

Buenas prácticas de Absentismo y accidentabilidad



Taller de higiene postural en puestos de PVD para reducir el absentismo por trastornos osteomusculares

Octubre 2024

#### Descripción de la tarea

Desde las Comisiones de IT que se realizan semanalmente en nuestro Distrito, obtenemos una importante información sobre los casos que han permanecido 3 meses o más en IT para poder ser citados y valorados en salud laboral, con la finalidad de descubrir sus eventuales orígenes profesionales y recomendar una acción apropiada para proteger a los trabajadores.

A raíz de los exámenes de salud especiales de estos trabajadores junto a los exámenes periódicos de trabajadores expuestos a PVD (principalmente administrativos y celadores-conductores) se detectaron trastornos musculoesqueléticos y por ello, decidimos poner en marcha tanto este taller de higiene postural con el fin de disminuirlos e intentar reducir el absentismo por dicha causa como la planificación de la vigilancia de la salud colectiva durante este periodo.

La mayoría de trabajos con PVD comportan el sedentarismo ya que, prácticamente, durante la totalidad de la jornada laboral, se encuentran sentados frente al ordenador, exceptuando los descansos para desayunar, ir al baño, acudir a alguna consulta, etc.

Este hecho es causa directa también de las enfermedades osteomusculares, las cuales son la principal enfermedad laboral en los países industrializados y una de las primeras causas de absentismo.

Dichas enfermedades comportan la aparición de inflamación, dolor y desgaste en músculos, articulaciones, tendones y ligamentos. Asimismo, suelen aparecer tales lesiones en las zonas del cuello, espalda, muñecas y manos, ya que éstas reciben un mayor impacto en la mayoría de tareas a realizar.

#### Solución adoptada

Este taller dirigido al colectivo usuario de PVD, con la finalidad de aportar conocimientos y ejercicios prácticos para minimizar riesgos osteomusculares ha sido implantado en este Distrito.

Las sesiones tienen una duración aproximada de 1 hora, donde se imparte una parte teórica (breves pinceladas sobre legislación, riesgos, definiciones, recomendaciones ergonómicas...) y otra práctica, en la cual se llevan a cabo ejercicios de estiramiento muscular y relajación visual.

Como novedad, hemos añadido una sesión de relajación/meditación con el objetivo de reducir niveles de estrés como técnica de afrontamiento, con gran acogida por parte de los trabajadores.

A los trabajadores se les facilita una tabla de ejercicios al final del taller y desde vigilancia de la salud cuando acuden a examen de salud, para que puedan practicarlos en el puesto de trabajo, en casa, en el área de descanso, o donde estimen oportuno con el fin de adquirir unos hábitos saludables respecto a la higiene postural y conseguir reducir las molestias osteomusculares.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Los trabajadores ven como su salud mejora, la empresa resultará directamente beneficiada por la reducción de bajas motivadas por estos trastornos, así como el aumento de productividad y rendimiento en la organización.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente.

Autoría: Guadalupe Chamizo Salcedo  
Unidad de Vigilancia de la Salud DSCS