



V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**
+ Taking on challenges,
joining efforts

**Grupo de TME de la CNSST:
Más de 10 años trabajando
para conocer y reducir los
trastornos musculoesqueléticos**

Teresa Álvarez Bayona

Consejera Técnica del Departamento de
Formación, Ergonomía y Psicosociología





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

CNSST

Órgano colegiado asesor de las Administraciones públicas en la formulación de las políticas de prevención y órgano de participación institucional en materia de seguridad y salud en el trabajo.



2011



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

El Pleno de la CNSST día 21 de junio de 2011, acordó la creación de un Grupo de Trabajo temporal.

1. Análisis de los estudios realizados y de las **fuentes de información** de las Administraciones Públicas, sobre accidentes de trabajo notificados por sobreesfuerzos;
2. Análisis de las **herramientas, métodos y estudios técnicos** sobre trastornos musculoesqueléticos que hayan sido elaborados por los distintos agentes y Administraciones dedicadas a la prevención, con el objetivo de conocer el estado de situación y proponer acciones de mejora, fomentar la coordinación y la cooperación entre las Administraciones Públicas y las entidades privadas



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

2012

Informe sobre el estado de situación de los trastornos musculoesqueléticos y los sobreesfuerzos.

2013

Ampliación a enfermedades.
Se recopiló información dando forma a dicha recopilación.

2014

Evaluación de factores de riesgo laboral relacionados con los trastornos musculoesqueléticos

2015

"Métodos de evaluación de factores de riesgo laboral relacionados con los TME"
"Recursos documentales disponibles sobre trastornos musculoesqueléticos"

Ampliación mandato





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Documentos aprobados:

- "Métodos de evaluación de factores de riesgo laboral relacionados con los TME"
- "Recursos documentales disponibles sobre trastornos musculoesqueléticos"
- Evaluación de factores de riesgo laboral relacionados con los trastornos musculoesqueléticos

2015



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Julio de 2015; ampliación del mandato (consecuencia de las prioridades recogidas en la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo sobre TME)

1. “**Generar una cultura** preventiva; promover el conocimiento en materia de TME y fortalecer los sistemas de información”
2. “**Fortalecer la actividad preventiva** y consolidar la promoción de la salud en materia de TME”,



Plan de acción



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**
+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA
+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**
+ Taking on challenges,
joining efforts

2016

Definición de objetivos y líneas de actuación de un plan de acción para la reducción de los TME

2017

Objetivos generales. (actividades prioritarias)

2018

Plan de acción para la reducción de los trastornos musculoesqueléticos.

2019

Ampliación mandato





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

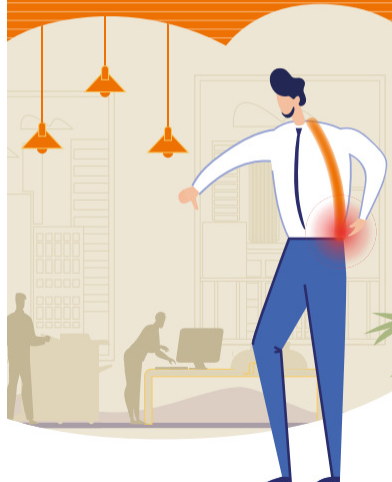
**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Plan de acción para la reducción de los trastornos musculoesqueléticos en el medio laboral



Objetivos Plan Nacional de prevención de TME

Objetivo general 1:
Generar una cultura
preventiva; promover el
conocimiento en materia
de TME y fortalecer los
sistemas de información

Línea de actuación: 1.1:

Actuaciones de sensibilización,
información y formación

Línea de actuación: 1.2: Actuaciones
de promoción del conocimiento en
materia de TME y fortalecimiento de los
sistemas de información

Objetivo general 2:
Fortalecer la actividad
preventiva y consolidar la
promoción de la salud en
materia de TME

Línea de actuación: 2.1: Actuaciones de
mejora de las evaluaciones de riesgo
ergonómico en actividades prioritarias

Línea de actuación: 2.2: Actuaciones
de profundización en la detección
precoz e intervención temprana de TME

