

Editorial**Guía Práctica de Salud Laboral para la valoración de: Aptitud de trabajadores con riesgo de exposición a carga física**

Practical guide to occupational health for the valuation of: Fitness of workers at risk of exposure to physical load

María Luisa Valle Robles¹, Carmen Otero Dorrego²

1. Médico del Trabajo del SPRL del Área de Salud de Segovia. SACyL. Segovia. España.

2. Médico del Trabajo del SPRL del Hospital Universitario de Móstoles. SERMAS. Madrid. España.

Coordinadoras de la Guía.

Recibido: 02-03-16

Aceptado: 07-03-16

Correspondencia

María Luisa Valle Robles

Médico del Trabajo del SPRL del Área de Salud de Segovia. SACyL. Segovia. España.

Correo electrónico: valleroblesmarisa@gmail.com

Inmediatamente después de la celebración del Congreso Nacional de Medicina del Trabajo de 2014 organizado por la Asociación Española de Medicina del Trabajo (AEEMT), www.aeemt.com, en nuestra Asociación un grupo de profesionales de la Medicina del Trabajo nos planteamos como objetivo prioritario las medidas preventivas más correctas a establecer en los trabajadores expuestos a riesgo de «Carga Física», dada la diversidad de situaciones y problemática que suscita en toda nuestra población trabajadora dicha temática, así como por abarcar a todos los diferentes sectores de actividad.

Para ello creamos un grupo de trabajo multidisciplinar que integró a profesionales de Prevención de Riesgos Laborales, tanto profesionales Técnicos como Sanitarios, que desempeñasen su actividad laboral en Servicios de Prevención Propios del ámbito sanitario, de grandes empresas, Sociedades de Prevención y Servicios de Prevención de Ajeno. Aun así nos seguían faltando profesionales de otros ámbitos para abordar de forma completa, este capítulo tan amplio y complejo, como es la carga física, en sus últimas fases y/o etapas, la etapa recuperadora e integradora funcional, contamos con un equipo de rehabilitadores. Por último, no podíamos dejar de tener en cuenta el punto de vista final de la Incapacidad e Invalidez desde el INSS, y desde el punto de vista institucional la colaboración del Instituto Regional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Todo este conjunto de profesionales, hemos desarrollado esta guía para uso y beneficio de todos los profesionales que nos dedicamos en el día a día, a trabajar con personas que se encuentran con riesgo de exposición a Carga Física, para valorar su Aptitud psicofísica, valorando su estado biológico funcional, como las características del riesgo de exposición

Los Trastornos Musculo-esqueléticos representan unos de los problemas de salud más importantes, según refleja la VII Encuesta Nacional de condiciones de Trabajo.

En relación a la siniestrabilidad laboral, el Índice de Incidencia aumenta en un 0,3%, disminuyendo los accidentes graves y aumentando los leves (2014-2015).

Las Enfermedades Profesionales comunicadas al sistema Cepross durante el año 2014 por problemas musculo-esqueléticos incrementaron en un 74,53%, Según el RD 1299/2006, la clasificación de enfermedades profesionales: Grupo 2 (enfermedades profesionales provocadas por Agentes Físicos), las más numerosas, el 2D: Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo: enfermedades

por fatiga e inflamación de las vainas tendinosas, de tejidos peritendinosos e inserciones musculares y tendinosas (fuente: Observatorio Contingencias Profesionales Seguridad Social).

La persistencia de este trastorno supone uno de los mayores problemas de seguridad y salud en el trabajo y un alto coste económico, siendo la primera causa de absentismo laboral

Por ello a lo largo de la guía hemos estructurado en un sentido coordinado los diferentes pasos por los que hemos de ir pasando de principio a fin, a la hora de valorar a los trabajadores con este riesgo de exposición.

Sí me gustaría hacer mención especial a algunos capítulos:

- *Aptitud*, con su especificación de Aptitud en Trabajadores Especialmente Sensibles por patologías Osteomusculares, por patologías No Osteomusculares, y enfermedades reumatológicas.
- *Vigilancia de la Salud Colectiva*, a través de la cual y con sus estudios epidemiológicos correspondientes, nos permitirá establecer las medidas de Prevención primarias, secundarias y terciarias.
- *Carga y embarazo*.
- *Medidas Preventivas*:
 - Primarias: establecer una ergonomía aplicada a los puestos de trabajo, teniendo en cuenta la antropometría y biomecánica, y un diseño adecuado de las tareas. Así como diseñar programas de ejercicios para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos
 - Secundarias: Realizando una evaluación de aquellos riesgos posiblemente generadores de trastornos musculoesqueléticos (posturas estáticas y forzadas de trabajo), así como aquellas medidas para evitar dichos riesgos
 - Terciarias. Rediseñar los puestos de trabajo. Higiene postural y prevención de trastornos musculoesqueléticos. Rehabilitación para la actividad laboral y su vida diaria trabajadores con secuelas limitantes y patología crónica
- *Incapacidad e Invalidez*.
- *Cuestionario de Salud en relación al riesgo de carga física en el trabajo*.

Los autores hemos pretendido dejar por escrito un manual de trabajo, que sirva de guía para afrontar un riesgo tan común desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo, y a partir de aquí poder mejor y realizar actualizaciones.

Autoría múltiple*. **«Guía Práctica de Salud Laboral para la valoración de: APTITUD EN TRABAJADORES CON RIESGO DE EXPOSICIÓN A CARGA FÍSICA»**. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Economía y Competitividad Ciencia. Madrid. 2015. Valle Robles María Luisa; Otero Dorrego, Carmen. Coordinadoras científicas.

* Autoría múltiple: DEL CAMPO Balsa, Teresa; COLAS JIMÉNEZ, Virginia; CUESTA VILLA, Luis; DÍAZ GARCÍA, José Antonio; FLORIDO DÍAZ, Francisco Javier; GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, M.^a Teresa; MARTÍNEZ HERRERA, Juan Antonio; MERINO SUAREZ, Olga; MORALES RUIZ, Laura; OTERO DORREGO, Carmen; PÉREZ ZAPATA, Aurora; PRIETO MORALES, Marta; DEL PRADO LÓPEZ, Olga; SÁNCHEZ-ARCILLA CONEJO, Ignacio; SÁNCHEZ SÁNCHEZ, Juan Antonio; DE SANTIAGO CORTÉS, Javier; SERRANO SÁEZ DE TEJADA, Francisco de Borja; VALLE ROBLES, María Luisa.

Disponible:

<http://publicacionesoficiales.boe.es>.

<http://publicaciones.isciii.es>.

www.aeemt.com.