

CONTENIDO

EDITORIAL

INFORMACIÓN

- Los trastornos musculoesqueléticos en las empresas europeas.
- Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos en España.
- Campaña «Trabajos saludables. Relajemos las cargas».
- Protocolos de vigilancia sanitaria relacionados con los trastornos musculoesqueléticos.
- Películas de Napo sobre trastornos musculoesqueléticos.
- Real Decreto-ley sobre trabajo a distancia.

BREVES

- Directrices para la decisión clínica en enfermedades profesionales.
- Campaña de Osalan sobre trastornos musculoesqueléticos.
- Exoesqueletos y prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- Los trastornos musculoesqueléticos en la atención sanitaria y en el sector agrícola.

NOVEDADES EDITORIALES

OPINIÓN



Mariana Patrón Farias
Nutrim. Argentina

La nutrición en las empresas ya no es un lujo, sino una necesidad.

NOTAS PRÁCTICAS



Levantamiento de cargas.

El objetivo principal del periódico ERGA Noticias es sensibilizar sobre el tema de la seguridad y la salud, aportando al mundo del trabajo las nuevas tendencias en el campo de la prevención. Consta de un Editorial o artículo de fondo, que ofrece diversos puntos de vista y orienta sobre temas de actualidad relacionados con la seguridad laboral, un apartado de Noticias de interés general sobre condiciones de trabajo, una Opinión, un Anuncio sobre las últimas publicaciones editadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, y un apartado titulado: Notas Prácticas, que desarrolla, a través de temas monográficos tratados de forma didáctica, aspectos relevantes relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo.

Su periodicidad es semestral y está dirigido tanto a empresarios como a trabajadores.



Título: ERGA Noticias.

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, O.A., M.P. (INSST).

Elaborado por: Montserrat Solórzano (Directora). Cristina Araújo, Manuel Fidalgo, Enrique Gadea, Javier Solans y M^a Dolores Solé (Consejo de redacción). Cristina Araújo (Redacción).

Edita: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, O.A., M. P. (INSST).

C/ Torrelaguna, 73. 28027 Madrid. Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27. www.insst.es

Composición: Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST.

Edición: Barcelona, diciembre 2020.

NIPO (en línea): 118-20-011-1.

Prevenir los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo es una prioridad

Antes de la actual campaña “Trabajos saludables: Relajemos las cargas”, sobre los trastornos musculoesqueléticos (TME), gestionada por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), ya se habían realizado otras dos campañas sobre el mismo tema y por la misma Agencia Europea, una en el año 2000, con el lema “Da la espalda a los trastornos musculoesqueléticos” y otra en 2007, con el título “Aligera la carga (trastornos musculoesqueléticos)”.

Los motivos para realizar una tercera campaña sobre la misma materia son varios. En primer lugar, porque los TME afectan a los trabajadores de todas las edades y a todo tipo de empleos y, en segundo lugar, porque la introducción de cambios en los puestos de trabajo siempre requiere tiempo.

Pero también, y dado que los TME relacionados con el trabajo se producen por múltiples causas, no hay que olvidar abordarlos desde un enfoque multifactorial, sin olvidar que existen otras cuestiones emergentes, como la digitalización y las nuevas tecnologías; la falta de organización o de diseños de equipos, procesos y lugares adecuados de trabajo; los cambios demográficos de la población activa y el impacto de los factores de riesgo psicosociales, que están dando lugar a nuevos factores de riesgo y que hacen que esta campaña sea relevante para muchas personas.

A pesar de que los TME se han reducido ligeramente en los últimos años en Europa¹ y, a pesar de que en España hay datos esperanzadores sobre el tema, como que el peso porcentual de los sobreesfuerzos en relación con el total de accidentes en jornada de trabajo con baja ha ido descendiendo progresivamente durante los últi-

mos cuatro años (2015-2018)², los TME siguen siendo el problema de salud relacionado con el trabajo más común en Europa, especialmente en las pequeñas empresas. En países como España, Francia, Italia y Letonia, los TME son la enfermedad profesional más comúnmente reconocida.

Ayudar a prevenir y a gestionar los TME son dos de los retos principales que la Campaña 2020-2022 “Trabajos saludables: Relajemos las cargas” pretende alcanzar.

Desde este Instituto animamos a todos los trabajadores y empresarios, a las organizaciones y particulares a participar en las actividades y eventos clave que tendrán lugar a lo largo de la campaña, como son los Galardones a las Buenas Prácticas, cuyo plazo de entrega de candidaturas termina el 30 de septiembre de 2021 o las Semanas Europeas para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que se celebrarán durante el mes de octubre de los años 2021 y 2022.

