



Guía de implantación de la campaña

¡EN FORMA FRENTE AL ORDENADOR!



Campaña para la prevención de
lesiones musculoesqueléticas y
fatiga visual en usuarios de PVD

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS



ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	Objetivos de la campaña	4
3.	Público objetivo	5
4.	Fases de la campaña.....	5
5.	Materiales de la campaña	7
6.	Gestión de incidencias.....	12
7.	Seguimiento de la campaña	13
8.	Otros productos complementarios a esta campaña.....	13



1. Introducción

En los últimos años se ha extendido, de forma cada vez mayor, la utilización de equipos informáticos en todos los ámbitos del trabajo. Éstos ayudan al usuario proporcionándole mayor velocidad, eficacia y calidad en la realización de sus tareas. Incluso han permitido la aparición de nuevas formas en el trabajo como el teletrabajo. Sin embargo, si no se tienen en cuenta determinados factores de riesgo asociados con las pantallas visualización de datos o PVD (término general que hace referencia al trabajo con ordenador), se pueden producir alteraciones en la salud de los trabajadores.

Los principales riesgos que puede conllevar al trabajo con PVD son, básicamente, los asociados a la adopción de posturas forzadas y la realización de movimientos repetidos, cuyos efectos inmediatos sobre la salud serán la fatiga física que puede llegar a desencadenar lesiones de tipo musculoesqueléticas (LME), así como la fatiga visual debido al uso continuado de la pantalla. Por otro lado, dependiendo del tipo de tarea desarrollada con la PVD, también pueden darse situaciones de carga mental y estrés.

Puesto que las personas pasan una parte importante del día y de su vida en el puesto de trabajo, resulta imprescindible definir los requisitos ergonómicos y de seguridad que deben cumplir el mobiliario, los equipos de trabajo, las condiciones ambientales, así como la organización del trabajo. Además, será necesario que dichas personas adopten unos hábitos posturales saludables dentro y fuera del trabajo.

Pero la efectividad de cualquier intervención requiere también incidir sobre la concienciación de los trabajadores frente al riesgo de sufrir alteraciones de la salud debido al trabajo con ordenador, a fin de potenciar la integración de las medidas preventivas adoptadas y favorecer unos hábitos de trabajo saludables durante la ejecución de las tareas. Con este objetivo se crea la campaña **¡En forma frente al ordenador!** elaborada por MC MUTUAL.



La presente guía recoge los materiales y criterios de implantación de la campaña **¡En forma frente al ordenador!** (sobre la prevención de lesiones musculoesqueléticas y fatiga visual en usuarios de PVD), 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 **¡En forma frente al ordenador!**, dirigida a la concienciación de empresa y trabajadores sobre los factores de riesgo relacionados con la generación de lesiones musculoesqueléticas y fatiga visual derivadas del uso de PVD, satisface varios objetivos:

- ✓ Implicar a todo el personal de la empresa, incluyendo el equipo Directivo, en la reducción de las LME y la fatiga visual en usuarios de PVD.
- ✓ Sensibilizar a los trabajadores sobre la adopción de hábitos posturales saludables y facilitar los consejos necesarios para aplicar los criterios ergonómicos en el uso del ordenador.
- ✓ Prevenir y disminuir las lesiones musculoesqueléticas derivadas de la carga física de trabajo.

Dado que las consecuencias más significativas sobre la salud de los usuarios de PVD se producen sobretudo a nivel osteomuscular, suponiendo además, a nivel general, este tipo de lesiones la primera causa de baja laboral en nuestro país, la campaña se centra especialmente en la prevención de LME.

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 el uso de ordenador.

4. Fases de la campaña

A continuación se detallan, cronológicamente, las fases de implantación de la campaña de **¡En forma frente al ordenador!** especificando para cada una de ellas las acciones a llevar a cabo y el material disponible.

Fase 1: Presentación

Antes de iniciar la campaña es importante que todos los responsables de su implantación estén informados sobre sus objetivos y contenido, por ello se ofrece una presentación en Power Point que el Técnico de Prevención o, en general, la persona que asuma su puesta en marcha en la empresa puede utilizar con este fin.

Asimismo, antes de poner en marcha la campaña se deberá decidir:

- ✓ **Público objetivo:** Determinar las áreas a las que se dirigirá la campaña: a la totalidad de la empresa, en un área determinada o en varias áreas.
- ✓ **Selección de material:** Se seleccionarán los materiales que vayan a formar parte de la campaña. Para ello, se debe tener en cuenta la información facilitada en el apartado 5 del presente manual.



Material de soporte:

- ✓ Presentación de la campaña en formato Power Point.

Fase 2: Implantación

El desarrollo de esta fase estará supeditado a los materiales elegidos y al cronograma establecido. El comunicado de inicio de campaña a los trabajadores será la primera acción de esta fase. La empresa elegirá el medio de comunicación que considere más oportuno (carta, correo electrónico, etc.).



