

Ya es hora

Es hora ya de que lo que está escrito en la ley se aplique realmente en las empresas. Este es el sentido de nuestra campaña.

- Llamamos a los Delegados/as de Prevención a promover la evaluación y prevención de los riesgos de lesiones musculoesqueléticas.

- Animamos a los trabajadores y trabajadoras a hacer visibles sus problemas, a plantearlos a sus delegados/as, a no sufrir en silencio, a exigir soluciones.

- Pedimos un compromiso a los profesionales de la prevención para abordar el que es uno de los problemas de salud laboral más extendido.

- Exigimos a los empresarios el cumplimiento de la ley y a la Inspección de Trabajo un a vigilancia estricta del mismo.

- Nos ofrecemos como sindicato para trabajar a tope en la solución de estos problemas, asesorando a los trabajadores/as afectados, ofreciendo información e ideas para buscar soluciones, apoyando las iniciativas de los delegados/as de prevención, negociando planes de prevención con los empresarios.

Yo soy esa / yo soy ese

Tal vez ya te has convencido de que esa lesión, ese dolor que te tiene amargado o amargada se debe a las malas condiciones de tu puesto de trabajo.

Y ahora ¿que?

No queremos sólo decirte cuál es tu problema. Queremos también ayudarte a solucionarlo. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer:

1. Diselo al Delegado/a de Prevención de tu empresa para que solicite al empresario que se mejoren tus condiciones de trabajo, de forma que éste deje de ser perjudicial para la salud tal y como se contempla en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y en sus diferentes reglamentos. No esperes a que el problema se agrave: lo que hoy son simples molestias mañana será una lesión crónica.

2. Solicita un dictámen médico. Todas las empresas tienen que garantizar tu derecho a la vigilancia de la salud mediante exámenes médicos periódicos. Acude al médico del Servicio de Prevención, de la Mutua o de la entidad con quien tu empresa haya concertado la vigilancia de la salud. El médico de estos servicios tiene la obligación de dictaminar si tu proceso está relacionado con el trabajo y recomendar medidas de protección (Reglamento de los Servicios de Prevención art. 37.3.b.2º) que pueden incluir el cambio de puesto de trabajo.

3. Ven al Sindicato. Si en tu empresa no hay Delegado/a de Prevención, si el Servicio de Prevención no te da soluciones o si, simplemente, quieres más información, ven directamente a CC.OO. Te ayudaremos a pedir a tu empresa un cambio provisional o definitivo de trabajo o cualquier demanda de indemnización a que tengas derecho.

No aguantos. Para que cualquier actuación sea eficaz, reúne y conserva todos los documentos importantes. Anótate los síntomas, los pasos que das, la medicación que tomas, las personas con las que hablas y las fechas de todo ello. Conserva los recibos de los gastos, los informes médicos, toda la correspondencia con la empresa y cualquier otro documento relacionado con tu lesión.



**CC.OO.** andalucía  departamento de salud laboral



**CC.OO.** andalucía  *Sindicato* de salud laboral

Campaña por la Prevención de Lesiones Musculoesqueléticas



## ¿Caducas o trabajas?

No es una adivinanza. Tampoco pretendemos ir de misteriosos.

Nos ha parecido que contraponer estas dos palabras era la forma más directa de plantear el problema del desgaste físico del trabajo. Queremos denunciar todas aquellas situaciones que hacen incompatible el trabajo con nuestra integridad corporal.

- La manipulación de cargas pesadas que daña la espalda en la construcción, en las tareas de carga y descarga, en los trabajos de almacén, en la movilización de enfermos y ancianos...
- Los movimientos repetitivos que lesionan las muñecas, los codos y los hombros en el trabajo en cadena y en las tareas de montaje, de mecanografía, de confección, de envasado...
- Las posturas forzadas (trabajos de reparación de vehículos) o el mantenimiento de la misma postura durante muchas horas (trabajo con ordenadores) que acaban produciendo tumbralgias y todo tipo de dolores musculares.

## Tu cuerpo no está en el contrato

Estas agresiones contra nuestro propio cuerpo disminuyen, a la corta, nuestra calidad de vida y, a la larga, nos impiden seguir trabajando. Buena parte de los casos de invalidez se deben a estos problemas. También es ésta la causa del mayor porcentaje de días por baja enfermedad.

