

# Los Trastornos musculo esqueléticos y su relación con la edad en el sector comercio



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:



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

COD. ACCIÓN ES-2017-0078



Confederación Española de Comercio

Los factores de riesgo que pueden propiciar o acelerar la aparición de trastornos musculoesqueléticos son muchos y variados, dividiéndose fundamentalmente en aquellos relacionados con la naturaleza del puesto de trabajo (como pueden ser posturas repetitivas y/o forzadas, manejo de cargas...), con la organización del mismo (turnos, estrés laboral, etc), o bien aquellos factores propios de los trabajadores que condicionan su desempeño y su salud laboral.

Entre estos factores estaría el género y también la edad, factor este último clave tanto para el bienestar de los trabajadores como para la gestión empresarial de los recursos humanos.

Al inevitable deterioro físico y la pérdida de fuerza muscular asociados con la edad, se suma además el progresivo aumento de la esperanza de vida, que plantea además cuestiones nuevas en el ámbito laboral: el aumento de la edad de jubilación lleva aparejado en muchas ocasiones una mayor incidencia de los trastornos musculoesqueléticos en sus trabajadores de edad más avanzada, con un mayor número de absentismo, bajas laborales y pérdida de productividad.

Por tanto, es necesario que las empresas adopten las medidas pertinentes para minimizar estos efectos.

La edad multiplica el riesgo de sufrir TME

Independientemente del trabajo que se desempeñe, la edad es un factor de riesgo a la hora de sufrir determinados trastornos musculoesqueléticos en zonas como el cuello, la espalda y, en general, las extremidades superiores.

Estos trastornos son la causa más frecuente de absentismo laboral en personas de más edad, teniendo en cuenta además que la adopción de determinadas posturas o hábitos en el puesto de trabajo pueden agravar estas dolencias.

### **¿Qué pueden hacer las empresas para disminuir la incidencia de los TME según edad?**

#### La manipulación manual de cargas

Tradicionalmente, los trabajos que implican mayor esfuerzo físico se han asignado a los trabajadores más jóvenes, que son también quienes tienen mayor capacidad corporal.

Sin embargo, debido al envejecimiento de las plantillas, esto no siempre es posible, debido a que en muchas empresas y sectores el número de tareas a realizar es mayor que el número de trabajadores jóvenes.

Se considera que la manipulación manual de cargas supone un riesgo si éstas pesan más de 3kg y las condiciones ergonómicas son desfavorables. Es éste último el caso que estamos analizando: no es lo mismo levantar cargas con 40 o 60 años, que a los 20.

En previsión de estos trastornos en los trabajadores de más edad, es fundamental que las empresas tomen medidas preventivas dirigidas a todos los trabajadores, para evitar la aparición de TME a medida que las plantillas envejecen.

La primera de estas medidas sería tratar de eliminar en la medida de lo posible la manipulación manual de cargas; hoy en día, la robótica y la digitalización ofrecen múltiples posibilidades y facilitan esta transición de los modelos productivos.

Sin embargo, cuando por la naturaleza misma de las tareas a realizar esto no es posible, se debe evaluar el riesgo existente en cada caso concreto, para después poder analizarlo y adoptar las soluciones pertinentes.

Estas medidas pueden ser de carácter técnico, como incluir en el proceso productivo, cintas transportadoras, carretillas, ayudas mecánicas, etc.

Otro tipo de recursos serían los encaminados a optimizar la organización del trabajo, bien sea mediante una mayor rotación entre trabajadores, aumentar las pausas, intercalar aquellas actividades que impliquen manejo de cargas con aquellas otras más leves, etc.

Además, es importante que las empresas den la suficiente información a sus trabajadores sobre las técnicas para manipular correctamente las cargas, así como los riesgos y las consecuencias de no hacerlo.

#### Las posturas incorrectas o forzadas en el puesto de trabajo

Se considera que las posturas que pueden provocar TME son las que requieren mantener una misma posición durante largos períodos de tiempo.

