



**GUÍA DE IMPLANTACIÓN DE LA CAMPAÑA**

**TRABAJAR SIN DESGASTE**

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	2
2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA .....	2
3. PÚBLICO OBJETIVO .....	3
4. DESARROLLO DE LA CAMPAÑA.....	3
5. MATERIAL COMPLEMENTARIO.....	6
6. SEGUIMIENTO DE LA CAMPAÑA.....	7
7. GESTIÓN DE INCIDENCIAS .....	7

## 1. INTRODUCCIÓN

Los trastornos musculoesqueléticos (LME) abarcan una extensa gama de problemas de salud. Este tipo de lesiones son las que afectan a músculos, huesos, tendones y ligamentos, pudiendo localizarse en distintas partes del cuerpo dependiendo de las estructuras anatómicas utilizadas durante la actividad laboral. El levantar peso, las malas posturas y los movimientos repetitivos son algunas de sus causas.

Cada año millones de trabajadores europeos, de distintas ocupaciones y sectores de actividad, padecen trastornos musculoesqueléticos relacionadas con el trabajo. Estudios europeos demuestran fehacientemente que las LME de espalda, cuello y extremidades superiores son un problema sanitario y suponen costes laborales de gran magnitud, que no dejan de aumentar. Las cifras disponibles relativas a este tipo de lesiones cifran el coste entre el 0,5% y el 2% del PIB.

Entre los costes que generan a las empresas europeas cabe destacar: pérdida de producción, elevado absentismo y nivel de rotación, costes de indemnizaciones y seguros, pérdida de personal experimentado y costes de contratación y formación de personal nuevo; repercusiones del malestar o la mala salud en la calidad del trabajo. Además, las LME de origen laboral son fuente de dolor y sufrimiento para los afectados tanto en su vida laboral como personal.

Por todo lo anterior, la prevención de los trastornos musculoesqueléticos, derivadas de la carga física de trabajo, no es solo una obligación legal, sino una vía de mejora de la cuenta de resultados de la empresa y un fin social importante, al mejorar la calidad de vida de los trabajadores. El primer paso en su prevención pasará por una correcta valoración de los factores causantes en cada puesto de trabajo, que permitirá obtener la información necesaria para una intervención ergonómica posterior que elimine o minimice los riesgos detectados.

Pero la efectividad de cualquier intervención requiere también incidir sobre la concienciación de los trabajadores frente al riesgo de contraer un TME, a fin de potenciar la integración de las medidas preventivas adoptadas y favorecer unos hábitos posturales saludables durante la ejecución de las tareas. Con este objetivo se crea la campaña **Trabajar sin desgaste** elaborada por MC MUTUAL.

La presente guía recoge los materiales y criterios de implantación de la campaña **Trabajar sin desgaste** para la prevención de trastornos musculoesqueléticos, a fin de guiar a la persona de la empresa que asuma su puesta en marcha sobre los elementos que la integran, la funcionalidad de cada uno de ellos y los aspectos a considerar para su correcta aplicación.

## 2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

La campaña **Trabajar sin desgaste**, dirigida a la concienciación de empresa y trabajadores sobre los factores de riesgo relacionados con la generación de trastornos musculoesqueléticos satisface varios objetivos:

- Implicar a todo el personal de la empresa, incluyendo el equipo Directivo, en la reducción de los trastornos musculoesqueléticos.

- Sensibilizar a los trabajadores sobre la adopción de hábitos posturales saludables y facilitar los consejos necesarios para aplicar los criterios ergonómicos en la realización de las tareas.
- Prevenir y disminuir los trastornos musculoesqueléticos derivados de la carga física de trabajo de trabajo.

Los beneficios esperados son:

- Reducir el riesgo de accidente y enfermedad profesional.
- Mejorar las condiciones de trabajo y el ambiente laboral.
- Mejorar la calidad de la producción.

### 3. PÚBLICO OBJETIVO

Esta campaña va destinada a trabajadores de todos los sectores de actividad que puedan necesitar adquirir y poner en práctica buenos hábitos ergonómicos durante la ejecución de sus tareas.

### 4. DESARROLLO DE LA CAMPAÑA

A continuación, se describen el desarrollo de la campaña y las acciones continuadas en el tiempo que la empresa debe realizar con el objetivo de reforzar el cambio de hábitos mediante materiales y recursos, que MC MUTUAL pone a su disposición para implantar la campaña **Trabajar sin desgaste**. La utilización de dichos materiales contribuye a la mejora de las condiciones de trabajo y, por tanto, al éxito de la campaña. No obstante, puede decidirse no emplear alguno de ellos según las circunstancias concretas de aplicación. Si en algún momento hubiera cualquier duda sobre los recursos, materiales o el desarrollo de la campaña, la empresa deberá contactar con su técnico de prevención de cuota.

