ELABORACIÓN DEL MAPA DEL CUERPO HUMANO

THE ROSPA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH – Reino Unido

El mapa del cuerpo es una técnica interactiva sencilla para obtener información que permita identificar problemas de salud y lesiones, mediante imágenes visuales, entre los trabajadores que realizan la misma labor o se encuentran en el mismo lugar de trabajo.

Reducida a su forma más simple, consiste en reunir a un grupo de unos diez trabajadores, justo en frente de un esquema general del cuerpo humano, idealmente uno para la parte anterior y otro para la parte posterior. Normalmente sería una cartulina de papel o si es posible algo más grande. Tiene que ser de un tamaño que todo el grupo pueda verlo y sea fácilmente accesible.

Después, se necesitan algunos rotuladores de colores o, alternativamente, dependiendo de la superficie donde esté fijado el mapa, alfileres de colores o etiquetas adhesivas. Luego a cada persona del grupo se le pide que se acerque y marque en el mapa la ubicación del lugar donde sufre sín-

tomas de dolores o lesiones. Por ejemplo:

- Roja para los dolores o molestias.
- Azul para los síntomas respiratorios.
- Verde para los síntomas gástricos y digestivos.
- Amarillo para el estrés y la ansiedad.
- Negro para irritaciones de la piel y erupciones.
- Marrón para los problemas reproductivos.

No importa qué colores se utilicen, siempre y cuando todos en el grupo estén de acuerdo con los mismos. Una vez que todo el mundo ha puesto sus síntomas se obtendrá una imagen de donde existen problemas comunes.

El paso siguiente es analizar lo que podría estar causando dichos síntomas comunes. A veces, pueden ser bastante inesperados.

Por ejemplo, se cita a menudo el caso de un grupo de bomberos que hicieron un ejercicio de mapeo que mostró que un buen número de ellos sufrían molestias en la vejiga. Esto era algo que no estaban dispuestos a admitir individualmente, pero que surgió espontáneamente en el ambiente distendido y estructurado de la elaboración de mapa del cuerpo.

Resultó que los servicios estaban muy lejos, al otro lado del edificio, por lo que no se molestaban en ir al baño hasta que era absolutamente necesario y esto era la causa no sólo de las molestias, sino de problemas más graves. Una nueva instalación resolvió el problema.

El mapa del cuerpo, hay que señalar, que no es algo nuevo. Ya en la década de 1970 apareció la primera mención en una revista de Ergonomía. Se trataba de un artículo de "Corlett y Bishop" de la Universidad de Nottingham, en 1976, que sugería una técnica para lo que ellos llamaban **"la medición de molestias posturales"** y sugería que la retroalimentación del personal acerca de dónde tenían dolores era lo más sensato.

La utilización de la "escala de molestias" de "Corlett y Bishop" era simple. Al igual que en el mapa del cuerpo, los trabajadores (u observadores) marcaban en la ilustración de un cuerpo dónde se estaban produciendo sus dolores y molestias. Doce regiones anatómicas se numeraban en el esquema del cuerpo, curiosamente en ese momento, las manos y las muñecas no estaban marcadas como áreas potenciales de dolor.

La "escala de molestias", fue seguida a mediados de los 1980 por otra herramienta que señalaba los dolores y molestias, **el Cuestionario Musculoesquelético Nórdico (MSQ)**, que se ha convertido en una de las formas normalizadas de recoger información respecto de los problemas musculoesqueléticos.

Los trabajadores rellenan un cuestionario sobre su experiencia de trastornos musculoesqueléticos (TME) en nueve áreas corporales (cuello, hombros, codos, muñecas/manos, espalda superior, espalda inferior, caderas/muslos, rodillas y tobillos) y luego las respuestas son puestas en común.

En la década de los 1990, el HSE comenzó a utilizar una versión modificada del cuestionario nórdico que incluía mapas del cuerpo. Los sindicatos se sintieron atraídos por la simplicidad de la técnica y su bajo coste, y por el hecho de que podía ser utilizado por los delegados de seguridad con sólo una pequeña formación.

El Sindicato de tiendas, de distribución y afines (Usdaw), fue uno de los primeros en utilizar mapas del cuerpo en el Reino Unido para ayudar a sus miembros. En el año 2000, se publicaron unas directrices generales para los delegados de seguridad para su realización y se utilizó dicha técnica para realizar una serie de proyectos de investigación, entre ellos uno que puso de relieve el impacto sobre el cuello y la espalda de las cajeras de supermercado por tener que estirarse para alcanzar las mercancías de las cintas anchas de uso en ese momento.