Invertir en la prevención de TME relacionados con el trabajo es, sin duda, una prioridad, ya que mejorará la salud y las perspectivas profesionales de los trabajadores, aumentará la competitividad de las empresas y beneficiará a los sistemas nacionales de salud.

¹ 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.45.

² Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos](#). 2019, p.5.

Los trastornos musculoesqueléticos en las empresas europeas

La Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) examina las opiniones de los representantes de los directivos y de los trabajadores sobre cómo se abordan los riesgos para la salud y la seguridad en sus centros de trabajo.

En el año 2019 se llevó a cabo la tercera encuesta, que abarca más de 45.000 empresas con al menos cinco personas de diversos sectores de actividad y de 33 países europeos.

A través de cuestionarios, estas empresas respondieron principalmente a preguntas sobre los siguientes temas: seguridad general y riesgos para la salud en el trabajo y su gestión; riesgos psicosociales como el estrés, la intimidación y el acoso; factores impulsores y obstáculos en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo; y participación de los trabajadores en las prácticas de seguridad y salud.

En relación con los trastornos musculoesqueléticos, los movimientos repetitivos de las manos o de los brazos ocuparon el primer puesto entre los factores de riesgo más mencionados por los encuestados en los centros de trabajo, con un 65% (el porcentaje sobre el mismo tema de la encuesta realizada en 2014 fue del 52%). El tercer factor de riesgo aludido por el colectivo de trabajadores fue el de permanecer sentado durante un período prolongado (61%) y el cuarto se refiere a levantar o mover personas o cargas pesadas (54%). En esta encuesta ESENER 2019 se ha incorporado por primera vez en sus cuestionarios el factor relacionado con los largos períodos en posición sentada.

En España se observaron, tras analizar las 3.267 entrevistas realizadas y respecto a las preguntas que les hicieron a los trabajadores sobre si creían que deter-

minados factores de riesgo estaban o no presentes en sus puestos de trabajo, las siguientes respuestas:

- Levantar o mover personas. El 58,5% contestó que sí (el porcentaje de los países de la Unión Europea fue del 51,7%).
- Movimientos repetitivos de mano o brazo. El 73,1% contestó que sí (el porcentaje de los países de la Unión Europea fue del 65,3%).
- Largos períodos en posición sentada. El 70,4% contestó que sí (el porcentaje de los países de la Unión Europea fue del 60,8%).
- Posturas que producen cansancio o dolor. El 56,5% contestó que sí (el porcentaje de los países de la Unión Europea fue del 31,6%).
- Levantar o mover personas o cargas pesadas. El 58,5% contestó que sí (el porcentaje de los países de la Unión Europea fue del 51,7%).

También en España, en el apartado de «Medidas preventivas», y en relación con las preguntas realizadas a los trabajadores sobre si su centro de trabajo había tomado alguna medida en los últimos tres años sobre diversos factores de riesgo, las respuestas fueron las siguientes:

- Proporcionarles equipamiento para ayudar a levantar o mover cargas u otro trabajo físico pesado. El 77,3% respondió que sí.
- Rotación de tareas para reducir los movimientos repetitivos o la sobrecarga física. El 48,5% dijo que sí.
- Facilitar que las personas que trabajan en una postura incómoda o estática, incluidas aquellas que deben estar sentadas mucho tiempo, realicen pausas frecuentes. El 60,6% contestó que sí.
- Proporcionar equipamientos ergonómicos, como sillas y mesas especiales. El 67,8% respondió que sí.

En cuanto a los factores de riesgo que las empresas españolas entrevistadas han considerado que tienen presentes en sus centros de trabajo, independientemente de que estén actualmente controlados y de la cantidad de trabajadores a los que afectan, fueron los relacionados con el bloque de riesgos ergonómicos: posición sentada (72,8%), movimientos repetitivos de mano o brazo (72,2%) y levantar o mover personas o cargas (60,7%).

En este [enlace](#) se puede acceder a la encuesta ESENER 3 de forma interactiva y multilingüe para analizar con

detalle sus datos. La herramienta permite comparar los resultados en relación con la anterior encuesta realizada en 2014, posibilita la comparación de los resultados entre países con ayuda de gráficos y mapas visuales y ofrece un apartado sobre el fenómeno emergente de la digitalización. El informe de política ESENER 2019 (de momento, solo en inglés) se puede consultar en este [enlace](#).

