



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  
+ Erronkak 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



## 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  
+ Eronakak 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



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

+ Eronnak hartuz,  
ahaleginak batuz

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

+ Taking on challenges,  
joining efforts

## 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



**OSALAN**  
Laneko Segurtasun eta Osasuneko Euskarri Erakunde  
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO  
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y EMPLEO





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

+ Asumiendo retos,  
sumando esfuerzos

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

+ Eronakak 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



## 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 .....

- |   |    |
|---|----|
| 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  
+ Eronakak 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  
+ Erronak 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



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

+ Erronak 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

+ Eronkak 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

**CUIDA  
PARA CUIDAR  
MEJOR**

Una inadecuada movilización de personas  
puede provocar trastornos musculosqueléticos

Como persona responsable de la empresa, tú tienes la clave para mejorar la seguridad  
y salud del puesto de trabajo.

**CUÍDATE  
PARA CUIDAR  
MEJOR**

Una inadecuada movilización de personas  
puede provocar trastornos musculosqueléticos

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 musculosqueléticos

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



**OSALAN**  
Laneko Segurtasun eta  
Osasunaren Eusko Erakundea  
Instituto Vasco de  
Seguridad y Salud Laborales



LAN ETA ENIUSKI SALA  
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y EMPLEO





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



**OSALAN**  
Laneko Segurtasun eta  
Osasuneko Eusko Erakundea  
Instituto Vasco de  
Seguridad y Salud Laborales



**CUÍDATE  
PARA CUIDAR  
MEJOR**



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
<b>Empresario</b>	318	524	655	<b>969</b>
<b>Persona Trabajadora</b>	436	665	784	<b>1167</b>
<b>Servicio de Prevención</b>	338	520	599	<b>951</b>



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

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



**Gracias por vuestra  
atención**

