso que pueda hacerse de la información presentada a continuación.

Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2020

Print: ISBN 978-92-9479-236-5, doi:10.2802/225118, TE-01-20-122-ES-C

PDF: ISBN 978-92-9479-166-5, doi:10.2802/8134, TE-01-20-122-ES-N

© Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2020

Reproducción autorizada siempre que se cite la fuente.

Para utilizar o reproducir fotos u otro material que no esté en el marco de los derechos de autor de la EU-OSHA, debe solicitarse permiso directamente a los titulares de los derechos de autor.

Las fotografías utilizadas en la presente publicación ilustran una serie de actividades laborales. No muestran necesariamente buenas prácticas ni el cumplimiento de la legislación en vigor.

Para acceder con un solo clic a los sitios web y las referencias, consulte la versión en línea de esta guía en <https://osha.europa.eu/es/publications>

Índice

1. Introducción.....	3
1.1. ¿Cuál es el problema?.....	4
1.2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo?	5
1.3. ¿Por qué la prevención de los TME relacionados con el trabajo es una prioridad máxima?	9
2. Prevención y gestión de los TME relacionados con el trabajo	11
2.1. Trabajar juntos para prevenir los TME relacionados con el trabajo	11
2.2. Legislación sobre TME relacionados con el trabajo	12
2.3. Abordar los TME relacionados con el trabajo.....	13
2.4. Intervención temprana y reincorporación al trabajo.....	17
2.5. Algunos grupos de trabajadores presentan riesgos particulares.....	19
2.6. Promover la buena salud musculoesquelética a una edad temprana.....	21
3. La Campaña 2020-2022 «Trabajos saludables»	23
3.1. Sobre esta campaña.....	23
3.2. ¿Quién puede participar en la campaña?.....	24
3.3. Cómo participar.....	25
3.4. Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables».....	26
3.5. Nuestra red de socios	27
3.6. Más información y recursos	28
Notas y Referencias	29



La EU-OSHA llevó a cabo un proyecto de tres años de duración de descripción general sobre la SST vinculada a los TME relacionados con el trabajo¹. El objetivo era investigar los factores de riesgo asociados a los TME relacionados con el trabajo y las políticas adheridas, mejorar nuestra comprensión de este tema e identificar formas eficaces de prevenir los TME de origen laboral. El proyecto también examinó las medidas a adoptar en el lugar de trabajo para ayudar a

prevenir los TME relacionados con el trabajo y gestionar los TME crónicos, incluyendo el apoyo a la reincorporación al trabajo y la rehabilitación de los trabajadores. El proyecto sobre la visión general de la SST asociada a los TME aborda las necesidades tanto de los responsables de la formulación de políticas preventivas como de los investigadores, y complementa esta campaña.

1. Introducción

Una buena gestión de la prevención de riesgos laborales beneficia a todos: trabajadores, empresas y sociedad. Depende de una fuerte cultura preventiva, lo que significa que los empresarios y los directivos se comprometen a prevenir los riesgos y a fomentar la participación de los trabajadores. Una gestión activa y participativa de la seguridad y la salud en el trabajo (SST) hace que todas las empresas sean más competitivas, por ejemplo, al reducir las bajas por enfermedad, aumentar la productividad y hacer que el trabajo sea más sostenible.

Este documento es una guía de introducción a la campaña 2020-2022 «Trabajos saludables: relajemos las cargas», que gestiona la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). La campaña tiene por objeto la sensibilización sobre

los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TME) y la importancia de prevenirlos.

El objetivo es animar a los empresarios, los trabajadores y otras partes interesadas a trabajar juntos para prevenir los TME.

La campaña muestra cómo los riesgos ergonómicos que provocan la aparición de TME y que no pueden ser eliminados completamente, pueden al menos ser controlados. Explica cómo se puede evitar que los TME relacionados con el trabajo que aparecen se conviertan en crónicos mediante una intervención temprana. Además, expone cómo una buena gestión de la SST puede ayudar a los trabajadores que ya padecen TME crónicos a reincorporarse al trabajo y a seguir en el mismo. La campaña también sensibiliza sobre los numerosos factores de riesgo relacionados con los TME (físicos, organizativos, psicosociales, sociodemográficos e individuales), y la necesidad de desarrollar enfoques preventivos que los tengan en cuenta.

La EU-OSHA ya ha realizado dos campañas sobre los TME relacionados con el trabajo, en 2000 y 2007, así que, ¿por qué realizar

otra campaña sobre este tema ahora? Los TME relacionados con el trabajo afectan a los trabajadores de todas las edades y a todo tipo de empleos, por lo que esta campaña es relevante para muchas personas. Prevenir la exposición a los factores de riesgo que contribuyen a los TME relacionados con el trabajo es importante para la sostenibilidad del trabajo, especialmente en el contexto de la mano de obra que envejece y considerando el objetivo político de aumentar las tasas de empleo entre los grupos de mayor edad. Además, la magnitud del problema y el tiempo que se necesita para introducir cambios en el lugar de trabajo son razones de peso para volver a examinar este tema clave de la SST en este momento.

Las pruebas recientes sobre los efectos del trabajo sedentario en la salud de las personas han centrado la atención en la postura (especialmente estar sentado y trabajar con ordenadores) y en la falta de actividad física en el trabajo. El estar mucho tiempo sentado se da en muchas situaciones de trabajo, desde los tipos de trabajo de carácter industrial en las cadenas de montaje hasta los cajeros de los supermercados y los trabajos informatizados. Esta campaña pretende concienciar sobre la importancia de prevenir los TME relacionados con el trabajo asociados a las posturas estáticas causadas por estar mucho tiempo sentado.

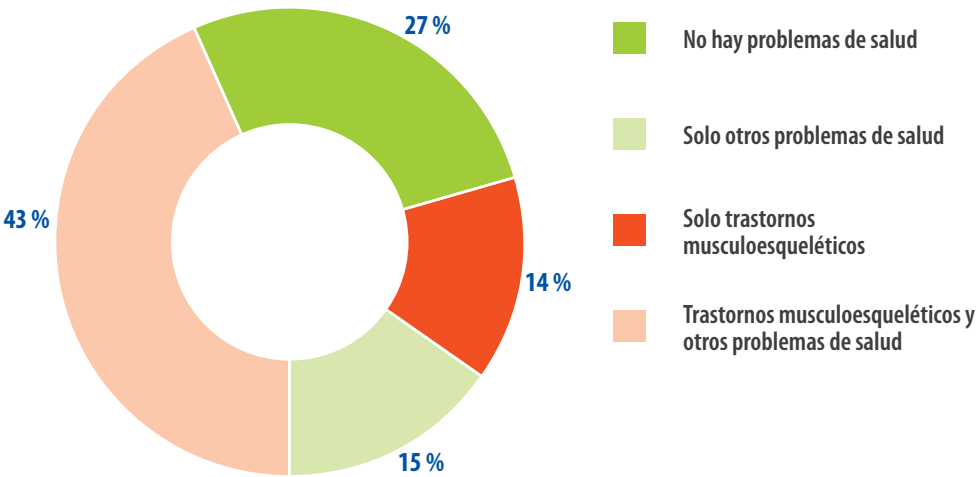
La campaña muestra cómo, a pesar de su complejidad, los TME relacionados con el trabajo pueden tratarse del mismo modo que cualquier otro problema de seguridad y salud en el trabajo. Proporcionará a las empresas las herramientas y el apoyo necesarios para abordar los TME relacionados con el trabajo de forma sistemática: consejos prácticos, guías y materiales audiovisuales, así como ejemplos de buenas prácticas y estudios de casos. Toda esta información y más está disponible en el sitio web de la campaña (<https://healthy-workplaces.eu/es>), incluyendo una base de datos de recursos prácticos.

1.1. ¿Cuál es el problema?

Millones de trabajadores en toda Europa sufren trastornos musculoesqueléticos. A pesar de los importantes esfuerzos realizados para prevenirlos, los TME relacionados con el trabajo siguen siendo el problema de salud relacionado con el trabajo más común en Europa. La Encuesta de Población Activa de Eurostat de 2013 reveló que, de todos los trabajadores que mencionaron que habían sufrido algún problema de salud (físico o mental) relacionado con el trabajo durante los últimos doce meses, el 60 % señaló que su problema de salud más grave era una queja o dolencia relacionada con los TME². El segundo problema de salud más comúnmente identificado (mencionado por el 16 %) fue el estrés, la depresión o la ansiedad.