El informe ESENER 2019 con los principales datos de España se puede consultar en este otro [enlace](#).



Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos en España

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado el texto [«Accidentes de trabajo por sobreesfuerzos»](#), con el objetivo de analizar la siniestralidad laboral por sobreesfuerzos desde un enfoque epidemiológico.

El documento, realizado a partir de los datos obtenidos de los Anuarios de Estadísticas Laborales 2000-2018, muestra que el peso porcentual de los sobreesfuerzos en relación con el total de accidentes en jornada de trabajo con baja ha ido descendiendo progresivamente durante los últimos cuatro años (2015-2018), después de haber ido incrementándose progresivamente durante el período 2000-2014.

En el año 2000, estos accidentes representaron el 28,4%; en el 2005, el 32,4; en el 2014, el 39,0; en el 2015, el 38,9% y en el año 2018, el 36,1%.

Las dos actividades laborales que reflejaron un mayor número de accidentes en jornada de trabajo por sobreesfuerzos fueron: comercio al por menor (7,4%) y tareas realizadas en la Administración Pública (7,0%).

Las actividades físicas específicas en las que se dieron en mayor número estos accidentes por sobreesfuerzos fueron: la de coger, agarrar, asir y sujetar en la mano, poner en un plano horizontal (26,1%) y andar, correr, subir, bajar, etc. (16,5%). Los esguinces y torceduras

fueron la lesión más frecuente (39,6% de los casos) producida por sobreesfuerzos.

Por último, y teniendo en cuenta la localización de la lesión, la espalda fue la parte del cuerpo más afectada (36,5%).

En la misma página web en la que se presenta el texto, se incluye una [infografía de sobreesfuerzos](#), un [indicador de sobreesfuerzos](#) y una [píldora informativa de sobreesfuerzos](#).



Campaña «Trabajos saludables. Relajemos las cargas»

Ya han transcurrido unos meses de la primera edición trienal de la Campaña 2020-2022 «Trabajos saludables. Relajemos las cargas», de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. La campaña, centrada en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo, cuenta con numeroso material y herramientas de sensibilización sobre el tema.

Algunos de los documentos publicados hasta ahora son los siguientes:

- [Guía de la Campaña](#), de 34 páginas, además de ofrecer información sobre la campaña, incluye apartados como: «¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo?», «Legislación sobre trastornos musculoesqueléticos», «¿Por qué la prevención de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo es una prioridad máxima?», etc.
- [Galardones a las Buenas Prácticas](#). Reconocen las contribuciones destacadas e innovadoras a la seguridad y a la salud en el lugar de trabajo en relación con la prevención y el tratamiento de los TME, demostrando que las medidas adoptadas reportan beneficios para la productividad de la empresa. El plazo de entrega de candidaturas termina el 30 de septiembre de 2021. En abril de 2022 se darán a conocer las buenas prácticas premiadas y en noviembre de 2022 se entregarán los galardones.
- [Presentación en PowerPoint](#) de la campaña. Mediante 15 diapositivas se ofrece información sobre «Prevención y tratamiento de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral».

- Convocatoria de trabajos audiovisuales [«FP: ¡Lidera la prevención!»](#). Destinada al alumnado de Formación Profesional para participar en la convocatoria de realización de un vídeo preventivo, formato MP4, de una duración inferior a 6 minutos y menor de 4 GB.
- [Cartel](#).
- [Folleto](#).
- [Infografía](#). «Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo» (de momento, solo en inglés).
- [Vídeo de la Campaña](#) de 2,30 minutos de duración (de momento, solo en inglés).
- [Vídeo](#) de la Jornada Técnica «Trabajos saludables: Relajemos las cargas», celebrada el pasado 22 de octubre, con motivo de la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.



Protocolos de vigilancia sanitaria relacionados con los trastornos musculoesqueléticos

El Ministerio de Sanidad incluye en su página web veintiún «Protocolos de vigilancia sanitaria específica de los trabajadores». Estos documentos son guías de actuación para implantar un modelo de vigilancia de la salud que permita alcanzar los siguientes objetivos: prevenir la enfermedad y promover la salud del conjunto de los trabajadores, y detectar precozmente e individualizar los factores de riesgo y el deterioro que puedan afectar a la salud de los mismos. Los criterios de los protocolos están basados en evidencias científicas y experiencia profesional.

En relación con los trastornos musculoesqueléticos se han editado los siguientes protocolos:

- [Manipulación manual de cargas](#) (29 págs.).
- [Movimientos repetidos de miembro superior](#) (44 págs.).
- [Pantallas de visualización de datos](#) (96 págs.).
- [Posturas forzadas](#) (52 págs.).



