

“Catálogo de enfermedades profesionales de los docentes de centros educativos públicos de primer ciclo de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria”

Artículos sobre lesiones músculo esqueléticas

FETE-UGT





ARTÍCULOS SOBRE LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS

- Los aspectos psicosociales como la preocupación por el dolor influyen tanto como la intensidad del dolor mismo en la calidad de vida de enfermos con lumbalgia
- Un tercio de los accidentes de trabajo mortales ocurridos en Cataluña durante el 2002 estuvieron relacionados con el uso de vehículos
- El ejercicio, una buena dieta y el control emocional, mejoran el rendimiento de los empleados y reducen el estrés laboral
- Alrededor del 80 por ciento de las lesiones de trabajo son debidas a trastornos musculoesqueléticos
- El estrés podría ser la causa de la aparición de la fibromialgia
- Primera Sentencia reconociendo la fibromialgia como causa de invalidez absoluta
- El coste económico de las lesiones producidas por movimientos repetitivos en la Unión Europea se estima que representa un 2% del producto interior bruto
- Las enfermedades musculoesqueléticas generan 90 días de incapacidad, mientras que las debidas a condiciones organizacionales generan más de 100 días, según estudio suizo
- Los jueces califican la fibromialgia como una enfermedad activa, severa y sin cura
- La Clínica Villacerrada de Albacete adquiere una novedosa tecnología para la exploración de la columna
- Un juez reconoce la fatiga crónica como accidente de trabajo
- El 90 por ciento de los usuarios de vehículos sufren dolencias lumbares, según el director del CTAG
- El 30% de la población española tiene problemas con el sueño
- El estrés y el mobbing ocasionan el 30% de los dolores musculares
- El TSJC confirma la primera sentencia de invalidez absoluta por fibromialgia
- El estrés laboral es precursor de numerosas enfermedades físicas y mentales, según una experta
- Un experto alerta de la epidemia de incapacidades laborales asociadas a la lumbalgia en España



Los aspectos psicosociales como la preocupación por el dolor influyen tanto como la intensidad del dolor mismo en la calidad de vida de enfermos con lumbalgia - 26/05/2003

Los factores de tipo psicosocial como la preocupación por la causa, las consecuencias del dolor o el miedo a agravarlo con ciertos movimientos influyen tanto como la intensidad del dolor en el grado de incapacidad o la merma de la calidad de vida de enfermos con lumbalgia, según se desprende del estudio 'Correlación entre el dolor, incapacidad y calidad de vida', realizado por la Fundación Kovacs y presentado hoy en el marco del VI Foro Internacional de Investigadores en Lumbalgia, celebrado en Suecia.

La investigación, realizada en casi 200 pacientes, también demuestra que la intensidad del dolor y el grado de incapacidad sólo determina el 27 por ciento de la calidad de vida de los pacientes con dolor de espalda el primer día en el que éste aparece, pero que catorce días después lo hace hasta un 58 por ciento.

Según el doctor Francisco Manuel Kovacs, presidente de la Fundación y primer autor del estudio, "más que la intensidad del dolor de espalda o el grado de restricción de la actividad al que se asocia, lo que determina la merma de calidad de vida es el hecho de que se prolongue". Así, un dolor pasajero, aunque sea intenso, tiene poco impacto en la calidad de vida. De hecho, "en esos casos depende en aproximadamente tres cuartas partes de factores no relacionados con la espalda", explicó el experto.

Los resultados del estudio también demuestran que mejorías espectaculares del dolor pueden conllevar variaciones "casi imperceptibles" del grado de incapacidad o la calidad de vida, por lo que cuando se evalúa un tratamiento debe medirse por separado su efecto sobre la intensidad del dolor, sobre el grado de incapacidad y sobre la calidad de vida. Según Kovacs, esto también debe aplicarse en la práctica clínica diaria.

En cuanto al coste social, explicó el experto, la mayor parte depende del grado de incapacidad, puesto que la restricción de la actividad tiene repercusión laboral, y el dolor de espalda es el principal motivo de absentismo laboral.

Fuente de los datos: Europapress

Un tercio de los accidentes de trabajo mortales ocurridos en Cataluña durante el 2002 estuvieron relacionados con el uso de vehículos - 21/05/2003

Uno de cada tres de los accidentes de trabajo mortales ocurridos el año pasado en Catalunya sucedieron mientras los trabajadores utilizaban algún tipo de vehículo durante su jornada laboral, según los datos de la conselleria de Trabajo, Industria, Comercio y Turismo de la Generalitat, hechos públicos hoy por el sindicato Comisiones Obreras de Catalunya.

Estas cifras no recogen los 77 accidentes mortales ocurridos 'in itinere', es decir en los trayectos hacia o desde el centro de trabajo. En total, el 50 por ciento de los accidentes laborales con baja ocurridos el año pasado en Catalunya fueron accidentes de tráfico.

El responsable de Política Sectorial de CC.OO. de Catalunya, Simón Rosado, denunció hoy estos datos y exigió que se incluyan las medidas sobre movilidad en las políticas de prevención de riesgos laborales. El problema, explicó, es que "las patronales aún no han asumido que los accidentes 'in itinere' también son accidentes laborales porque dependen de la organización de trabajo".

En líneas generales, la enmiendas de CC.OO. a este proyecto legislativo se centran en el fomento del transporte público, el transporte de empresa y especialmente la mención de que todo proyecto de ordenación urbanística se realice paralelamente a un plan de movilidad.

Por su parte, el responsable de Movilidad de CC.OO. de Catalunya, Manel Ferri, explicó que la escasez de transporte público para acceder a determinados polígono no sólo incrementa la posibilidad de accidentes para los trabajadores, sino que "excluye" de estos puestos de trabajo las personas sin carnet de conducir o sin automóvil propio, que son mayoritariamente jóvenes, mujeres e inmigrantes.