Material de soporte:

- ✓ Cronograma en formato Excel.
- ✓ Carta de comunicación del inicio de la campaña.
- ✓ Cartel y folleto: Materiales utilizados en la campaña para divulgar una información básica y fomentar la concienciación y participación de los trabajadores en la campaña.
- ✓ Sesión de sensibilización: Colección de transparencias para fomentar entre los trabajadores buenas prácticas de trabajo.
- ✓ Manual de la sesión: Documentación que se entregará a los trabajadores en la sesión. Recordatorio de las actuaciones que el trabajador debe llevar a cabo durante la campaña.
- ✓ CD ¡En forma frente al ordenador!: Para reforzar los conocimientos adquiridos en la sesión de sensibilización o como un producto más de la campaña, independiente de la sesión.

Fase 3: Valoración de los resultados

Al finalizar la campaña se valorará la influencia que ha tenido ésta sobre la mejora de las condiciones de trabajo. Se dispone de una plantilla que facilitará dicha valoración.



Material de soporte:

- ✓ Check-list: Listados de control inicial y final que permiten valorar los hábitos de trabajo relacionados con las pautas de prevención de riesgos en usuarios de PVD.
- ✓ Resultados de la campaña: Plantilla en formato Excel para valorar la eficacia de la campaña a partir de la información obtenida de los check-list inicial y final.

5. Materiales de la campaña

A continuación, se describen los materiales, enumerados en el apartado anterior, que MC MUTUAL pone a disposición de la empresa para implantar la campaña **¡En forma frente al ordenador!** La utilización de todos los 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. 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.



Presentación de la campaña:

Se trata de una presentación de la campaña en formato Power Point dirigido a la empresa donde se indican: las fases, las acciones a desarrollar y el material de soporte.

Duración estimada: 30 minutos.



Cronograma:

Es el calendario de trabajo a seguir para implantar la campaña, donde se ubican y ordenan en el tiempo las acciones a llevar a cabo. Esta propuesta de cronograma se podrá adaptar a las necesidades de la empresa teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ Distribuir la entrega de materiales uniformemente a lo largo de la campaña.
- ✓ No dilatar en exceso unas actuaciones de las otras, se pierde eficacia.
- ✓ Respetar el orden propuesto de los materiales.

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. La empresa dispone de una carta tipo en formato Word.



Carteles:

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 en formato pdf a fin de facilitar a la empresa su impresión y distribución.

En la campaña se ofrecen cuatro carteles, uno que incluye un resumen de los consejos ergonómicos a aplicar en el trabajo con ordenador, así como tres más con mensajes generales de concienciación.



El número de carteles a colocar en la empresa dependerá de las dimensiones/nº de trabajadores.



En centros de trabajo reducidos o con pocos trabajadores, generalmente sólo será necesario colocar un ejemplar en una zona común (sala de descanso, comedor...) o de paso (vestíbulo, pasillo...). En centros de trabajo de mayor tamaño, seguramente se requerirán más carteles, pudiendo colocar un ejemplar en el pasillo de entrada de cada planta, en la sala de trabajo común, etc.



Los carteles están disponibles en castellano.



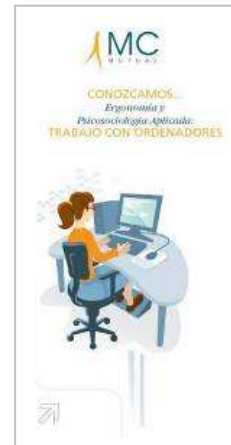
Folleto informativo:

En esta campaña se dispone del folleto:

- Trabajo con ordenadores

Es un material que contiene información básica sobre los factores de riesgo y las medidas preventivas asociadas a las lesiones musculoesqueléticas y la fatiga visual en usuarios de PVD.

Se facilita el folleto informativo en formato pdf a fin de que la empresa pueda imprimirlo y distribuirlo entre los trabajadores.



Sesión de sensibilización:

Es una charla dirigida a los trabajadores para fomentar buenos hábitos de trabajo en aquellas tareas que implican el uso de PVD. Ésta contiene una explicación de los factores de riesgo asociados a la carga física de trabajo, así como la fatiga visual y mental, junto con recomendaciones ergonómicas para la adecuación del lugar de trabajo y pautas de higiene postural para prevenir las lesiones musculoesqueléticas. Para la impartición de la charla se dispone de:

- ✓ Una **colección de transparencias** en formato Power Point.
- ✓ Un **manual de soporte**, cuyo contenido es equivalente al de la sesión.

Duración de la sesión: 45 minutos

- ✓ Un **CD ¡En forma frente al ordenador!** Este CD ofrece un recorrido interactivo sobre las diferentes medidas preventivas a aplicar durante el uso de PVD, mostrando cada recomendación de forma gráfica y muy didáctica. Incluye además: ejercicios de comprensión, tablas de ejercicios físicos



adaptadas al trabajo con ordenador, un temporizador de ejercicios y un salvapantallas con consejos ergonómicos.