Películas de Napo sobre trastornos musculoesqueléticos

Con motivo de la Campaña «Trabajos saludables. Relajemos las cargas», la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha publicado en su página web el apartado: «[Comprender los trastornos musculoesqueléticos](#)», en el que se utilizan secuencias de más de una docena de películas de Napo, con el fin de incrementar la sensibilización en el lugar de trabajo sobre cuestiones tales como las malas posturas, el trabajo repetitivo, la detección precoz de los trastornos musculoesqueléticos (TME) y la gestión de las cargas.

Napo es un personaje de dibujos animados que representa a un empleado de cualquier sector o actividad y que protagoniza, junto a otros personajes, distintas historias en las que detecta peligros o riesgos en su puesto de trabajo y ofrece soluciones prácticas. Es un trabajador que, sin pronunciar palabras (se expresa únicamente con los movimientos de su cuerpo, la expresión del rostro y algún que otro sonido), introduce al espectador en el tema de la salud y la seguridad en el trabajo.

Otras películas de Napo sobre TME son las siguientes:

- [Vigila tu espalda](#). (5,56 min).
- [Aligera la carga](#). (10,28 min).



Real Decreto-ley sobre trabajo a distancia

El pasado 23 de septiembre se publicó en el Boletín Oficial del Estado, el [Real Decreto-ley 28/2020](#), de trabajo a distancia.

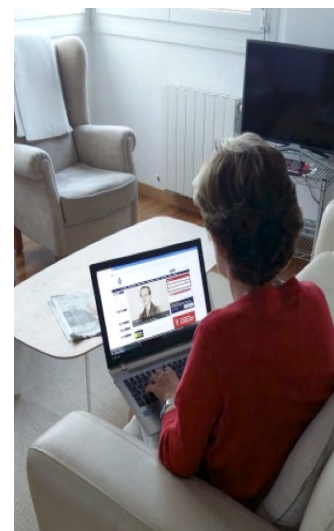
Según esta normativa, «trabajo a distancia» es la forma de organización del trabajo o de realización de la actividad laboral conforme a la cual esta se presta en el domicilio de la persona trabajadora o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular, y «teletrabajo» lo define como aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación. La norma, que entró en vigor el 13 de octubre pasado, no afecta al trabajo a distancia implantado excepcionalmente como consecuencia de las medidas de contención sanitaria derivadas de la COVID-19, y mientras estas se mantengan, le será de aplicación la normativa laboral ordinaria. No obstante, las empresas están obligadas a proporcionar los medios, equipos, herramientas y consumibles que exige el desarrollo del trabajo a distancia, así como el mantenimiento que resulte necesario. El trabajo a distancia se considera de carácter regu-

lar si alcanza un mínimo del treinta por ciento de la jornada, o el porcentaje proporcional equivalente, en función de la duración del contrato de trabajo, en un período de referencia de tres meses. También es voluntario y reversible y las personas que trabajan a distancia tienen derecho a la desconexión digital fuera de su horario de trabajo.

En cuanto a los gastos, el desarrollo del trabajo a distancia deberá ser sufragado o compensado por la empresa y no podrá suponer la asunción por parte de la persona trabajadora de gastos relacionados con los equipos, herramientas y medios vinculados al desarrollo de su actividad laboral. Los convenios o acuerdos colectivos podrán establecer el mecanismo para la determinación y compensación o abono de estos gastos.

En cuanto a la igualdad de trato y de oportunidades y no discriminación, las personas que realizan trabajo a distancia tienen los mismos derechos que las personas trabajadoras presenciales

en materia de retribución, estabilidad en el empleo, tiempo de trabajo, formación, promoción profesional y conciliación.



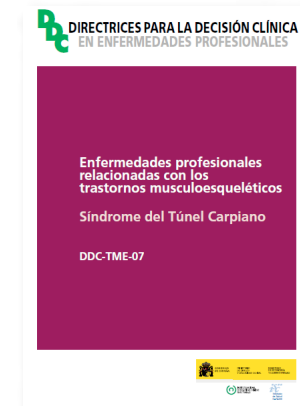
Directrices para la decisión clínica en enfermedades profesionales

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo cuenta entre sus publicaciones descargables y gratuitas con las «[Directrices para la decisión clínica en enfermedades profesionales](#)». Estos documentos son herramientas de ayuda a los profesionales sanitarios para identificar y, en su caso, notificar a la autoridad competente aquellas enfermedades relacionadas con el trabajo y que pudieran ser consideradas como enfermedad profesional, según contempla el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

En relación con las directrices sobre enfermedades profesionales relacionadas con los trastornos musculoesqueléticos cuenta con las siguientes:

- Patología tendinosa crónica del manguito rotador en el codo.
- Síndrome por compresión del nervio cubital en el codo.
- Afectación osteoarticular por vibraciones mano-brazo.
- Epicondilitis.