Son realmente trabajos que nos imponen una fecha de caducidad. Pero el problema es casi nadie puede estar seguro de no acabar padeciendo una lesión musculoesquelética por el trabajo, tanto si es por sobre carga como si es por una excesiva movilidad.

Muchos estamos ya soportando situaciones de sufrimiento y, al mismo tiempo, de impotencia. Nadie nos da soluciones. Los tratamientos médicos alivian el dolor, pero éste reaparece al volver al trabajo. A veces nos echan la culpa a nosotros mismos por no saber manipular bien las cargas o por tener "vicios" posturales. Más de uno no ha visto otra salida que aguantar el dolor o abandonar el trabajo.

Así pues ¿que hacer?

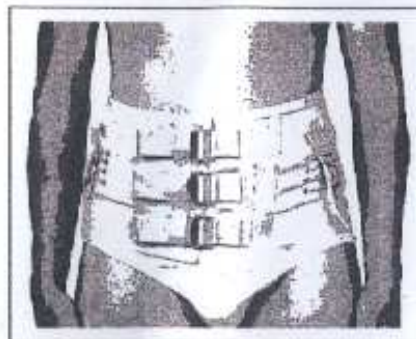
## No aguantes. Exige prevención

Esta es la propuesta de CC.OO. No sólo es posible organizar el trabajo de otra manera sino que la ley obliga al empresario a hacerlo de tal forma que se consiga:

- "Atenuar el trabajo monótono y repetitivo y reducir los efectos del mismo en la salud" (Ley de Prevención de Riesgos Laborales art. 15).
- "Evitar la manipulación manual de cargas o reducir el riesgo que entraña dicha manipulación" (RD-488/1997 sobre manipulación de cargas: art.3).
- "Eliminar o reducir el riesgo al mínimo posible y reducir la duración máxima del trabajo continuado en pantallas de visualización de forma que esta tarea se alterne con otras o estableciendo pausas" (RD 488/1997 sobre pantallas de visualización de datos: art.3)

Se ha hablado mucho de la ley de salud laboral. Esta propuesta pretende comprobar en la práctica que la ley va en serio.

Los trabajadores que manipulan cargas tienen grandes posibilidades de sufrir lesiones de espalda. Según normas técnicas internacionales, las cargas de más de 3 kg. de peso pueden generar un riesgo dorsolumbar (ISO 10288) en función de si la manipulación es muy frecuente, si exige giros o inclinaciones, si la carga debe llevarse alejada del cuerpo o si existen otros factores de penosidad. En general, nadie debería manipular cargas de más de 25kg. Según la ley debe evitarse la manipulación manual de cargas siempre que se pueda.



Los movimientos repetitivos en el trabajo provocan pequeñas lesiones en las articulaciones que con el tiempo se hacen crónicas y dan lugar a un daño permanente. Se localizan sobre todo en las muñecas, codos y hombros, son causa de fuertes dolores e impiden la normal movilidad articular. Todo ciclo de trabajo que dure menos de 30 segundos ha de ser considerado como de alto riesgo y debe ser evitado.



Trabajar en posturas inadecuadas es también una fuente de lesiones musculoesqueléticas, tanto si se trata de posturas incómodas que sobrecargan una parte del cuerpo como si el trabajo obliga a mantener una misma postura todo el tiempo. Los brazos, el cuello, la espalda y las piernas suelen ser las zonas más castigadas por problemas posturales. Mantener posturas forzadas, realizar pausas y poder cambiar de postura de vez en cuando reduce el riesgo considerablemente.



La tecnología informática ha introducido de forma generalizada tareas con pantallas de visualización de datos que pueden ser causa de lesiones en el cuello, la espalda, los brazos y las manos. Ello se debe a posiciones inadecuadas, a la realización de movimientos rápidos y repetitivos con las manos y al mantenimiento de una postura de trabajo durante mucho tiempo. Un buen diseño ergonómico de la silla, mesa y del propio equipo, accesorios adecuados según la tarea (portadocumentos, lámparas, reposapiés, etc.), una programación del trabajo variada y la introducción de pausas frecuentes (p.e. 10 minutos cada hora de trabajo) son algunas de las medidas preventivas que exige la ley.