Asimismo, la empresa puede adaptar a sus necesidades aquellos documentos que se presentan en formato modificable.



*Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido del documento siempre y cuando se cite la fuente.*

*Las ilustraciones que aparecen en el material de la campaña (propias de MC MUTUAL) no podrán ser utilizadas para otros fines y fuera de los documentos en las que están ubicadas.*



#### **Cronograma:**

Es el calendario de acciones a llevar a cabo durante la implantación de la campaña. Esta propuesta de cronograma se podrá adaptar a las necesidades de la empresa teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Distribuir las acciones uniformemente a lo largo de la campaña.
- No dilatar en exceso unas actuaciones de las siguientes, se pierde eficacia.

- Respetar el orden de acciones propuestas.

El responsable de la implantación de la campaña en la empresa deberá efectuar un seguimiento de la campaña, de acuerdo con el cronograma propuesto, para asegurar el éxito de su implantación.



#### Carta de inicio de la campaña:

Es una carta para informar a los trabajadores del inicio de la campaña. Se dispone de una carta tipo en formato Word.



#### Carteles y folletos:

Es un material de concienciación dirigido a los trabajadores que traslada la necesidad de adoptar hábitos ergonómicos correctos en el puesto de trabajo. Se incluyen los carteles y folletos en formato pdf a fin de facilitar a la empresa su difusión.

En la campaña se ofrecen varios carteles:

- **¿Qué es más peligroso? (V):** Esta cartelería, que consta de 2 partes, busca crear un espacio para la reflexión sobre la presencia de TME en el ámbito laboral.
- **¿Tu trabajo es repetitivo? Hazlo sin desgaste / Adopta posturas sanas cuando manipulas cargas / Adopta posturas sanas en el trabajo:** Dependiendo de los factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo que participen en la campaña, usaremos uno, otro, o incluso los tres. Contienen información y recomendaciones a tener en cuenta para optimizar la ergonomía del puesto de trabajo.
- **Calienta motores antes de arrancar:** Cartel con ejercicios de calentamiento e información práctica sobre cómo realizarlos antes de empezar la jornada laboral.
- **¿Sabes que es posible prevenir el dolor de espalda? (II):** Cartel que invita a acceder al MC Tool **Cuida tu espalda en un clic**, y proporciona las claves de acceso. Este recurso, disponible en el [Campus de MC MUTUAL](#), ofrece ejercicios para el cuidado de la espalda en formato vídeo, junto con las explicaciones correspondientes.
- **Si en tu trabajo coges peso o haces esfuerzos... / Si tu trabajo implica movimientos repetitivos...:** Ambos carteles muestran ejercicios de estiramiento e información práctica sobre cómo realizarlos durante las pausas activas, para trabajos con manipulación de cargas y esfuerzos o para trabajos con movimientos repetitivos. Dependiendo de los factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo que participen en la campaña, usaremos uno u otro.

Un folleto informativo:

- **Escuela de Espalda online:** Con este folleto se invita al trabajador a acceder a la [Escuela de Espalda online](#), disponible en abierto en el Portal de Prevención de MC MUTUAL. Este MC Tool divide los contenidos en 6 capítulos (¿Conoces tu espalda?, Día a día con tu espalda, Trabajando con tu espalda, Cómo cuidar tu espalda, Muévete por tu espalda y Salud integral), donde a través de videos, animaciones y consejos prácticos ayudan a mantener la columna joven y sana.

Y también tres folletos monográficos:

- **La manipulación manual de cargas / Las lesiones por movimientos repetitivos en el trabajo / Las posturas en el trabajo:** Dependiendo de los factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo que participen en la campaña, usaremos uno, otro o los tres. En cada uno de ellos se explica en qué consisten estos factores de riesgo, y la importancia de adoptar las correspondientes medidas preventivas para la prevención de los TME.



### Formación

Con el objetivo de transmitir los conocimientos teórico-prácticos que refuercen el cambio de hábitos, proponemos a la empresa realizar con medios propios una sesión presencial, y/o realizar un curso específico online a través del [Campus de MC MUTUAL](#). Ambas acciones son complementarias y, por sus características, aportan ventajas significativas en el desarrollo de la campaña para la consecución de los objetivos marcados.

