

“Trabajos saludables: relajemos las cargas”

Comienza la campaña europea para prevenir TME de origen laboral

Departamento de Relaciones Internacionales. INSST

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las dolencias de origen laboral más habituales. Estos trastornos afectan a millones de trabajadores y trabajadoras en toda Europa y suponen un coste de miles de millones de euros para las empresas. Por este motivo, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) ha centrado el tema de esta nueva campaña en la adecuada gestión de los riesgos laborales relacionados con la aparición de TME.

La campaña tiene por objeto la sensibilización sobre los TME relacionados con el trabajo y la importancia de prevenirlos. El objetivo es animar a los empresarios, a los trabajadores y a otras partes interesadas a trabajar juntos para prevenir los TME.

La nueva campaña “Trabajos saludables: relajemos las cargas” se inaugura en octubre de 2020, coincidiendo con la Semana Europea de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

INTRODUCCIÓN

La Agencia Europea ya ha llevado a cabo dos campañas muy exitosas relacionadas con este tema: en el año 2000 con “Da la espalda a los trastornos musculoesqueléticos” y en 2007 con “Aligera la carga”. Las evaluaciones de estas campañas valoraron positivamente la elección del tema y pusieron de relieve el impacto de la sensibilización lograda.

Sin embargo, en el periodo transcurrido desde la campaña “Aligera la carga” han tenido lugar cambios en la sociedad y en el lugar de trabajo que requieren una nueva perspectiva, a más largo plazo, especialmente en el contexto de una mano de obra que envejece y considerando el objetivo político de aumentar las tasas de empleo entre los grupos de mayor edad. Por consiguiente, es necesario que las campañas de la EU-OSHA vuelvan a

abordar a intervalos regulares temas clave de la Seguridad y Salud en el Trabajo como los TME.

Además, esas dos campañas anteriores se centraron casi exclusivamente en los TME, mientras que la actual campaña tendrá un enfoque más inclusivo. En este sentido, la campaña “Trabajos saludables: relajemos las cargas” también sensibiliza sobre los numerosos factores de riesgo

relacionados con los TME (físicos, organizativos, psicosociales, sociodemográficos e individuales) y sobre la necesidad de desarrollar medidas preventivas que los tengan en cuenta.

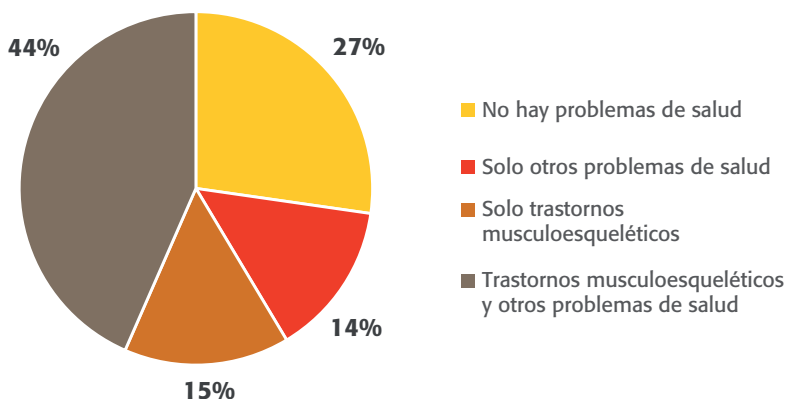
PREVALENCIA DE TME EN EUROPA

La Encuesta de Población Activa de Eurostat de 2013 [1] reveló que, de todos los trabajadores y trabajadoras que mencionaron que habían sufrido algún problema de salud (físico o mental) relacionado con el trabajo durante los últimos doce meses, el 60% señaló que su problema de salud más grave era una queja o dolencia relacionada con los TME. El segundo problema de salud más comúnmente identificado (mencionado por el 16%) fue el estrés, la depresión o la ansiedad.

La Sexta Encuesta Europea sobre las Condiciones de Trabajo (EWCS) [2] evidenció que aproximadamente tres de cada cinco trabajadores de la UE declararon padecer un TME (véase la figura 1). Los tipos más comunes de TME que se declaran son el dolor de espalda y los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades superiores (el 43% y el 41%, respectivamente). Los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades inferiores son menos frecuentes (29% en 2015).

