

## ¿Has estirado hoy? Implantación de una campaña para la mejora ergonómica de la empresa Have you stretched today? Implementation of a campaign for ergonomic improvement in the company

**Miguel Rodríguez Ríos**

Henkel Ibérica | miguel.rodriguez@henkel.com

Fecha de envío: 17/03/2015

Fecha de aceptación: 08/06/2015

---

### Resumen

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) suponen la primera causa de absentismo laboral, consultas médicas, consumo de fármacos y discapacidad en la población [1]. La formación en la manipulación de cargas y en la adopción de posturas adecuadas es un elemento básico para la prevención de este tipo de trastornos, pero a menudo es insuficiente para conseguir objetivos ambiciosos de salud. El Servicio de Prevención de Henkel Ibérica lleva trabajando en proyectos específicos e innovadores para la prevención de los TME desde el año 2011. Se trabaja bajo la premisa de diseñar intervenciones que conecten con las necesidades reales de los empleados, capaces de ofrecer valor añadido y de contribuir en gran medida a una promoción eficaz de la salud. La reducción del absentismo por TME, aunque no debe atribuirse en exclusiva a estos programas, ha sido espectacular, concretamente un 75% de días de baja menos en 2012 respecto a 2011 [1].

### Palabras clave

Trastornos musculoesqueléticos; Prevención; Estiramientos; Henkel

## Abstract

Musculoskeletal disorders (MSDs) are the first causes of work absenteeism, consultations, drugs consumptions and disability in the population. Training in load handling and in taking appropriate postures are a basic element to prevent this kind of disorder, but often insufficient for achieving health ambitious aims. The Occupational Safety and Health department of Henkel Ibérica has been working on specific and innovative projects for the MSDs prevention since 2011. It is worked under the premise to design intervention that connect the actual needs of employees, capable to offer a value added and to greatly contribute into an efficient promotion of health. The reduction of absenteeism for MSDs has been spectacular, exactly, a 75% days of absence less in 2012 than in 2011, although it must not be attributed everything to these programs.

## Keywords

Musculoskeletal disorders; prevention, stretching, Henkel.

---

## 1. Introduction

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) afectan potencialmente a los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios del cuerpo. La mayor parte de los TME de origen laboral se van desarrollando con el tiempo y son provocados por el propio trabajo o por el entorno en el que éste se lleva a cabo. Pero también pueden ser resultado de accidentes, como por ejemplo, en el caso de las fracturas y dislocaciones. Por lo general, los TME afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también afectan a las inferiores pero con menor frecuencia. Los problemas de salud derivados abarcan desde incomodidad, molestias y dolores hasta cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, el tratamiento y la recuperación suelen ser insatisfactorios y el resultado puede ser una discapacidad permanente, con pérdida del empleo.

Los TME son la enfermedad profesional más común en la Unión Europea (EU-27), pues el 25% de los trabajadores europeos se queja de dolores de espalda y el 23% declara tener dolores musculares [1]. El 62% de los trabajadores de la EU-27 está expuesto durante una cuarta parte del tiempo o más a movimientos repetitivos de manos y brazos, el 46% a posturas dolorosas o extenuantes y el 35% transportan o mueven cargas pesadas [1]. Todos los sectores se ven afectados por la exposición a riesgos físicos y por la aparición de TME, siendo la agricultura y la construcción los más afectados. Por lo general, las mujeres están menos expuestas a factores de riesgo físico, aunque tanto mujeres como hombres realizan por igual movimientos de manos, brazos o trabajan en posturas dolorosas o extenuantes. Los TME son afecciones costosas debido a sus costes directos (seguros, indemnizaciones, costes médicos y administrativos) e indirectos por la pérdida de productividad.

Muchos factores pueden contribuir, por sí solos o en combinación, a la aparición de TME.

En primer lugar, los factores físicos, como por ejemplo: a) la aplicación de fuerza física empleada para el levantamiento, transporte, tracción o empuje de cargas; b) movimientos repetitivos, como los realizados al usar teclados o pintar; c) malas posturas y posturas estáticas, como ocurre cuando se permanece de forma prolongada en posición vertical, sedente o se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros; d) presión directa sobre el cuerpo de herramientas y superficies; e) vibraciones, en todo el cuerpo y en los brazos, manos o entornos de trabajo fríos.

