

Guía de implantación de la campaña

TRABAJAR SIN DESGASTE



Campaña para la prevención de
lesiones musculoesqueléticas



ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	Objetivos de la campaña	4
3.	Público objetivo	4
4.	Fases de la campaña.....	5
5.	Materiales de la campaña.....	7
6.	Gestión de incidencias.....	12
7.	Seguimiento de la campaña.....	12



1. Introducción

Las lesiones musculoesqueléticas (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 lesiones musculoesqueléticas 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 las lesiones musculoesqueléticas, derivadas de la carga física de trabajo, no es sólo una obligación legal, si no 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 una LME, 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** (sobre la prevención de lesiones musculoesqueléticas), 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 lesiones musculoesqueléticas, satisface varios objetivos:

- ✓ Implicar a todo el personal de la empresa, incluyendo el equipo Directivo, en la reducción de las LME.
- ✓ 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 las lesiones musculoesqueléticas derivadas de la carga física 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. Fases de la campaña

A continuación se detallan, cronológicamente, las fases de implantación de la campaña de **Trabajar sin desgaste** 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, DVD y cuestionario de autoevaluación de hábitos posturales 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.
- ✓ DVD: Para reforzar los conocimientos adquiridos en la sesión de sensibilización o como un producto más de la campaña, independiente de la sesión.

	<p>Relacionado con el tema de la campaña, MC MUTUAL pone también a su disposición su Escuela de Espalda.</p> <p>Escuela de Espalda es una aplicación web dividida 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.</p>
---	---

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 LME) en las áreas involucradas en la campaña.
- ✓ 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 **Trabajar sin desgaste**. 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:

- Genérico: informativo sobre la campaña
- Posturas forzadas
- Manipulación manual de cargas
- Movimientos repetitivos

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



Todos los carteles están en los idiomas oficiales (catalán, gallego, euskera y castellano). Si los desea en estos idiomas solicítelos a su oficina de MC MUTUAL de referencia.



Folletos:

Es un material que contiene información básica sobre los factores de riesgo y las medidas preventivas asociadas a las lesiones musculoesqueléticas.

En esta campaña se dispone de tres folletos distintos:

- Posturas forzadas
- Manipulación manual de cargas
- Movimientos repetitivos



La empresa puede utilizar uno o varios en función del tipo de riesgo existente en los puestos de trabajo.

Se facilitan los folletos en formato Pdf a fin de que la empresa pueda imprimirlos y distribuirlos entre los trabajadores.



Sesión de sensibilización:

Es una charla dirigida a los trabajadores para fomentar buenos hábitos de trabajo. Ésta contiene un recordatorio sobre fisiología del sistema musculoesquelético, cómo se produce una LME y sus consecuencias, los factores de riesgo asociados a la carga física de trabajo y, por último, recomendaciones ergonómicas y pautas de higiene postural para prevenir estas lesiones. Para la impartición de la charla se dispone de:

- ✓ Una **colección de transparencias** en formato Power Point.
- ✓ **Actividad de la sesión:** Un cuestionario de autoevaluación de hábitos posturales.
- ✓ Un **manual de soporte**, cuyo contenido es equivalente al de la sesión.
- ✓ Un **DVD**.



Duración del DVD: 15 minutos

Duración autoevaluación: 10 minutos

Duración total de la sesión: 90 minutos

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.

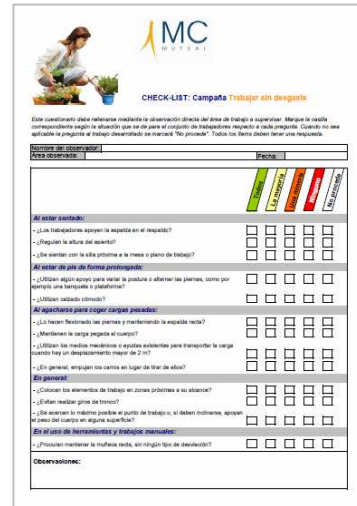


Check-list:

Es la herramienta para controlar las condiciones de trabajo y los factores de riesgo presentes en la empresa relacionados con las LME y, en concreto, con 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: **Ninguno, Una minoría, La mayoría, Todos y No Procede.** Todos los ítems deben tener una respuesta.



CHECK-LIST: Campaña Trabajar sin desgaste

Este cuestionario debe rellenarse mediante la observación directa del área de trabajo a supervisar. Marque la casilla correspondiente según la observación que se da para el conjunto de trabajadores respecto a cada pregunta. Cuando no sea aplicable la pregunta al trabajo desarrollado se marcará "No procede". Todos los ítems deben tener una respuesta.

Área de observación	Fecha	Ninguno	Una minoría	La mayoría	Todos	No procede
Al estar sentado:						
¿...Los trabajadores apoyan la espalda en el respaldo?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Regulan la altura del asiento?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Se sientan con la alta presión a la mesa o plano de trabajo?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al estar de pie o fuera postulado:						
¿...Utilizan algún apoyo para evitar la presión o alinear las piernas, como por ejemplo una taraplasta o plantillas?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Utilizan calzado cómodo?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al agacharse para coger cargas pesadas:						
¿...Lo hacen flexionando las piernas y manteniendo la espalda recta?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Mantienen la carga pegada al cuerpo?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Utilizan los medios mecánicos o grúas auxiliares para transportar la carga cuando hay un desplazamiento mayor de 2'?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...En general, evitan los caminos en lugar de tirar de ellos?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En general:						
¿...Colocan los elementos de trabajo en zonas próximas a su alcance?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Utilizan medias grues de tracción?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿...Se aseguran la máxima posición al partir de trabajo u, si deben inclinarse, apoyan el peso del cuerpo en alguna superficie?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observaciones:						



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, almacén, producción, 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.

¡RECUERDE!

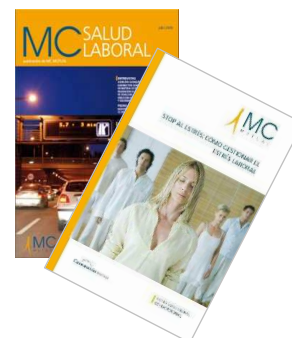
MC MUTUAL ofrece a sus empresas afiliadas



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>