En lo que respecta al contexto del envejecimiento de la población trabajadora, los factores de riesgo de TME representan un desafío para lograr un trabajo sostenible a lo largo de la vida, ya que la exposición puede tener un impacto negativo en la salud. La 6ª EWCS destaca la alta exposición a posiciones dolorosas y agotadoras a lo largo del curso de la vida laboral: menores de 35 años, el 42%; de 35-49 años, el 44%; de 50 y más años, el 43%.

Figura 1 Problemas de salud experimentados por la población laboral de la UE durante los últimos 12 meses (UE-28, 2015)



Fuente: Panteia, basado en la sexta EWCS, 2015.

En cuanto a la incidencia de TME por sexo, los resultados de la ECWS revelan que, si bien la exposición a peligros físicos como la vibración y la manipulación de cargas pesadas es generalmente mayor para los hombres que para las mujeres, los niveles de exposición son más o menos iguales para los movimientos repetitivos, y la manipulación de personas es más común entre las mujeres que entre los hombres.

Según la segunda Encuesta Europea de Empresas sobre Riesgos Nuevos y Emergentes ESENER-2 (2014) [3], las posiciones agotadoras o dolorosas y los movimientos repetitivos de manos o brazos son frecuentes en las empresas de todos los sectores, lo que confirma que los factores de riesgo físico de los TME son comunes a todas las actividades.

Si se pone el foco sobre las condiciones sociales y económicas que afectan a los lugares de trabajo europeos, se pueden observar tendencias asociadas a riesgos emergentes. Un primer análisis de los resultados de ESENER-3 (2019) pone de manifiesto que el segundo factor de riesgo más frecuente en la UE-28 (61% de las empresas) es el sedentarismo de manera prolongada, un nuevo elemento del cuestionario ESENER-3 que viene a arrojar luz adicional sobre la conciencia del

sedentarismo como factor de riesgo para la salud. Por sectores, lo más frecuente es que lo notifiquen las empresas de actividades financieras y de seguros (93% de las empresas del sector en la UE-28), de información y comunicación (92%) y de la administración pública (91%).

A este respecto, conviene indicar que los recientes hallazgos sobre los efectos del trabajo sedentario en la salud de las personas han centrado la atención en la postura (especialmente estar sentado y trabajar con ordenadores) y en la falta de actividad física en el trabajo. El estar mucho tiempo sentado se da en muchas situaciones de trabajo, desde los trabajos de carácter industrial en las cadenas de montaje hasta los cajeros de los supermercados y los trabajos informatizados. Por este motivo, esta campaña pretende concienciar sobre la importancia de prevenir los TME relacionados con el trabajo asociados a las posturas estáticas causadas por estar mucho tiempo sentado.

EL ENFOQUE DEL PROBLEMA A ESCALA EUROPEA

En el acervo legislativo, los peligros asociados a los TME están contemplados en la Directiva marco y en varias directivas específicas, entre las que destacan las



directivas sobre manipulación manual de cargas, pantallas de visualización de datos y vibraciones. La Directiva sobre equipos de trabajo también incluye referencias a las malas posturas de trabajo por una atención inadecuada a los principios de ergonomía que podrían dar lugar a TME relacionados con la postura.

Tal y como ponen de manifiesto los datos aportados anteriormente, es conveniente apuntar que la prevención de los TME relacionados con el trabajo para mejorar la salud y el bienestar de la población trabajadora se ha establecido como prioridad en el programa estratégico plurianual de la EU-OSHA, el Marco estratégico de la UE para la seguridad y la salud en el trabajo (SST) 2014-2020 y la Estrategia UE 2020. De hecho, la prevención de los TME relacionados con el trabajo ha sido contemplada de manera preferente en todas las Estrategias de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Unión Europea desde 2002.