En segundo lugar, factores organizativos: a) trabajo exigente; b) falta de control sobre las tareas efectuadas; c) escaso nivel de satisfacción en el trabajo; d) trabajo repetitivo; e) ritmo de trabajo elevado; f) apremio de tiempo; g) falta de apoyo por parte de los compañeros y directivos.

Y por último, factores personales, como por ejemplo el hecho de presentar una

historia médica anterior; la capacidad física; la edad; el tabaquismo o la obesidad [1].

Los trabajadores manuales, ya sean cualificados o no, corren más riesgo de desarrollar TME. Como cabría esperar, en Europa los trabajadores de mayor edad presentan más problemas que los trabajadores jóvenes. Los trastornos de las extremidades superiores, comúnmente conocidos como “lesiones por esfuerzos repetitivos”, afectan más a las mujeres que a los hombres debido al tipo de trabajo que realizan. Los trabajadores en empleo precario, como aquellos que tienen contratos de duración determinada, realizan con mucha más frecuencia trabajos repetitivos o en posturas dolorosas o extenuantes. Los TME tienen lugar en todas las profesiones y entornos, pero algunos grupos de trabajadores corren un mayor riesgo [1].

Los objetivos de Henkel Ibérica en materia de TME son variados. En primer lugar hay que destacar un objetivo corporativo global, no referido específicamente a los TME, que consiste en cero accidentes con baja. Se trata de un objetivo a largo plazo, marcado desde hace aproximadamente una década y que actualmente se concreta en objetivos parciales de descensos de la siniestralidad laboral del orden del 5% anual. En relación directa con los TME contamos con objetivos como la puesta en marcha de todas las medidas preventivas propuestas derivadas de los estudios ergonómicos de los puestos de trabajo, la formación presencial teórico-práctica con examen a todo el personal afectado por este riesgo o el desarrollo de diversas campañas de sensibilización para la prevención de las lesiones osteomusculares de origen laboral. Pero el foco no se centra exclusivamente en el entorno laboral. Un ejemplo de ello es el objetivo de reducción del absentismo general, y aquí los TME juegan un papel primordial, puesto que son la primera causa de ausencias al trabajo, con diferencia significativa respecto al resto de causas.

Como complemento a este trabajo, se ha confeccionado un póster que muestra de forma gráfica y resumida los conceptos y resultados presentados.

## 2. Metodología

### 2.1 Campañas de sensibilización

En Henkel Ibérica se lleva apostando claramente por la prevención de los TME desde hace muchos años. La formación continuada y los estudios ergonómicos exhaustivos de todos los puestos de trabajo son ejemplos de esta apuesta. Pero cuando se analizaban los datos de absentismo y siniestralidad laboral se observaba que se había llegado a un punto a partir del cual era especialmente complicado mejorar. Es por ello que desde el año 2011 se pusieron en marcha una serie de campañas de sensibilización con el propósito de facilitar el camino hacia los cero accidentes y reducir aún más los índices generales de absentismo.

La estrategia seguida estos últimos años ha consistido en diseñar campañas de sensibilización innovadoras, que llegaran a la gente de forma práctica, dinámica y participativa. Como fecha de celebración se ha tomado el 28 de abril, el día internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Pero no se ha querido hacer una campaña de un día. La fecha es una excusa para poner en marcha una campaña que dura todo el año, llegando a adquirir entidad de proyecto.

Otro denominador común de las campañas de sensibilización llevadas a cabo ha sido el obsequiar a los empleados con un objeto en relación con la actividad planteada. Esta es una buena forma de reforzar el mensaje y un motivo más para que los empleados hablen de este tema durante gran parte del año.

### 2.2 2011: Cuídate

Para el 2011 se diseñó una campaña enfocada a sensibilizar sobre la forma de manipular cargas. En la figura 1 se puede observar el póster utilizado en la campaña. En la figura 2 se observa el tarjetón informativo entregado a cada empleado. El obsequio en esta ocasión consistió en un termosensor, una bolsa de plástico que contiene un gel y una chapa que al manipularse hace reaccionar el gel, solidificándose y emitiendo un calor que al ser aplicado sobre una contractura muscular produce alivio.