Se dan dos casos: en aquellos trabajos que requieren estar la mayor parte del tiempo de pie (bipedestación), o aquellas que requieren que el trabajador esté sentado (sedestación prolongada), normalmente en trabajos de oficina.

Cuando estas posiciones se adoptan para poder realizar las tareas intrínsecas a un puesto de trabajo, las empresas pueden llevar a cabo acciones preventivas.

En primer lugar, debe intentarse eliminar la exposición prolongada a posturas forzadas y estáticas; pero si esto no es posible, se deben evaluar los riesgos para tomar decisiones en base a ellos.

Las medidas de corrección destinadas a evitar la aparición de TME en estos casos son variadas, pero irían por ejemplo en la línea de tratar de adaptar el puesto de trabajo al trabajador, y no al contrario. En este sentido, se podría mejorar la ubicación de los equipos de trabajo (por ejemplo, el ordenador) para evitar torsiones de cabeza o tronco y mejorar la postura general.

Además, para evitar la sobrecarga de los mismos músculos, es conveniente intercalar tareas que requieran una postura estática con otras que demanden movimientos.

Es imprescindible también informar al trabajador y formarlo sobre las posturas a evitar: posturas estáticas prolongadas, desviaciones de muñeca, uno o ambos brazos por encima de los hombros, giros de cabeza, espalda inclinada o girada, rodillas flexionadas y trabajo de rodillas.

### Movimientos repetitivos

La realización continuada de trabajos en ciclos cortos, similares en tiempo, esfuerzos y movimientos aplicados también se considera un factor de riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos.

El trabajo se considera repetitivo cuando el ciclo de trabajo es menor a 1 minuto de duración o cuando se repiten los movimientos durante el 50% del ciclo de trabajo.

Este tipo de trastornos tienen también más incidencia en los trabajadores de más edad, especialmente cuando han estado sometidos a este tipo de movimientos repetitivos durante muchos años a lo largo de su vida laboral.

Son frecuentes trastornos como tendinitis, epicondilitis, o síndrome del túnel carpiano, que se localizan en los hombros, codos, manos y muñecas.

Por parte de las organizaciones y empresas, se pueden tomar distintas medidas para minimizar los efectos negativos de los movimientos repetitivos.

Entre ellos, estarían el uso de herramientas adaptadas a cada tarea y con diseño ergonómico, así como que no produzcan vibraciones.

En la medida de lo posible, debe intentarse la automatización de determinadas tareas, y mejorar la distribución de los puestos de trabajo.

### **Medidas genéricas**

La empresa también puede desempeñar una importante labor en reducir la incidencia de los TME, atendiendo a aspectos organizativos y teniendo en cuenta las diferencias de género, edad y capacidad física.

Es necesaria la observación de los trabajadores para detectar a tiempo los posibles cambios en el tamaño corporal que conlleva el envejecimiento, con el fin de realizar las actualizaciones necesarias del puesto de trabajo.

Por ello, resulta de gran utilidad que las empresas cuenten con planes genéricos, dirigidos a todos los trabajadores, en los que se fomenten buenos hábitos posturales en el puesto de trabajo, así como ejercicios tanto físicos como mentales de autocuidado.

Además, es importante también tener un diseño adecuado en cuanto a la organización del trabajo, concediendo más autonomía al trabajador de forma que pueda organizar sus tareas y pausas, atendiendo a unos objetivos productivos pero teniendo también en cuenta sus necesidades y estado físico.

Los turnos de trabajo también son claves para evitar la fatiga y el estrés laboral, y en este sentido cabe mencionar que los trabajadores de más edad pueden tener más dificultades para regular sus patrones de sueño y descanso, propiciando en algunos casos la aparición de TME. Por tanto será imprescindible organizar el trabajo para garantizar la recuperación de los trabajadores entre tareas o turnos.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES-2017-0078



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

**Bibliografía:**

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo (EU-OSHA)

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES-2017-0078



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