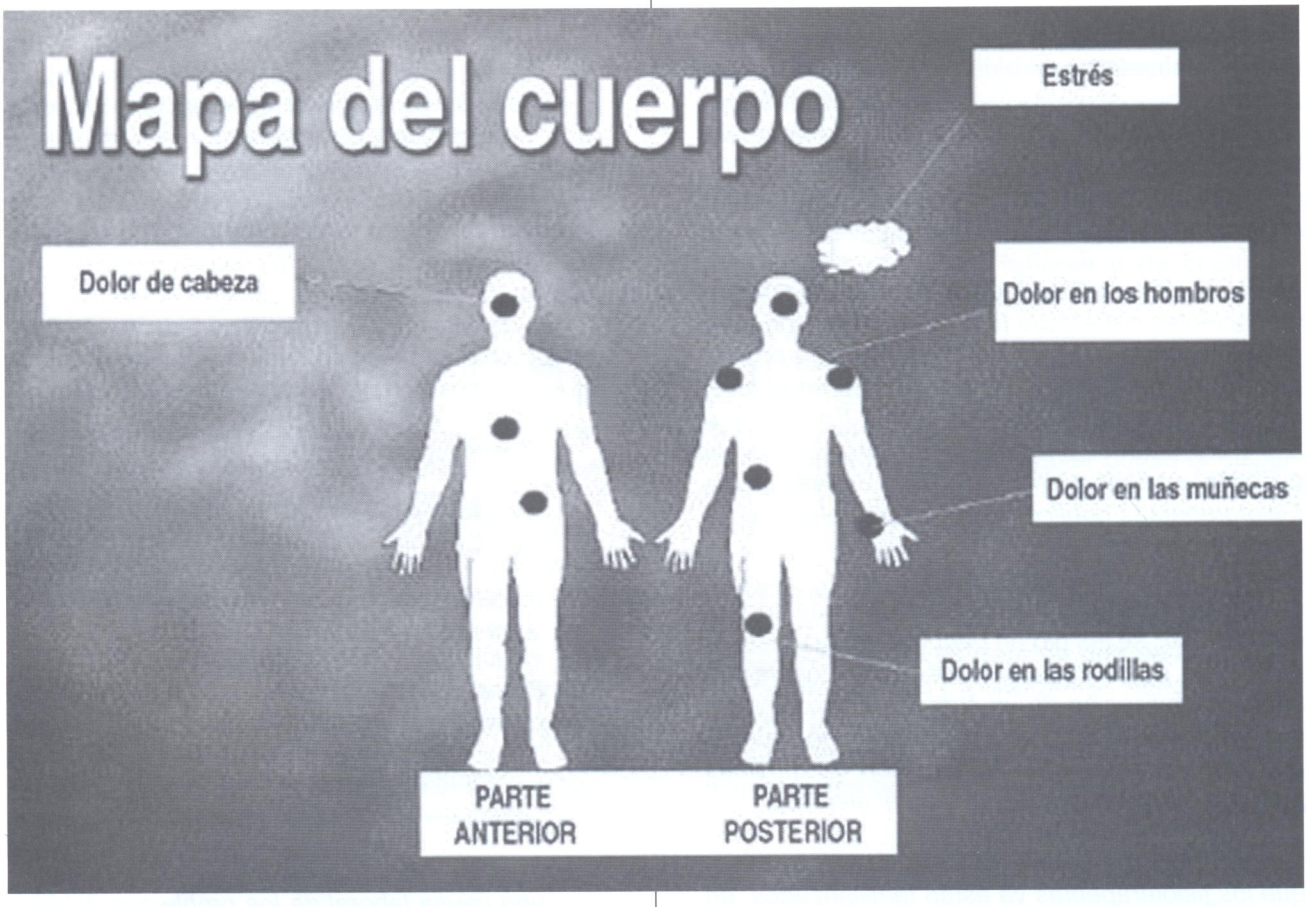
La investigación con el mapa del cuerpo ayudó a persuadir a la empresa Tesco que debía modificar el diseño del puesto y el uso de un sistema con cintas más estrechas Para ser justos con Tesco estuvieron muy dispuestos a aceptar las sugerencias. Lo más importante, es que los trabajadores fueron capaces de seguir trabajando con un nuevo diseño de su puesto sin que les ocasionara lesiones.

El mapa del cuerpo no se limita a la identificación de la manipulación manual o los trastornos musculoesqueléticos (TME), sino que puede ser utilizado en la gestión de otras cuestiones de seguridad y salud laboral, tales como

el estrés, las enfermedades respiratorias o los trastornos de la piel.