La parte dinámica de la campaña consistió en montar unos talleres en los centros de trabajo, con toda una serie de cajas de diferentes formas y tamaños, así como un puesto de trabajo tipo de oficina, con su mesa, su silla y ordenador, pero totalmente desajustado en cuanto a diseño ergonómico. Los empleados iban pasando por este escenario y un técnico de prevención ponía a prueba de manera divertida, en primer lugar, la capacidad de estos para manipular correctamente. Y después los sentaba en el escritorio para reajustar los elementos del puesto de oficinista.

**¡Cuídate!**  
Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Los trastornos músculo-esqueléticos son la primera causa de problemas de salud laboral.

Henkel Excellence is our Passion

En Henkel contamos con **5 áreas focales** en las que nos basamos para desarrollar todas nuestras actividades: Energía y Clima, Agua y Aguas Residuales, Materiales y Residuos, Seguridad y Salud y Progreso Social. De acuerdo con nuestro compromiso con la **Seguridad y Salud** en el entorno laboral, hoy día 28 de Abril celebramos el **Día de Internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo**.

Los **Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME)** son el **problema de salud relacionado con el trabajo más común en España y en Europa**. Son alteraciones que sufren los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos..., y están causadas o agravadas por el trabajo.

**Para prevenir los TME es muy importante tener en cuenta una serie de consejos:**

- Manipular los objetos de forma adecuada, preservando la espalda.
- Mantener posturas que eviten la sobrecarga de la espalda y de los miembros superiores.
- Realizar rotaciones en diferentes tareas, para evitar el trabajo prolongado de una determinada zona del cuerpo.
- Utilizar los medios auxiliares que tenemos a nuestro alcance para facilitar la tarea.
- Realizar ejercicio físico de forma regular para mantener nuestro cuerpo en forma.

Rellena este formulario. En agradecimiento te obsequiamos con un bolsa de masaje terapéutica para dolores y tensiones.

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_

Departamento: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



Durante el resto del año se intensificó la formación específica en manipulación de cargas y la realización de estudios ergonómicos, llevándose a cabo el 100% de las acciones recomendadas derivadas de dichos estudios.

## 2.3 2012: ¿Has estirado hoy?

En 2012 los TME fueron de nuevo la temática escogida para desarrollar la campaña preventiva. En esta ocasión el lema escogido fue “¿Has estirado hoy?”. En ella se hacía hincapié en la importancia de adquirir la rutina de realizar estiramientos a diario. La imagen de la campaña no daba lugar a dudas, como se aprecia en la figura 3. La actividad en esta ocasión consistió en 1 mes de sesiones diarias de estiramientos de 30 minutos de duración conducidas por un entrenador personal. Los estiramientos fueron pensados específicamente de acuerdo a la actividad laboral realizada.



El objetivo perseguido era que esa actividad desarrollada durante 1 mes sirviera para crear una rutina entre los empleados, y que ellos mismos pudieran seguir realizando estiramientos cada día por su cuenta. El obsequio escogido esta vez fue una camiseta técnica de deporte, como se puede apreciar en el tarjetón entregado a cada empleado (figura 4).



El objetivo perseguido era que esa actividad desarrollada durante 1 mes sirviera para crear una rutina entre los empleados, y que ellos mismos pudieran seguir realizando estiramientos cada día por su cuenta. El obsequio escogido esta vez fue una camiseta técnica de deporte, como se puede apreciar en el tarjetón entregado a cada empleado (figura 4).



¿HAS ESTIRADO HOY?

Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo  
28 de abril de 2012

En Henkel contamos con 6 áreas focales de Sostenibilidad en las que nos basamos para desarrollar todas nuestras actividades. Una de ellas es la Seguridad y la Salud.

