FICHAS TECNICAS REINCORPORACIÓN LABORAL EFECTIVA Y SALUDABLE





CONTINGENCIA PROFESIONAL DERIVADA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

PROBLEMÁTICA

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son el problema de salud relacionado con el trabajo más común en España y en Europa. La mayor parte de los TME afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también a las inferiores pero con menor frecuencia.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) más frecuentes en la extremidad superior son:

- Tendinitis del manguito de los rotadores,
- Epicondilitis,
- · Epitrocleitis,
- Síndrome del túnel carpiano,
- · Ganglión.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) más frecuentes en la espalda son:

- Síndrome cervical por tensión,
- · Lumbalgia.

ANTECEDENTES

Los TME pueden dar lugar a bajas por enfermedad e incapacidad laboral crónica. En aplicación del artículo 15 de la Ley 31/95 se deberán emplear todos los principios de acción preventiva que eviten la aparición de TME. Pero una vez que los trabajadores presentan patologías concordantes con TME, lo exigible es mantener su empleabilidad, conseguir que sigan trabajando y, reintegrarles en el lugar de trabajo, si es procedente.

Para esto es necesario mantener por parte de las empresas Programas y Estrategias que garanticen una reincorporación Laboral efectiva y saludable después de sufrir un Trastorno Musculoesqueletico en el entorno laboral.

En primer lugar se realizará una investigación de los daños a la salud producidos y la implantación de las medidas preventivas a adoptar.

La empresa elaborará un procedimiento de vuelta al trabajo de trabajadores en situación de baja, en las mejores condiciones de salud y en el mejor entorno posible. (Indicaciones en NTP 1116. Mantenimiento y vuelta al trabajo: procedimiento. INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO)

Las estrategias que favorecen una adecuada vuelta al trabajo después de baja por TME:

Las actuaciones que contribuyen a la **mejora en la gestión de la enfermedad** (TME), que pueden iniciarse por el Servicio de Prevención, son entre otras; acciones de educación para la salud, promoción de hábitos saludables, educación para la salud, vida activa, alimentación saludable, grupos de autoayuda, relajación...

Es necesario explicar, al trabajador lesionado, todo lo sucedido en la organización y en el puesto durante su ausencia, de forma ordenada, resumiendo el exceso de información que se ha generado en el tiempo de la baja, por ejemplo aluvión de correos electrónicos y noticias en la web de la empresa.

Puede ser adecuado que participen en la **capacitación para la vuelta al trabajo** personas de la empresa que hayan padecido la misma patología, basado en torno a la filosofía de que ciertas habilidades de entrenamiento y formación se generan no sólo por el conocimiento, sino también por las experiencias personales. De la misma forma que el trabajador lesionado puede actuar de formador para nuevos empleados sacado partido de su experiencia.

Intervenciones mediante la adaptación de las condiciones de trabajo y entorno favorable entre otras:

- 1) Mejorando la organización del trabajo.
 - Establecimiento de sistemas de rotación de puestos de trabajo sin requerimientos físicos específicos concordantes con la patología del trabajador aquejado de TME. En este caso si se realiza la retirada temporal de la agenda de rotaciones de un puesto "más ligero", con el objetivo de asignarlo a un trabajador en proceso de reinserción, esta medida debe ser consensuada y explicada al resto de miembros del equipo que lleva a cabo la rotación.
 - Facilitando el retorno progresivo de los trabajadores mediante la asignación a puestos adaptados a sus capacidades.
 - Asignación de un trabajador de ayuda para determinadas tareas.
- 2) Reubicación/recolocación del trabajador en un puesto más adecuado a sus necesidades dentro de la empresa.













- 3) Facilitar una vuelta gradual al trabajo, reduciendo la jornada laboral o realizar un acomodación progresiva del horario, para favorecer la adaptación paulatina.
- 4) La utilización de ayudas técnicas de en los puestos de trabajo. (Ejemplos):



- 5) Realizar una restricción de las tareas que conlleven un sobresfuerzo en la articulación o zona lesionada afectada por el Trastorno musculoesqueletico.
- 6) Seleccionar tareas productivas y con aprovechamiento de forma que el trabajador se sienta útil y motivado.
- 7) Otras sistemas que incluyan un enfoque transversal, ofrecer apoyo psicológico mediante un programa de ayuda al empleado, mejora de la cultura de la empresa y desarrollo de planes de reincorporación individuales y consensuados con los trabajadores, intervención psicosocial (relajación, terapia comportamental), incluso, interviniendo en factores no laborales, como consejo y apoyo a la familia, otros apoyos sociales, acceso a servicios disponibles en la comunidad...

LEGISLACIÓN APLICABLE

- Estatuto de los Trabajadores Artículo 4.2.
- Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales. Artículo 15: Principios de la acción preventiva.
- Real Decreto 1430/2009 desarrollo reglamentario Ley 40/2007 prestación de incapacidad temporal. Articulo 5.
- Resolución de 28 de marzo de 2019 Secretaría de Estado de la Seguridad Social. Mutuas. Punto Primero.

REFERENCIAS

- Fundamentos y principales estrategias de un programa de vuelta al trabajo. INSST. (último acceso 7/05/2019 en http://www.insht.es/PromocionSalud/Contenidos/Promocion%20Salud%20Trabajo/Ambitos/ficheros/18_1_Principios_VAT.pdf.
- · Nota Técnica de Prevención 1116 Mantenimiento y vuelta al trabajo: procedimiento. INSST
- Return to work coaching services for people with a chronic disease by certified "EXPERTS BY EXPERIENCE" (último acceso 9/05/2019 en https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/netherlands-certification-experts-experience-return-work).
- ANÁLISIS DE LA ROTACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS. (último acceso 14/05/2019 en https://www.aeipro.com/files/congresos/2009badajoz/ciip09_1613_1624.2700.pdf.
- · Gestión del retorno al trabajo versus control del absentismo. Pere Boix Fernando G. Benavides
- Protocolo para la Gestión de Programas de Retorno al Trabajo TME. Universitat Pompeu Fabra (CiSAL-UPF útimo acceso 3/05/2019 https://www.mc-mutual.com/documents/20143/47341/protocol-grt-tme_es.pdf/8a2e9029-c6c9-982c-f50d-e1a96ba1ddf7

FINANCIADO POR:

AT2018-0030





