



**Trabajos
saludables:
RELAJEMOS LAS CARGAS**



Los trastornos musculoesqueléticos en la población infantil y juvenil: un planteamiento de los factores de riesgo y de la prevención que considera todas las etapas de la vida

Puntos clave

- La prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos (TME) es muy elevada entre la población infantil y juvenil.
- Muchos jóvenes llegan al mercado laboral padeciendo ya problemas musculoesqueléticos que pueden verse agravados por el trabajo.
- Es preciso analizar el efecto del dolor musculoesquelético a lo largo de toda la vida (desde la infancia).
- Un estudio de los TME que considere todas las etapas de la vida contribuirá a su prevención entre TODA la población activa, con independencia de su edad.
- La mayoría de los factores de riesgo de los TME son evitables.
- Los sectores de la salud pública, la educación y la salud laboral deben trabajar juntos para prevenir los TME y promover una salud musculoesquelética adecuada entre la población infantil y juvenil.

Campaña en favor de trabajos saludables: relajemos las cargas

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) está llevando a cabo una campaña a escala europea que se desarrolla entre 2020 y 2022 que busca concienciar sobre los TME en el trabajo y la importancia de prevenirlos. El objetivo es animar a empresas, población trabajadora y demás partes interesadas a colaborar para prevenir los TME y fomentar una buena salud musculoesquelética entre la población activa de la UE.

Elevada prevalencia de los TME entre la población infantil y juvenil

La prevalencia de los TME entre la población infantil y juvenil (de los 7 a los 26,5 años de edad) que todavía se encuentra estudiando en escuelas, centros de enseñanza secundaria o universidades y no se ha incorporado aún al mercado laboral es muy elevada (en torno al 30 %). La prevalencia media entre las personas jóvenes (de 15 a 32 años) que se han incorporado al mercado laboral es incluso mayor (cerca del 34 %)¹.

Estas altas tasas de prevalencia entre la población infantil y juvenil se deben a varios motivos, algunos de los cuales se exponen a continuación. Los TME pueden estar causados por factores de riesgo adquiridos o congénitos. Es importante hacer hincapié en que la mayoría de los factores de riesgo adquiridos (los de naturaleza física, psicológica y socioeconómica) son en gran medida evitables.

Por qué es tan importante prevenir los TME entre la población infantil y juvenil

La alta prevalencia de TME que existe entre la infancia provoca que muchas personas jóvenes se incorporen al mercado laboral padeciendo ya problemas musculoesqueléticos que pueden verse agravados por el empleo.

Esta es la razón por la que debe adoptarse un planteamiento que tenga en cuenta todas las etapas de la vida al abordar los problemas musculoesqueléticos y la salud musculoesquelética. Esto permitirá entender mejor cómo y por qué se producen los TME a lo largo de la vida y cómo puede fomentarse la salud musculoesquelética. Una buena salud musculoesquelética es la base de la capacidad de las personas para vivir y trabajar². Si se pueden prevenir los TME en la población infantil y juvenil, esto contribuirá a reducir la prevalencia de este tipo de trastornos en la población trabajadora (con independencia de su edad). Además, este aspecto también es fundamental para un envejecimiento saludable.

En un contexto en el que es prioritario fomentar el trabajo sostenible a lo largo de toda la vida laboral, es preciso analizar el efecto de los TME en todas las etapas de la vida (desde la infancia).

Principales factores de riesgo

Se ha sugerido que existe un número considerable de factores de riesgo evitables y no relacionados con el trabajo que están asociados a un mayor riesgo de TME en la infancia y adolescencia. Entre ellos se incluyen:

- desnutrición y sobrepeso;
- unos niveles de actividad física excesivamente bajos o altos;
- ausencia de actividades de ocio;
- tabaquismo y consumo de alcohol;
- posturas inadecuadas o incorrectas;
- sedentarismo³;
- uso excesivo de dispositivos electrónicos;
- uso de mochilas pesadas;
- lesiones derivadas de tocar un instrumento;
- lesiones derivadas de la práctica deportiva;
- problemas de salud mental;
- desigualdades sociales y sociosanitarias.

Sin embargo, los estudios actuales muestran resultados contradictorios y hoy en día no existen pruebas claras que respalden la existencia de una relación entre la mayoría de estos factores y un mayor riesgo de TME en la población infantil y juvenil. Por supuesto, esto también podría atribuirse a las limitaciones que presentan algunos de los estudios existentes. No obstante, las pruebas disponibles sugieren que algunos factores de riesgo, como las lesiones derivadas de la práctica deportiva, el sobrepeso y la inactividad, están asociados con los TME.



©iStockphoto / LightFieldStudios

1 Consúltase: <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-prevalence-risk-factors-preventive-measures>

2 Consúltase: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People

3 Véase: <https://osha.europa.eu/en/publications/prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>



Prevención o reducción del dolor musculoesquelético en la infancia y adolescencia

Fomentar la concienciación

En general, los programas escolares, las sesiones educativas, los materiales o cursos destinados a informar y cambiar actitudes y capacidades resultan eficaces para aumentar el conocimiento y la concienciación sobre las molestias y el dolor musculoesqueléticos en la población infantil y juvenil. Sin embargo, este mayor conocimiento no se traduce necesariamente en un comportamiento mejor. En consecuencia, estas iniciativas deben ir acompañadas de intervenciones activas (por ejemplo, ejercicios). Las intervenciones que incluyen una combinación de acciones (intervenciones educativas y ejercicios) tienen mayores posibilidades de éxito que las medidas aisladas.