Nuestro compromiso con este área nos impulsa a celebrar de forma muy especial el Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Por ello este año, queremos centrar nuestra campaña en una actividad divertida y relajante, que nos reportará una diferencia significativa en flexibilidad, temperamento y bienestar mental y emocional, el **Stretching**.

**Stretching en Henkel**  
Te esperamos en el patio interior para enseñarte a estirar.

Día: 3 de mayo • Horario: de 12 a 12:15 horas\*

\*(Podrás practicar con nosotros cada día a la misma hora hasta el 1 de junio inclusive)

Pasa a recoger tu camiseta por el patio interior el 3 de mayo de 11 a 13 horas.

Mediante una serie de estiramientos en los que involucraremos todo nuestro cuerpo conseguiremos entre otras cosas:

- Aliviar desórdenes musculares y articulares.
- Re-educar la postura, resolviendo causas.
- Mejorar la coordinación.
- Aumentar la amplitud de los movimientos y con ello la agilidad.
- Prevenir futuras lesiones como contracturas o calambres.
- Relajarnos, tanto muscular como mentalmente.
- Aumentar la vitalidad y en definitiva reconectar con nuestro cuerpo.

Henkel Excellence is our Passion

## 2.4 2013: formación en cuidarse

Avanzando en el concepto de estiramientos iniciado en 2012, lo que se hizo en 2013 fue diseñar un proyecto de formación para la prevención de los TME consistente en la realización de sesiones de estiramientos con una fisioterapeuta en grupos de 6 personas, combinando técnicas diversas como Pilates, yoga y/o estrategias de relajación. Toda una formación en el cuidado personal. La duración total del programa para cada empleado es de 6 horas, dentro de la jornada laboral, distribuidas en sesiones de diversa duración en función de las características de cada departamento. Con este programa se pretende seguir fomentando la cultura preventiva en relación con tomar conciencia de las actividades que realizamos cada día, dentro y fuera del trabajo, para tener presente en todo momento nuestro cuerpo y la salud. Las sesiones son completamente prácticas, la fisioterapeuta conoce de primera mano la situación de la empresa con respecto a los TME, ya que el responsable del Servicio de Prevención Propio y responsable de la especialidad de Medicina del Trabajo ha presentado previamente los estudios epidemiológicos realizados en las diferentes secciones de la empresa, estudiándose la evolución de los mismos en los 4 años anteriores. Finalmente,

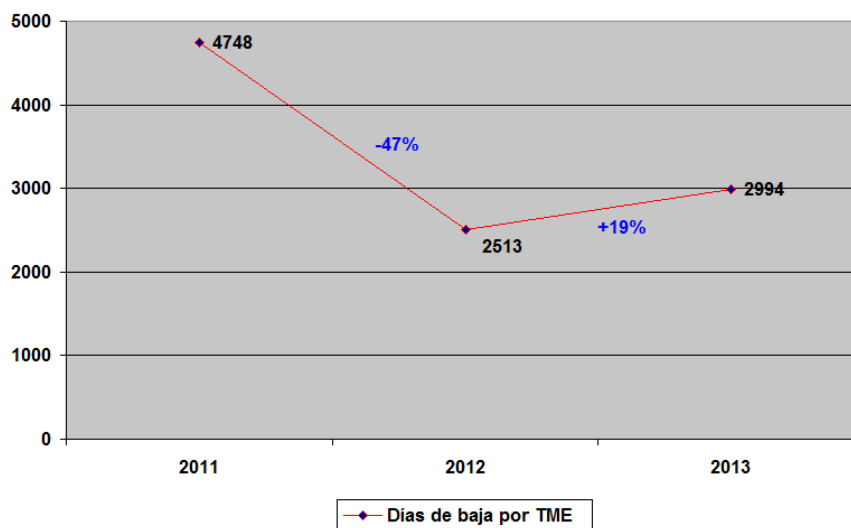


y después de una visita específica a las instalaciones para conocer de primera mano los puestos de trabajo y las tareas desarrolladas, se realizan sesiones de estiramientos en función de las particularidades de cada grupo.