Estas cifras se basan en la Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo (EWCS) que constató que aproximadamente tres de cada cinco trabajadores de la UE declararon padecer un TME (véase la figura siguiente)³. Los tipos más comunes de TME que declaran los trabajadores son el dolor de espalda y los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades superiores (el 43 % y el 41 %, respectivamente). Los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades inferiores son menos frecuentes (29 % en 2015).

Problemas de salud experimentados por los trabajadores en la UE durante los últimos 12 meses, EU-28, 2015



Fuente: Panteia, basado en la sexta EWCS, 2015.

Las microempresas y pequeñas empresas (pymes) son especialmente vulnerables a las consecuencias provocadas por los TME relacionados con el trabajo, ya que suelen llevar a cabo una gestión de la SST menos sólida que las grandes empresas. Según la Encuesta europea de empresas sobre riesgos

nuevos y emergentes (ESENER) de la EU-OSHA, las microempresas tienen muchas menos probabilidades que otras empresas de realizar evaluaciones de riesgos, las cuales son vitales para abordar con éxito las cuestiones de SST⁵.

1.2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo?

La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un periodo de tiempo prolongado. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas producidas con ocasión de un accidente. Estos trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades

superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores. Algunos TME de origen laboral, como el síndrome del túnel carpiano en la muñeca, son específicos debido a sus señales y síntomas bien definidos. Otros no lo son tanto, ya que se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico⁷.

¿Por qué los TME relacionados con el trabajo suponen un problema?⁴

- Los TME relacionados con el trabajo son motivo de preocupación no solo por sus efectos específicos en la salud de los trabajadores, sino también por su impacto en las empresas y las economías nacionales.
- Los TME relacionados con el trabajo son una de las causas más comunes de discapacidad y de baja por enfermedad y son la enfermedad profesional más comúnmente reconocida en países como España, Francia, Italia y Letonia.
- Los trabajadores que padecen TME tienden a ausentarse del trabajo con mayor frecuencia.

Los tipos de TME relacionados con el trabajo que experimentan los trabajadores incluyen los siguientes:



El dolor de espalda y dolor en el cuello son algunos de los trastornos más comunes.



Las afecciones articulares pueden ser causadas por desgaste, enfermedad o pueden también ser el resultado de accidentes de trabajo.

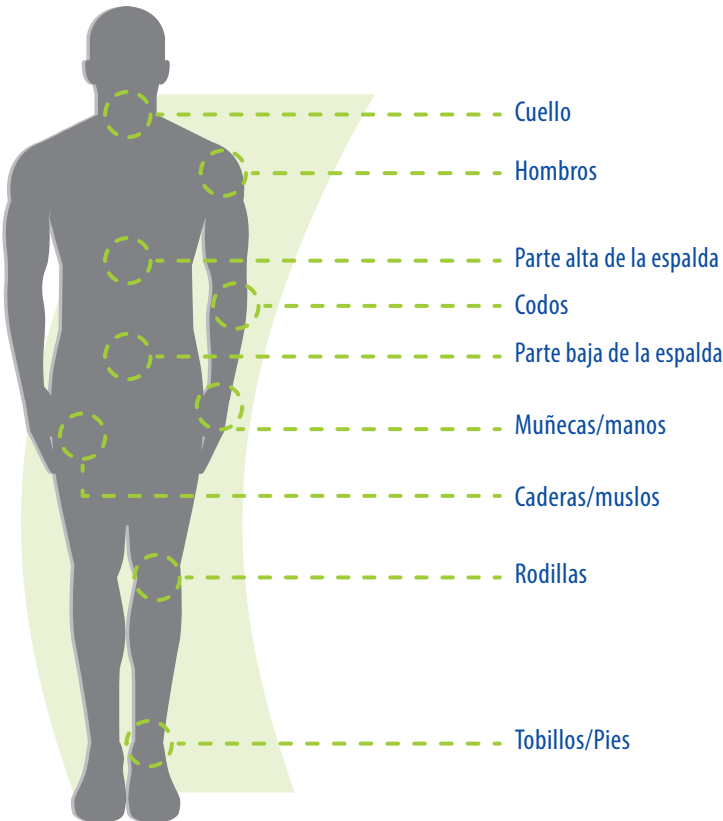


Las lesiones musculares pueden ser causadas por actividades fatigantes o repetitivas.



Las afecciones óseas suelen ser resultado de un accidente de trabajo, como en el caso de un hueso roto.

Mapa corporal que muestra las partes del cuerpo típicamente afectadas por TME



Fuente: EU-OSHA®.



Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral son alteraciones de estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y el entorno en el que este se desarrolla.⁶

Es probable que los trabajadores con TME descubran que sus actividades diarias se ven afectadas no solo por el trastorno musculoesquelético en sí mismo, sino también por los problemas de salud asociados al mismo. Además de sentir dolor, las personas que sufren TME pueden tener ansiedad, problemas para dormir y fatiga general. A largo plazo, es posible que no puedan continuar en su trabajo actual o en uno similar.

Diferentes grupos de factores pueden contribuir a la aparición de TME relacionados

con el trabajo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y psicosociales, y factores individuales. Estos pueden actuar de forma independiente o de forma combinada⁹. Los riesgos psicosociales y el estrés de origen laboral también pueden contribuir a que el dolor agudo se convierta en dolor crónico¹⁰. Al evaluar los TME relacionados con el trabajo se debe tener en cuenta siempre la exposición a una combinación de factores de riesgo.

Factores que pueden contribuir al desarrollo de TME relacionados con el trabajo

Tipo de factor	Ejemplos
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • El levantamiento, el transporte, la tracción o el empuje de cargas o el uso de herramientas. • Movimientos repetitivos o enérgicos • Esfuerzo físico prolongado • Posturas forzadas y estáticas (por ejemplo, cuando se está mucho tiempo sentado o de pie, arrodillarse, mantener las manos por encima del nivel de los hombros) • Vibración del brazo o del cuerpo entero • Entornos fríos o excesivamente calurosos • Niveles de ruido elevados que pueden causar tensiones en el cuerpo • Mala disposición de los puestos de trabajo y diseño deficiente del lugar de trabajo
Organizativos y psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con un alto nivel de exigencia, gran carga de trabajo • Largas jornadas de trabajo • Falta de pausas o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo • Falta de control sobre las tareas y la carga de trabajo • Funciones poco claras/que entran en conflicto • Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado • Falta de apoyo por parte de los compañeros y/o del supervisor
Individuales	<ul style="list-style-type: none"> • Historial médico previo • Capacidad física • Edad • Obesidad/sobrepeso • Tabaquismo

1.3. ¿Por qué la prevención de los TME relacionados con el trabajo es una prioridad máxima?

La prevención de los TME relacionados con el trabajo para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores se ha establecido como una prioridad en todas las estrategias de SST de la UE desde 2002. Recientemente, la Comisión Europea ha destacado que los TME todavía son las enfermedades profesionales de «entre las más graves y extendidas». Su potencial para impedir que millones de trabajadores de la UE sigan trabajando a lo largo de sus vidas genera «un gran coste económico para los individuos, las empresas y el conjunto de la sociedad»¹¹. Invertir en la prevención de los TME relacionados con el trabajo mejorará la salud y las perspectivas profesionales de los trabajadores, aumentará la competitividad de las empresas y beneficiará a los sistemas nacionales de salud.

A pesar de la existencia de leyes para evitar y/o minimizar la aparición de los TME relacionados con el trabajo, y de los esfuerzos de las autoridades europeas y nacionales y de las empresas, estos trastornos solo se han reducido ligeramente en los últimos años¹³. Esto plantea la siguiente pregunta: «¿Cuáles son las lagunas en el enfoque actual de la prevención y evaluación de riesgos?»