Fuente de los datos: Barcelona al día

El ejercicio, una buena dieta y el control emocional, mejoran el rendimiento de los empleados y reducen el estrés laboral - 19/03/2003

La práctica de ejercicio físico, junto al mantenimiento de una dieta equilibrada y el control emocional, ayuda a mejorar el rendimiento de los empleados dentro de una empresa e incide en la reducción del estrés laboral, que actualmente afecta a más de cuarenta millones de personas en la Unión Europea.

Estos tres elementos constituyen los pilares básicos para tratar y combatir una patología que en la actualidad representa el cincuenta por ciento de los motivos de absentismo en el trabajo y es el problema de salud más frecuente por detrás de los dolores de espalda.

El coordinador del Centro Andaluz de Medicina del Deporte, Carlos de Teresa, indicó que la incidencia del estrés entre la población trabajadora ha obligado a las empresas a adoptar un nuevo enfoque y a utilizar el ejercicio físico como una herramienta empresarial que mejore el rendimiento de sus trabajadores.

La actividad física "produce una sensación de bienestar y felicidad" que permite al trabajador "disfrutar tanto dentro como fuera de su ámbito laboral", según De Teresa, quien aseguró que el ejercicio también ayuda a la persona a "conocerse mejor y a saber cómo debe actuar ante una situación de crisis en el trabajo o en su vida cotidiana".

El cambio de hábitos dentro de la propia empresa se plantea como una solución para reducir la incidencia del estrés laboral a través de actividades que promuevan el tiempo libre de sus empleados y "hagan que sus vidas sean más saludables, al mismo tiempo que aumenten la rentabilidad de la compañía", subrayó.

La información sobre técnicas correctas para practicar en los distintos deportes, la formación de médicos de empresa y departamentos de recursos humanos en este ámbito y la puesta en marcha de campañas de concienciación para los empleados, son algunas de las formas de fomentar hábitos saludables dentro de la propia compañía.

Según el especialista, tradicionalmente la empresa ha tratado de controlar la salud de sus empleados mediante chequeos médicos con el fin de prevenir tanto enfermedades como riesgos laborales, aunque hasta el momento no se había hecho hincapié en "la importancia del estrés en este ámbito".

Algunos estudios elaborados recientemente indican que el tipo de trabajo y estilo de vida actual, más sedentario, está reduciendo la masa muscular del cuerpo humano, lo que a su vez produce una disminución de la capacidad funcional y conduce a una alteración del metabolismo.

Las consecuencias más directas derivadas del estrés son cansancio, fatiga, dolor de espalda, aceleración de artrosis, alteración de la funcionalidad cardíaca y tendencia a la depresión, así como enfermedades como la diabetes tipo dos, asma o inflamaciones intestinales.

Ante esta situación, el coordinador del Centro Andaluz de Medicina del Deporte señaló que el estrés "va más allá de la simple afección psicológica, ya que tiene una repercusión orgánica muy directa" que puede derivar en enfermedades cardiovasculares o inflamaciones crónicas relacionadas con los cambios de hábitos de la sociedad.

Asimismo, el mantenimiento de una dieta saludable y equilibrada, rica en verduras, frutas y cereales, constituye un factor "determinante" en la lucha contra el estrés laboral, puesto que "una buena alimentación incide de manera directa en la energía que genera el cerebro para funcionar mejor", matizó.

Fuente de los datos: Andalucía 24 horas

Alrededor del 80 por ciento de las lesiones de trabajo son debidas a trastornos musculoesqueléticos - 04/02/2003

Alrededor del 79 por ciento de las lesiones de trabajo son musculoesqueléticas, según afirmó el asesor técnico de la Unidad de Ergonomía del Servicio de Prevención del Ayuntamiento de Madrid, Francisco Sobrino, durante su intervención en la jornada Prevención de las lesiones de espalda en el medio laboral, organizadas por CSI-CSIF, con la colaboración de Asepeyo.

Éstas se producen, según Sobrino, tanto por levantamiento de cargas pesadas o de forma inadecuada como por una posición estática reiterada y en general provocan, de forma mayoritaria, lesiones de carácter discogénico.

Por ello, subrayó que "una buena postura es la que no causa síntomas cuando se mantiene ni después". Concretamente, recomendó que se adapte la mesa al trabajo, con espacio por debajo para colocar correctamente las piernas, mantener la espalda siempre recta, distribuir los objetos en la mesa de tal forma que los de uso más frecuente y más pesados estén más cerca, además de que el centro de la pantalla del ordenador esté a la altura de los ojos.

Asimismo, Sobrino señaló la importancia de que la luz no provoque deslumbramientos e incida en paralelo a la pantalla, que la angulación del teclado sea de 10-15 grados para favorecer una actitud funcional de las muñecas, así como la "obligatoriedad" de un atril a la altura de la pantalla. A su juicio, el reposapiés es recomendable para las personas "de cortas dimensiones corporales".

En cuanto al asiento, considera que debe tener cinco puntos de apoyo estables, debe ser rotatorio y regulable en altura desde la posición de sentado, tener un soporte lumbar de 10-15 grados y apoyabrazos para levantarse y sentarse de la silla, además de que sea duro, flexible y respirable (evitando el cuero).

Explicó que un esfuerzo viene provocado por la postura adoptada, es decir, una mejor postura incidirá en un menor esfuerzo al realiza la tarea. Así, la prevención es la medida "principal y más efectiva" a adoptar, como llevar una higiene postural, según este especialista en Ergonomía.

Por su parte, el doctor de la Unidad de Columna del Hospital Monográfico de Asepeyo en Coslada (Madrid), Pedro Berjano, destacó que los problemas de espalda no son sólo físicos, sino que en ellos influyen también factores psicosociales como ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, estrés, bajo nivel educativo, consumo excesivo de alcohol y falta de soporte familiar.