- **Sesión de sensibilización presencial:**

Es una charla dirigida a los trabajadores para fomentar buenos hábitos de trabajo. Ésta contiene una explicación de los factores de riesgo asociados a la carga física de trabajo, junto con recomendaciones ergonómicas para la adecuación del lugar de trabajo y pautas de higiene postural para prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

Para la impartición de la charla, que debería realizar la empresa con medios propios, se dispone de una **presentación en formato Power Point**, un **cuestionario de autoevaluación de hábitos posturales**, y un **manual de buenas prácticas** cuyo contenido es equivalente al de la sesión. Duración de la sesión: 1 hora.

Desde MC MUTUAL recomendamos la realización de las sesiones presenciales por ser el medio que permite una mayor interrelación entre los asistentes y fomenta la participación activa. No obstante, queda a criterio de la empresa la entrega únicamente del manual en el caso de que no sea posible realizar las charlas presenciales.

- **Curso Manipulación Manual de Cargas**

En este curso, accesible a través el [Campus de MC MUTUAL](#), se dan a conocer los principales factores de riesgo del trabajo relacionadas con la manipulación de cargas, y se detallan las medidas preventivas a tener en cuenta para prevenir los TME.



### Checklist:

Es la herramienta para controlar las condiciones de trabajo y los factores de riesgo presentes en la empresa derivados de las tareas del puesto de trabajo y, en concreto, de los hábitos de trabajo que contribuyen a su generación.

Criterios de cumplimentación:

- Se pasará al inicio y al final de la campaña.
- Se definirá el alcance del checklist (áreas de aplicación).
- Se cumplimentará por observación visual y por la misma persona para mantener un único criterio.
- Todos los ítems deben tener una respuesta, y cada ítem tiene cinco posibilidades a nivel de cumplimiento nivel global en cada área de aplicación definida en el paso anterior:
  - Menos del 20%
  - Del 20% al 49%
  - Del 50% al 79%
  - Más del 80%
  - No Procede.

El checklist se dirige a un área concreta que debe definirse con antelación a su cumplimentación. La selección del área inspeccionada depende del interés de la empresa por obtener una información de carácter general sobre el desarrollo de la campaña o bien específica por área/s para tener un conocimiento pormenorizado de la misma. Por tanto, se pueden englobar todas las áreas involucradas en la campaña dentro de un único checklist, o bien se pueden tratar por separado las áreas de trabajo que sean distintas (por ejemplo: oficinas, salas de control, etc.) y pasar un checklist para cada una de ellas.



#### Plantilla de resultados de la campaña:

Es un informe tipo que permite valorar la eficacia de la campaña a partir de los checklist realizados en la empresa. La valoración de esta eficacia se fundamenta en la mejora de las condiciones de trabajo apreciada con la implantación de la campaña y por ello es fundamental conocer con exactitud cuales eran las condiciones iniciales y las finales.

Se facilita para este análisis una plantilla en formato Excel en la que se deberán introducir los datos recogidos en los listados de control realizados al inicio y final de la campaña. La plantilla generará automáticamente un análisis de resultados indicando los aspectos mejorados tras la aplicación de la campaña.

## 5. MATERIAL COMPLEMENTARIO

Fuera de planificación, para aquellas empresas interesadas en ampliar los recursos de esta campaña, se ofrece material de concienciación complementario sobre actividad física y hábitos ergonómicos.

- **Folletos de ejercicios de potenciación y estiramiento:** Estos folletos proporcionan información sobre actividad física mediante ejercicios de estiramiento y potenciación muscular, para la prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- **Folletos de recomendaciones laborales y extralaborales:** Información y consejos para la mejora de los hábitos posturales en las actividades laborales y extralaborales, y la prevención de los trastornos musculoesqueléticos.

## 6. SEGUIMIENTO DE LA CAMPAÑA

Durante la campaña, el responsable de implantación de la campaña designado por la empresa, junto con los responsables de cada área donde se aplique, cuando corresponda:

- Fomentará el diálogo y mantendrá un compromiso activo.
- Canalizará las sugerencias de mejora recibidas.
- Colaborará en la valoración de la campaña y gestionará que los resultados sean comunicados a todo el personal.

## 7. GESTIÓN DE INCIDENCIAS

La Dirección de la empresa designará a un responsable que asuma la implantación y seguimiento de la campaña, y sería conveniente que esta persona sea también el interlocutor con el Técnico de Actividades Preventivas de MC MUTUAL ante cualquier duda durante la aplicación de la campaña.

Los trabajadores también podrán dirigirse a él (directamente o través de su superior inmediato) para:

- Solicitar ayuda en la implantación práctica de la campaña en su puesto.
- Proponer cambios encaminados a mejorar la eficacia de la campaña.