Un nuevo informe de la EU-OSHA aborda esta cuestión analizando los efectos de factores como la digitalización y las nuevas tecnologías, la falta de organización y/o diseño adecuados del trabajo, los cambios demográficos de la población activa y el impacto de los factores de riesgo psicosociales¹⁴. Estas cuestiones emergentes están dando lugar a nuevos factores de riesgo e interfieren con las medidas de prevención de los TME relacionados con el trabajo. El Marco Estratégico de Salud y Seguridad en el Trabajo 2014-2020 destaca la importancia de los esfuerzos para abordar los riesgos emergentes¹⁵.

Además, la prevención de los TME relacionados con el trabajo es una prioridad no solo en la SST sino también en muchas otras áreas políticas. A medida que la población europea envejece un número cada vez mayor de personas vive con TME crónicos. La colaboración efectiva entre las partes interesadas de diferentes ámbitos políticos (educación, salud pública, política industrial e igualdad) en la promoción de la salud musculoesquelética de los trabajadores podría ayudar a alcanzar los objetivos de un crecimiento inteligente, sostenible e integrador en Europa.

El impacto de los TME en las empresas¹²

Absentismo

La ausencia del trabajo provocada por sufrir TME representa una elevada proporción de los días laborables perdidos en los Estados miembros de la UE. En 2015, más de la mitad (53 %) de los trabajadores con TME (incluidos aquellos que tienen otros problemas de salud) declararon haber estado ausentes del trabajo durante el año anterior, lo cual es considerablemente superior a la proporción de trabajadores que no tuvieron problemas de salud (32 %). Los trabajadores con TME también tienen más probabilidades, de media, de ausentarse durante un periodo más largo.

Presentismo

Experimentar dolor en el trabajo como resultado de un TME es probable que afecte al

rendimiento y la productividad. En 2015, los trabajadores con TME (incluidos aquellos que tienen otros problemas de salud) trabajaron con mucha más frecuencia mientras estaban enfermos que los trabajadores que no tienen problemas de salud, el 29 % frente al 9 %.

Jubilación anticipada o forzosa

Los trabajadores afectados por los TME son más propensos que aquellos que no sufren ninguna afección a creer que no podrán hacer el mismo trabajo con sesenta años. De forma más precisa, un tercio de los trabajadores afectados por TME (incluidos aquellos con otros problemas de salud) piensan que no podrán seguir haciendo su trabajo hasta los sesenta años.

Estudio de caso

El programa TMS Pros — Francia

El programa, creado en 2014, ofrece a las empresas ayuda en la prevención de los TME, adaptada a sus necesidades. Las empresas con menos de 50 trabajadores pueden solicitar una cofinanciación del 70 % para formar a un gestor de proyectos interno en la prevención de los TME y/o encargar un estudio o plan de acción sobre los TME, y una cofinanciación del 50 % para la compra de equipos para la puesta en marcha del plan.

Alrededor de 7 000 de las 8 000 empresas a las que se dirigió el programa lo habían adoptado a finales de 2017. En total, 1 600 habían llegado a la fase final de evaluación, demostrando suficiente competencia para gestionar su propio programa de prevención de TME.

Además del apoyo de una red de oficinas regionales con experiencia en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos, los siguientes factores contribuyeron al éxito de la iniciativa:

- un enfoque claro paso a paso;
- la gestión del proceso a través del sitio web;
- apoyo personalizado;
- apoyo financiero.

En total, 110 empresas participaron en el concurso Trophées TMS Pros 2018, y se premió a siete de ellas¹⁶.

En la edición anterior (2016)¹⁷, la guardería Stenger Bachmann recibió un premio para empresas con menos de 50 trabajadores. Los objetivos de su proyecto eran reducir el absentismo relacionado con los trastornos musculoesqueléticos, mejorar el entorno laboral mediante la reorganización de los espacios de trabajo, reducir los costes directos relacionados con los TME y evitar su aparición entre los trabajadores.

Más información sobre el programa TMS Pros está disponible en francés en <https://tmspros.fr>



2. Prevención y gestión de los TME relacionados con el trabajo

2.1. Trabajar juntos para prevenir los TME relacionados con el trabajo

La Campaña «Trabajos saludables» 2020-2022 no solo aumentará la concienciación sobre los TME relacionados con el trabajo y su impacto negativo en los individuos, las empresas y la sociedad, sino que también promoverá que empresarios y trabajadores trabajen juntos para prevenir los TME en el lugar de trabajo.

La colaboración entre empresarios, directivos y trabajadores crea una comprensión común del problema y conduce a mejoras duraderas. La participación de los trabajadores puede dar lugar a un diálogo más abierto sobre los problemas de salud, incluidos los TME, y garantizar la adopción de medidas preventivas eficaces¹⁸.

Hablar de los TME en el lugar de trabajo

Para algunas personas, los TME son un problema muy personal que raramente se discute. Pero evitar el tema puede conducir a que los TME sean difíciles de gestionar o se vuelvan crónicos, lo que en última instancia puede ser perjudicial para la vida laboral de la persona.

Por ello es importante animar a los trabajadores a hablar abiertamente y lo antes posible sobre los TME en el puesto de trabajo. Si los trabajadores se sienten más cómodos hablando de su salud física, es más probable que se cuiden y reciban ayuda y tratamiento temprano¹⁹.

El documento «Temas para iniciar debates» de la EU-OSHA puede utilizarse para facilitar el diálogo sobre los TME en el lugar de trabajo o durante la formación. La herramienta contiene orientaciones para la comunicación centrada en los TME entre empresarios y trabajadores²⁰.

«El empresario adoptará las medidas necesarias para la protección de la seguridad y de la salud de los trabajadores, incluidas las actividades de prevención de riesgos laborales, de información y de formación, así como la constitución de una organización y de medios necesarios.»

Artículo 6 de la Directiva marco sobre SST²¹

2.2. Legislación sobre TME relacionados con el trabajo

Los riesgos ergonómicos relacionados con los TME entran en el ámbito de aplicación de la Directiva marco sobre SST, que tiene por objeto proteger a los trabajadores de los riesgos relacionados con el trabajo en general y establece la responsabilidad del empresario de garantizar la seguridad y la salud en el puesto de trabajo. Algunos riesgos relacionados con los TME se abordan mediante directivas específicas,

en particular la Directiva sobre manipulación manual, la Directiva sobre equipos de pantallas de visualización y la Directiva sobre vibraciones. La Directiva sobre el uso de equipos de trabajo aborda las posiciones adoptadas por los trabajadores al utilizar los equipos de trabajo y deja claro que los empresarios deben tener en cuenta los principios ergonómicos para cumplir los requisitos mínimos de SST.

Algunas directivas clave de la UE

Directiva 89/391/CEE (Directiva marco sobre SST)

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 (la «Directiva marco»)

Directiva 90/269/CEE (Directiva de manipulación manual de cargas)

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

Directiva 2002/44/CE (Directiva sobre vibraciones)

de 25 de junio de 2002, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas a la exposición de los trabajadores a los riesgos derivados de los agentes físicos (vibraciones)

Directiva 90/270/CEE (Directiva sobre equipos con pantallas de visualización)

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

Directiva 2009/104/CE (El uso de equipos de trabajo)

de 16 de septiembre de 2009, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo

Directiva 2006/42/CE (Directiva sobre máquinas)

de 17 de mayo de 2006, que tiene por objeto la libre circulación de máquinas y a la protección de los trabajadores y consumidores que utilizan dichas máquinas.

También hay directivas y reglamentos que comprenden los requisitos del lugar de trabajo, el equipo de protección individual y la ordenación del tiempo de trabajo.

Más información en <https://osha.europa.eu/es/safety-and-health-legislation>

2.3. Abordar los TME relacionados con el trabajo

Como cualquier otro problema de SST, los TME se pueden **prevenir y controlar**. Pueden abordarse adoptando un enfoque de gestión integrado, basado en los principios de la Directiva marco sobre salud y seguridad en el trabajo, y fomentando una cultura de prevención en la que participen tanto los empresarios como los trabajadores²². Tal como se especifica en la legislación de la UE y de los Estados miembros, la evaluación de riesgos en el lugar de trabajo es una condición fundamental para una buena prevención.