La exposición repetida a este riesgo puede provocar enfermedades profesionales del aparato locomotor, que se cuentan entre las más extendidas, y generan grandes costes económicos y financieros para los trabajadores, las empresas y el

conjunto de la sociedad. Por lo tanto, los TME no solo constituyen un reto para la salud laboral, sino también un reto para la salud pública, un reto demográfico y un reto social. Asimismo, constituyen un desafío europeo y abordarlo significa desarrollar condiciones de trabajo que sean sostenibles a lo largo de la vida laboral.

Las listas de enfermedades reconocidas y las prácticas de reconocimiento varían considerablemente entre los diferentes países, lo que resulta un inconveniente a la hora de comparar datos europeos. En concreto, los TME son las enfermedades profesionales reconocidas más comunes en algunos Estados miembros, como Francia, Italia y España.

Según los datos recogidos en los Estados miembros, y a pesar de las diferencias entre los países, hay una mayor proporción de mujeres que de hombres y una mayor proporción de personas mayores que de jóvenes entre el total de casos de enfermedades profesionales reconocidas relacionadas con los TME.

Por otra parte, la distribución de las enfermedades profesionales actualmente reconocidas y compensadas están lejos de reflejar el deterioro real de la salud

de los trabajadores con respecto a los TME causados por su trabajo.

La baja laboral por TME representa una elevada proporción de los días de trabajo perdidos en los Estados miembros de la UE. En 2015, más de la mitad (53%) de los trabajadores y trabajadoras con TME declararon haber faltado al trabajo durante el año anterior, una cifra considerablemente mayor que quienes declaran no tener problemas de salud (32%). Los trabajadores con TME no solo tienen más probabilidades de ausentarse del trabajo, sino que, por término medio, también se ausentan durante un período de tiempo más largo [4].

SE NECESITA IDENTIFICAR EL PROBLEMA PARA IMPLEMENTAR SOLUCIONES

A pesar de que el reto de los TME relacionados con el trabajo ha sido reconocido y abordado a nivel europeo, aún se necesitan esfuerzos adicionales en términos de prevención. En este sentido, la Agencia Europea define los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral como alteraciones de estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y el entorno en el que este se desarrolla.

Como ya se ha adelantado, los TME pueden estar causados por muchas combinaciones de factores diferentes. Entre estos factores se incluyen no solo los factores físicos (por los que la carga mecánica aplicada a los tejidos musculoesqueléticos puede causar TME), sino también los organizativos y psicosociales. Además, todos estos factores pueden actuar de forma independiente o de forma combinada. El grado en que estos factores de riesgo se producen y afectan a la salud

Figura 2 Factores que pueden contribuir al desarrollo de TME relacionados con el trabajo (Guía de la Campaña “Trabajos saludables: relajemos las cargas”. EU-OSHA)

Tipo de factor	Ejemplos
Físicos	Levantamiento, transporte, tracción o empuje de cargas o uso de herramientas Movimientos repetitivos o enérgicos Esfuerzo físico prolongado Posturas forzadas y estáticas (por ejemplo, cuando se está mucho tiempo sentado o de pie, arrodillarse, mantener las manos por encima del nivel de los hombros) Vibración del brazo o del cuerpo entero Entornos fríos o excesivamente calurosos Niveles de ruido elevados que pueden causar tensiones en el cuerpo Mala disposición de los puestos de trabajo y diseño deficiente del lugar de trabajo
Organizativos y psicosociales	Trabajo con un alto nivel de exigencia, gran carga de trabajo Largas jornadas de trabajo Falta de pausas o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo Falta de control sobre las tareas y la carga de trabajo Funciones poco claras/que entran en conflicto Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado Falta de apoyo por parte de los compañeros/as y/o del supervisor/a
Individuales	Historial médico previo Capacidad física Edad Obesidad/sobrepeso Tabaquismo

musculoesquelética de la población laboral está relacionado con varias dimensiones contextuales, incluidos el entorno social, político y económico, la organización del lugar de trabajo, y también factores sociodemográficos e individuales.

Al evaluar los TME relacionados con el trabajo se debe tener en cuenta siempre la exposición a una combinación de factores de riesgo.