- Epirocleititis.
- Síndrome del canal de Guyón.
- Síndrome del Túnel Carpiano.
- Parálisis del nervio radial por compresión.
- Higroma crónico del codo.
- Tendinitis y tenosinovitis del pulgar.



Campaña de Osalan sobre trastornos musculoesqueléticos

El Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales inició el pasado mes de octubre, coincidiendo con la Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, la campaña «[Si duele, ya es tarde.](#)».

El objetivo de la campaña es el de concienciar al empresario, personas trabajadoras, contratadas o autónomas, personal directivo de empresas y administraciones, servicios de prevención, agentes sociales y sociedad en general, sobre la importancia de la prevención para evitar la aparición de los trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral.

Desde este [enlace](#) se puede descargar un vídeo, varios audios, material gráfico (cartelería convencional en el

exterior -marquesinas, pantallas de Metro de Bilbao, etc.) y nota de prensa de la campaña.



Exoesqueletos y prevención de trastornos musculoesqueléticos

La Real Academia Española define la palabra «exoesqueleto» como la piel engrosada y muy endurecida en forma de conchas o caparazones de algunos animales.

Si se utiliza refiriéndose a las personas en el contexto de los lugares de trabajo, se podría definir como un «apoyo que puede reducir la tensión física en el lugar de trabajo». Aunque todavía no existe una definición común debido al gran número de aplicaciones y funcionalidades de los exoesqueletos, en los textos especializados, también suele definirse como una «estructura mecánica externa en el cuerpo», un «sistema de ayuda personal que afecta al cuerpo de manera mecánica» o una «tecnología robótica que modifica las fuerzas internas o externas que actúan sobre el cuerpo».

El uso de exoesqueletos puede ayudar a reducir la carga de trabajo físico, como el levantamiento de cargas pesadas, la realización de tareas repetitivas o el trabajo realizado por encima del nivel de la cabeza. También puede reducir el estrés muscular en las zonas del cuerpo más afectadas, como la parte baja de la espalda o los hombros o puede ayudar a los trabajadores con discapacidades físicas.

No hay que olvidar, de todas maneras, que su uso puede facilitar la aparición de nuevos riesgos potenciales para la

salud debido a la redistribución del estrés a otras zonas del cuerpo, a algunos aspectos relacionados con su diseño y funcionalidad o a los efectos a largo plazo que su uso pueda tener relacionados con los parámetros fisiológicos, psicosociales y biomecánicos.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha publicado un estudio sobre el tema titulado [«Impacto de la utilización de los exoesqueletos en la seguridad y la salud en el trabajo»](#).

Esta misma Agencia dispone del documento [«Exoesqueletos laborales: dispositivos robóticos portátiles para prevenir los trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo del futuro»](#), de momento, solo en inglés.



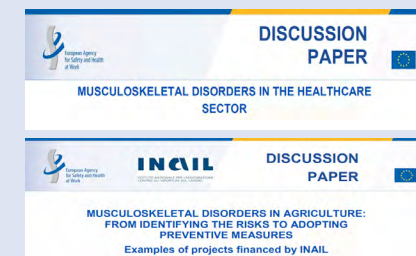
Los trastornos musculoesqueléticos en la atención sanitaria y en el sector agrícola

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha publicado un documento relacionado con los trastornos musculoesqueléticos (TME) en los lugares de trabajo relacionado con la atención sanitaria. El documento analiza los principales factores de riesgo y relaciona las intervenciones eficaces para prevenir, reducir y gestionar los TME.

El documento, titulado «Trastornos musculoesqueléticos en el sector sanitario», de 23 páginas y de momento solo en inglés, se puede descargar en este [enlace](#).

Otro documento, de 19 páginas, relacionado con el tema y publicado también por la Agencia Europea y, de momento,

solo en inglés, es el titulado [«Los TME en el sector agrícola: de la identificación de los riesgos hasta la adopción de medidas preventivas»](#).





GUÍA PARA LA GESTIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA ACTIVIDAD DE CUIDADO DE PERSONAS MAYORES.