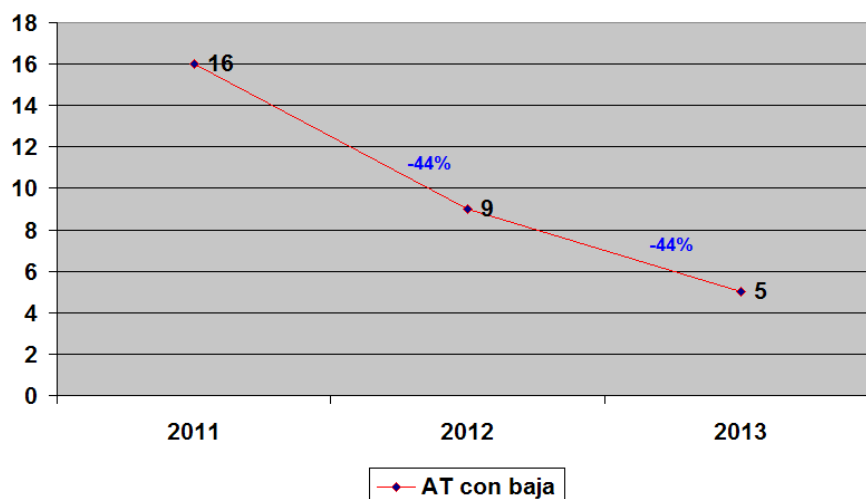
Este es un proyecto de largo plazo, cuya ejecución comenzó el último trimestre de 2013 y que está previsto que continúe durante varios años, por el que pasarán todos los empleados, estableciendo unas prioridades en función de la tipología del puesto de trabajo.

### 3. Resultados

Se ha observado un cambio significativo en los índices de absentismo de Henkel Ibérica en 2012 y 2013 en comparación con los años anteriores, como se puede observar en la figura 5.



En el capítulo específico de accidentes, los resultados son aún más espectaculares, observándose dos reducciones consecutivas del 44% en el número de accidentes con baja entre 2011 y 2012 y entre 2012 y 2013 (figura 6)



## 4. Discusión de resultados

Hasta el año 2011 las cifras de absentismo por causa médica, medidas en días de baja, se habían mantenido estables, con muy ligeros cambios interanuales a la baja o al alza [1]. Sin embargo, en 2012 se produce un descenso muy significativo, manteniéndose cifras similares en 2013. La reducción de los índices de absentismo ha sido posible gracias a la disminución de los días de baja médica de origen musculoesqueléticos, la primera causa con diferencia. En términos porcentuales, la reducción de días de baja en el período 2011-2013 por TME ha sido del 37%.

En el mismo período, la reducción de accidentes de trabajo con baja ha sido aún más espectacular, concretamente del 69%.

Estas cifras superan con creces los objetivos marcados a nivel corporativo. Los TME representan la primera causa de absentismo de causa médica, tanto por contingencia común como profesional, de ahí la importancia de focalizar esfuerzos en la prevención de los TME para conseguir reducir unos índices que hasta entonces han sido muy difíciles de mejorar.

## 5. Conclusiones

Tras la implantación de diversos programas focalizados específicamente en la prevención de los TME, se ha observado una disminución muy importante tanto en los accidentes de trabajo con baja totales como en los índices de absentismo. No sería justo atribuir todo el mérito de los resultados obtenidos a los diferentes proyectos para la prevención de los TME presentados en este trabajo. Son muchos los factores que influyen en la evolución de los accidentes de trabajo, y especialmente en los índices de absentismo de causa médica. Las diferentes campañas de sensibilización sólo son útiles si cumplen una serie de premisas que van más allá de la mera comunicación de consignas o lemas. Es importante diseñar intervenciones que conecten con las necesidades reales de los empleados, que sean capaces de ofrecer valor añadido, que obliguen a participar y que realmente planteen cambios reales de actitudes.

Las campañas de sensibilización cobran importancia y se convierten en verdaderos programas preventivos cuando forman parte de todo un plan con un diseño formativo serio y una evaluación ergonómica exhaustiva de los puestos de trabajo.

## 6. Referencias bibliográficas

1. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, Trastornos musculoesqueléticos, <<https://osha.europa.eu/es/topics/msds>>, [Consulta: 17/02/2014]