Para la mayoría de las organizaciones, especialmente las pymes, resulta útil dividir en etapas el proceso de evaluación de riesgos en el puesto de trabajo. Una evaluación de riesgos para los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo debería incluir:

1. Preparación:

- Decidir quién dirigirá el proceso y cómo y cuándo se consultará e informará a los trabajadores y/o sus representantes.
- Revisar los recursos disponibles, como la información sobre TME, relacionados con el trabajo que ya está disponible en la empresa (registros de accidentes y enfermedades, reclamaciones, ausencias).
- Elaborar un plan y asignar recursos.

2. Evaluación de los riesgos en el lugar de trabajo:

- Identificar los factores de riesgo de TME en el puesto de trabajo (físicos, organizativos, psicosociales e individuales) (véase el cuadro de la página 8).
- Elaborar un plan de acción que enumere los pasos a seguir, por orden de prioridad, para

prevenir o minimizar los TME relacionados con el trabajo y que especifique quién, cómo y cuándo se debe dar cada paso. Las acciones deben basarse en los principios generales de prevención (véase más abajo).

3. Aplicar y supervisar las medidas preventivas y de protección acordadas.

4. Revisar y actualizar regularmente la evaluación de riesgos.

Las medidas preventivas destinadas a eliminar los riesgos relacionados con la aparición de TME a través de soluciones de diseño, tales como cambios en el diseño del lugar de trabajo o en el diseño de los equipos y procesos de trabajo, deben ser una prioridad máxima. Si los factores de riesgo que provocan la aparición de TME no pueden eliminarse completamente, la legislación establece una jerarquía específica de medidas preventivas que los empresarios están legalmente obligados a cumplir²³.

La campaña tiene por objeto dar a conocer las medidas e iniciativas que adoptan enfoques participativos (es decir, la participación de los trabajadores en la prevención y la gestión preventiva de TME relacionados con el trabajo) y fomentar una buena salud musculoesquelética en el trabajo (por ejemplo, mediante actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo).

Los principios generales de prevención y ejemplos de medidas²⁴ para prevenir los TME relacionados con el trabajo

- Evitar los riesgos:
 - automatizar las operaciones de elevación y transporte;
 - eliminar los riesgos mediante soluciones de diseño («diseño ergonómico»), diseño del lugar de trabajo y diseño de los equipos y procesos de trabajo;
 - planificar el trabajo para evitar el trabajo repetitivo, el trabajo prolongado en posiciones forzadas o las posturas estáticas ocasionadas por estar mucho tiempo sentado.
- Combatir los riesgos en su origen:
 - reducir la altura a la que se deben levantar las cargas;
 - abordar los problemas de organización (por ejemplo, trabajar en parejas, cambiar los patrones de trabajo).
- Adaptar el trabajo al individuo:
 - diseñar el lugar de trabajo de forma que haya suficiente espacio para que los trabajadores adopten las posturas correctas y permitan el cambio de postura;
 - elegir sillas y escritorios ajustables (por ejemplo, escritorios elevados que permitan a los trabajadores alternar entre estar sentados y de pie).
 - permitir la variación en la forma de realizar las tareas de trabajo;
 - permitir pausas.
- Adaptarse al progreso tecnológico:
 - mantenerse al día con los nuevos dispositivos de ayuda mecánica, así como con dispositivos, herramientas y equipos más ergonómicos;
 - mantener al día a los trabajadores respecto de la tecnología para mantener su competencia y confianza.
- Sustituir aquello que entrañe un riesgo por lo seguro o menos arriesgado:
 - sustituir la manipulación manual de cargas (pesadas) por la manipulación mecánica.
- Desarrollar una política de prevención coherente que abarque la tecnología, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y el entorno laboral.
- Aplicar primero medidas colectivas:
 - dar prioridad a las empuñaduras con buen agarre frente a los guantes antideslizantes, la manipulación de cargas más pequeñas en lugar de llevar fajas lumbares o muñequeras, y que se hagan menos tareas que requieran que los trabajadores se pongan en cuclillas o se arrodillen frente al uso de rodilleras.
- Proporcionar una buena formación e instrucción a los trabajadores:
 - proporcionar formación práctica sobre el uso correcto de los equipos de trabajo (dispositivos de elevación, sillas, muebles), cómo organizar el trabajo y el puesto de trabajo de forma ergonómica, y posturas de trabajo seguras (sentado, de pie).

Dado que los TME relacionados con el trabajo están causados por múltiples factores, un enfoque combinado es la mejor manera de abordarlos. Por ejemplo, si una empresa necesita reducir los TME relacionados con el trabajo sedentario, es probable que esto implique acciones dirigidas a 1) el lugar de trabajo (por ejemplo, mobiliario ergonómico), 2) la organización del trabajo (por ejemplo, variación de tareas que alternen el trabajo en posturas sentadas y de pie), 3) factores psicosociales (por ejemplo, fomento de la autonomía laboral) y 4) los trabajadores (por ejemplo, proporcionar formación sobre buenas posturas de trabajo). Estos tipos de intervenciones tendrán un mayor impacto en la salud musculoesquelética de los trabajadores que aquellas que tratan un solo factor de riesgo.



©iStockphoto / Jacob Ammentorp Lund

Estar sentados en el trabajo: soluciones prácticas

Muchos trabajos de hoy en día se caracterizan por la inactividad física y por estar sentados durante largos periodos de forma ininterrumpida en el trabajo²⁵, lo que aumenta el riesgo de padecer TME y otros problemas de salud, como la diabetes y la obesidad²⁶.

Para prevenir la tensión asociada con el trabajo sedentario, son necesarios un buen diseño del lugar de trabajo, promover la actividad física y realizar cambios frecuentes en la postura. Es importante concienciar sobre:

- los beneficios de alternar las posturas de estar sentado y de pie;
- la necesidad de hacer pausas;
- el valor de incorporar alguna forma de actividad física y ejercicios de flexibilidad o de estiramiento en la jornada de trabajo;
- los efectos positivos de organizar el trabajo teniendo en cuenta estos puntos.

Los empresarios y los trabajadores también deberían ser conscientes de que es muy importante mantenerse físicamente activos incluso cuando se experimentan dolores musculoesqueléticos.

Caso práctico

Rehabilitación orientada al trabajo en la peluquería

En Finlandia, los cursos de rehabilitación médica orientados al trabajo han ayudado a peluqueros que tenían un historial de dolor crónico en el cuello y los hombros o de dolor de espalda. Los cursos formaban parte de un enfoque combinado que incluía ayuda médica y fisioterapia. Se centraron en los cambios en:

- las técnicas de trabajo;
- el bienestar subjetivo;
- la capacidad física y muscular;
- la capacidad de trabajo percibida;
- el diseño de lugares de trabajo/herramientas.

Los peluqueros que participaron señalaron, después del curso de rehabilitación, una disminución de la tensión física y mental, así como menor dolor de cuello, hombros y espalda, junto con un menor número de visitas al médico debido a TME. Mencionaron que el uso de nuevas técnicas de trabajo, el uso frecuente de una silla, las pausas para hacer ejercicio y más oportunidades para relajarse durante la jornada de trabajo son medidas que habían resultado útiles.

Fuente: ergoHair²⁸.



Para llevar a cabo una evaluación de riesgos e intervenciones preventivas efectivas es necesario que los empresarios y sus trabajadores se mantengan bien informados y formados. Como parte de la Campaña 2020-2022 «Trabajos saludables», la EU-OSHA ha creado una nueva base de datos con materiales prácticos que incluye herramientas útiles, orientaciones y ejemplos de buenas prácticas. Mediante la difusión de información sobre herramientas y orientaciones, la EU-

OSHA pretende apoyar la evaluación de riesgos de SST. Visite la sección *Herramientas y publicaciones* en el sitio web de la campaña (<https://healthy-workplaces.eu/es/tools-and-publications>) para ver lo que está disponible.

Otros recursos, como OIRA (Online interactive Risk Assessment Tool)²⁷, pueden ofrecer apoyo a las pymes y a los representantes de los trabajadores.

2.4. Intervención temprana y reincorporación al trabajo

La alta prevalencia de los TME relacionados con el trabajo pone de relieve la importancia de tomar medidas para prevenir su inicio o aparición. Sin embargo, si alguien desarrolla un trastorno musculoesquelético, la adopción de medidas sencillas, como la prestación de apoyo profesional y la adaptación del entorno de trabajo tan pronto como aparecen los síntomas, reduce significativamente la posibilidad de que el trabajador registre una ausencia del trabajo a largo plazo²⁹. La intervención temprana puede prevenir y reducir el absentismo y contribuir al ahorro para el sistema nacional de salud y los sistemas de bienestar social.

