



# CGesT<sup>®</sup> mp

## GUIA DE SALUD LABORAL



APLICACION Móvil

## TRASTORNOS

### MUSCULO-ESQUELETICOS

Los trastornos musculo-esqueléticos (TME) derivados del trabajo afectan a gran número de trabajadorxs de los distintos sectores de la actividad económica. Cada año, millones de trabajadorxs europeos los sufren y en Gestamp no somos una excepción. Las consecuencias de los sobreesfuerzos abarcan desde el dolor y la inflamación de diverso grado hasta lesiones graves e incapacitantes.

Entre las **causas físicas de los trastornos musculo-esqueléticos** cabe citar: Los movimientos manuales, la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos muy repetitivos, los movimientos manuales enérgicos, la presión mecánica directa sobre los tejidos corporales, las vibraciones o los entornos de trabajo fríos.

Entre las **causas relacionadas con la organización del trabajo** cabe destacar: el ritmo de trabajo, el trabajo repetitivo, los horarios de trabajo, los sistemas de retribución, el trabajo monótono y algunos factores de tipo psicosocial.

— Para prevenir con eficacia los trastornos musculo-esqueléticos, la atención debe centrarse en los factores de riesgo que determinan las condiciones de trabajo, a la evaluación de riesgos, la vigilancia de la salud, la formación, la información y consulta a los trabajadorxs, la prevención de la fatiga y los sistemas de trabajo ergonómicos.

#### ¿Qué son los sobreesfuerzos?

Los sobreesfuerzos son la consecuencia de una exigencia fisiológica excesiva en el desarrollo de fuerza mecánica para realizar una determinada acción de trabajo. El sobreesfuerzo supone una exigencia de fuerza que supera a la considerada como extremo aceptable y sitúa a la persona en niveles de riesgo no tolerables.

Las consecuencias de los sobreesfuerzos, se plasman en una diversidad de trastornos musculo-esqueléticos, sin despreciar los efectos que sobre el sistema cardiovascular origina.



## **Desarrollo de los trastornos músculo-esqueléticos en el ámbito laboral**

Las principales circunstancias que generan trastornos musculoesqueléticos son: las excesivas fuerzas requeridas al trabajador o trabajadora mediante la manipulación manual de cargas, las posturas forzadas de trabajo y la repetitividad de movimientos.

### **Manipulación manual de cargas**

Se entiende por manipulación manual de cargas, cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de un@ o vari@s trabajadorxs, como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos para el sistema musculoesquelético del o la trabajadora. Incluye la sujeción con las manos y con otras partes del cuerpo, como la espalda, y lanzar la carga de una persona a otra.

### **Posturas forzadas**

Posiciones mantenidas de trabajo que suponen que una o varias regiones anatómicas no se encuentran en una posición natural y cómoda para permanecer un tiempo prolongado. Las extensiones, flexiones y/o rotaciones óseo-articulares forzadas con frecuencia provocan lesiones musculoesqueléticas.

Las tareas con posturas forzadas que afectan fundamentalmente a tronco, brazos y piernas son comunes en trabajos en posiciones, de pie o sentad@, prolongadas en talleres de reparación, centros de montaje mecánico, instalaciones de fontanería, eléctricas, etc... provocan numerosas lesiones musculoesqueléticas en estas actividades.

### **Movimientos repetitivos**

Se entiende por movimientos repetitivos a un grupo de movimientos continuos, que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en el mismo fatiga muscular acumulada, sobrecarga, dolor y por último lesión.

En términos generales se considera que un movimiento es repetitivo cuando su frecuencia es superior a 4 veces por minuto.

Las tareas con movimientos repetidos son comunes en trabajos en cadenas de montaje, talleres de reparación, industria agroalimentaria, trabajos administrativos, centros comerciales, etc. dando lugar a lesiones musculoesqueléticas especialmente en miembros superiores.



## EL SECTOR DEL AUTOMOVIL

El actual contexto de crisis económica de empeoramiento progresivo y continuo de los derechos laborales de l@s trabajadorxs acaba por provocar una reducción de plantilla y empeoramiento de las condiciones de trabajo en las empresas del automóvil. Y Gestamp Bizkaia NO es una excepción, el trabajo realizado por persona ha aumentado mucho en las fábricas con el aumento de la productividad.