RELAJEMOS NO SOLO LAS CARGAS FÍSICAS

Como ya se ha indicado anteriormente, según la Encuesta de Población Activa de Eurostat de 2013, el estrés, la depresión o la ansiedad es el segundo problema de salud más comúnmente identificado. Además, según la ESENER-3 los factores de riesgo psicosocial son los que se notifican con más frecuencia en el sector Servicios y suponen la tercera mayor preocupación en general en todas las empresas.

En definitiva, los TME, por un lado, y el estrés, la depresión y la ansiedad (problemas de salud mental), por otro, son los dos problemas de salud relacionados con el trabajo más comunes a los que se enfrentan los trabajadores y trabajadoras de la UE. La prevalencia de los TME se asocia a mayores niveles de ansiedad, problemas de sueño y cansancio general. La prevalencia de los TME también está relacionada con el bienestar mental (los TME son más frecuentes entre trabajadores con un nivel inferior de bienestar mental). Estas relaciones se aplican a TME en las extremidades superiores e inferiores y en la espalda.

Los trabajadores pueden sufrir ansiedad, cansancio general, problemas de sueño y malestar mental junto con problemas de TME. En algunos casos, los TME

podrán incluso causar estos problemas de salud o empeorarlos. Sin embargo, la causalidad también podría ser la contraria: los altos niveles de ansiedad, el cansancio general y los problemas de sueño pueden causar síntomas relacionados con TME o empeorar los que ya existan.

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

La prevalencia de los TME también varía en función de los factores sociodemográficos. Por ejemplo, las tasas de prevalencia de los TME son más altas para las trabajadoras que para los trabajadores, lo que se aplica a todos los tipos de TME. Además, la probabilidad de indicar que se padecen TME aumenta significativamente con la edad. La diferencia entre los grupos de edad se aplica a todos los

tipos de TME. A este respecto, tres hechos relacionados con la edad se refuerzan mutuamente: el aumento del riesgo de TME con la edad, el envejecimiento de la población y el aumento de la edad de jubilación.

Es interesante también señalar que quienes poseen formación preescolar o primaria tienen más probabilidades de afirmar que padecen dolores musculares en las extremidades superiores, inferiores y/o espalda, y también tienen más probabilidades de declarar que sufren TME crónicos.

A la vista de lo expuesto se podría decir que la diferenciación de la prevalencia de los TME por sexo, edad y nivel de educación subraya la necesidad de adoptar enfoques sensibles a la diversidad, esto es, tener en cuenta esta diversidad en las

evaluaciones de riesgos para prevenir y gestionar mejor los TME.

PREVENCIÓN DE TME

Como se ha expuesto, diferentes grupos de factores podrán contribuir a la aparición de TME relacionados con el trabajo, incluidos los factores físicos, organizativos, psicosociales, sociodemográficos e individuales. La mayoría de las veces estos factores interactúan entre sí. Debido a estas múltiples causas, la mejor manera de afrontar la aparición de TME es hacerlo a través de un enfoque combinado. Sin embargo, tradicionalmente, la prevención de los TME se ha centrado en la prevención de los factores de riesgo físicos/biomecánicos. Las investigaciones han demostrado que los factores de riesgo organizativos y psicosociales también deben ser considerados en la prevención de los TME.

En relación con eso, cuando se evalúan los riesgos organizativos y psicosociales en el lugar de trabajo, se hace de forma aislada, centrándose exclusivamente en las consecuencias para la salud mental del "estrés" sin considerar su impacto en otros riesgos u otros problemas de salud, como el dolor musculoesquelético. Dado que en el puesto de trabajo puede haber exposición al mismo tiempo a varios factores de riesgo con respecto a los TME, deberán evitarse los enfoques unidimensionales de riesgo y resultado (basados en la relación entre un único factor de riesgo y una única medida de resultado) como parte del proceso de evaluación de riesgos, optando en su lugar por enfoques más holísticos.