La gestión eficaz de un problema musculoesquelético requiere un esfuerzo coordinado: el trabajador, el servicio sanitario y el empresario deben comprometerse a ayudar a la persona a reincorporarse al trabajo o a permanecer en su puesto de trabajo³⁰.

Para que la intervención temprana en el lugar de trabajo tenga éxito, debe animarse a los trabajadores a que hablen con su empleador sobre los TME. Una buena comunicación es la clave para identificar las necesidades de las personas, encontrar soluciones adecuadas y evitar que los TME agudos relacionados con el trabajo se vuelvan crónicos³². Se pueden tomar medidas para subsanar la causa y ajustar las tareas de trabajo si es necesario. En el caso de

las afecciones no relacionadas con el trabajo, como la artritis, a menudo unas sencillas medidas pueden permitir a una persona seguir trabajando y asegurar que el trabajo no empeore la afección³³.

Si el problema musculoesquelético es de larga duración o recurrente, se precisará rehabilitación³⁴ y, si se necesita una baja por enfermedad, la reincorporación al trabajo³⁵ deberá gestionarse de manera cuidadosa³⁶. Tanto los resultados de la investigación como la experiencia práctica demuestran que las intervenciones de SST en el lugar de trabajo pueden contribuir a garantizar el éxito de la reincorporación al trabajo³⁷.

Esta campaña proporcionará pruebas y ejemplos que demuestren que la intervención temprana y una rehabilitación eficaz después de un problema musculoesquelético no solo son posibles sino que también tienen éxito. También proporcionará recursos para fomentar la buena comunicación sobre los problemas musculoesqueléticos entre los trabajadores y sus empresarios³⁸. Además, promoverá un enfoque sistemático y multidimensional de la intervención temprana y la reincorporación al trabajo, que implica la coordinación entre los servicios sociales y de salud, los servicios de empleo, las mutuas y otros servicios relevantes, para dar apoyo a los trabajadores y a los empresarios.

Las trabajadoras de una pequeña guardería danesa afirmaron sufrir TME relacionados con el trabajo. Para prevenir la pérdida de trabajadores mayores y experimentados, la guardería puso en marcha una intervención que incluía el asesoramiento individual de un terapeuta ocupacional, el acceso temprano a la fisioterapia a un coste reducido y mejoras ergonómicas en el trabajo de los empleados. Los beneficios de esta intervención fueron condiciones de trabajo más sostenibles,

una reducción de los TME y la retención de la experiencia en el lugar de trabajo. Constituyeron factores de éxito el apoyo de los sindicatos y expertos externos, así como la diversidad de las medidas emprendidas. Modificar los patrones de conducta de los trabajadores se identificó como un desafío. Aunque las medidas son específicas de una guardería, el planteamiento es transferible a otros tipos de negocio³¹.

Caso práctico

Intervención sanitaria temprana — Hospital Clínico San Carlos de Madrid

La Coalición «Fit for Work» en España ofrece un ejemplo de lo que pueden hacer los programas de intervención temprana³⁹:

Desde 2012, la Coalición ha apoyado la expansión progresiva de las Clínicas de Intervención Temprana para los TME, los cuales son la principal causa de la incapacidad laboral temporal. En España, los trastornos musculoesqueléticos que provocan incapacidad laboral temporal suponen casi 21 millones de jornadas laborales perdidas al año, lo que se traduce en una pérdida económica de 1 700 millones de euros.

La intervención temprana en esta afección se basa en la idea de que existe una «ventana de oportunidades» en la que los pacientes con discapacidad debida a TME pueden recuperarse

más rápidamente. La hipótesis se probó en una intervención aleatoria y controlada para más de 10 000 casos de incapacidad laboral temporal debida a TME, con un grupo de control que recibió atención estándar y un grupo de intervención que recibió un programa específico de atención que incluía la gestión clínica por parte de expertos, la formación del paciente y el apoyo para reincorporarse al trabajo; los otros casos recibieron una atención estándar.

La intervención logró una reducción media del 40 % de los días por enfermedad, mientras que el uso de los recursos sanitarios cayó en un 45 % y se redujeron a la mitad las tasas de incapacidad laboral permanente.



2.5. Algunos grupos de trabajadores presentan riesgos particulares

Todos los trabajadores necesitan estar protegidos por igual de los riesgos que causan los TME relacionados con el trabajo. A escala de la UE, se han introducido disposiciones normativas para hacer cumplir la igualdad y mejorar la seguridad y la salud en el trabajo para todos.

Los grupos expuestos a riesgos particulares pueden incluir a mujeres⁴¹, trabajadores migrantes⁴², trabajadores de más edad⁴³, trabajadores jóvenes⁴⁴ y aquellos que corren el riesgo de sufrir discriminación en el trabajo, como los trabajadores LGBTI (lesbianas, gays, bisexuales, transexuales e intersexuales)⁴⁵, los trabajadores con discapacidad o los que pertenecen a una etnia o minoría o que son discriminados por el color de su piel o su religión.

Algunos de estos grupos de trabajadores pueden estar en mayor riesgo de sufrir TME debido a:

- la inexperiencia o la falta de formación;
- la exposición repetida o acumulativa a factores de riesgo asociados a una mayor prevalencia de TME⁴⁶, como los movimientos repetitivos de manos o brazos, las

vibraciones, el transporte o manipulación de cargas pesadas, la exposición a altas temperaturas, el acoso o la intimidación, o sufrir abuso verbal en el trabajo y el estrés⁴⁷;

- los sectores en los que trabajan, como la construcción, la agricultura, la salud y el trabajo social, y la hostelería;
- que las profesiones que desempeñan registran mayor incidencia de aparición de TME, por ejemplo, obreros o profesiones menos cualificadas (que tienen una mayor prevalencia de TME), operadores de fábrica y máquinas y ensambladores, y trabajadores en empleos poco cualificados (por ejemplo, limpiadores, trabajadores agrícolas y pesqueros, peones de la minería, la construcción, industrias manufactureras y transporte).

Cuando se evalúan los riesgos relacionados con los TME y se establecen medidas de prevención, deben considerarse las necesidades y circunstancias particulares de estos trabajadores. Las empresas disponen de orientaciones sobre la evaluación de riesgos teniendo en cuenta la diversidad, que se promoverán durante la campaña⁴⁸.

Los datos a escala nacional y de la UE indican que las mujeres, los trabajadores de más edad y los trabajadores menos cualificados tienen más probabilidades de declarar que padecen un TME⁴⁰.



Caso práctico

Iniciativa de la Inspección de Trabajo de Suecia — Inspecciones de igualdad de género

En 2012, durante un par de semanas y coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la Mujer del 8 de marzo, la Autoridad Sueca del Entorno de Trabajo llevó a cabo una serie de «**inspecciones de igualdad de género**», que se centraron en la aplicación efectiva de la igualdad de género en el lugar de trabajo. Desde entonces se ha incorporado de forma rutinaria la perspectiva de género en sus inspecciones. Los inspectores hablan con los empresarios sobre cómo lograr la igualdad de género en el entorno laboral. Por ejemplo, el hecho de pedir a un empresario que considere por qué más mujeres que hombres se han ausentado del trabajo por motivos de salud puede animarles a abordar la desigualdad en su plan de acción en materia de SST.

La Autoridad ha realizado una película que examina los entornos de trabajo de hombres y mujeres en una planta de procesamiento de pescado. La película muestra cómo las tareas de los hombres, tales como levantar objetos pesados y conducir carretillas elevadoras, son variadas e implican que ellos se muevan por la fábrica. Las imágenes reflejan cómo las mujeres trabajan continuamente en la cadena de producción, haciendo trabajos muy repetitivos a un ritmo rápido y con poca variedad. Si el trabajo se organizara de forma igualitaria, los empleados estarían más sanos y el negocio sería más rentable.