"La duración de la incapacidad se explica mejor por factores psicosociales que por físicos", afirmó Berjano en su intervención. En su opinión, la "receta ideal" es una buena ergonomía, una vida sana (con ejercicio y sin tabaco ni sobrepeso), mantener una actitud positiva ante el dolor y ser felices, para que el dolor no les haga enfermos.

Aseguró que, aunque las lesiones de espalda son problemas sociales y sanitarios de primer orden, cuyo origen es biológico, psicológico y social, la mayor parte de los casos tienen "un comportamiento benigno". Así, el 70 por ciento de los individuos a lo largo de su vida sufren dolor de espalda y es la segunda causa más frecuente de consulta al médico.

A su juicio, estos enfermos deben solicitar a los profesionales sanitarios tratamientos eficaces, económicos e inocuos, así como información y educación para evitar que el tratamiento agrave los factores psicosociales del trabajo. Pero como consejos lanzó las ideas de permanecer activos, fomentar una actitud de superación, así como combatir creencias erróneas.

Fuente de los datos: Europapress

El estrés podría ser la causa de la aparición de la fibromialgia - 07/01/2003

Una respuesta anormal a los factores que producen el estrés podría ser la causa de la aparición de la fibromialgia, enfermedad que sufre entre un dos y un cuatro por ciento de la población española y que produce un dolor crónico generalizado en las personas que la padecen.

Los últimos estudios médicos indican que esta patología podría estar relacionada con alguna alteración en el sistema inmunológico, anomalías psicológicas, problemas hormonales o alteraciones en los mecanismos protectores del dolor, aunque aún "no se puede precisar con certeza", explicó el médico adjunto del servicio de Reumatología del Hospital Carlos Haya de Málaga, Antonio Ponce. La fibromialgia es una enfermedad, reconocida por la Organización Mundial de la Salud desde 1990, que ocasiona dolor en múltiples partes del cuerpo, cansancio generalizado, dificultades para conciliar el sueño y fatiga crónica que obligan a muchos de los que lo padecen a abandonar sus puestos de trabajo.

En España, se calcula que sufren esta patología alrededor de un millón de personas, fundamentalmente mujeres de entre 30 y 49 años, si bien aclaró esta cifra podría ser aún mayor "porque muchas personas desconocen que la padecen", indicó.

En este sentido, Ponce señaló que por cada veintiuna mujeres padece la enfermedad un hombre, aunque no precisó los motivos por los que esto se produce.

Dolor generalizado, fatiga, alteraciones de sueño, hormigueo por el cuerpo y rigidez son algunos de los síntomas en los que se manifiesta esta enfermedad, que no se detecta mediante análisis clínicos, lo que dificulta a la hora de establecer un diagnóstico preciso.

Para establecer un diagnóstico fiable de la enfermedad, el especialista suele basarse en una exploración física del paciente, en la que se determinará cuáles son los puntos dolorosos.

A pesar de que las nuevas técnicas permiten conseguir una mejoría en la calidad de vida de los pacientes con fibromialgia, subrayó que hasta ahora no existe un tratamiento que cure la enfermedad de forma definitiva.

Entre los pasos que los especialistas recomiendan para tratar la fibromialgia, destacan la educación para evitar los factores agravantes, el tratamiento de las

alteraciones psicológicas asociadas si las hay, el ejercicio físico de tipo aeróbico, la aplicación de medidas locales como infiltraciones y masajes y el uso de analgésicos y otros medicamentos para aliviar el dolor.

Fuente: Andalucia24horas.com

Primera Sentencia reconociendo la fibromialgia como causa de invalidez absoluta - 11/10/2002

El juzgado de lo social número 12 de Barcelona ha condenado a la Seguridad Social a indemnizar a una mujer por no haberle concedido la invalidez permanente absoluta después de serle diagnosticada una fibromialgia. Se trata de la primera vez en que un juez concede la invalidez absoluta por esta enfermedad.

El citado juzgado de lo social ha estimado de este modo la demanda interpuesta por la implicada contra la Seguridad Social después de que ésta desestimara una reclamación de la mujer para que le fuera concedida la incapacidad permanente absoluta, al entender que las lesiones que sufría carecían de "entidad invalidante alguna".

La sentencia ha considerado, sin embargo, que la mujer padece una fibromialgia de carácter severo, la cual le causa "una limitación funcional severa" que le impide "desarrollar actividad laboral alguna" de forma "mínimamente continuada y estable", por lo que ha dictaminado la incapacidad permanente absoluta de la trabajadora.

Asimismo, el fallo condena al Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) a pagar una pensión de 546,81 euros a la mujer desde julio del año 2001, fecha en la cual la Seguridad Social le dio el alta para trabajar, después de que concluyera el plazo que le había concedido en concepto de incapacidad temporal.

La fibromialgia, que afecta a un 3% de los españoles, es una alteración bioquímica del sistema sensitivo que provoca un intenso dolor en las extremidades de las personas que la padecen, que tienen fuertes molestias cuando intentan hacer movimientos tan comunes como sentarse o levantarse. Esta enfermedad no fue reconocida como tal por la Organización Mundial de la Salud (OMS) hasta 1992.

El coste económico de las lesiones producidas por movimientos repetitivos en la Unión Europea se estima que representa un 2% del producto interior bruto - 26/03/2002

El pasado día 28 de febrero tuvo lugar la III Jornada Internacional de concienciación para la prevención de las lesiones por movimientos repetitivos. Este acto se desarrolló en el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona y estuvo organizado por el Centre de Salut de la Columna Vertebral (CSCV) en colaboración con el Colegio de Farmacéuticos.

Esta III Jornada se ha desarrollado simultáneamente en las principales ciudades del mundo. Este tipo de lesiones se produce en personas que utilizan con frecuencia los brazos para desarrollar una actividad. La consecuencia es DOLOR CERVICAL, de BRAZOS y en ocasiones, LUMBAR.