Centrada en la exposición a factores de riesgo psicosocial de las cuidadoras en centros residenciales y atención domiciliaria, la [guía](#) está dirigida a empresarios, técnicos de prevención, representantes de los trabajadores, etc.







Su objetivo es el de establecer las relaciones entre la exposición a factores de riesgo psicosocial y sus posibles repercusiones sobre la salud. Ofrece información sobre los principales factores de riesgo psicosocial y sus medidas preventivas.



CALCULADORES

Los Calculadores de Prevención son herramientas de ayuda para cálculos habituales en las distintas disciplinas que conforman la prevención de riesgos laborales. Su formato permite identificar la empresa y el puesto de trabajo bajo estudio e imprimir un informe final con los datos de entrada, los datos intermedios cuando proceda y los resultados obtenidos.

Los últimos calculadores que se han incorporado a nuestra página web son los siguientes:

-  [Campos electromagnéticos \(CEM\): Identificación previa.](#)
(También en formato de APP: Aplicaciones informáticas para smartphone o Tablet).
-  [Carga Física: Identificación de riesgos.](#)
(También en formato de APP: Aplicaciones informáticas para smartphone o Tablet).
-  [Factor Protección de un filtro ocular.](#)
(También en formato de APP: Aplicaciones informáticas para smartphone o Tablet).
-  [Distancia de seguridad de cortinas fotoeléctricas.](#)
(También en formato de APP: Aplicaciones informáticas para smartphone o Tablet).
-  [SEMA. Seguridad de las máquinas agrícolas.](#)
(También en formatos de APP: Aplicaciones informáticas para smartphone o Tablet y en Cuestionario).
-  [Agentes químicos. Evaluación de la exposición.](#) (Actualización).



APP. APLICACIONES INFORMÁTICAS PARA SMARTPHONE O TABLET

Estas aplicaciones están diseñadas para ser descargadas en Smartphone o Tablet para su uso en «campo», facilitando información, herramientas de cálculo, cuestionarios, etc., útiles para el análisis de las condiciones de trabajo.

Dentro de esta colección, la última aplicación publicada en nuestra página web es:



[Prevencion10.es.](http://Prevencion10.es)

Asesora al personal autónomo y a las pymes con hasta 25 trabajadores a gestionar sus riesgos laborales. Permite acceder a los apartados: evalua-t®, autopreven-t® e instruye-t®, así como a la biblioteca, a la sección multimedia y a preguntas frecuentes.



GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS RELACIONADOS CON LA PROTECCIÓN FRENTE AL RIESGO ELÉCTRICO (Actualización).

Actualizada en julio de 2020, la [guía](#) facilita la aplicación del Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico. Proporciona criterios e información técnica para la evaluación y prevención del riesgo eléctrico derivado de las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo y de los trabajos que se realicen en ellas o en sus proximidades.



INFOGRAFÍAS SOBRE SALUD LABORAL

[Colección de siete infografías](#) sobre salud laboral para facilitar la comprensión de la información estadística sobre accidentes laborales de tráfico, los sobresfuerzos, los años de vida perdidos por accidente de trabajo, etc. Sus títulos son:

- Accidentes de trabajo con baja en jornada de trabajo (ATJT) en trabajadores por cuenta propia. (Año 2019).
- Indicador sobresfuerzos. (Año 2018).
- Accidentes laborales de tráfico. (ALT). (Año 2017).
- Accidentes laborales de tráfico. (ALT). (Año 2018).
- Años potenciales de vida perdidos (APVP) por accidente laboral. (Año 2017).
- Accidentes de trabajo con baja en jornada de trabajo (ATJT) en asalariados según forma, sexo, edad y gravedad. (Año 2019).
- Accidentes de trabajo con baja en jornada de trabajo (ATJT) en asalariados según sectores y tipo de contrato. (Año 2019).



INFORME ANUAL DE ACCIDENTES DE TRABAJO EN ESPAÑA. 2019

El [informe](#) correspondiente al año 2019 incluye la incorporación de más de 2,5 millones de trabajadores/as autónomos/as en la población de referencia de esta estadística como consecuencia de que, a partir del 1 de enero de 2019, la cobertura específica de accidentes de trabajo por la Seguridad Social para los afiliados al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) pasó a ser obligatoria con carácter general. Por esta razón, los datos totales en valor absoluto e índices de incidencia del año 2019 no son comparables con los datos reflejados en los anteriores informes.