Por lo tanto, un enfoque integrado de prevención parece ser la estrategia más prometedora. Esta estrategia debe comenzar por identificar los riesgos de TME. Los responsables de la formulación de políticas deberán centrarse en propor-

cionar herramientas y guías prácticas de evaluación de riesgos, que sean bastante sencillas, y que consistan en elementos que conecten los diversos factores de riesgo. Un enfoque exitoso e integrado puede ser especialmente fructífero cuando se establece como un enfoque participativo que incluye a los propios trabajadores.

En ese marco, no deberíamos olvidar que invertir en medidas preventivas es especialmente beneficioso, ya que se ha demostrado que son eficaces. Es menos probable que los trabajadores de los países y sectores en los que se aplican más medidas preventivas presenten síntomas relacionados con TME. El porcentaje de quienes declaran padecer dolores de espalda baja del 51 % (en países y sectores en los que se aplican, en promedio, de una a tres medidas preventivas) al 31 % (en países y sectores en los que se aplican, en promedio, cinco o seis medidas preventivas) [5].

Por otro lado, la alta prevalencia de los TME relacionados con el trabajo pone de relieve la importancia de tomar medidas para prevenir su aparición. Sin embargo, si alguien desarrolla un trastorno musculoesquelético, la adopción de medidas sencillas, como la adaptación del entorno de trabajo tan pronto como aparecen los síntomas y la prestación de apoyo profesional, reduce significativamente la posibilidad de que el trabajador registre una ausencia del trabajo a largo plazo. La intervención temprana puede prevenir y reducir el absentismo y contribuir al ahorro para el sistema nacional de salud y los sistemas de bienestar social. Para que la intervención temprana en el lugar de trabajo tenga éxito, debe animarse a los trabajadores a que hablen con la empresa sobre los TME. Una buena comunicación es la clave para identificar las necesidades de las personas, encontrar soluciones adecuadas y evitar que los TME agudos

relacionados con el trabajo se vuelvan crónicos.

Importancia de una prevención temprana

Al hilo de esto, es significativo apuntar que, según las conclusiones de un estudio de investigación llevado a cabo por la Agencia Europea [6], ya los niños en edad escolar manifiestan dolores musculoesqueléticos a una edad temprana. Esto plantea el problema de que los y las jóvenes que entran en el mercado laboral tengan problemas de TME que puedan verse agravados por el trabajo. Los jóvenes tienen toda su carrera por delante. Por lo tanto, es importante concienciarles del problema lo antes posible, por lo que la prevención y la promoción de una buena salud musculoesquelética deben comenzar en la escuela.

Es en interés de todos concienciar sobre el tema lo antes posible. Los nuevos estilos y programas de enseñanza utilizados por las autoridades sanitarias públicas para fomentar la actividad física dentro y fuera de las escuelas tienen por objeto promover la buena salud musculoesquelética de la futura generación de trabajadores y trabajadoras.

En definitiva, el reto ahora es transferir este conocimiento a los lugares de trabajo (a través de campañas, herramientas prácticas, orientación, etc.). Lo ideal sería que la prevención de los TME siguiera un enfoque inclusivo y diferenciado que se adaptara a una población trabajadora cada vez más diversa. Por lo tanto, teniendo en cuenta la naturaleza multifactorial de los TME, la prevención de los TME relacionados con el trabajo debería integrarse y complementarse con un enfoque de promoción de la salud laboral centrado en la promoción de una buena salud musculoesquelética en el trabajo.

ENFOQUE GENERAL DE LA CAMPAÑA

El principal objetivo con el que la Agencia Europea (EU-OSHA) pone en marcha la campaña de sensibilización 2020-2022 “Trabajos saludables: aligera la carga” es el de promover la implementación de medidas preventivas destinadas a minimizar los riesgos asociados a los TME. Así, con esta campaña se pretende concienciar de que los TME relacionados con el trabajo afectan a todos los sectores y empleos, y demostrar que se pueden prevenir y gestionar. Para alcanzar el principal objetivo de la campaña se han definido los siguientes objetivos estratégicos:

- Concienciar sobre la importancia y la relevancia de la prevención de los TME, proporcionando información y datos sobre la exposición a los TME y su impacto.
- Promover la evaluación de riesgos y la gestión preventiva de los TME relacionados con el trabajo mediante el acceso a recursos sobre los TME, tales como herramientas, orientaciones y materiales audiovisuales.
- Demostrar que los TME son un problema para todos en todos los tipos de lugares de trabajo en diversos sectores y que su prevención se puede abordar con éxito, proporcionando ejemplos de buenas prácticas.
- Mejorar el conocimiento sobre los riesgos nuevos y emergentes y los avances en relación con los TME.
- Concienciar de la importancia de reintegrar y retener a los trabajadores con TME crónicos e informar sobre cómo llevarlo a la práctica.



- Impulsar la colaboración efectiva entre las diferentes partes interesadas, reuniéndolas y facilitando el intercambio de información, conocimientos y buenas prácticas.

Asimismo, se abordan en esta campaña **los riesgos nuevos y emergentes y otros avances en el ámbito de los TME que incluyen: estar sentado durante mucho tiempo; estar de pie durante mucho tiempo; exposiciones a múltiples factores que parecen aumentar el riesgo de TME cuando se producen en combinación con factores de TME, como el estrés y las vibraciones; la aparición de nuevas tecnologías relevantes para los TME (como los exoesqueletos en el lugar de trabajo).**

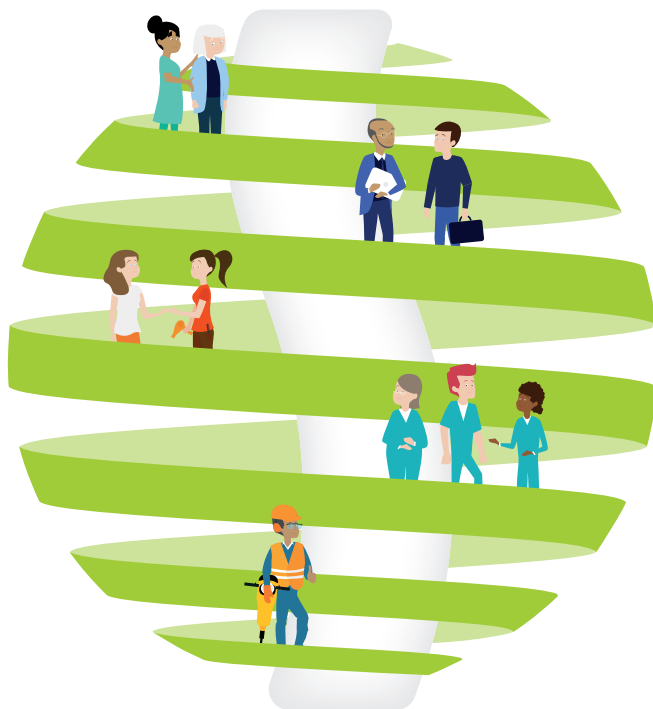
La Campaña Europea es el resultado de una línea de trabajo que la EU-OSHA inició en 2017 sobre trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo que concluye a finales de 2020. El objetivo de este proyecto de investigación ha sido utilizar los estudios existentes y nuevos datos para mejorar la comprensión de las causas subyacentes de los TME en diversos sectores y ocupaciones; identificar iniciativas con éxito para prevenir y gestionar los TME y fomentarlas entre un público amplio;

estimular el debate sobre el apoyo a las medidas de prevención a escala nacional entre los responsables de las políticas y los profesionales de la seguridad y salud en el trabajo (SST); y fomentar la reincorporación satisfactoria a largo plazo de las personas trabajadoras con TME, identificando medidas y planes efectivos.

Las tareas de investigación han incluido la revisión bibliográfica, la recopilación y el análisis de datos, los casos prácticos y la identificación de las mejores prácticas, de herramientas prácticas y de materiales de formación y sensibilización. Una vez finalizado el proyecto, la Agencia Europea inicia la presente campaña nutriéndola del resultado de este proyecto.