Las conclusiones más significativas a las que se llegaron fueron las siguientes:

Las L.M.R (Lesiones por Movimientos Repetidos), junto con el DOLOR DE ESPALDA, están consideradas en diversas encuestas por los trabajadores como el principal

problema de salud laboral. Tienen tendencia a aumentar. Sólo en seis años (1987 - 1993) su número se ha multiplicado por cuatro en Estados Unidos.

El coste económico en la U.E (también junto con el dolor de espalda) se calcula que representa un 2% del P.N.B. (producto interior bruto).

Las mujeres constituyen la población especialmente más afectada.

En España, a pesar de la existencia de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, existe aún muy poca concienciación sobre estas lesiones, tanto por parte de las Empresas como de la Administración.

Para una efectiva prevención de las L.M.R. es imprescindible la participación del trabajador, junto con técnicos y empresarios.

Fuente de los datos: Centre de Salut de la Columna Vertebral. Barcelona

Las enfermedades músculo esqueléticas generan 90 días de incapacidad, mientras que las debidas a condiciones organizacionales generan más de 100 días, según estudio suizo - 22/02/2002

Suecia ha sido un país que se ha caracterizado por registrar unos excelentes niveles de seguridad y salud en el trabajo. Esto ha llevado a considerar esta gestión como una de los más avanzados del Mundo. Esta breve revisión, tomada de la Autoridad Sueca de Ambiente de Trabajo (SWEA: Swedish Work Environment Authority) Enero de 2001 (última revisión), presenta un resumen del reporte sobre accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo en este país durante 1999.

El número de eventos registrados en 1999 (registrados a la SWEA hasta Agosto de 2000) fue de 54.583 accidentes y enfermedades profesionales. Adicionalmente fueron registrados 10.364 accidentes in itinere, 43.290 accidentes sin pérdida de tiempo y 2.110 casos de eventos registrado en años anteriores, para un gran total de 110.347 casos.

De los 54.583 eventos, 34.830 (64%) fueron accidentes de trabajo y 19.753 (36%) enfermedades relacionadas con el trabajo. Esto indica que la tasa de accidentalidad es de 8.1 y la de enfermedades relacionadas con el trabajo de 4.7 casos por cada 1.000 empleados (incluyendo trabajadores independientes). La frecuencia para hombres es de 9.7 accidentes y 3.7 enfermedades, mientras que para las mujeres es de 6.4 accidentes y 5.7 enfermedades por cada 1.000 empleados. Es importante destacar que los registros de accidentalidad han mostrado un franco y sostenido descenso en Suecia desde 1980, año en el que se registró una tasa de accidentalidad de 40 y 13 para hombres y mujeres respectivamente por cada 1.000 empleado. Sin embargo 1999 mostró un leve incremento en las tasas de accidentalidad comparada con 1997 y 1998.

Con respecto a las muertes en el trabajo, durante 1999 se presentaron 66 accidentes fatales, 48 en trabajadores asalariados, 16 en trabajadores independientes (todos hombres) y dos en militares (ambos hombres). Adicionalmente a este registro 26 accidentes fatales ocurrieron en accidentes in itinere. De las enfermedades relacionadas con el trabajo reportadas en 1999, 29 fueron fatales.

Las ramas de la economía que registraron más accidentes de trabajo fueron las empresas de servicios bomberiles y la minería metálica para hombres y la industria de la madera y la industria metálica básica para las mujeres.

Para el caso de las enfermedades relacionadas con el trabajo la minería metálica ha sido la actividad económica más comprometida seguida por las autoridades



policiales y la industria de productos minerales no metálicos en el caso de los hombres. Para las mujeres las actividades económicas con registros más altos son las autoridades policiales y el transporte de equipos.

Las caídas y las enfermedades músculoesqueléticas son los más comunes tipos de accidentes de trabajo en Suecia con un 22 y 19% respectivamente. Los accidentes con máquinas y las agresiones ocasionadas por otras personas (actos de agresión) también cuentan como los más comunes entre las mujeres. Para ambos sexos los accidentes que generan el mayor número de días de ausencia son los accidentes en vehículos y los desórdenes músculoesqueléticos.

El 64% de todas las enfermedades relacionadas con el trabajo se debieron a enfermedades músculoesqueléticas. Las enfermedades que involucran aspectos sociales u organizacionales de las empresas (stress y alta carga de trabajo) se han incrementado en un 200% desde 1990. Las enfermedades músculoesqueléticas en promedio generan 90 días de incapacidad, mientras que las debidas a condiciones organizacionales generan más de 100 días.

Fuente de los datos: Nordian H and Bengtsson B (2001). Occupational accidents and work-related diseases in Sweden. Swedish work environment authority. Central Supervision Department. Statistics Division.

Los jueces califican la fibromialgia como una enfermedad activa, severa y sin cura - 10/12/2003

Dos jueces de lo Social de Barcelona han calificado, en dos sentencias sobre incapacidad, la fibromialgia como una enfermedad "activa y severa" que anula a una persona para trabajar por tratarse de una afección crónica y "sin tratamiento farmacológico" efectivo.

En uno de los fallos, emitido por el juzgado de lo Social número 32 de Barcelona, el juez reconoce que la fibromialgia ha sido negada "hasta no hace mucho tiempo" como enfermedad "por la ciencia médica". No obstante, señala que la imposibilidad de un tratamiento para la fibromialgia impide a quien lo sufre llevar una vida laboral normal.

La fibromialgia se caracteriza por la aparición de un dolor en múltiples partes del cuerpo que, según señalan los jueces, "no es objetivable pero sí determinable".

El titular del juzgado de lo Social número 32 de Barcelona reconoce en el fallo que "el tardío reconocimiento científico de la fibromialgia como enfermedad específica ha comportado, lógicamente, un claro debate en la doctrina legal respecto los efectos" de la enfermedad sobre la capacidad de trabajar.