Línea de actuación: 2.3: Actuaciones
para impulsar la promoción de la salud
orientada a la prevención de los TME

COMISIÓN NACIONAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

Grupo de Trabajo
Trastornos
Musculoesqueléticos





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

PLAN DE ACCIÓN

para la reducción de los
trastornos musculoesqueléticos
en el medio laboral



COMISIÓN NACIONAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

Grupo de Trabajo
Trastornos
Musculoesqueléticos



ÍNDICE

Plan de Acción para la reducción de los trastornos musculoesqueléticos en el medio laboral 7

Introducción 8

Diagnóstico de la situación y problemática asociada a los trastornos musculoesqueléticos (TME) ... 10

1. Definición de los trastornos musculoesqueléticos 10
2. Trastornos musculoesqueléticos en cifras 10
3. Determinantes de la salud musculoesquelética 34
4. Identificación de los sectores más afectados por los trastornos musculoesqueléticos 38
5. Metodologías de evaluación de los riesgos musculoesqueléticos 53
6. Detección, diagnóstico y comunicación de los daños para la salud en el ámbito laboral 53
7. Actuaciones de sensibilización llevadas a cabo en materia de prevención de riesgos musculoesqueléticos 55

Plan de acción para la reducción de los trastornos musculoesqueléticos 56

1. Misión y visión 56
2. Objetivo general 1: generar una cultura preventiva; promover el conocimiento en materia de TME y fortalecer los sistemas de información 57
3. Objetivo general 2: fortalecer la actividad preventiva y consolidar la promoción de la salud en materia de TME 59

Documentación consultada 61

Guía de ejecución, seguimiento y evaluación de las actividades del Plan de Acción para la reducción de trastornos musculoesqueléticos en el medio laboral 65

Introducción 66

Objetivo general 1: generar una cultura preventiva; promover el conocimiento en materia de tme y fortalecer los sistemas de información 67

- LÍNEA DE ACTUACIÓN 1.1: Sensibilizar, informar y formar 67
- LÍNEA DE ACTUACIÓN 1.2: Promover el conocimiento en materia de TME y fortalecer los sistemas de información 70
- LÍNEA DE ACTUACIÓN 2.1: Mejorar las evaluaciones de riesgo ergonómico en actividades prioritarias 74
- LÍNEA DE ACTUACIÓN 2.2: Profundizar en la detección precoz e intervención temprana de TME 78
- LÍNEA DE ACTUACIÓN 2.3: Impulsar la promoción de la salud orientada a la prevención de los TME 79

Documento de Gobierno del Plan Nacional de Prevención de TME 83



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Documentos aprobados por el Pleno:

- Plan de acción para la prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- Guía para la ejecución, seguimiento y evaluación de las actividades del plan.
- Documento de gobierno del plan
- Documento Plan Nacional para la reducción de los TME en el medio laboral
- Tríptico del Plan de acción para la prevención de trastornos musculoesqueléticos

2019



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Mandato actual

Seguimiento y evaluación de las medidas contempladas en el Plan de Acción para la Reducción de los TME en el Medio Laboral durante el periodo de desarrollo del Plan de Acción 2019-2020 de la Estrategia





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

LÍNEA 1.1. Tabla 2: ACTIVIDAD EN MATERIA DE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN

Periodo 2019-2021

INDICADOR	2019	2020	2021		
(I.001) Actividades en soporte escrito de información, sensibilización y difusión sobre los TME y sus determinantes, buenas prácticas y promoción de la salud en sectores prioritarios: N.º de ejemplares editados	34.794	2.506	5.505	120	Ejemplares editados
(I.002) Actividades de comunicación verbal de carácter presencial de información, sensibilización y difusión sobre los TME y sus determinantes, buenas prácticas y promoción de la salud en sectores prioritarios: N.º de personas asistentes	6.320	480	663	38	Personas asistentes
(I.003) Actividades en medios de comunicación de masas de información, sensibilización y difusión sobre los TME y sus determinantes, buenas prácticas y promoción de la salud en sectores prioritarios: Tiempo de emisión en horas	8.607	5,35	48,35	804	Horas de emisión
(I.004) Actividades en internet de información, sensibilización y difusión sobre los TME y sus determinantes, buenas prácticas y promoción de la salud en sectores prioritarios: N.º de accesos	106.835	5.891	88.422	1.401	Accesos

