



14

FACTORES DE RIESGO DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO - EXTREMIDADES SUPERIORES (TMERT-EESS)

INFORMACIÓN PARA JEFATURAS
CARTILLA TÉCNICA LEGAL

MATERIAL DE APOYO A LA NORMA
TÉCNICA DE IDENTIFICACIÓN Y
EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO
TMERT-EESS Y PROTOCOLOS DE
VIGILANCIA PARA TRABAJADORES
EXPUESTOS A FACTORES
DE RIESGO TMERT-EESS

Factores de Riesgo de Trastornos Musculoesqueléticos relacionados con el Trabajo - Extremidades Superiores (TMERT-EESS)

Los trastornos musculoesqueléticos pueden derivar de la interacción de la persona con su quehacer laboral, influido por diversos factores incidentes, como por ejemplo factores físicos o biomecánicos, psicosociales, organizacionales de las empresas y ambientales. Aunque las patologías musculoesqueléticas pueden afectar a cualquier segmento corporal, por cuestiones de organización progresiva en las políticas de Salud Ocupacional, la Autoridad Ministerial ha priorizado abordar los Trastornos Musculoesqueléticos de las Extremidades Superiores y sus factores de riesgo asociados, por su importancia en lo que se refiere a la pérdida de capacidad de ganancia de la persona cuando padece de una enfermedad de este tipo; y por la alta incidencia de éstas, cuando se habla de diagnósticos de enfermedades relacionadas con el trabajo.

El presente documento contiene información sobre los efectos que produce la exposición a Factores de Riesgo de Trastornos Musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, enfatizando las medidas preventivas para su control y por otro lado, establece las responsabilidades de los Empleadores, Trabajadores y Organismos Administradores de la Ley, establecidas por las disposiciones legales actuales, basadas en la Norma Técnica de Identificación y Evaluación de Factores de Riesgo TMERT-EESS y en el Protocolo de Vigilancia para Trabajadores Expuestos a Factores de Riesgo TMERT-EESS.

1. ¿Qué son los TMERT-EESS y los Factores de Riesgo asociados a ellos?

Los Trastornos Musculoesqueléticos de las Extremidades Superiores relacionados con el Trabajo (TMERT-EESS), son lesiones físicas sobre una parte específica del sistema musculoesquelético, que se desarrollan gradualmente sobre un período de tiempo, causadas por factores de riesgo presentes en las tareas que se realizan, tales como: esfuerzos repetidos, esfuerzos puntuales que sobrepasan la resistencia normal de los tejidos que componen el sistema, temperaturas extremas y uso frecuente de herramientas.

2. Los efectos de los de los factores de riesgo TMERT-EESS

Sus manifestaciones son variadas y específicas, incluyendo enfermedades de los músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares. Las patologías más frecuentes, aunque no exclusivas son: Síndrome del Túnel Carpiano, Tenosinovitis de Quervain, Epicondilitis lateral y medial, Síndrome del Manguito Rotador, Sinovitis y Tenosinovitis de mano/muñeca y Dedo en gatillo. Para disminuir la probabilidad de tener estos problemas, el IST realiza programas de seguimiento con encuestas específicas de salud a los trabajadores que laboran en puestos de trabajo donde se encuentran presentes factores de riesgo para TMERT-EESS en nivel **No Tolerable**.

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son frecuentes y potencialmente discapacitantes, pero aun así pueden prevenirse

3. Lo que la empresa debe hacer

La normativa indica que es la empresa la responsable de evaluar, con la asesoría del IST, la presencia y magnitud de los factores de riesgo que podrían ser productores de TMERT-EESS, con el objetivo de orientar mejor las medidas para eliminarlos o controlarlos. Adicionalmente, existen algunas medidas técnicas preventivas genéricas que pueden ser implementadas y que se enumeran en orden de relevancia: Controles Técnicos, Prácticas de Trabajo y Medidas Personales. Adicionalmente, los resultados de estas evaluaciones, permiten determinar quienes deben ser incorporados en el Programa de Vigilancia Médica del IST

MEDIDAS PREVENTIVAS

Existen algunas medidas técnicas preventivas que pueden ser implementadas, que se enumeran en orden de relevancia: Controles Técnicos, Prácticas de Trabajo y Medidas Personales.

Entre los Controles Técnicos tenemos, en orden de importancia:

- Automatización de la tarea o uso de maquinaria a control remoto, en caso de TMERT-EESS graves y frecuentes.
- Selección de maquinarias y herramientas eficientes para la ejecución de la tarea y que al mismo tiempo no generen TMERT-EESS.
- Adecuación o modificación ingenieril de maquinarias, herramientas y procesos, orientados a reducir la velocidad de las tareas, eliminar o reducir la exposición a vibraciones y mejorar las condiciones ambientales.
- Contar con un programa de entrenamiento en el uso correcto y seguro de maquinarias y herramientas, como así mismo, de un programa de revisión y mantenimiento de éstas.
- Considerar la antropometría estática y dinámica como así también la disposición correcta de las estaciones de trabajo, durante la planificación o remodelación de un nuevo centro de trabajo.

