



La mujer y los riesgos musculoesqueléticos

Carmela de Pablo Hernández

Técnico en Prevención de Riesgos Laborales

En la actualidad, un gran número de trabajos obligan a los profesionales a permanecer sentado durante muchas horas (la mayor parte de la jornada laboral), en especial en el caso de los trabajadores que desempeñan su función delante del ordenador, cajeras..., -siendo en un porcentaje muy elevado mujeres- o, por el contrario, exigen permanecer durante gran parte de la jornada de pie, de forma estática... Todo ello provoca lesiones en nuestro sistema musculoesquelético, situación que si conocemos con anterioridad podremos evitarla o, en su defecto, disminuir sus consecuencias.

Son diversos los factores que predisponen (aun en personas jóvenes y sin patología) a padecer problemas de espalda: mala postura, permanecer sentado durante mucho tiempo -aunque sea con una postura adecuada- y la debilidad postural por falta de actividad física.

Los riesgos musculoesqueléticos son uno de los problemas más frecuentes en los trabajadores, aunque son las mujeres las que con mayor frecuencia los padecen. La repetición de un mismo movimiento en el puesto de trabajo puede llegar a ocasionar un gran número de lesiones que frecuentemente se manifiestan con el paso de los años.

Las lesiones musculoesqueléticas más comunes son la tendinitis, la bursitis y la osteoporosis, siendo la inflamación de los músculos y tendones la principal sintomatología en la tendinitis y en la bursitis, y el deterioro de los cartílagos y los huesos en la osteoporosis.

Las causas de la mayor incidencia de padecer esta patología en la mujer que en el hombre están principalmente relacionadas con las diferencias biológicas, a las condiciones ambientales y a las responsabilidades familiares.

■ Diferencias biológicas

- Tamaño de la persona, fuerza... Las mujeres tienen menor fuerza muscular y suelen tener menor talla que los hombres, por lo que la adaptación a los espacios hace que, en ocasiones, tengan que mantener posturas poco ergonómicas.



- Embarazo. Durante este el crecimiento del abdomen, la inflamación de piernas..., hace que se tengan que adoptar posturas incómodas en el entorno laboral.

■ Condiciones laborales

- Diferencias en las tareas asignadas a hombres y mujeres.
- Tamaño de las herramientas y útiles de trabajo. El tamaño de los brazos y de las manos de las mujeres es distinto al de los hombres -las herramientas responden a un estándar, lo que en ocasiones hace que la mujer sufra molestia e incomodidad-.
- Contrato a tiempo parcial. Este se realiza mayoritariamente a las mujeres -tienen que realizar el mismo trabajo pero en una menor jornada laboral-.
- Años de servicio. Las mujeres suelen tener menos posibilidades de promoción en el puesto de trabajo y ocupan el mismo puesto laboral durante más tiempo que los hombres, lo que hace que se incremente el tiempo de exposición al riesgo.

■ Responsabilidades familiares

- Doble carga de trabajo. En las mujeres recae la mayor parte de las tareas domésticas, lo que las obliga a tener una doble jornada laboral, incrementándose con ello el riesgo a padecer estrés, fatiga....

Recomendaciones:

- Evitar posturas incorrectas, forzadas y contorsiones.
- Procurar tener espacio suficiente en la zona de trabajo.
- Evitar cargar/movilizar cargas: siempre que haya que hacerlo utilizar ayuda mecánica (carretillas, carros, elevadoras hidráulicas, grúas mecánicas...).
- Cambiar de posición de manera frecuente.
- Realizar pausas cortas y frecuentes.
- No sobrecargar las extremidades.
- Realizar ejercicios de relajación.



El dolor de espalda, especialmente en la zona lumbar, se relaciona directamente con la realización de esfuerzos físicos

Dolores de espalda

Los dolores de espalda son la primera causa de absentismo laboral. El dolor en esta parte del cuerpo, especialmente en la zona lumbar, se relaciona directamente con la realización de esfuerzos físicos, pero también puede producirlo los movimientos repetitivos, el estar durante mucho tiempo fijo en una postura -sentado o de pie-, la tensión..., ocasionando una serie de consecuencias: contracturas musculares, fisuras, hernia discal, inflamación muscular, alteraciones emocionales (bajo estado de ánimo, mala relación con los compañeros...), automedicación, consumo de drogas (alcohol, tabaco, sustancias tóxicas...).

Hay una serie de factores de riesgos asociados a este tipo de dolor: los físicos y los psicosociales.

- Factores físicos:
 - Exposición a vibraciones.
 - Manejo de cargas.
 - Posturas incorrectas.
 - Flexión o torsión de la columna de forma frecuente e incorrecta.
 - Sedentarismo.
 - Carga de trabajo.
 - Sobrepeso.
- Factores psicosociales:
 - Insatisfacción laboral.
 - Estrés.
 - Sobrecarga laboral.

La mejor forma de reducir las lesiones musculoesqueléticas es mediante la adaptación del puesto de trabajo a las características del trabajador. Para ello, deberá realizarse evaluación de riesgos de los distintos puestos de trabajo y aplicar las modificaciones ergonómicas correspondientes. Desempeñar el trabajo dentro de un ámbito ergonómico correcto y en unas buenas condiciones laborales influirá de forma positiva sobre la salud del trabajador y, sin lugar a dudas, sobre la productividad de este.

Hay una serie de sectores laborales conformados mayoritariamente por mujeres, entre los que destacan el sanitario (enfermeras, auxiliares de enfermería, celadoras...); la hostelería (camareras de piso, camareras...); la industria agroalimentaria (enlatado, conservas, mariscadoras...); recolección; comercio (dependientas, cajeras, reponedoras...); peluquería; confección e industria textil; limpieza; secretariado/oficinas.... Se trata de trabajos con mayor riesgo de movimientos repetitivos, posturas incorrectas, levantamiento de brazos por encima de los hombros..., lo que conlleva a padecer lesiones en la espalda (zonas cervical y lumbar), en el cuello, los hombros, los brazos, las manos y los codos.

Recomendaciones:

- Puesto laboral adaptado a las condiciones antropométricas.
- Puesto de trabajo ergonómico.
- Formación en movilización de cargas.
- Adoptar posturas ergonómicas.
- Realizar pausas cortas y frecuentes.
- Realizar ejercicios de relajación muscular.
- Conocer y cumplir las normas de seguridad e higiene en el trabajo.
- Utilizar los EPI de forma correcta.
- Generar/mantener un buen ambiente laboral.
- Llevar una vida sana (correctos hábitos alimenticios, practicar ejercicios aeróbicos...).

BIBLIOGRAFÍA

- Real Decreto 486/97, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (BOE 23/4/97).
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual (BOE 12-6-97).
- Real Decreto 487/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (BOE 23/4/97).
- ISO 10075. Principios ergonómicos relacionados con la carga mental de trabajo.
- UNE 81425:1991 EX. Principios ergonómicos a considerar en el proyecto de los sistemas de trabajo. ■■