Puede ver la película aquí:

<https://www.av.se/en/work-environment-work-and-inspections/work-with-the-work-environment/gender-equality-in-the-work-environment/#4>



2.6. Promover la buena salud musculoesquelética a una edad temprana

Las conclusiones de la investigación indican que los niños en edad escolar manifiestan dolores musculoesqueléticos a una edad temprana. Esto plantea el problema de que los trabajadores jóvenes que entran a trabajar tengan problemas de TME que puedan verse agravados por el trabajo⁴⁹. Los jóvenes tienen toda su carrera por delante. Por lo tanto, es importante hacerlos conscientes del problema lo antes posible, por lo que la prevención y la promoción de una buena salud musculoesquelética deben comenzar en la escuela.

Es en interés de todos concienciar sobre el tema lo antes posible. Los nuevos estilos y programas de enseñanza utilizados por

las autoridades sanitarias públicas para fomentar la actividad física dentro y fuera de las escuelas tienen por objeto promover la buena salud musculoesquelética de la futura generación de trabajadores. Esta campaña es una oportunidad para apoyar estas iniciativas y contribuir a reducir los riesgos relacionados con TME para los niños en edad escolar y los jóvenes en formación profesional. La EU-OSHA tiene la intención de colaborar estrechamente con los sectores de la salud pública y la educación para sensibilizar y difundir ideas prácticas.



Estar sentado en la escuela

Algunas personas afirman de forma maliciosa que la escuela sirve en menor medida para impartir conocimientos que para preparar a los niños a que estén sentados durante toda su vida. En la actualidad, alrededor del 33 % de los niños y jóvenes sufren daños relacionados con la postura. Los expertos han recomendado que las escuelas adapten sus mobiliarios a la altura de cada niño, después de haber establecido una relación entre el uso de sillas inadecuadas y estar sentado de forma continua con la aparición de daños relacionados con la postura. Muchas escuelas han intentado asimismo evitar que los alumnos se encorven, fomentando una buena postura y más actividad física.

La iniciativa del Grupo Federal de Trabajo para la Promoción de la Postura y el Movimiento en las Escuelas Primarias de Alemania, «Das bewegte Klassenzimmer» (el aula móvil), muestra cómo se puede combinar el aprendizaje con el movimiento. El planteamiento consiste en lo siguiente:

- Sentado en movimiento: promover la posición dinámica sentado, ofrecer una variedad de posibilidades para sentarse y mejorar el diseño ergonómico mediante la introducción de escritorios y cojines en forma de cuña.
- Aprender en movimiento: las tareas se diseñan para incorporar el movimiento (por ejemplo, dictado a la carrera y gimnasia aritmética).
- Pausas de movimiento: se incorporan al horario docente. Se alternan las actividades de movimiento con pausas para relajarse y el patio de recreo se divide en zonas de juego y zonas de descanso.

Hay disponible más información en alemán en <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html> (pp. 26-28).



3. La Campaña 2020-2022 «Trabajos saludables»

3.1. Sobre esta campaña

La Campaña 2020-2022 «Trabajos saludables» tiene como objetivo concienciar de que los TME relacionados con el trabajo afectan a todos los sectores y empleos, y demostrar que se pueden **prevenir** y **gestionar**. Pretendemos hacerlo a través de los siguientes objetivos estratégicos:

1. Concienciar sobre la importancia y la relevancia de la prevención de los TME, proporcionando información y datos sobre la exposición a los TME y su impacto.
2. Promover la evaluación de riesgos y la gestión preventiva de los TME relacionados con el trabajo mediante el acceso a recursos sobre los TME, tales como herramientas, orientaciones y materiales audiovisuales.
3. Demostrar que los TME son un problema para todos en todos los tipos de lugares de trabajo en diversos sectores y que su prevención se puede abordar con éxito, proporcionando ejemplos de buenas prácticas.
4. Mejorar el conocimiento sobre los riesgos nuevos y emergentes y los avances en relación con los TME.
5. Concienciar de la importancia de reintegrar y retener a los trabajadores con TME crónicos e informar sobre cómo llevarlo a la práctica.
6. Impulsar la colaboración efectiva entre las diferentes partes interesadas, reuniéndolas y facilitando el intercambio de información, conocimientos y buenas prácticas.

Con el fin de proporcionar apoyo práctico a los empresarios, la EU-OSHA ha creado una base de datos de recursos y estudios de casos sobre los TME. De cara al futuro, nuestra colaboración con ENETOSH, la Red Europea de Educación y Formación en Seguridad y Salud en el Trabajo, y el sector educativo orientará un paquete de campaña para las escuelas que incluirá recursos útiles.

Colaboraremos estrechamente con nuestra red y nuestros socios para facilitar el intercambio de experiencias y buenas prácticas sobre los TME y para asegurarnos de que los mensajes de la campaña lleguen a los trabajadores y a los empresarios, especialmente a las pymes. La EU-OSHA también organizará actividades y eventos clave a lo largo de la campaña, como los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables».

La campaña concluirá con la cumbre «Trabajos saludables», que permitirá a aquellos que han contribuido a la campaña celebrar los logros de la misma. También ofrece la oportunidad de reflexionar sobre las lecciones aprendidas.

Fechas clave

Lanzamiento de la campaña

Octubre de 2020

Semanas Europeas para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Octubre de 2020, 2021 y 2022

Trabajos saludables — Evento para el intercambio de buenas prácticas

Octubre de 2021

Resultados de los Galardones Europeos a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables»

Abril de 2022

Cumbre de la campaña «Trabajos saludables»

Noviembre de 2022

3.2. ¿Quién puede participar en la campaña?

Animamos a todas las organizaciones y particulares, a participar en nuestra campaña, aunque esta está especialmente dirigida a los siguientes grupos de intermediarios para que divulguen su mensaje:

- los centros de referencia de la EU-OSHA y sus redes;
- los interlocutores sociales (europeos y nacionales);
- los comités de diálogo social sectoriales;
- los responsables políticos (europeos y nacionales);
- las grandes empresas, federaciones sectoriales y asociaciones de pequeñas y medianas empresas (pymes);
- las instituciones europeas y sus redes (Red Europea para las Empresas);
- las organizaciones no gubernamentales europeas;
- el sector educativo y los centros de enseñanza (primaria, secundaria, superior y profesional);
- las organizaciones juveniles;
- los profesionales de la SST y sus asociaciones;
- los investigadores en materia de SST;
- los inspectores de trabajo y sus asociaciones;
- los medios de comunicación.

3.3. Cómo participar

Apoye esta campaña:

- organizando eventos y actividades, tales como talleres y seminarios, cursos de formación, o concursos;
- divulgando y publicitando los materiales de la campaña;
- usando y promoviendo las herramientas prácticas y otros recursos sobre TME en el lugar de trabajo;
- compartiendo buenas prácticas para la prevención de los TME relacionados con el trabajo;
- participando en los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables»;
- implicándose en las Semanas Europeas para la Seguridad y la Salud en el Trabajo;
- convirtiéndose en un socio oficial de la campaña (abierto a organizaciones paneuropeas o internacionales) o en colaborador nacional de la campaña (abierto a organizaciones que operen a escala nacional);
- convirtiéndose en un medio de comunicación asociado de la EU-OSHA (abierto a medios de comunicación europeos o nacionales);
- poniéndose en contacto y manteniéndose al día de nuestras actividades y eventos a través del sitio web de la campaña (<https://healthy-workplaces.eu/es>) y de nuestras redes sociales (encuéntrenos en **Facebook**, **Twitter** y **LinkedIn**).



¿Por qué no se une a nosotros como socio oficial de la campaña?

A cambio de la difusión de los mensajes de la campaña y el apoyo a la misma de forma práctica, nuestros socios se benefician de tener un perfil destacado en el sitio web de la campaña y de la oportunidad de participar en eventos de intercambio de buenas prácticas y otras oportunidades de creación de redes.

Encontrará más información en el sitio web de la campaña (<https://healthy-workplaces.eu/es/get-involved/become-campaign-partner>).

3.4. Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables»

Los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables» reconocen enfoques sostenibles e innovadores en la gestión de la SST. De esta manera, se demostrará que adoptar buenas prácticas de SST es bueno para las empresas.