Con esta campaña, del mismo modo que con las anteriores Campañas de Lugares de Trabajo Saludables, se consigue dar a conocer una variedad de herramientas y estrategias para apoyar a su red de asociados por medio de recursos para la promoción de campañas y productos de información, herramientas en línea de la campaña, eventos y actividades de la campaña, medios de comunicación y actividades de relaciones públicas de la campaña.

En la difusión de información cobra especial relevancia el sitio web de la cam-



paña, que es el principal canal de comunicación y la herramienta de promoción de la misma (<http://www.healthy-work-places.eu>). La Agencia Europea actualiza el contenido de este espacio web, disponible en 25 idiomas, para mantenerlo animado y actualizado. Esta página reunirá todo el contenido sobre la campaña, dando acceso a datos y análisis importantes, herramientas e instrumentos prácticos y ejemplos de buenas prácticas. También se utilizará para anunciar las noticias más destacadas de la campaña y para lograr la participación de los centros nacionales de referencia de la EU-OSHA y los socios oficiales de esta.

Asimismo, con el fin de proporcionar apoyo práctico a las empresas, la EU-OSHA ha creado una base de datos de recursos y estudios de casos sobre los TME.

De cara al futuro, se está llevando a cabo una colaboración de la Agencia Europea con ENETOSH, la Red Europea de Educación y Formación en Seguridad y Salud en el Trabajo, para sensibilizar sobre la necesidad de promover la salud musculoesquelética entre la población infantil y juvenil. Fruto de esta colaboración, se orientará un paquete de campaña para el sector educativo que incluirá recursos útiles para dicho sector.

En lo que respecta a la Campaña Europea en nuestro país, el propio INSST y la Red Española de Seguridad y Salud en el Trabajo están trabajando en el contenido específico para que esta campaña tenga el mayor impacto posible en España y su implementación se ajuste al contexto de los lugares de trabajo de España y las necesidades de los mismos en relación con los TME.

Recursos de la Campaña

La mayoría de los recursos relacionados con la campaña se encuentran disponibles en 25 idiomas y reúnen la información disponible sobre esta campaña, junto con las publicaciones sobre TME que ha recopilado la Agencia Europea de los Centros nacionales de referencia, así como la información elaborada por la propia EU-OSHA. Según su contenido, los recursos se clasifican en:

- material promocional para el posicionamiento de "marca", como logotipo, eslogan, carteles, firma de correo electrónico;
- material informativo sobre el marco general de la campaña, como guía de campaña, folleto de información de campaña, folleto informativo de los

Premios de Buenas Prácticas para Lugares de Trabajo Saludables, presentación de *PowerPoint*, vídeo promocional de la campaña, DVD de Napo y otro material audiovisual;

- material con contenido técnico específico sobre TME, como informes, resúmenes ejecutivos, hojas de información e infografías sobre temas seleccionados, una base de datos de estudios de caso existentes, instrumentos y herramientas, materiales audiovisuales y otros materiales de buenas prácticas a nivel europeo y nacional, un mapa guía de peligros y zonas del cuerpo, publicaciones de Napo para ser utilizados en la formación profesional, una sección actualizada de *OSHwiki* sobre TME y nuevos artículos de *OSHwiki*, con un enfoque especial en herramientas e instrumentos, resúmenes de herramientas electrónicas y de talleres generales de TME que ha realizado la EU-OSHA, y un documento resumen de ejemplos de buenas prácticas galardonados.

Galardones a las Buenas Prácticas

Uno de los pilares que sustenta esta campaña "Trabajos saludables: relajemos las cargas" es la convocatoria de la 15ª edición de los Galardones Europeos a las Buenas Prácticas, cuyo objetivo es reconocer a aquellas empresas que protegen la seguridad y la salud en el trabajo (SST) con enfoques sostenibles e innovadores en relación con los TME y demuestran así que adoptar buenas prácticas de SST es bueno para las empresas.