No obstante, afirma que la afección comporta "una incapacidad para realizar cualquier tipo de trabajo" ya que significa "una clara incompatibilidad de las lesiones con un ejercicio laboral".

En este sentido, recuerda que "poco a poco y sin contradicciones", la doctrina "viene aceptando la lesión como constitutiva de la situación invalidante", y cita algunas sentencias de los tribunales superiores de justicia de Catalunya, Valencia, Madrid y Murcia.

En ambas sentencias, los dos juzgados de lo Social de Barcelona han reconocido la imposibilidad de trabajar de dos enfermos de fibromialgia severa a quienes el Instituto Nacional de Seguridad Social (INSS) había negado la pensión por considerar que los enfermos "no estaban afectados de ningún grado de incapacidad".

En uno de los casos, la mujer que padece fibromialgia era, además, alérgica a diversos analgésicos, lo que impedía su tratamiento médico. La mujer sufría dolores con cefaleas intensas, sensaciones vertiginosas y dificultad de concentración, así como trastorno del sueño. A pesar de ello, el INSS le negó la declaración de incapacidad total permanente.

El abogado de los dos enfermos, Miquel Nadal i Borràs, aseguró, en declaraciones a Europa Press, que el reconocimiento de la fibromialgia y sus consecuencias como enfermedad invalidante para el trabajo por parte de los jueces "era una decisión que no podía tardar".

De hecho, Nadal fue el primer letrado que consiguió que se concediera una invalidez en España, tanto permanente como absoluta, por sufrir fibromialgia.

Fuente de los datos: Europa Press

La Clínica Villacerrada de Albacete adquiere una novedosa tecnología para la exploración de la columna - 06/12/2003

La Clínica Villacerrada de Albacete ha adquirido la concesión en España del llamado "ratón médico", un método auxiliar de exploración nuevo y guiado por medio de un ordenador, que permite la determinación de las formas de la columna, evitando las irradiaciones de otras pruebas diagnósticas más agresivas como la radiografía.

Según informó el centro clínico en nota de prensa, la novedad de este sistema es que el "ratón médico" mide, sin someter al paciente a irradiaciones, la postura de la columna, para saber si hay o no desviación, y la movilidad así como la falta de armonía entre los diferentes segmentos.

Además, este novedoso sistema, único en España, aporta datos gráficos de gran precisión, que permiten al especialista hacer una valoración previa a la realización de una intervención quirúrgica de hernia discal o fijación de la columna al estado del segmento a operar.

Asimismo, según la Clínica, está especialmente indicado este método para los chequeos escolares y para los exámenes de la desviación de columna en la edad adolescente, así como en todos los pacientes que por diversas circunstancias no puedan someterse a irradiación, como es el caso de las mujeres embarazadas.

Además, la exploración con el "ratón médico" se puede realizar en cualquier momento y empleando poco tiempo, y puede utilizarse como examen complementario o alternativo a las radiografías. Este método permite analizar no sólo la columna, sino también otras articulaciones corporales como la rodilla, codo y mano.

Fuente de los datos: Diario Médico



Un juez reconoce la fatiga crónica como accidente de trabajo

Una sentencia de un juzgado social de Barcelona ha reconocido, por primera vez, la fatiga crónica como derivada de un accidente de trabajo y ha concedido la incapacidad permanente a una funcionaria del ayuntamiento catalán.

Según informó el Colectivo de Abogados Ronda -que defiende a la trabajadora-, el juzgado de lo social 2 de Barcelona ha considerado como accidente laboral un caso de fatiga crónica provocado en el 2000 por una intoxicación que, a su vez, estuvo provocada por una fumigación con insecticidas de las instalaciones donde trabajaba la afectada.

La sentencia, que concede a la empleada A.N., de 52 años, el derecho a cobrar el 100% de la base reguladora de su salario, también reconoce que las personas con fatiga crónica o fibromialgia sufren «una debilidad extrema e insuperable que hace que las cosas más sencillas se conviertan en retos inalcanzables».

Según el juez, la fatiga crónica «es una enfermedad establecida, de curso crónico en la que no existe ningún tratamiento curativo», señala en la sentencia.

12/12/2003 - El Comercio Digital

El 90 por ciento de los usuarios de vehículos sufren dolencias lumbares, según el director del CTAG

El 90 por ciento de los usuarios de vehículos sufren dolencias lumbares, según aseguró hoy en Vigo el director del Centro Tecnológico de Automoción de Galicia (CTAG), Luis Moreno, que precisó que "muchos afectados no entran en las estadísticas". Por ello, el CTAG centra sus investigaciones al respecto en el punto de vista del usuario y del fabricante.

En declaraciones a Europa Press, Moreno explicó hoy que en las fábricas de las plantas se "está produciendo para una mejor postura o un mejor diseño para evitar esos dolores". En cuanto al cliente, las investigaciones se concentran a nivel de daños lumbares, así como de confort y comodidad, para que el usuario pueda tener "un criterio de elección del vehículo dependiendo de la ergonomía", concretó.

Por ello, las líneas emprendidas por el Centro Tecnológico de Automoción de Galicia buscan "conocer el estado del arte, saber qué trabajos se están haciendo, contactar con otros centros tecnológicos, con otras universidades, y con las industrias para empezar a diseñar el servicio que CTAG debe dar en el campo de la ergonomía, siempre pensando en un servicio aplicado a la industria", comentó Moreno.

En esta línea, el director general señaló que el CTAG este año ha diseñado "el concepto de trabajo la línea de negocio de ergonomía". Así, indicó que disponen de algunos datos "para empezar a trabajar en algún criterio de simulación en temas de cómo debería ser la ergonomía de un vehículo para que fuera confortable".

Desde el CTAG recomiendan a los conductores que atiendan a las instrucciones del fabricante sobre el uso del cinturón de seguridad, y de reglaje de asientos. Además, apostó por que, dentro de lo posible, eviten "los máximos esfuerzos que se puedan producir".

