

**Factores de riesgo asociados a las alteraciones
músculo-esqueléticas de las extremidades superiores
y la columna cervical.**



Por respeto a los asociados de Mutua Navarra, el siguiente documento es una versión adaptada de la guía original, disponible en el área privada **tumutua**.

Confiamos en que la información reunida en este extracto sirva al lector/a como recurso de orientación o referente inicial para el desarrollo de una práctica más extensa en materia de Promoción de la Salud en el Trabajo y/o Prevención de Riesgos.

Si desea ampliar la información, por favor, contáctenos en la dirección **asesor-personal@mutuanavarra.es**

Nuestro agradecimiento a los trabajadores que han dado su consentimiento para ser incluidos en el estudio, a las empresas donde desarrollan sus tareas y a sus servicios de prevención por la colaboración que nos han prestado, imprescindible para la realización del proyecto.

El equipo investigador lo han formado

Marta García Pérez	Administrativa
Rafael Mayorga Mas	Técnico superior, Coordinador con la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales del proyecto
Itziar Moneo Balerdi	Técnico superior en Ergonomía
María José Sagredo Samanes	Coordinadora del proyecto, Médico del Trabajo y Técnico superior en Ergonomía

El tratamiento estadístico de los datos ha sido realizado por personal docente del Departamento de Métodos Estadísticos de la Universidad de Zaragoza

Javier López Lorente

Gerardo Sanz Sáiz

Introducción


En los últimos años, muchas empresas han podido mejorar las condiciones de trabajo gracias a los avances técnicos que ha posibilitado una disminución de la carga física de muchas de las tareas. Sin embargo las alteraciones músculo-esqueléticas no están disminuyendo en la medida que cabría esperar a la luz de estos cambios. Por ello, parece lógico buscar otros factores que puedan estar interviniendo.

Objeto del proyecto

El objetivo de este estudio ha sido profundizar en los distintos factores que pueden influir en la aparición de alteraciones músculo-esqueléticas de las extremidades superiores y la columna cervical.

Material y métodos

- Ante la solicitud de asistencia médica por alteraciones músculo- esqueléticas de extremidades superiores y columna cervical en los dispensarios, el **primer requisito ha sido la petición del consentimiento informado al trabajador**.
- Para la recogida de los datos necesarios, se diseñaron tres cuestionarios: factores Personales, factores del puesto de trabajo y factores médicos.
- **Factores Personales.** Edad, sexo, puesto habitual y tiempo en el mismo, reubicación por problemas de salud, percepción de exposición al riesgo (no presente, menos de 1/3 de la jornada, entre 1/3 y 2/3 y toda la jornada), formación en los riesgos recibida, riesgos y tiempo de exposición en trabajos anteriores, listado de enfermedades, hábitos (tabaco y alcohol), listado de práctica deportiva y de ocio, ejercicio de calentamiento previos al comienzo de la jornada laboral y ejercicios de estiramientos posteriores y tiempo dedicado .



- **Factores del Puesto de trabajo.** CNAE, modalidad de Servicio de Prevención, número de trabajadores de la empresa, turnicidad, nocturnidad, ritmo de trabajo (impuesto por cadena o por tiempos y autogestión), primas por productividad, existencia de evaluación de riesgos, existencia de estudio ergonómico, convenio colectivo (vigente o por firmar), exposición a riesgos realizada por el técnico (graduada en alta, media y baja), temperatura en puesto (exterior, baja, normal y alta).

- **Factores Médicos.** Diagnóstico diferenciado en afectación derecha, izquierda y bilateral por grupos de patologías (tendinitis, contracturas musculares, afectación nerviosa, bursitis, ganglión y síndrome de de Raynaud), recaída, rehabilitación, infiltración, intervención quirúrgica y parte afectada.

- La **recogida de datos** en los dispensarios de Mutua Navarra de Estella, Pamplona y Tudela abarcó el periodo comprendido **desde el 1 de marzo al 31 de julio de 2006.**

- Todos los casos y los datos recopilados se codificaron en una tabla Excel para su procesamiento estadístico, **asegurando así la confidencialidad de la información.**

Características de los datos recogidos

- Nuestra muestra incluye **214 trabajadores mutualistas.**

- Las evaluaciones fueron realizadas por dos técnicos en ergonomía, uno hizo el 73% y el otro el 27% restante.

- Las valoraciones técnicas han tenido como base en el 70% de los casos la evaluación de riesgos existente, mientras que en 30% restante ha sido a través de visita a la empresa.

- La **significación estadística** ha sido valorada siempre al 10%.

Resultados

- La **distribución** de la muestra en cuanto al **sexo es muy similar**.
- La **edad media es de 40 años**, con predominio de la franja entre 30 y 49 años.
- **No se ha visto como un factor determinante de lesión** ni el hecho de **ocupar un puesto diferente** al habitual ni la **inexperiencia** en su puesto de trabajo.
- En orden decreciente, la frecuencia de la **exposición al riesgo percibida por los trabajadores en su puesto es: movimientos repetidos, manipulación manual de cargas, posturas forzadas, uso de herramienta manual, posturas mantenidas, vibraciones brazo y el uso de ordenador**.
- Entre los riesgos que los trabajadores consideran presentes en su puesto de trabajo, **el uso de ordenador es el que con mayor frecuencia reconocen haber sido formados, seguido a distancia por la formación en manipulación manual de cargas y en movimientos repetidos**.
- Las reubicaciones de puesto de trabajo por problemas de salud y la presencia de enfermedades asociadas no se han mostrado como factores influyentes de lesión.
- La práctica deportiva y otras actividades de ocio, los ejercicios de calentamiento previos a la jornada laboral y los estiramientos posteriores, no pueden tenerse en consideración ante el bajo número de casos obtenidos.
- El **consumo de tabaco** se presenta en el **41%** de los trabajadores, con una **media de 14 cigarrillos diarios**.
- Con respecto a las **bebidas alcohólicas** tienen un predominio de **consumo ocasional**.