Con esta convocatoria, la Agencia Europea, a través de cada uno de sus centros nacionales de referencia, hace un llamamiento a todas las empresas que hayan implementado medidas preventivas efica-

ces para prevenir o paliar TME de origen laboral, para que participen en este certamen y den visibilidad a su buena gestión preventiva. Las buenas prácticas presentadas servirán de ejemplo para que otras muchas empresas de Europa puedan seguir el camino hacia una gestión preventiva en relación con los TME.

El ámbito de este prestigioso certamen incluye, además de los Estados miembros, los países candidatos y potenciales, así como países pertenecientes a la Asociación Europea de Libre Comercio (AELC).

Las candidaturas deben demostrar que empresarios y trabajadores colaboran en la gestión de los riesgos asociados a la aparición de TME relacionados con el trabajo y en la promoción de una cultura de prevención de riesgos, valorando especialmente que las medidas implementadas puedan transferirse a otras empresas de distintos tamaños y sectores.

La convocatoria de Galardones Europeos a las Buenas Prácticas sigue un proceso que se inicia con múltiples acciones de información para dar a conocer este cer-

tamen a todos los países participantes, de forma que las empresas que lo deseen se animen a presentar sus buenas prácticas. En un segundo paso, los centros nacionales de referencia recopilan las candidaturas presentadas y evalúan dichas candidaturas con la ayuda de un comité tripartito, que se encarga de seleccionar las dos mejores candidatas, una en la modalidad de empresas de más de 100 trabajadores y otra en la modalidad de menos de 100 trabajadores. En un tercer paso, la Agencia recopila las dos candidaturas seleccionadas en cada país y las evalúa por medio de un jurado especializado que premiará aquellas candidaturas más destacadas. El último paso consiste en dar la máxima visibilidad a las empresas seleccionadas en cada país, así como también a las que resultan ganadoras, que, además, reciben el prestigioso galardón en una ceremonia que congrega a los principales actores y representantes de la política europea en materia de seguridad y salud en el trabajo que tendrá lugar a final de año para clausurar la campaña y celebrar los logros de los participantes.

En nuestro país esta convocatoria, que se inicia durante la Semana Euro-

pea, cuenta con la inestimable colaboración de la Red Española de Seguridad y Salud en el Trabajo, que está llevando a cabo una gran campaña de difusión para que todas las empresas españolas tengan la oportunidad de participar y dar a conocer las soluciones de éxito que han adoptado en relación con la prevención de riesgos asociados a la aparición de TME.

Con esta información se quiere animar a empresas, trabajadores y expertos en prevención a participar en la difusión de la campaña y de la convocatoria de Galardones.

Para ampliar información, pueden acceder a todos los contenidos de la página web: <https://healthy-workplaces.eu/es>. También, a través de las redes sociales, pueden conocer las noticias relacionadas con esta campaña accediendo a ellas con los *hashtag* [#EUhealthyworkplaces](#) y [#LightentheLoad](#). Si lo que desean es una participación activa en esta campaña, les invitamos a contactar con nosotros a través del correo electrónico: pfocalagenciaeuropa@insst.mites.gob.es ●

■ Bibliografía ■

1. Eurostat, Encuesta de Población Activa, módulo ad hoc "Accidentes de trabajo y otros problemas de salud relacionados con el trabajo" (2013).
2. 6ª Encuesta Europea sobre las Condiciones de Trabajo (6ª EWCS). Disponible en: <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>
3. EU-OSHA, "Resumen: Segunda encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER-2)", 2015. Disponible en: <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF>
4. EU-OSHA, "Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU" ("Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE") 2019, pp. 91-96. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
5. EU-OSHA, "Descripción general de hechos y cifras de los TME: prevalencia, costes y demografía de los TME en la UE", 2019, pp.21. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
6. EU-OSHA, "The ageing workforce: Implications for occupational safety and health – A research review" ("Una población activa que envejece: implicaciones para la salud y seguridad en el trabajo – Estudio de investigación"), 2016, p. 38. Disponible en: https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.pdf

■ Más información ■

Trabajos saludables: relajemos las cargas. Guía de la campaña. Disponible en:

<https://healthy-workplaces.eu/en/tools-and-publications/publications/campaign-guide-0>
<https://healthy-workplaces.eu/>