Moreno realizó estas declaraciones con motivo de su presencia como moderador de una mesa redonda en la jornada sobre "Automoción, tecnología aplicada: tendencias de investigación ergonómica en proceso e en producto", celebrada hoy en el Centro Social de Caixanova en Vigo. El encuentro se enmarca dentro de los actos de la "Semana da Ciencia e da tecnoloxía en Galicia 2003", que organiza la Consellería de Innovación, Industria y Comercio.



Conciencia social

Por otra parte, el director xeral de Investigación e Desenvolvemento de la Xunta, Pedro Merino, calificó de "muy importante" para el usuario el tema abordado en la jornada, porque, comentó, "la ergonomía cada día adquiere más importancia aunque estaba descuidado hasta ahora".

"Ya hay una conciencia social en las empresas de que es un aspecto muy ligado a la seguridad y que actúa sobre el individuo a medio y largo plazo", explicó el director xeral de Investigación. "Es importante el número de afectados, sobre todo, cuando hablamos de conductores profesionales", añadió Merino.

Salud postural

Los expertos que participaron en las jornadas abordaron la ergonomía desde diferentes puntos de vista, destacando la importancia de una "buen salud postural" en el puesto de trabajo y la incidencia de la conducción en los dolores de espalda.

Por ello, la industria de la automoción, según insistieron los especialistas, trabaja para paliar los efectos nocivos de la conducción sobre la espalda, con la mejora del diseño y los materiales de los asientos, la ubicación y reglaje de los instrumentos, y el mejor acceso de personas y equipajes al vehículo.

Asimismo, los expertos coincidieron en señalar, durante la celebración de la jornada, que la conducción prolongada se configura como una de las "principales causas" de las dolencias lumbares, que afectan al 40 por ciento de la población occidental y "son la segunda causa de baja laboral".

"Cuando una persona se sienta se produce una rotación en la pelvis que provoca una modificación de las curvaturas de la espalda. Si el apoyo en el respaldo no es el correcto las consecuencias son indeseables, porque se produce una pérdida de estas curvaturas con un aumento de la presión en los discos intervertebrales y sobreesfuerzos musculares que pueden derivar en contracturas si se prolonga en el tiempo la postura", explicó el técnico de ergonomía del CTAG, Rafael Vaquero.

Latigazo cervical

Según datos facilitados por el Centro Tecnológico de Automoción de Galicia, en un accidente de tráfico un 50 por ciento de los jóvenes entre 16 y 30 años sufren el "latigazo cervical", dolencia en la que Europa gasta al año más de 10.000 millones de euros en tratamientos y recuperaciones.

Además, el CTAG indicó que en el 95 por ciento de los accidentes a velocidades superiores a 10 kilómetros por hora, alguno de los ocupantes del vehículo sufre el latigazo cervical por "no llevar adecuadamente colocado el reposacabezas".

Al respecto, el centro apuntó que más del 70 por ciento de los ocupantes de un automóvil lleva "mal ajustado" este reposacabezas, considerado como el "único elemento capaz de hacer frente al latigazo", según estudios recientes.

28/11/2003 - Europa Press



El 30% de la población española tiene problemas con el sueño

Los españoles dedican cada vez menos tiempo a dormir y de hecho, el 30% de la población española sufre problemas de sueño, según explicaron este viernes varios expertos en trastornos del sueño que participan en una jornada en Valencia. Alertaron de los problemas físicos y psíquicos que pueden sufrir las personas que trabajan a turnos o por la noche, ya que su adaptación a la vigilia del sueño es peor que la de los que llevan un horario regular.

La jornada "El sueño. Sus alteraciones y consecuencias en la calidad de vida", se abordan aspectos como las alteraciones respiratorias durante el sueño, el insomnio o las consecuencias de los trastornos del sueño en la vida laboral.

La presidenta de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño, la doctora Pio Cuartero, explicó que la falta de sueño en el adulto produce "falta de atención, de respuesta rápida ante determinadas situaciones y, a más largo plazo, hasta depresiones".

Indicó que las personas que más privación del sueño sufren son las que trabajan a turnos o en horario nocturno e indicó que esta circunstancia afecta a un veinte por ciento de la población laboral, aunque el número de casos va en aumento.

Este grupo de trabajadores, según señaló la experta, "duerme peor que la que tiene un horario regular de trabajo, y es no sólo le afecta al sueño, sino a su vida entera", ya durante el día el descanso no es igual al de la noche.

"También comen a distintas horas y de forma irregular, tienen una vida más sedentaria y consumen más cafeína y estimulantes", agregó.

Esta experta recomendó a los médicos que hacen reconocimientos preventivos en las empresas que se interesen por la calidad del sueño de los pacientes, especialmente de los que realizan profesiones de riesgo, puesto que pueden sufrir algún accidente en su trabajo debido a una deficiencia de sueño.

El jefe de la Unidad Valenciana del Sueño de la Clínica Quirón de Valencia y organizador de la jornada, Gonzalo Pin, explicó que en algunos países, a partir de los 50 años de edad se recomienda no trabajar a turnos, ya que la adaptación a la vigilia del sueño es peor.

Pin explicó que el treinta por ciento de la población española tiene problemas con el sueño y cerca de trece millones de españoles sufrirán insomnio en algún momento de su vida, aunque algo más del setenta por ciento de los pacientes insomnes "jamás lo comunican ni reciben atención médica, porque creen que lo único que les pasa es que les ha tocado dormir mal".

Otro tema abordado en la jornada han sido el de los trastornos del sueño en los niños. En este sentido David Gozal, de la Universidad de Louisville (Estados Unidos), destacó los problemas que sufren los menores con alteraciones respiratorias, que les hacen despertarse continuamente durante la noche y les provoca problemas durante el día.

