

HOJA DE AYUDA PARA PROFESORES

Cuida tu cuerpo con Napo: Lección Dos – La espalda

En este plan de lección SÓLO se mencionan algunas consecuencias para la salud en determinadas partes del cuerpo. Hay muchas otras secuelas para el organismo que se tratarán en futuros planes de lección.

Napo en... ¡Aligera la carga!

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente en Europa y afectan a millones de trabajadores. En algún momento de sus vidas, un 90 % de la población sufrirá dolores de espalda, trastornos de las extremidades superiores y lesiones por esfuerzos repetitivos.

“Aligera la carga” defiende un enfoque de gestión integrado para hacer frente a los TME así como la necesidad de abordar el tema de la “carga total sobre el organismo”, que abarca todas las tensiones y los esfuerzos, los factores ambientales como el trabajo a baja temperatura, el ritmo al que se realiza el trabajo y la carga que se transporta.

La película muestra a Napo enfrentándose a diferentes situaciones de trabajo. Hay once escenas que muestran situaciones habituales en el lugar de trabajo.

¿Qué son los TME?

Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral son alteraciones de estructuras corporales como músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y huesos o de sistemas localizados de circulación sanguínea, que están causadas o agravadas principalmente por el trabajo y por los efectos del entorno inmediato en el que éste se realiza.

La mayoría de los TME de origen laboral son trastornos acumulativos que se derivan de la exposición reiterada a cargas de mayor o menor intensidad durante un periodo prolongado. Sin embargo, los TME también pueden ser los traumatismos graves, como las fracturas, que se producen durante un accidente. Estos trastornos afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las extremidades inferiores. Algunos TME, como el síndrome del canal carpiano de la muñeca, se encuentran bien definidos por sus signos y síntomas. Otros no lo están porque sólo se manifiestan a través de dolor o molestias, sin ofrecer signos de un trastorno específico.



¿De qué estamos hablando?

El dolor de espalda puede aparecer en muchas situaciones laborales pero es más frecuente en tareas que implican:

- Trabajos manuales pesados y trabajos de manipulación en la industria pesada
- Manipulación manual en lugares difíciles como el trabajo de reparto
- Tareas repetitivas como el empaquetado manual de mercancías
- Permanecer sentado en el puesto de trabajo durante un periodo prolongado si el puesto de trabajo no se ha dispuesto o adaptado correctamente en función de la persona, p. ej. trabajo con ordenadores
- Conducción de largas distancias o conducción sobre una superficie irregular, especialmente si el asiento no está bien ajustado; un equipamiento de manejo pesado puede producir sacudidas y golpes excesivos

La manipulación manual puede dar lugar a problemas de espalda.

El riesgo de daños es mayor si la carga:

- Es pesada
- Se transporta demasiado lejos del cuerpo
- No es fácil de manipular (demasiado grande, forma incómoda o difícil de agarrar)
- Está demasiado alta o demasiado baja (p. ej. si la carga está elevada)

Además, se pueden producir daños si:

- Se dobla la espalda al levantar o manipular manualmente, p. ej. al elevar la carga
- El cuerpo gira al levantar o manipular manualmente
- No se usa el equipo (manual o mecánico) adecuado

Los riesgos conexos incluyen:

- Resbalamiento: la carga es grande y la visibilidad escasa
- Resbalamiento/tropezos: si el suelo está resbaladizo o dañado y no se usa el calzado adecuado
- Un carro está sobrecargado y provoca un accidente (los paquetes pueden caer y lesionar a personas)
- Un carro está en una pendiente, resbala o se escapa

El riesgo es mayor si:

- El movimiento es siempre el mismo
- Aumenta la velocidad de los movimientos
- El movimiento también implica un esfuerzo
- El movimiento se realiza con una postura incorrecta del brazo
- Las pausas no son las adecuadas
- Aumenta la duración del trabajo repetitivo



Las actividades físicas que pueden agravar el dolor de espalda incluyen:

- Encorvarse, inclinarse y agacharse, incluyendo el trabajo con ordenadores (mala postura)
- Elevar objetos demasiado pesados o voluminosos, trasladar objetos de forma inadecuada
- Empujar, tirar y arrastrar cargas excesivas
- Trabajar sobrepasando las capacidades y los límites normales o con una fatiga física excesiva
- Usar técnicas de elevación poco adecuadas
- Estirarse o girarse para alcanzar un objeto
- Periodos prolongados en una posición, lo que da lugar a fatiga postural
- Situaciones en las que todo el cuerpo está sujeto a vibraciones, sacudidas y golpes

¿Cómo tratar los TME?

Si no puede evitar los TME, prevéngalos evaluando los riesgos que no se puedan evitar:

- Actúe contra los riesgos desde su origen
- Adapte el trabajo a cada persona
- Adáptese a los cambios tecnológicos
- Sustituya lo que suponga un peligro por algo seguro o menos peligroso
- Desarrolle una política de prevención global coherente abordando el tema de la carga total sobre el organismo
- Dé prioridad a las medidas de protección colectivas frente a las individuales
- Ofrezca una instrucción adecuada a los trabajadores

Legislación europea

Los elementos más importantes para prevenir los TME están recogidos en las directivas de la UE, las normativas de los Estados miembros y el código de buenas prácticas. Las directivas están complementadas por las normas europeas, que permiten la aplicación de las directivas.

Buenas prácticas

- Si hay que elevar una carga del suelo, doble las rodillas, ponga la carga cerca del cuerpo y levántela mientras se incorpora
- Si la carga se levanta desde una posición frontal hacia una posición trasera, no tuerza la espalda, gire todo el cuerpo usando las piernas
- Si la carga se tiene que poner en un andamio más alto, no se incline hacia atrás, use un dispositivo de elevación seguro y adecuado
- Si la carga es demasiado pesada para levantarla, pida ayuda

La primera lección de "Cuida tu cuerpo con Napo" trata sobre los riesgos para la piel.

