

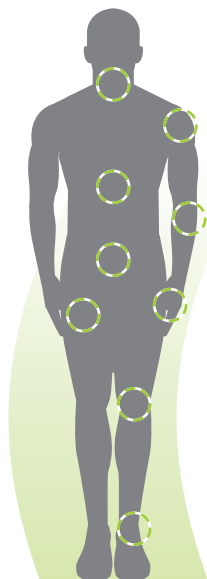


Los trastornos musculoesqueléticos son una de las principales causas de baja laboral y jubilación anticipada en Europa.

## ¿Qué son los TME?

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) de origen laboral son alteraciones que sufren las estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y huesos, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo. Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores.

La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un periodo de tiempo prolongado. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente.



La misión de la **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** consiste en dotar a Europa de un entorno de trabajo más seguro, saludable y productivo. Creada por la Unión Europea en 1994 y con sede en Bilbao, la Agencia investiga, desarrolla y divulga información fiable, equilibrada e imparcial sobre salud y seguridad, y establece redes con organizaciones de toda Europa para mejorar las condiciones de trabajo.

La EU-OSHA realiza también las campañas «Trabajos saludables», que gozan del respaldo de las instituciones europeas y los interlocutores sociales europeos, y que coordinan a escala nacional los centros de referencia de la Agencia. La campaña 2020-2022 **Trabajos saludables: Relajemos las cargas** tiene por objeto sensibilizar respecto de los TME relacionados con el trabajo y la necesidad de gestionarlos y promover una cultura de prevención de riesgos.

### Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

C/Santiago de Compostela 12  
48003 Bilbao – ESPAÑA  
Correo electrónico: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

© Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2020  
Reproducción autorizada siempre que se cite la fuente.  
Cualquier uso o reproducción de fotografías no protegidas por ningún derecho de autor que los de la EU-OSHA requerirá la autorización expresa del titular o titulares de tales derechos. Las fotografías utilizadas en el presente informe ilustran una serie de actividades laborales. No muestran necesariamente buenas prácticas ni el cumplimiento de la legislación en vigor.

La seguridad y la salud en el trabajo concierne a todos.  
Es bueno para ti. Es buen negocio para todos.

## Trabajos saludables: RELAJEMOS LAS CARGAS



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



# La campaña

## La gestión de los TME relacionados con el trabajo

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo son perjudiciales para la calidad de vida de las personas y constituyen una de las principales causas de baja por enfermedad y jubilación anticipada, lo que tiene un impacto negativo en las empresas y las economías. A pesar de los importantes esfuerzos realizados para prevenirlos, los TME relacionados con el trabajo siguen siendo el problema de salud de origen laboral más común en Europa.

Con el enfoque adecuado, los TME relacionados con el trabajo pueden prevenirse. Abordar los TME no solo protege a los trabajadores individuales, sino que también mejora la competitividad de las empresas, al reducir las bajas por enfermedad y aumentar la productividad, y también reduce el gasto de los sistemas nacionales de salud.

La campaña tiene los siguientes objetivos:

1. concienciar sobre los TME relacionados con el trabajo;
2. promover la evaluación de riesgos y la gestión de la prevención de los TME;
3. demostrar que los TME son un problema de todos, en todos los tipos de lugares de trabajo y sectores;
4. mejorar el conocimiento de los riesgos nuevos y emergentes en relación con los TME;
5. hacer énfasis en la necesidad de reintegrar y retener a los trabajadores con TME crónicos e informar sobre cómo llevarlo a cabo;
6. fomentar el intercambio de información y buenas prácticas entre las partes interesadas pertinentes.

## ¿Quién puede participar?

Se anima a todas las personas u organizaciones interesadas, tanto a escala nacional como europea, de cualquier tamaño o sector, a participar en la campaña, en particular:

- los empresarios, los directivos, los trabajadores y los representantes de la Seguridad y la Salud en el Trabajo (SST) en los sectores públicos y privados;
- los centros de referencia y los interlocutores sociales de la EU-OSHA y sus redes;
- los comités de diálogo social sectoriales;
- los responsables políticos;
- los investigadores en materia de SST;
- los inspectores de trabajo y sus asociaciones;
- los profesionales de salud pública;
- el sector de la educación (primaria, secundaria, superior y profesional);
- los diseñadores de productos y los diseñadores industriales;
- los medios de comunicación.



## ¿Cómo se puede participar?

- Sensibilizar mediante la difusión de los materiales de la campaña;
- organizar talleres y otras actividades;
- promover herramientas y recursos para gestionar la prevención de TME relacionados con el trabajo;
- compartir buenas prácticas de prevención;
- participar en los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables»;
- participar en las Semanas Europeas de octubre de 2021 y 2022;
- como socio oficial de la campaña o como medio de comunicación asociado.

## Más información y recursos

Visite el sitio web <http://www.healthy-workplaces.eu/es> para más información y varios recursos para ayudarle a promover y apoyar la campaña, por ejemplo:

- la guía de la campaña;
- informes, hojas informativas y artículos de OSHwiki;
- las herramientas para la campaña y demás materiales promocionales;
- herramientas, infografías, materiales audiovisuales y orientación sobre buenas prácticas;
- vídeos y recursos de formación de Napo.

Síguenos en las redes sociales (**Facebook**, **Twitter** y **LinkedIn**) y comparta nuestras publicaciones.

Póngase al día de las últimas noticias de la campaña a través de nuestro sitio web (<https://healthy-workplaces.eu>).

*Con un enfoque integrado y promoviendo una cultura de prevención que involucre tanto a trabajadores como a empresarios, podrían prevenirse o gestionarse muchos casos de TME.*

## Fechas clave

### Lanzamiento de la campaña

Octubre de 2020

### Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Octubre de 2020, 2021 y 2022

### Trabajos saludables — Evento para el intercambio de buenas prácticas

Octubre de 2021

### Resultados de los Galardones a las Buenas Prácticas de la campaña «Trabajos saludables»

Abril de 2022

### Cumbre de la campaña «Trabajos saludables»

Noviembre de 2022