El CD puede utilizarse como recurso formativo durante la sesión de sensibilización, o bien como complemento posterior para recordar al los trabajadores los consejos a aplicar durante el día a día, además de ofrecerles unos recurso amenos y gráficos para potenciar la aplicación de las recomendaciones ergonómicas durante su trabajo.

Se hará entrega de un CD por empresa bajo petición de la misma. La empresa puede instalar el CD en un directorio compartido a fin de que todos los trabajadores puedan acceder al mismo.

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 de los manuales en el caso de que no sea posible realizar las charlas presenciales.



Check-list:

Es la herramienta para controlar las condiciones de trabajo y los factores de riesgo presentes en la empresa derivados del uso de PVD 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 check-list (áreas de aplicación).
- ✓ Se cumplimentará por observación visual y por la misma persona para mantener un único criterio.
- ✓ Cada ítem tiene cinco posibilidades: **Todos, La mayoría, Una minoría Ninguno, y No Procede.** Todos los ítems deben tener una respuesta.



El check-list 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 puede englobar todas las áreas involucradas en la campaña dentro de un único check-list o bien se pueden tratar por separado las áreas de trabajo que sean distintas (por ejemplo: oficinas, salas de control, etc.) y pasar un check-list 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 check-list 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.

6. Gestión de incidencias

La Dirección de la empresa designará a un responsable que asuma la implantación y seguimiento de la campaña, 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.

7. Seguimiento de la campaña

Durante la campaña el responsable de implantación de la campaña, 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.

8. Otros productos complementarios a esta campaña

Escuela de Espalda

La Escuela de Espalda es un programa práctico y útil diseñado para ayudar a los trabajadores a mantener sana la columna vertebral. Está pensado como una aplicación Web para cuidar su espalda dentro y fuera del lugar de trabajo, evitando dolores y previniendo lesiones musculoesqueléticas.

Esta aplicación informática permite descargar documentación adicional, visualizar vídeos, realizar cuestionarios y dispone de un servicio de consultas on-line.



Campaña “Stop al estrés”



Stop al Estrés es una campaña de sensibilización y prevención del estrés de origen laboral, dirigida a trabajadores de cualquier sector de actividad que necesiten adquirir y poner en práctica estrategias de afrontamiento a situaciones potencialmente estresoras en el entorno laboral.



Campaña “Tú salud, tu mejor recompensa”

“Tu salud, tu mejor recompensa” es una campaña para fomentar hábitos saludables, por lo que pretende transmitir a todos los trabajadores los conocimientos necesarios para que se produzca un cambio de actitud en su deseo de adoptar nuevas conductas más saludables, mejorando su calidad de vida.





¡RECUERDE!

MC MUTUAL ofrece a sus empresas afiliadas



MC MUTUAL pone a disposición de las empresas y trabajadores autónomos adscritos sus muchos años de experiencia ofreciendo una amplia gama de productos y servicios que contribuyen a la gestión eficiente de la prevención de riesgos laborales (PRL) y la salud laboral.

Publicaciones y audiovisuales

Documentación relativa a prevención de riesgos laborales que engloba: folletos informativos, carteles, guías sobre gestión de la prevención, manuales sobre riesgos y medidas preventivas en distintos sectores de actividades, guías de buenas prácticas para trabajadores, etc. Así como distintos audiovisuales en formato DVD y CD Rom.



Trimestralmente ofrecemos en nuestra web la publicación MC Salud Laboral.

Gestión de la prevención

Materiales y herramientas de utilidad para la gestión diaria de la prevención y salud laboral en la empresa, tanto si ésta asume directamente la prevención como si la tiene concertada externamente: Plan de acción en empresas de especial siniestralidad, Batería MC-UB para la evaluación de riesgos psicosociales, consulta on-line sobre los datos de siniestralidad de la empresa, etc.



Asesoramiento

Facilitamos asesoramiento técnico especializado en las diferentes disciplinas: Seguridad en el trabajo, Higiene industrial, Ergonomía y Psicología aplicada. Contamos también con un servicio de asesoramiento on-line sobre temas de prevención y salud laboral (Consultas de Prevención). Colaboramos con las empresas, telefónicamente o mediante visitas de asesoramiento, dando respuesta a las dudas que les puedan surgir en la aplicación de la normativa de PRL o durante la puesta en práctica de sus programas de prevención.

Promoción, educación y cultura preventiva

MC MUTUAL organiza periódicamente charlas, jornadas y seminarios de sensibilización sobre buenas prácticas en prevención (dirigidos a trabajadores) y temas específicos de ámbito técnico (ruido, carga física, riesgos psicosociales, etc.). Facilitamos campañas sobre Conductas Preventivas Responsables y otras herramientas para concienciar a los trabajadores sobre determinados riesgos (como la Escuela de Espalda).

MC MUTUAL organiza también los premios “Antonio Baró” y “MC 28 de abril”.



Puede obtener más información en <http://www.mc-mutual.com>