La crisis económica se usa por los empresarios para hacer importantes apretones de clavijas, con incrementos notables de la productividad en base a aplicación de sistemas productivos cada vez más agresivos, basados en incrementos de los ritmos de trabajo, horas extras...

Además, nos vemos sometid@s a cambios organizativos, de horarios y turnos de trabajo, de vacaciones... Un amplísimo “*buffet a volonté*” de flexibilidad, por el objetivo empresarial de mantener o aumentar los niveles de producción y beneficio económico a pesar de tener menos trabajadores y trabajadoras de lo necesario para tal nivel de producción.



Esta situación, que se ha consolidado en los últimos años, viene poniendo al límite la resistencia de una gran parte de las plantillas de las empresas de automoción provocando una elevada cantidad de TME (trastornos músculos esqueléticos), incluso en trabajadores y trabajadoras nuev@s.

### ¿Y EN GESTAMP BIZKAIA?

La primera causa de accidentes con baja y sin baja son los sobreesfuerzos. La media de edad ronda los 45 años, y ya muchos sufrimos estos trastornos.

### ¿Qué va a ser de nosotr@s dentro de 10 ó 15 años?

En el 2013 la empresa tenía un plan en el que se iban a realizar estudios ergonómicos pero se ha evidenciado que no quieren hacer nada al respecto.

A inspección de trabajo le dijeron que se realizarían más estudios pero nada de nada. Esta situación sigue igual en el 2014 y la empresa no realizará (y si no al tiempo) nuevos estudios ergonómicos a no ser que inspección de trabajo le advierta de sanción. Y quizá tristemente la empresa pueda optar por pagar la posible sanción de inspección en vez de realizar los estudios, poner en marcha las mejoras que de esos estudios salgan y mejorar así las condiciones de trabajo de l@s trabajadoras/es.

En la empresa no está implantada la prevención de riesgos laborales, **en absoluto**, sólo piensan en hacer más con menos, sin importarles las consecuencias en nuestra salud.

---

**La única inversión que garantiza los puestos de trabajo es la que incida en la mejora de la salud**, ya que la inversión en las máquinas siendo necesarias, no conlleva por si sola el futuro de la planta, ya que estas se pueden externalizar, mientras que esto no ocurre con sus trabajadoras y trabajadores.

En la gran mayoría de los casos los trabajadores y trabajadoras son derivad@s directamente a los servicios de la seguridad social para tratar su dolencia laboral como común. Actualmente mas del **70% de las enfermedades profesionales quedan ocultas como dolencias comunes**, especialmente las más graves.

Esto **conlleva** por una parte un **fraude a la Seguridad Social**, estimado en 82.000 millones de € en el estado y en Euskadi según Osalan supone 106 millones de €. Y por otra parte el trabajador o trabajadora se ve perjudicad@ económicamente al verse reducida su percepción salarial. Y lo peor de todo es que este fraude es consentido por todos los estamentos involucrados en el tema, las mutuas, las empresas y el propio INSS.



No podemos dejar de mencionar los elevados costes económicos que generan a la SS, a la sociedad e incluso a las empresas. Debido a los largos periodos de tratamientos médicos, bajas laborales, jornadas de trabajo perdidas, etc.

Se hace absolutamente necesario e imprescindible que las autoridades laborales con competencias en la materia en el ejercicio de sus responsabilidades emprendan las actuaciones necesarias para dar la vuelta a esta situación.

**Cuando un trabajador o trabajadora padece una enfermedad profesional o lesión de origen laboral es importante que esta quede recogida y reconocida como contingencia profesional por varias razones:**

- Desde la perspectiva médico-sanitaria al tener una identificación precisa del origen de su dolencia permite al trabajador o trabajadora ser tratad@ adecuadamente.
- Permite impulsar una nueva evaluación e identificación de los riesgos presentes en su puesto de trabajo.
- Al tener constancia de su origen laboral se puede acreditar de manera documentada los historiales médicos, el origen y la evaluación de su enfermedad o dolencia.
- En caso de que la dolencia o enfermedad derive en una situación invalidante con limitaciones para el desarrollo del trabajo habitual, ayudará a demostrar el origen laboral de la misma.

Muchas veces el reconocimiento de la contingencia como laboral, suele acabar en los tribunales, con el consiguiente gasto que supone dicho proceso para la sociedad.