Explico que entre el 10 y el 12 por ciento de los niños entre uno y diez años de edad ronca, un sonido "que no debe ser considerado como inocente, sino como un síntoma de problema" que les puede llevar a no prestar atención en clase, a estar más hiperactivos o nerviosos o a sufrir más infecciones, ya que el sistema inmunitario se regenera especialmente por la noche.

17/11/2003 - Panorama Actual



El estrés y el mobbing ocasionan el 30% de los dolores musculares

El técnico en prevención de riesgos laborales de la Mutua de Accidentes de Canarias (MAC) Juan Carlos Martín, abogó este jueves por "aprender de la sociedad oriental" y propiciar cambios en el estilo de vida de los trabajadores como forma de reducir los riesgos psicosociales en el entorno laboral.

Juan Carlos Martín dijo que cada vez hay más casos de enfermedades psicosociales como el estrés y el mobbing (acoso laboral), y añadió que en torno al 30% de los dolores músculo esqueléticos de espalda se deben a problemas ocasionados por esos males.

El técnico en prevención de riesgos laborales hizo estas declaraciones con motivo de la inauguración de unas jornadas sobre riesgos psicosociales en el entorno laboral organizada por la UGT y MAC.

Martín opinó que el estrés será la enfermedad del siglo XXI, y tras comentar que cada vez se exige más a los trabajadores, dijo que desde las empresas se debe propiciar un entorno en el que se compartan la información y los conocimientos.

Desde el punto de vista de los trabajadores, Juan Carlos Martín indicó que es preciso "volver a otro estilo de vida", con un alimentación más sana y una vida familiar más compartida.

Recordó que el estrés y el acoso laboral provocan arritmias, úlceras, depresiones e infartos, y señaló que los datos en Canarias son similares a los del resto del Estado, aunque algo más bajos por el clima.

Juan Carlos Martín manifestó que en la Unión Europea padecen estrés y sus consecuencias unos 40 millones de trabajadores, que, añadió, se mueven en un ámbito enfocado hacia la competitividad.

Consideró que los cambios se deben producir desde el sistema educativo, y destacó que en los últimos cinco años se han incrementado en un 20% las ventas de medicamentos antidepresivos y relajantes.

Durante la inauguración de las jornadas, el secretario general de la UGT de Canarias, Carlos Ucha, opinó que en cuestiones de riesgo laboral las actuaciones no deben quedarse sólo en la prevención de los accidentes graves.

Reconoció que se ha avanzado en la prevención de riesgos laborales de carácter grave, y comentó que si bien los riesgos psicosociales se han detectado más entre trabajadores de administraciones públicas, puede deberse a que no se ha estudiado lo suficiente en las empresas privadas.

Carlos Ucha dijo que la precariedad en el empleo tiene una carga psicológica sobre los trabajadores, de forma que provoca que cometan errores en el empleo.

El secretario general de la UGT de Canarias señaló que es "escalofriante" que en torno al 60% de los accidentes de carácter leve se producen en el trayecto de ida y vuelta al trabajo, lo que consideró que tiene relación con los modelos de contratación.

Carlos Ucha entiende que hay otras causas que favorecen el aumento de este tipo de accidentes, por lo que planteó la necesidad de que tanto sindicatos como empresas, administraciones y trabajadores busquen la solución a los problemas.

El dirigente sindical señaló que es preciso llegar a conclusiones positivas que permitan definir los efectos perniciosos que se producen sobre los puestos de trabajo.

31/10/2003 - Canarias Ahora



El TSJC confirma la primera sentencia de invalidez absoluta por fibromialgia

La Sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia de Catalunya (TSJC) ha confirmado la primera sentencia que concedió la invalidez permanente absoluta a un enfermo de fibromialgia. De esta forma, el Alto Tribunal catalán reconoce que los afectados de esta dolencia están "incapacitados para el desempeño de cualquier profesión".

El caso sobre el que se ha pronunciado el TSJC se refiere a la situación de una trabajadora de la limpieza, Francisca A.G., a la que un juzgado de Barcelona ya consideró hace un año que no puede desarrollar ni un contrato de trabajo "de forma mínimamente continuada y estable".

Sin embargo, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) recurrió la resolución ante el Alto Tribunal Catalán, recurso contra el que se opuso el abogado de la mujer, Miquel Nadal Borràs. La Seguridad Social alegó que la fibromialgia no la incapacita "de manera tan trascendental".

En sentencia de 24 de julio, la Sala de lo Social del TSJC desestima el recurso del INSS y confirma la decisión del juzgado porque las secuelas que sufre la mujer "no permiten siquiera quehaceres livianos, sean o no sedentarios con un mínimo de continuidad, profesionalidad y eficacia".

El TSJC considera que la mujer no puede desarrollar ni el contrato de trabajo "que afecta a las categorías profesionales de actividades más elementales y sencillas o el concertado para desarrollar las tareas más rudimentarias".

El pasado mes de octubre, el titular del Juzgado de lo Social número 12 de Barcelona ya condenó a la Seguridad Social a indemnizar a la mujer por no concederle la invalidez permanente absoluta después de que le fuera diagnosticada fibromialgia.

Esa fue la primera vez que se concedió la invalidez absoluta a un enfermo de fibromialgia, sentando un precedente para el 3 por ciento de españoles que sufren esta enfermedad, que provoca un intenso dolor en las extremidades y que no fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) hasta 1992.

El juez ya afirmó que "cualquier contrato de trabajo" comporta "ineludiblemente" para el trabajador el cumplimiento de "una jornada regular, cumplimiento de un determinado horario, desarrollo de los trabajos con profesionalidad, dedicación, eficacia y rendimiento" que la trabajadora no puede desarrollar "de forma mínimamente continuada y estable".

Asimismo, también destacó que los informes médicos aportados señalan el "carácter severo" de la enfermedad y el "grave estado" en que se encuentra, por lo que declaró su situación de incapacidad permanente absoluta.