Todas las organizaciones de los Estados miembros, países candidatos y potenciales, así como países pertenecientes a la Asociación Europea de Libre Comercio (AELC) están invitadas a presentar una candidatura.

Las candidaturas deben demostrar:

- que empresarios y trabajadores trabajan juntos en la gestión de los riesgos relacionados con la aparición de TME relacionados con el trabajo y en la promoción de una cultura de prevención de riesgos;
- una aplicación satisfactoria de intervenciones;

- mejoras medibles en términos de prevención o reducción de los riesgos relacionados con TME y otros que puedan afectar a la salud y seguridad en el trabajo en general;
- sostenibilidad de las intervenciones a lo largo del tiempo;
- intervenciones que puedan transferirse a otras empresas de distintos tamaños y sectores.

La red de centros de referencia de la EU-OSHA recibe las candidaturas y designa a los ganadores nacionales, que participarán en el concurso europeo. El concurso de los Galardones a las Buenas Prácticas se pone en marcha con el lanzamiento oficial de la campaña en octubre de 2020. Los ganadores serán anunciados en abril de 2022 y recibirán el galardón en una ceremonia que tendrá lugar a final de año para clausurar la campaña y celebrar los logros de los participantes.



3.5. Nuestra red de socios

Nuestras asociaciones con los principales grupos de interés son fundamentales para el éxito de nuestras campañas. Contamos con el apoyo de una serie de redes de asociaciones:

- **Centros de referencia nacionales:** La red de centros de referencia nacionales de la EU-OSHA coordina todas las campañas «Trabajos saludables» a escala nacional. Para más información sobre los centros de referencia nacionales, consulte el sitio web de la campaña (<https://healthy-workplaces.eu/es/campaign-partners/national-focal-points>).
- **Interlocutores sociales europeos:** los interlocutores sociales representan los intereses de los trabajadores y los empresarios a escala europea.
- **Socios oficiales de la campaña:** 100 empresas y organizaciones europeas y paneuropeas apoyan la campaña «Trabajos saludables» como socios de campaña. Visite el sitio web de la campaña para informarse sobre cómo puede convertirse en un socio oficial de la campaña (<https://healthy-workplaces.eu/es/get-involved/become-campaign-partner>).
- **Medios de comunicación asociados:** La EU-OSHA cuenta con el apoyo de un grupo exclusivo de periodistas y editores de toda Europa que están interesados en promover la SST. Las principales publicaciones europeas sobre SST promueven la campaña. A su vez, la colaboración en la campaña ofrece a los medios de comunicación asociados un aumento del perfil, una mayor visualización de sus publicaciones, y les facilita el contacto con redes de la EU-OSHA y las principales partes interesadas en toda Europa.
- **Red Europea para las Empresas:** la REE apoya a las pymes de toda Europa para que aprovechen oportunidades de negocio y de nuevos mercados. Como resultado de la larga colaboración con la EU-OSHA, la REE tiene una red de embajadores nacionales de la SST en más de 20 países europeos que tienen un papel activo en la promoción de la campaña «Trabajos saludables».
- **Instituciones europeas y sus redes,** en particular, las presidencias de turno del Consejo de la Unión Europea.
- **Otros organismos de la UE interesados en el tema de la campaña.**



3.6. Más información y recursos

Visite el sitio web de la campaña donde encontrará un amplio abanico de materiales diseñados para ayudarle a promover y apoyar la campaña. Entre ellos se incluyen:

- la guía de la campaña y un folleto sobre los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables»;
- presentaciones en PowerPoint, carteles y otros materiales;
- herramientas de campaña (consejos sobre cómo llevar a cabo su propia campaña, y recursos para apoyarla);
- las últimas películas de Napo sobre los TME y los recursos de formación de Napo;
- una guía sobre la creación de un mapa corporal y de riesgos;
- una base de datos de instrumentos y herramientas, materiales audiovisuales, estudios de casos y otros materiales de buenas prácticas a escala nacional y europea;
- una sección actualizada de OSHwiki sobre TME, con especial atención a las herramientas e instrumentos;
- una serie de hojas informativas e infografías sobre temas relacionados con los TME;
- un recurso para iniciar debates en grupo o «diálogos» sobre los TME en el lugar de trabajo;
- resúmenes de seminarios en línea.

La mayoría de los recursos de la campaña están disponibles en 25 idiomas en <https://healthy-workplaces.eu>



Notas y Referencias

- 1 Los resultados de este proyecto están disponibles en <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 2 Eurostat, Encuesta de Población Activa, módulo *ad hoc* «Accidentes de trabajo y otros problemas de salud relacionados con el trabajo» (2013). Téngase en cuenta que estos datos se refieren a los TME relacionados con el trabajo.
- 3 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE), 2019, p.46. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
Tenga en cuenta que estos datos proceden de la Sexta Encuesta Europea sobre las Condiciones de Trabajo (EWCS) y se refieren a los TME en general y no específicamente a los TME relacionados con el trabajo.
- 4 *Ibid.*, pp. 79-96.
- 5 EU-OSHA, «Resumen: Segunda encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER-2)», 2015. Disponible en <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF>
- 6 EU-OSHA, «Factsheet 71 — Introducción a los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral», 2007. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/key-trends-and-drivers-change-information-and-communication/view>
- 7 *Ibid.*
- 8 EU-OSHA, «*Trabajadores sanos, empresas prósperas - Guía práctica para el bienestar en el trabajo*», 2018. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- 9 Véase la nota 6.
- 10 Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work*, Instituto Sindical Europeo, 2018, p. 50. Disponible en <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>
- 11 Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones, «Trabajo más seguro y saludable para todos - Modernización de la legislación y las políticas de la UE de salud y seguridad en el trabajo», COM(2017) 12 final. Disponible en <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=es>
- 12 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE) 2019, pp. 91-96. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 13 *Ibid.*, p. 45.
- 14 Esta revisión bibliográfica exploratoria aborda la cuestión de por qué sigue habiendo una alta prevalencia de TME relacionados con el trabajo, a pesar de las políticas de la UE, la prevención y la reducción de riesgos. EU-OSHA, *Exploratory literature review on MSDs* (título de trabajo), de próxima aparición, que estará disponible en <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 15 Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones relativa a un marco estratégico de la UE en materia de salud y seguridad en el trabajo 2014-2020, COM(2014) 332 final. Disponible en <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/es/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>
- 16 Más información sobre el concurso Trophées TMS Pros 2018 y las empresas ganadoras está disponible en francés en <http://www.ucoplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf>
- 17 Más información sobre los premios Trophées TMS Pros 2016 está disponible en francés en <https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf>
- 18 EU-OSHA, *Participación de los trabajadores en la salud y seguridad en el trabajo. Una guía práctica*, 2012 (disponible en https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view); EU-OSHA, *Liderazgo en la gestión de la prevención en materia de salud y seguridad en el trabajo — Una guía práctica*, 2012 (disponible en <https://osha.europa.eu/es/>)

- tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view).
- 19 A. Woolf, «Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)», OSHwiki, [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))
 - 20 EU-OSHA, *Temas para iniciar debates sobre trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo*, 2019. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
 - 21 Directiva 89/391/CEE (la Directiva marco sobre SST). Disponible en <https://osha.europa.eu/es/legislation/directives/the-osh-framework-directive/the-osh-framework-directive-introduction>
 - 22 G. Zwetsloot y N. Steijger, «Towards an occupational safety and health culture», OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture
 - 23 Véase la nota 20.
 - 24 Estas medidas (como todas las mencionadas en esta guía) se presentan como ejemplos. La mayoría de ellas podrían considerarse ejemplos de «buenas prácticas» y, por lo tanto, no son necesariamente obligatorias o pertinentes para todos los puestos de trabajo. Su pertinencia dependerá de las especificidades de cada puesto de trabajo (y de los resultados de las evaluaciones de riesgos).
 - 25 D. Commissaris y M. Douwes, «Recommendations and interventions to decrease physical inactivity at work», OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
 - 26 Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, «Using Total Worker Health concepts to reduce the health risks from sedentary work», 2017. Disponible en <https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSH2017131>
 - 27 Visite el sitio web de OiRA para conocer la ayuda disponible en <https://oiraproject.eu/>
 - 28 ergoHair, *Musculoskeletal health of hairdressers — Protection of occupational health and safety at workplace*, 2019, p. 31. Disponible en <http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>
 - 29 Véase la nota 19.
 - 30 Business in the Community, *Musculoskeletal health in the workplace: A toolkit for employers*, 2017. Disponible en <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf>
 - 31 EU-OSHA, «Dinamarca - Nunca se es demasiado mayor para la guardería: atenuar las tensiones para retener a los trabajadores», 2016 Disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain/view>
 - 32 Véase la nota 19.
 - 33 *Ibid.*
 - 34 La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la rehabilitación como un proceso de restablecimiento del «nivel óptimo de desempeño físico, sensorial, intelectual, psicosocial y social». OMS, «Rehabilitación», 2016, <https://www.who.int/es>
 - 35 La reincorporación al trabajo representa una combinación de esfuerzos coordinados para garantizar la conservación del trabajo y prevenir la jubilación anticipada, y abarca el conjunto de procedimientos e intervenciones encaminados a proteger y promover la salud y la capacidad de trabajo de la población activa y a facilitar la reintegración en el lugar de trabajo de quienes han sufrido una reducción de esa capacidad como consecuencia de lesión o enfermedad. EU-OSHA, *Rehabilitación y reincorporación al trabajo: Sistemas y políticas europeas*, 2016. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work-info-sheet/view>
 - 36 Puede encontrarse más información sobre la reincorporación al trabajo en https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders y https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_policies_and_systems_in_European_Countries
 - 37 E.-P. Takala y K.-P. Martimo, «Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders», OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
 - 38 EU-OSHA, «Temas para iniciar debates sobre trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo». Disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
 - 39 Luis Rodríguez-Rodríguez, Lydia Abasolo, Leticia Leon, Juan A. Jover, 'Early intervention for musculoskeletal disorders among the working population', OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population

- 40 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE), 2019, p. 60, p. 63 y p. 67. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 41 Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones «Marco estratégico de la UE en materia de salud y seguridad en el trabajo 2014-2020» COM(2014) 332 final (disponible en <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>); M. Sverke, H. Falkenberg, G. Kecklund, L. Magnusson Hanson y P. Lindfors, *Women and men and their working conditions: The importance of organizational and psychosocial factors for work-related and health-related outcomes*, Arbetsmiljöverket, 2017 (disponible en https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapsammansattlingar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE), 2019, pp. 60-65 (disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>).
- 42 EU-OSHA, *Literature study on migrant workers (Estudio de la literatura sobre los trabajadores migrantes)*, 2007 (disponible en https://osha.europa.eu/es/publications/literature_reviews/migrant_workers/view); Parlamento Europeo, «Occupational health and safety risks for the most vulnerable workers (Los riesgos de salud y seguridad en el trabajo para los trabajadores más vulnerables)», 2011 (disponible en [http://www.europarl.europa.eu/thinktank/es/document.html?reference=I-POL-EMPL_ET\(2011\)464436](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/es/document.html?reference=I-POL-EMPL_ET(2011)464436)).
- 43 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE) 2019, pp. 62-66. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 44 EU-OSHA, *OSH in figures: Young workers — Facts and figures* (La SST en cifras: Trabajadores jóvenes — Hechos y cifras), 2007 (disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/report-osh-figures-young-workers-facts-and-figures/view>); EU-OSHA, *OSH in figures: Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures* (La SST en cifras: los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo en la UE — Hechos y cifras), 2010 (disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>).
- 45 La discriminación laboral generalizada y continua contra las personas LGBTI se ha documentado en estudios de campo científicos, experimentos controlados, revistas académicas, casos judiciales, reclamaciones administrativas estatales y locales, reclamaciones a organizaciones con base comunitaria, así como en periódicos, libros y otros medios de comunicación. Véase, por ejemplo, B. Sears y C. Mallory, «Employment discrimination of LGBT people: Existence and impact», en C. M. Duffy, *Sexual orientation discrimination in the workplace (Discriminación basada en la orientación sexual en el lugar de trabajo)*, 2014 (disponible en <https://escholarship.org/content/qt9qs0n354/qt9qs0n354.pdf>); Centro para el Progreso Americano, «Gay and transgender people face high rates of workplace discrimination and harassment», 2011, <https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/news/2011/06/02/9872/gay-and-transgender-people-face-high-rates-of-workplace-discrimination-and-harassment/>; J. M. Grant, L. A. Mottet y J. Tanis, *Injustice at every turn: A report of the National Transgender Discrimination Survey* (disponible en https://static1.squarespace.com/static/566c7f0c2399a3bdabb57553/t/566cbf2c57eb8de92a5392e6/1449967404768/ntds_full.pdf); E. Ozeren, «Sexual orientation discrimination in the workplace: A systematic review of the literature», *Procedia: Social and Behavioural Sciences*, 109, 2014, pp. 1203-1215 (disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X>); Y. Y. W. Chan, *A study of occupational health: Disclosing homosexuality in the workplace*, 2016 (disponible en http://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Banco Europeo de Desarrollo y Reconstrucción, «Sexual orientation and earnings: New evidence from the UK», 2016 (disponible en https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3119665); C. Bjorkenstam et al., «Is work disability more common among same-sex than different-sex married people?», *Epidemiology* (Sunnyvale), 6, 2016, p. 242 (disponible en <https://www.omicsonline.org/open-access/is-work-disability-more-common-among-samesex-than-differentsex-marriedpeople-2161-1165-1000242.php?aid=75240>).
- 46 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía

- en la UE), 2019, pp. 116-118. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 47 La relación entre los riesgos psicosociales y los TME ha sido investigada por varios académicos. Véase, por ejemplo, Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work*, 2018 (disponible en <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>) o A. Ropponen et al, «Physical work load and psychological stress of daily activities as predictors of disability pension due to musculoskeletal disorders», *Scandinavian Journal of Public Health*, 42, 2014, pp. 370-376 (disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095>).
- 48 Entre los recursos relacionados con las evaluaciones de riesgos sensibles con respecto al género encontramos la hoja informativa de la EU-OSHA, «Factsheet 43: La inclusión de los aspectos de género en la evaluación de riesgos», 2003 (disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/factsheets/43>); EU-OSHA, «Women and the ageing workforce: Implications for occupational safety and health» (Las mujeres y el envejecimiento de la población activa: consecuencias para la seguridad y la salud en el trabajo), 2016 (disponible en <https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-women-and-ageing-workforce-1/view>); Autoridad Sueca del Entorno Laboral, «How to improve the work environment for both women and men», 2019 (disponible en <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyrer/english/how-can-the-work-environment-be-better-for-both-women-and-men-broschyr-adi-690eng.pdf>); Grupo de trabajo del Comité de Altos Responsables de la Inspección de Trabajo sobre Riesgos Nuevos y Emergentes (EMEX), *Principles for labour inspectors with regard to diversity-sensitive risk assessment, particularly as regards age, gender, and other demographic characteristics*, 2018 (disponible en <https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-abour-inspectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf>).
- 49 EU-OSHA, *The ageing workforce: Implications for occupational safety and health — A research review* (Una población activa que envejece: implicaciones para la salud y seguridad en el trabajo — Estudio de investigación), 2016, p. 38. Disponible en https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.pdf

La **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** tiene como misión contribuir a que los centros de trabajo europeos sean más seguros, saludables y productivos. Creada por la Unión Europea en 1994 y con sede en Bilbao, la Agencia investiga, desarrolla y divulga información fiable, equilibrada e imparcial sobre salud y seguridad, y establece redes con organizaciones de toda Europa para mejorar las condiciones de trabajo.

La EU-OSHA realiza también las **campañas «Trabajos saludables»**, que gozan del respaldo de las instituciones de la UE y los interlocutores sociales europeos, y que coordinan a escala nacional los centros de referencia de la Agencia. La campaña 2020-2022 «Trabajos saludables: Relajemos las cargas» tiene por objeto sensibilizar respecto a los TME relacionados con el trabajo y la necesidad de gestionarlos y promover una cultura de prevención de riesgos.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

C/ Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao — ESPAÑA

Correo electrónico: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu



Oficina de Publicaciones
de la Unión Europea