Actividad física y ejercicio

Los programas de fortalecimiento muscular, los cursos que imparten los gimnasios, los ejercicios de entrenamiento y los nuevos enfoques pedagógicos que integran el movimiento en las lecciones representan intervenciones prometedoras que pueden lograr resultados con rapidez en la prevención o reducción de los TME. Para que estos resultados sean duraderos, deberá fomentarse la continuidad a largo plazo de la participación en estas iniciativas.

Ergonomía

Los materiales ergonómicos (asientos especialmente diseñados, escritorios, accesorios informáticos) tienen un efecto positivo, junto con la formación en materia de ergonomía. La combinación de estas dos medidas es un buen ejemplo de buena práctica o intervención adecuada.

Prevención de accidentes en la infancia

Los programas educativos para la prevención de lesiones y una actividad física moderada pueden reducir eficazmente los accidentes y las lesiones.

Trabajar juntos

Los sectores de la salud pública, la educación y la salud laboral deben trabajar juntos para prevenir los TME y fomentar la salud musculoesquelética entre la población infantil y juvenil. Esto puede llevarse a cabo, entre otras acciones, mediante la promoción de la actividad física, los juegos y el deporte en el contexto escolar, así como a través de la integración de la salud y la seguridad como contenidos transversales en la educación. A continuación se ofrecen algunos ejemplos prácticos.

Austria: escuela en movimiento⁴

El objetivo original de la iniciativa «Escuela en movimiento» que se llevó a cabo en Austria era combatir el creciente número de problemas de salud entre la población estudiantil causado, en parte, por el sedentarismo y la falta de actividad física. Para ello se ampliaron las oportunidades para practicar ejercicio en las escuelas. A partir de este objetivo inicial, orientado hacia la salud, se definió un objetivo global de aprendizaje a través del ejercicio. Este enfoque utiliza la actividad física con el propósito de ayudar a mejorar la calidad de la educación en las escuelas. La iniciativa, que se ha extendido a todo el país, cuenta con el apoyo de las principales partes interesadas del sector educativo —en particular las autoridades educativas estatales—, así como del sector de la seguridad e higiene en el trabajo y de la Junta de Compensación de Trabajadores Austriacos (AUVA).

Finlandia: escuelas en movimiento⁵

En Finlandia, la iniciativa «Escuelas en movimiento» es un programa basado en investigaciones destinado a promover la actividad física en las escuelas. Lo que comenzó en 2010 como un proyecto piloto se ha convertido en un programa a escala nacional que se ejecuta en más del 90 % de las escuelas secundarias polivalentes del país.

El objetivo del programa es aumentar la actividad física de la población infantil y juvenil durante su etapa educativa. Para ello, se ha desarrollado una cultura escolar más activa, lo que se refleja en la vida escolar cotidiana. No se trata tanto de un enfoque específico como de un aumento general de la actividad física en el día a día de la vida escolar, lo que debería a su vez conducir a otros cambios positivos. Los principales objetivos de la iniciativa son mejorar la forma física, promover el aprendizaje y mejorar el clima social.

4 Consúltase: <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>

5 Consúltase: https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative

Hungría: educación física diaria como parte de la promoción de la salud en las escuelas⁶

En Hungría, los sectores de la educación y la salud pública consiguieron implantar con carácter progresivo la obligatoriedad de la práctica diaria de la educación física para todos los niños en edad escolar. Esta iniciativa aspira a reducir la inactividad física entre los estudiantes con objeto de mitigar un factor clave de riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, como los TME. Las clases de educación física pretenden contribuir al logro de los objetivos estratégicos de la promoción integral de la salud en las escuelas mediante la mejora de la salud física, mental y emocional de todos los estudiantes, los resultados académicos, la integración y el bienestar social.

Integración transversal de la seguridad e higiene en el trabajo (y, más concretamente, de la salud musculoesquelética) en la educación⁷

Un informe de la EU-OSHA⁸ ofrece una completa visión del modo en que las escuelas pueden contribuir a la prevención temprana y a largo plazo de los TME. Analiza las diferentes perspectivas de la seguridad y la salud en el trabajo, la educación y la salud pública, y explora diversas opciones para seguir líneas de actuación conjuntas en estos tres ámbitos. El informe sostiene que un abordaje sistemático de la integración de la seguridad y la salud en las escuelas fomentará la calidad de la educación y desarrollará una cultura de prevención a largo plazo. El informe presenta asimismo un «enfoque estratégico para la promoción de la actividad física y la prevención de los TME en las escuelas».

6 Véase: https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools y https://oshwiki.eu/wiki/Application_of_special_exercises_in_physical_education._The_Hungarian_prevention_programme

7 Véase: <https://osha.europa.eu/en/themes/mainstreaming-osh-education> y <https://enetosh.net>

8 Consúltase: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>

Videoclips de Napo y recursos para realizar debates

- Marcha en marcha – Napo en «Aligera la carga - 2021»
<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load-2021/keep-runnin-napo-lighten-load-2021>
- Napo en el lugar de trabajo:
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>
- Recursos para iniciar debates:
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- Napo para profesores - Cuida tu cuerpo con Napo - La espalda
<https://www.napofilm.net/es/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