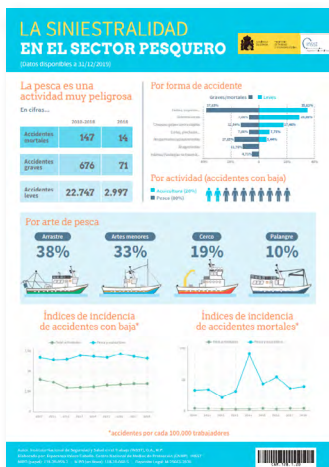
LAS MUJERES EN ACTIVIDADES DE CUIDADOS DE PERSONAS MAYORES

[Este texto](#), de 132 páginas, estudia la exposición a factores psicosociales de las mujeres que se dedican al cuidado de las personas mayores, con el objetivo de profundizar en los factores de la organización del trabajo y en la prevención de los riesgos psicosociales de las cuidadoras, que representan más del 90% de la población trabajadora de este sector. Incluye recomendaciones preventivas para aligerar la carga de trabajo y contribuir al control de riesgos como el estrés, el *burnout* y la violencia en el trabajo.



PESCA Y FATIGA. ¡TÓMATE UN DESCANSO! (Folleto)

Informa de los síntomas de fatiga en la pesca, de los factores que influyen en dicha fatiga y ofrece recomendaciones para mitigarla, así como sobre sus efectos en la tripulación, con el fin de mejorar la seguridad y la salud en la pesca.



LA SINIESTRALIDAD EN EL SECTOR PESQUERO (Cartel)

Ofrece información sobre el número de accidentes leves, graves y mortales, la evolución de los índices de incidencia de los accidentes con baja y accidentes mortales en la pesca y en el total de actividades (2010-2018), indicando las formas más frecuentes de ocurrencia de los mismos, así como su distribución en las distintas artes de pesca.



¿CÓMO EVALUAR LAS VIBRACIONES? ANTES DE MEDIR, ¡USA BASEVIBRA! (Folleto)

Elaborado con la colaboración de los órganos técnicos de las CC.AA., empresas y otras entidades, [el folleto](#) contiene unas nociones básicas sobre cómo evaluar las vibraciones, un ejemplo de aplicación práctica y la normativa relacionada con el tema. A la base de datos *Basevibra* se puede acceder a través de este [enlace](#).

PEDIDOS

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Servicio de Ediciones y Publicaciones
Torrelaguna, 73. 28027 Madrid.
Tfno. 91 363 41 00. Fax: 91 363 43 27
Correo electrónico: ediciones@insst.mitramiss.es

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO

Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona.
Tfno. 93 280 01 02. Fax: 93 280 36 42
Correo electrónico: cncat@insst.mitramiss.es

LA LIBRERÍA DEL BOE

Trafalgar, 27. 28010. Madrid.
Tfno. 911114000. Fax: 911114260.
Correo electrónico: tienda@boe.es

La nutrición en las empresas ya no es un lujo, sino una necesidad

- Fijense en esta serie de hábitos de consumo:
- Omitir alguna de las comidas principales (por ejemplo, el almuerzo o el desayuno).
 - Omitir el consumo de alimentos saludables (frutas, verduras y lácteos) en el ámbito laboral.
 - Comer bajo situaciones de estrés, de forma acelerada y distraída (por ejemplo, comer en el puesto de trabajo, respondiendo correos electrónicos).
 - Consumir excesiva cantidad de café, bebidas de cola y demás bebidas endulzadas.
 - Consumir en exceso alimentos grasos e hipercalóricos (por ejemplo, galletas, facturas*, etc.).
 - Disponer de comedores empresariales que ofrecen un menú inadecuado para la población que asiste.
 - No disponer del tiempo suficiente para planificar y elaborar las comidas (por ejemplo, no preparar comidas con antelación).

Seguramente han observado que en el ámbito laboral los puntos anteriores se presentan como hábitos de consumo comunes. La falta de tiempo y de organización suelen ser la principal razón por la cual las personas no logran realizar una alimentación saludable en el trabajo. Motivos económicos (comer nutritivamente es más caro), psicológicos (comer es perder el tiempo) y estructurales (no hay nevera, no hay comedor) se presentan también como barrera a la hora de comer mejor.