2020-2021



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

47 INDICADORES:

- 14 CON UN INCREMENTO DE ACTIVIDAD
- 11 DISMINUYEN DE ACTIVIDAD
- 22 SIN MODIFICACIÓN INTERPRETABLE

2022



V CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
SAFETY
AND HEALTH
AT WORK

+ Taking on challenges,
joining efforts

**CUÍDATE
PARA CUIDAR
MEJOR**

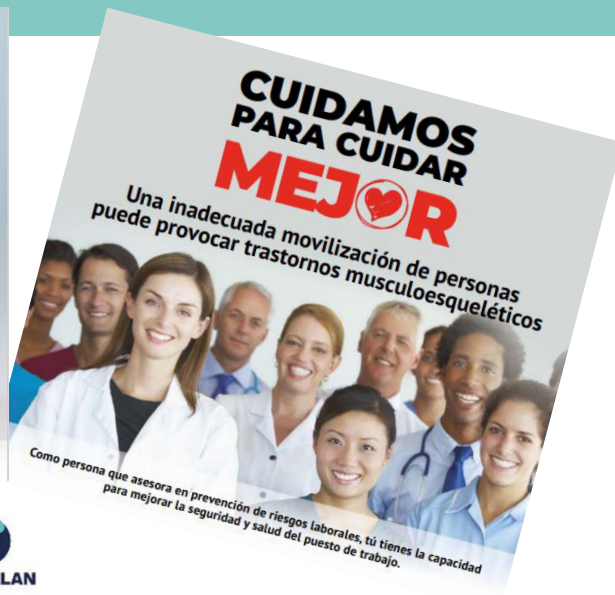
Por un personal sociosanitario sin Trastornos MusculoEsqueléticos



**CUÍDATE
PARA CUIDAR
MEJOR**

Una inadecuada movilización de personas
puede provocar trastornos musculoesqueléticos

Como persona trabajadora, tú eres la más interesada en la mejora de la seguridad
y la salud de tu puesto de trabajo.



**CUIDAMOS
PARA CUIDAR
MEJOR**

Una inadecuada movilización de personas
puede provocar trastornos musculoesqueléticos

Como persona que asesora en prevención de riesgos laborales, tú tienes la capacidad
para mejorar la seguridad y salud del puesto de trabajo.





V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

GIFS

Lateralización en cama

Transferencia de silla a cama

Transferencia cama a silla

Reposición en cama

Productos de apoyo



TRANSFERENCIA DE SILLA A CAMA



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts

Afiliados del sector
establecimientos residenciales: 284.357

El plan de difusión llegó, en función de los diferentes medios de comunicación a:

- E-mailing: 3.016
- *LinkedIn: 89.396*
- *Twitter: 24.813*
- *Página Web: 10.644*

Visualizaciones YouTube	14-28 marzo	2 meses después	5 meses después	1 año después
Empresario	318	524	655	969
Persona Trabajadora	436	665	784	1167
Servicio de Prevención	338	520	599	951

Y en un futuro...



V CONGRESO
INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD
Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos,
sumando esfuerzos

**LANEKO
SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**
NAZIOARTEKO
V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz,
ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL
CONGRESS ON
**SAFETY
AND HEALTH
AT WORK**

+ Taking on challenges,
joining efforts





V CONGRESO INTERNACIONAL
**DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO**

+ Asumiendo retos, sumando esfuerzos

**LANEKO SEGURTASUN
ETA OSASUNAREN**

NAZIOARTEKO V. BILTZARRA

+ Erronkak hartuz, ahaleginak batuz

V INTERNATIONAL CONGRESS
**ON SAFETY AND
HEALTH AT WORK**

+ Taking on challenges, joining efforts



Gracias por vuestra
atención