Un año antes, un juez, también de Barcelona, había concedido por primera vez a una funcionaria de la Generalitat la invalidez total.

08/10/2003 - Europa Press



El estrés laboral es precursor de numerosas enfermedades físicas y mentales, según una experta

El estrés continuo e intenso originado en el entorno laboral puede ser el detonante de enfermedades físicas y mentales de distinta gravedad, según la socióloga Clara Llorens, que codirige el seminario Organización del trabajo, factores psicosociales, estrés y salud, enmarcado en la programación de los XIX Cursos de Verano de la Universidad de Cantabria.

Este seminario, que codirigen Llorens junto al epidemiólogo del Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, Salvador Moncada, y el secretario de Salud Laboral y Medio Ambiente de CC.OO., Jesús María Puente, ofrece una aproximación "pionera" a la evaluación de los factores de riesgo laboral de naturaleza psicosocial, señala la UC.

"Se han adaptado los instrumentos de evaluación que ya existían en los países nórdicos a la realidad del mercado de trabajo de España", declara la socióloga Clara Llorens, para quien la presentación de estos métodos de evaluación supone un importante avance en la prevención de las enfermedades desencadenadas en el centro de trabajo.

"Además de los efectos en la salud mental, el estrés puede originar úlceras de estómago, contracturas y problemas gastrointestinales. Se calcula que entre un 15 y un 20 por ciento de los fallecimientos por enfermedades cardiovasculares tienen su origen en los riesgos psicosociales", apunta.

Además de ser un escaparate de este nuevo instrumento de prevención laboral, el seminario organizado en Laredo nace también con la intención de evidenciar los peligros que entraña el estrés, así como de desmitificar los tópicos que rodean este término, señalan.

"Muchos le restan importancia y creen que el problema tiene que ver con la personalidad de cada uno", destaca Llorens, quien considera que son las características de cada trabajo y no tanto las del individuo las que condicionan la aparición del estrés. Las exigencias psicológicas de la tarea, tales como la cantidad de trabajo, su naturaleza o la necesidad de unos conocimientos determinados, constituyen uno de los factores que redundan en la salud del trabajador.

El margen de autonomía, las posibilidades de desarrollo que permite la tarea y las compensaciones que se derivan de ésta, tanto económicas como de estabilidad laboral, contribuyen también a aumentar o reducir los riesgos laborales de naturaleza psicosocial.

"Cuanto más variada y menos repetitiva resulta la tarea, mejor para la salud". La relación con los compañeros de trabajo tampoco permanece ajena al aumento o disminución del estrés en el centro de trabajo. "Las relaciones en el entorno laboral basadas en el apoyo y en la ayuda redundan en beneficio de la salud del trabajador", añade.

01/07/2003 - Europa Press



Un experto alerta de la epidemia de incapacidades laborales asociadas a la lumbalgia en España

médico adjunto de la Unidad de Espalda del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, José Luis Peña Sagredo, alertó hoy de la "epidemia" de incapacidades laborales asociadas a la lumbalgia registradas en España en los últimos años, pese a que el número de pacientes tratados de este tipo de dolencia no se ha incrementado.

Peña Sagredo destacó, en este sentido, que ha sido desde 1987 cuando se le ha dado verdadera importancia a este tipo de patologías. El dolor de espalda es la segunda causa más frecuente para acudir al médico, tras el resfriado común, y es la principal fuente de gasto sanitario indirecto, más que las enfermedades coronarias.

Así lo explicó el experto durante la presentación de las I Jornadas sobre los Problemas de Espalda organizadas por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Santander y el Colegio Oficial de Médicos para los próximos días 26 y 27 de marzo en horario de tarde, a partir de las 18.30 horas, en el salón de actos de la institución colegial. La inscripción está abierta, es gratuita y tiene un cupo de plazas de 150 personas. Publicidad

Las jornadas fueron presentadas por la concejala de Salud, María José García Repetto, el vicepresidente del Colegio Oficial de Médicos, Carlos Viadero, y el propio Peña Sagredo, quien indicó que el 80 por ciento de la población en todo el mundo tiene al menos una vez en su vida una dolencia de espalda.

Deporte

Un dolor que puede ser provocado por múltiples causas y, en el caso de la lumbalgia muscular, está asociada a un nivel socioeconómico bajo, fumadores y sedentarios. En este sentido, recomendó la actividad física moderada al menos durante 150 minutos a la semana, reducir el tabaquismo y, en su caso, el sobrepeso, y, en el caso de estar asociada a hábitos laborales, tratar de corregirlos.

La Unidad de Espalda del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla ha tratado en dos años un total de 418 lumbalgias, de las que el 25 por ciento requirieron además del tratamiento analgésico y antiinflamatorio, tratamiento psicológico. En este sentido, señaló que el dolor de espalda puede producir efectos psicológicos y viceversa, los problemas psicológicos desembocar en dolor de espalda. Indicó que la atención a las patologías de la espalda es multidisciplinar y que, en la Unidad de Espalda, se trata de conseguir que el paciente reciba un tratamiento eficaz que le permita integrarse nuevamente a su vida habitual. En este sentido, indicó que trabajar puede ser malo, "pero peor es no hacerlo".

Finalmente, indicó que la Unidad de Espalda espera tratar a lo largo de este año 800 nuevos paciente y realizar el mismo número de revisiones. Los problemas de espalda por los que se acude al médico suelen traducirse en 2,4 visitas por paciente. García Repetto, por su parte, destacó que los problemas de espalda eran uno de los temas más demandados en las encuestas que la Concejalía realiza para programas sus actividades de prevención y promoción de la salud. Destacó que los ponentes en las jornadas son de reconocido prestigio.

Por su parte, Viadero resaltó la importancia de este tipo de colaboraciones, que permiten al Colegio de Médicos llegar a una mayor parte de la población para promocionar la salud.

11/03/2003 - Yahoo.