Por otra parte, están sus consecuencias en el estado

de salud: la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

La obesidad suscita especial preocupación para todos. A nivel individual es un riesgo, a nivel empresa es un riesgo, a nivel país también lo es para el sistema sanitario. El mundo está engordando y parece no haber forma alguna de detener el incremento en la prevalencia de la obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud es posible estimar que cada año fallecen alrededor de 3,4 millones de personas adultas en el mundo como consecuencia del exceso de peso y de la obesidad. Asimismo, se estima que pueden atribuirse al exceso de peso gran parte de la carga de enfermedad como el caso de la diabetes (44%), las cardiopatías isquémicas (23%) y entre el 7% y el 41% de la carga de ciertos tipos de cánceres.

¿Lujo o necesidad?

Es una necesidad que las empresas, así como las demás organizaciones que contraten personas, dispongan de una política para prevenir la obesidad y las ECNT en el entorno laboral. Lamentablemente, la mayoría de las organizaciones aún no han tomado medidas al respecto.

Idear un Programa de Salud Corporativo puede ser un desafío. Hay mucha información disponible al respecto y experiencias de éxito para inspirarse.

Desde mi mirada en particular, considero que la in-

Lic. Mariana Patrón Farias
Directora de Nutrim – Argentina
www.nutrim.com.ar
mariana.patron@nutrim.com.ar



tegración tanto de las estrategias a involucrar como parte del programa, así como también la integración a nivel inter e intrapersonal (enfoque holístico) es la clave para observar cambios significativos.

Implementar estrategias aisladas, tal como una charla por aquí, un cartel por allá, no suelen ser efectivos. Sólo un «programa» logra involucrar a las personas y generar cambios de hábitos duraderos.

Es recomendable diseñar el Programa de Salud en conjunto con profesionales de diferente índole (médico ocupacional, recursos humanos, nutricionistas, profesores de educación física, etc.). Como en todo equipo de trabajo, se necesitarán varios encuentros para acordar cuáles son las problemáticas de la com-



pañía y las necesidades que se presentan, cuáles son los recursos internos y externos que se disponen, cuáles son los plazos, qué se espera lograr, cómo se va a evaluar, cuál es el presupuesto a invertir, etc.

Debemos tener presente que mantener un buen estado de nutrición y salud es un factor que depende, en gran medida, de la motivación individual. Ofrecer un programa de salud y nutrición con una mirada integral que empodere a la persona es una práctica empresarial necesaria, viable y rentable, en la que todos salen favorecidos.

**Bollo o bizcocho* típico de Argentina, que se suele elaborar con mantequilla.

Levantamiento de cargas

El levantamiento de cargas es una forma directa de esfuerzo humano que forma parte de la manipulación manual de cargas y que está asociado a una alta incidencia de alteraciones en la zona lumbar. Por ello, la información y el adiestramiento de los trabajadores en las técnicas de levantamiento de cargas y de los riesgos derivados es uno de los aspectos fundamentales de la prevención de las lumbalgias en la empresa.

En general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

El peso máximo recomendado para una carga en condiciones ideales de levantamiento (carga cerca del cuerpo, espalda derecha, sin giros ni inclinaciones) es de 25 kg. No obstante, en el caso de las mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.

Cuando una carga sobrepase los 25 kg, se deberán tomar las siguientes medidas preventivas: usar ayudas mecánicas, levantar la carga entre dos personas, reducir los pesos de las cargas en la medida de lo posible y reducir la frecuencia de levantamiento de cargas.

Hay situaciones, como por ejemplo la manipulación de barriles o la manipulación de enfermos, que tienen sus técnicas específicas.

Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:

Planificar el levantamiento

- Utilizar las ayudas mecánicas precisas siempre que sea posible.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser: un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Observar la carga, en el caso de que no figuren indicaciones en el embalaje, fijándose especialmente en su forma y tamaño, su posible peso, las zonas de agarre, los posibles puntos peligrosos, etc. Se puede alzar primero un lado de la carga para tener una idea aproximada de su peso real.
- Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o si durante el levantamiento se deben adoptar posturas incómodas y no se pue-

den utilizar ayudas mecánicas.

- Tener prevista la ruta de transporte de la carga y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

Colocar los pies

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

Adoptar la postura de levantamiento

- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón metido. No



flexionar demasiado las rodillas.

- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

Agarre firme

- Sujetar firmemente la carga empleando ambas

manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga.



Levantamiento suave

- Levantarse suavemente manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

Evitar giros

- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

Depositar la carga

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla, si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.

Bibliografía

- [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril](#), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- [Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas](#). 2009.

NOTA: Todos los enlaces indicados han sido verificados en fecha 10 de diciembre de 2020.

Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:
<http://cpage.mpr.gob.es>

Catálogo de publicaciones del INSST:
<http://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones/>