Las Prácticas de Trabajo constituyen una parte importante del control, entre ellas tenemos:

- Favorecer las tareas livianas donde las acciones de fuerza sean mínimas y el trabajador pueda regular el ritmo de su trabajo.
- Realizar rotaciones entre puestos de trabajo que demanden diferentes patrones de movimiento en la ejecución de la tarea.
- Promover competencias polifuncionales en los trabajadores.
- Revisar sistema de compensaciones de modo que la alternancia en los puestos de trabajo no implique una disminución en las remuneraciones.
- Realizar pausas o periodos de recuperación durante el trabajo, ya sea deteniendo las acciones, implementando relevos, o realizando una tarea diferente considerando las exigencias físicas y mentales.
- Alternar las tareas de exposición al frío con otras tareas que no presenten este factor de riesgo
- Evitar los cambios de temperatura bruscos en los cambios de actividad.
- Proteger a los trabajadores de la exposición a humedad y frío.

Medidas Personales, sólo si todo lo anterior no es posible:

- Uso de elementos de protección personal tales como guantes y vestimenta apropiada para trabajo a bajas temperaturas, teniendo en consideración que éstas no deben disminuir las capacidades sensitivas táctiles del trabajador en las tareas que requieran alta precisión.

OTRAS RESPONSABILIDADES

- Participe activamente en las actividades de Difusión y Capacitación sobre los Protocolos y Guías Ministeriales, relacionados con la exposición a Factores de Riesgo TMERT-EESS, dictados por profesionales del IST y luego difunda la información a sus trabajadores.
- Asegúrese que los Supervisores, Comités Paritarios y Trabajadores, tanto de la empresa como de las empresas contratistas, conozcan los efectos de la exposición a Factores de Riesgo TMERT-EESS, la forma de eliminarlos o controlarlos y la manera de protegerse adecuadamente, para ello, puede ocuparse el contenido de este documento.
- Asesórese adecuadamente durante el diseño e instalación de sistemas de mitigación de factores de riesgo de TMERT-EESS. Su rendimiento es muy sensible a los errores que se cometa en estas etapas.
- Mantenga una adecuada adherencia a los Programas de Vigilancia que se realizan en el IST y facilite la asistencia de los trabajadores.
- Informe prontamente al IST, cuando existan modificaciones en los procesos o forma de trabajo, como así también de los trabajadores desvinculados, acogidos a jubilación o cambiados de puesto de trabajo.

4. Normativa Legal vigente de interés para la empresa

ACERCA DE MATERIAL MINISTERIAL SOBRE FACTORES DE RIESGO TMERT-EESS

“Guía Técnica para la Evaluación y Control de los riesgos asociados al Manejo o Manipulación Manual de Carga”, Ministerio del Trabajo y Previsión Social 2008.

“Norma Técnica de Identificación y Evaluación de Factores de Riesgo TMERT-EESS”, Ministerio de Salud, 2012.

“Protocolo de Vigilancia para Trabajadores Expuestos a Factores de Riesgo TMERT-EESS, Ministerio de Salud, 2012

“Guía de Ergonomía. Identificación y control de factores de riesgo en el trabajo de oficina y el uso de computador”, Instituto de Salud Pública 2015

ACERCA DE LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

“El empleador estará obligado a tomar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de los trabajadores, manteniendo las condiciones adecuadas de higiene y seguridad en las faenas, como también los implementos necesarios para prevenir accidentes y enfermedades profesionales.” Art. 184, Código del Trabajo del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

ACERCA DE LA OBLIGACIÓN DE INFORMAR LOS RIESGOS LABORALES

“El empleador tiene la obligación de informar oportuna y convenientemente a todos sus trabajadores acerca de los riesgos que entrañan sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos. Los riesgos son los inherentes a la actividad de cada empresa”. Art. 21, Decreto Supremo N° 40 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social .

ACERCA DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

“El empleador deberá proporcionar a sus trabajadores, libres de costo, los elementos de protección personal adecuados al riesgo a cubrir y el adiestramiento necesario para su correcto empleo, debiendo, además, mantenerlos en perfecto estado de funcionamiento. Por su parte, el trabajador deberá usarlos en forma permanente mientras se encuentre expuesto al riesgo”. Art. 53, Decreto Supremo N° 594/99 del Ministerio de Salud.

ACERCA DE LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES DE EMPRESAS CONTRATISTAS

“La empresa está obligada a mantener en los lugares de trabajo las condiciones sanitarias y ambientales necesarias para proteger la vida y la salud de los trabajadores que en ellos se desempeñan, **sean éstos dependientes directos suyos o lo sean de terceros contratistas** que realizan actividades para ella”. Art. 3, Decreto Supremo N° 594 del Ministerio de Salud.

Para mayor información visite nuestra web: www.ist.cl
o contacte al profesional IST que atiende su empresa.