

Los Trastornos musculo esqueléticos desde una perspectiva de género en el sector comercio

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio

Las dolencias de espalda, tanto en la zona lumbar como en la cervical, tienen en un gran porcentaje de los casos origen mecánico. Ya sean molestias leves o bien dolores recurrentes e incapacitantes (que pueden llegar hasta la baja laboral y/o tratamiento médico), suelen tener un origen en un mal movimiento o en el mantenimiento de una mala postura en el puesto de trabajo.

En el caso del comercio, son muy habituales los trastornos músculo-esqueléticos debido al mantenimiento de posturas: estar mucho tiempo de pie es uno de los principales hándicap de los trabajadores y autónomos del sector.

Según los datos de Unión de Mutuas, con la información recogida en la [VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo](#), el dolor en la zona lumbar es el más frecuente en el sector comercio, ya que más del 40% de los trabajadores han presentado esta lesión. Le sigue el dolor de cuello (30-39% de los trabajadores) y el dolor de espalda (20-29%).

En cuanto a las causas, el 54,1% de los trabajadores tienen molestias físicas por repetir los mismos movimientos de brazos o manos; el 41,6%, por estar de pie sin andar, una situación, como hemos comentado, muy frecuente en el comercio, y hasta el 24,7% tiene molestias por permanecer mucho tiempo sentado sin levantarse.

La clave para prevenir estas dolencias es la adopción de medidas de higiene postural, y la principal de ellas, que cobra fundamental importancia en el sector comercio, es organizar la actividad evitando mantener la misma posición durante períodos prolongados de tiempo.

Si la propia naturaleza del puesto de trabajo impide alternar las tareas que se pueden hacer de pie y sentado, es recomendable incluir dentro de la rutina diaria pequeños descansos que permitan variar la postura.

Los trastornos músculo-esqueléticos en mujeres

Las dolencias músculo-esqueléticas y en concreto, los problemas de espalda, cervicales y zona lumbar se dan tanto en hombres como en mujeres, aunque numerosos estudios de distintos países indican que las mujeres presentan estos problemas más a menudo.

Además, aparte del origen puramente mecánico de las lesiones, en el organismo femenino influyen en las distintas etapas de la vida los cambios hormonales.

Las mujeres se encuentran más afectadas por problemas en el cuello y miembros superiores, y generalmente los trastornos se producen a una edad más tardía que en los hombres.

Bipedestación y manejo de cargas en el embarazo

A los factores de riesgo para la aparición de patologías osteomusculares, como son mantener posturas forzadas o hacer sobreesfuerzos, en el caso de la mujer embarazada se añade el sobrepeso de su propio embarazo.

En el caso del manejo de cargas, además, puede que debido al volumen de su abdomen esta manipulación tenga que hacerse manteniendo una mayor distancia; igualmente, cuando se manejan equipos o hay una mesa de por medio, se dificulta la aproximación a estos equipos por el propio

volumen del embarazo. Esto obliga a la trabajadora a inclinarse más para alcanzar dicha carga o equipo, y por tanto hay un mayor riesgo de sufrir patologías musculo esqueléticas.

El manejo de cargas en el embarazo puede ser un factor de riesgo para:

- Lesiones dorsolumbares, especialmente lumbalgias.
- Desprendimiento de placenta.
- Aumentan las posibilidades de aborto, o de tener un parto prematuro.
- Incrementa las posibilidades de bajo peso al nacer.
- Disminuye el flujo sanguíneo al feto.

Según la tabla elaborada por el INSHT y la sociedad española de ginecología y obstetricia, las recomendaciones de interrupción de la actividad laboral dependiendo del tipo de trabajo incluyen distintos niveles:

ACTIVIDAD LABORAL	SEMANA*	EMBARAZO. MÚLTIPLE
TRABAJADORA CON TRABAJOS DE BIPEDESTACIÓN.	37-8 meses	34
-De forma prolongada (Más de 4 horas al día).	22-5 meses	20
-De forma intermitente. Más de 30 minutos / hora.	30 -7 meses	28
-Menos de 30 minutos / hora.	37 -8 meses	34
PARÁNDOSE CON INCLINACIONES POR DEBAJO DE LA RODILLA.		
- Repetidamente (Más de 10 veces / hora).		
- Intermitente.	18-4 meses	16
-2 a 9 veces a la hora.		
-Menos de 2 veces a la hora.	26-6 meses	24
	37 -8 meses	34
CARGANDO PESOS.		
-Repetidamente (4 o más veces por turno de 8 horas)		
-Más de 10 Kg.	18- 4 meses	16
-5 a 10 Kg.	20-5 meses	18
-Menos de 5 Kg	26- meses	24
- Intermitente (menos de 4 veces en un turno de 8 horas).		
-Más de 10 Kg	20- 5 meses	18
-5 a 10 Kg	26- 6 meses	24
-Menos de 5 Kg	37- 8 meses	34

Bibliografía:

- Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo (OECT)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- Unión de Mutuas. VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.