Pero el reconocimiento de la contingencia, no es, o al menos no debe serlo, el principal problema del trabajador o la trabajadora, de la misma manera que no es la principal razón de ser de la Evaluación de Riesgos. Efectivamente, de existir o más bien, de estar reconocida esa relación causa-efecto de la que hablábamos anteriormente, porque la evaluación recoge la posibilidad de producirse ese tipo de riesgos, estaríamos en un escenario totalmente diferente, con unos datos de siniestralidad laboral muchísimo más altos.

Aunque **está sobradamente demostrado que la Prevención en las empresas se traduce en incrementos de la productividad** y por tanto de la competitividad de las mismas, la despreocupación por la Prevención es la tónica general en el mundo empresarial.

O dicho de otra manera, cuando la vanguardia en el mundo de la Prevención está hablando de términos como “Empresa Saludable” o “Empresa generadora de Salud”, nosotr@s, por desgracia tenemos que seguir luchando para que no se destrozé nuestra Salud en la empresa.

A pesar de que la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) ya ha cumplido la mayoría de edad en cuanto a su vigencia, los continuos incumplimientos de la misma por parte de la empresa, está generando el empeoramiento progresivo de la Salud de los Trabajadores y Trabajadoras, tanto en el aspecto físico, como en el psicológico (después de 19 años de la LPRL la evaluación de los riesgos por factores psicosociales sigue siendo menospreciada en Gestamp Bizkaia).

En muchas ocasiones los TME vuelven a repetirse en forma de recaídas o

nuevas lesiones de mayor gravedad y con mayor limitación funcional, derivando muchas veces en lesiones crónicas, con dolor y limitaciones funcionales permanentes.

Hoy en día se sabe a ciencia cierta la relación existente entre la exposición a manipulación de cargas, las posturas forzadas, la aplicación de fuerzas, los movimientos repetitivos, las vibraciones e incluso los factores psicosociales, con los trastornos músculo-esqueléticos (TME).



**La Evaluación de los Riesgos es un pilar fundamental de la Prevención,** y su eficacia, va a determinar el estado de Salud de las plantillas. De ahí **la necesidad de evaluar todos los puestos adecuadamente, con métodos que aporten confianza** sobre sus resultados, tal y como establece el artículo 5.2 del Reglamento de los Servicios de Prevención.

**Los trabajadores y trabajadoras son derivad@s** directamente a los servicios de **la seguridad social**, esto es así **por no hacer una evaluación de riesgos que relacione las posibles patologías con los riesgos derivados del desarrollo del puesto de trabajo.** No hay relación causa-efecto, y por tanto no hay origen laboral.

Por tanto, de un adecuado **procedimiento** de evaluación de riesgos depende en gran medida la reducción de las posibilidades de lesionarnos en el puesto de trabajo, y por añadidura, de las posibilidades de recaída. Y hemos remarcado la palabra, porque los métodos de evaluación no se aplican solos.

No podemos pasar por alto que uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos l@s Trabajador@s cuando ya nos hemos lesionado es la reubicación. En ese procedimiento intervienen l@s Técnic@s de los Servicios de Prevención.

Al no reconocerse la relación causa-efecto de la patología con los riesgos del puesto de trabajo, solemos terminar en el mismo puesto que nos generó la lesión. Y aquí sí deberían jugar un importante papel l@s Médic@s y l@s Técnic@s de Servicios de Prevención.



...Entonces, dice usted, que las hernias discales son de nacimiento... y que por lo del tobillo, no me van a despedir ya que sólo es una torcedura y no rotura...



## ¿Qué papel están jugando?

Al caer en el error de que el problema es el reconocimiento de la contingencia, cuando **el verdadero problema** nos lo vamos a encontrar en **cuanto volvamos de alta a la empresa.**

Con esto no decimos que no haya que luchar por la contingencia, si no que es algo secundario, que además jurídicamente, no prescribe en el tiempo. Además, es muy probable que para cuando se nos reconozca la contingencia ya hayamos acumulado más procesos de incapacidad laboral para reclamar.

La situación preventiva en el sector de la automoción está alcanzando dimensiones que podrían considerarse de epidemia por el alto número de afectad@s, a pesar de los maquillados datos que presentan las empresas.

## Para la empresa nuestra salud no cuenta, la productividad si.

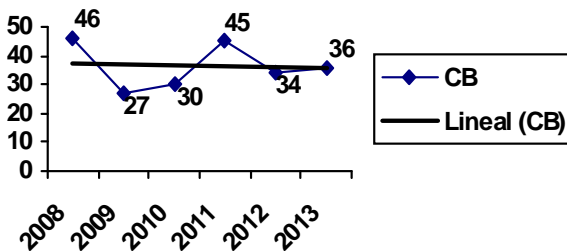
En Gestamp Bizkaia es curioso que la empresa plantee la idea de la puesta en marcha de comisiones para mejorar el absentismo cuando se estén negociando convenios y a la vez no haga nada para mejorar la salud de la plantilla.

La línea de tendencia es ligeramente descendente, lo cual haría pensar en una mejoría de la situación, si no hubiese picos que están por encima de la tendencia, es decir, si esa tendencia se reflejara por el continuo descenso de los valores, cosa que no ocurre. Esto quiere decir que

**Estamos en manos de la divina providencia,  
y no del servicio de prevención.**

A continuación podéis ver dos gráficos de accidentes con baja de Gestamp Bizkaia de los últimos años.

**ACCIDENTES CON BAJA**

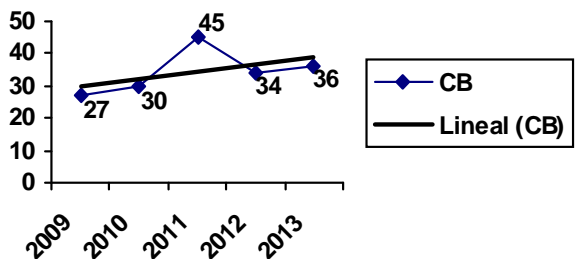


En el primer gráfico, utilizando el año 2008, la tendencia es descendente.

Sin embargo se puede apreciar que desde 2009, la tendencia cambia a ascendente.

Con esto se viene a decir que los gráficos se pueden utilizar como queramos.

**ACCIDENTES CON BAJA VARIACION DE TENDENCIA**



En una reunión del comité seguridad y salud la empresa realizó la presentación de la Memoria de prevención de 2013. Esta memoria resume mediante gráficos y estadísticas lo acontecido en el año en el tema de salud laboral como: accidentes con baja y sin baja, tipos de lesiones, causas del accidente y partes del cuerpo lesionadas, absentismo por accidente, por enfermedad, duración de las bajas, investigaciones realizadas a los accidentes e incidentes, seguimiento de las acciones correctoras...

### ¿Qué análisis se pueden realizar de la memoria anual del 2013?

Principalmente que los Sobreesfuerzos siguen siendo la primera causa de accidente con y sin baja en la fábrica y la empresa no hace absolutamente nada para mejorar este aspecto. Esto es lo que desde CGT-LKN dijimos en la reunión de seguridad, es algo en lo que llevamos insistiendo mucho tiempo y también se lo hemos dicho a las tres inspectora de trabajo diferentes que hemos tenido en los últimos años.

#### PROPUESTAS CGT-LKN

-Realización de un plan de choque que mejore la situación ergonómica general de la planta para que los sobreesfuerzos dejen de ser la principal causa de accidentes con y sin baja.

-Promover mucho más la Prevención en la empresa.

-Los Servicios de Prevención deben contar con más recursos técnicos y humanos, así como libertad y autoridad, para un mejor desarrollo de sus funciones y l@s responsables de la empresa deben siempre respetar los criterios que marque el servicio de prevención.

Son ya demasiad@s l@s trabajadores y trabajadoras afectados por TME's y cada vez serán más y con peor pronósticos si entre tod@s no adaptamos las medidas necesarias.

Se tratan de personas que tenemos todas las papeletas para terminar convirtiéndonos en incapacitad@s para el desarrollo de nuestro trabajo o con importantes limitaciones funcionales.

*La única inversión que garantice los puestos de trabajo es la que incida en la mejora de la salud, ya que la inversión en las máquinas siendo necesarias, no conlleva por si sola el futuro de la planta, ya que estas se pueden externalizar, mientras que esto no ocurre con sus trabajador@s.*

**DECÍDETE...**  
**¡Una prevención eficaz!**

**AFILIATE A**