El sindicato Prospect recurrió a la cartografía de cuerpo humano cuando algunos de sus miembros plantearon la cuestión del dolor de espalda y del cuello, que algunos atribuían a la conducción de una marca y modelo particular de coche de empresa.

Durante el ejercicio, se utilizó un esquema del cuerpo en el puesto de conducción. El resultado del ejercicio del mapa del cuerpo señaló que hubo un problema con el automóvil empleado (que permanecerá en el anonimato). Y los resultados fueron presentados al empresario para que pudiera ser modificada la política de compra de vehículos.



Los sindicatos europeos de los cuerpos de bomberos (FBU) están usando mapas del cuerpo para recopilar datos sobre lesiones y enfermedades de bomberos en todo el país, dichos datos les permiten colaborar con los empresarios respecto a las medidas de prevención necesarias.

Una de las mejores características del mapa del cuerpo es que permite reunir al personal para tratar los problemas de seguridad y salud. Pero conseguir que el conjunto del personal se reúna también puede ser una de los problemas que impida que la cartografía del cuerpo se realice en primer lugar.

En opinión de los sindicatos, es una dificultad de orden práctico ya que los empresarios son reacios a permitir que un grupo de trabajadores abandonen sus puestos de trabajo, simultáneamente durante una o dos horas que lleva la realización del ejercicio.

En algunos casos también puede haber una resistencia a la cartografía del cuerpo por parte de los propios trabajadores. Un argumento común en contra de esta técnica es que los empleados no participan plenamente debido a los temores de la confidencialidad y la respuesta de los empresarios. Al explicarles que es en interés de todos comprobar si existen enfermedades comunes y que se trata de un problema común, por lo general se reduce drásticamente esta resistencia.

Otro problema que aparece muy a menudo, especialmente en el sector de la salud, es que con-

sideran que el mapa del cuerpo no es una técnica científica.

Sin embargo, la cartografía del cuerpo a menudo permite resaltar áreas con problemas de forma mucho más económica y rápida que otras investigaciones más detalladas. La sencillez del mapa del cuerpo es lo que lo hace atractivo.

Y esta simplicidad es también reconocida como un plus por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas (CSP), que está llevando a cabo una campaña para promover activamente la cartografía del cuerpo como una técnica de sensibilización a los delegados de seguridad.

La campaña es consecuencia de un estudio realizado en 2005 que mostró que más de dos tercios de los fisioterapeutas padecían un trastorno musculoesquelético en algún momento de sus carreras y, por si esa estadística no fuera lo suficientemente alarmante, que 1 de cada 16 fisioterapeutas era probable que dejara la profesión prematuramente como consecuencia de dichos trastornos musculoesqueléticos.

El trabajo en solitario, un aumento en el número de pacientes bariátricos (obesos) y mayor número de pacientes tratados para evitar los tiempos de espera, todo ello parece haber influido en el nivel de los TME experimentados por los fisioterapeutas. Para obtener una mayor comprensión de la cuestión, en junio y julio, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas publicó un importante ejercicio de mapa del cuerpo.

Como preparación, a los delegados de seguridad del CSP se les dio un paquete de recursos de TME, que proporciona información y orientación sobre la realización de un ejercicio de mapeo del cuerpo además de consejos sobre cómo trabajar con los empresarios en la adopción de medidas preventivas como consecuencia del ejercicio.

La cartografía del cuerpo es un concepto con el que los fisioterapeutas ya están familiarizados, en términos de su utilización en la evaluación de su propios pacientes, y proporciona una gran oportunidad para los delegados de seguridad para facilitar el debate y crear conciencia no sólo de los peligros y riesgos, sino también de los derechos en los cambios para mejorar su vida laboral.

Las respuestas iniciales de los delegados de seguridad han sido positivas en general, aunque hay que hacer hincapié en que la cartografía del cuerpo debe ser vista como un punto de partida para la acción y los cambios necesarios para abordar las verdaderas causas de los problemas de salud y de seguridad planteados.

A nivel nacional, los resultados del ejercicio del mapa del cuerpo serán utilizados por el CSP para identificar qué recursos necesitan ser desarrollados / revisados para mejorar la conciencia del delegado de seguridad y qué mensajes clave debe emitir el Colegio Profesional de Fisioterapeutas, tanto a los sindicatos como a los empresarios. Este trabajo debe comenzar a ponerse en marcha el próximo año.

Un aspecto que está surgiendo como un tema recurrente en esta campaña es que las evaluaciones de riesgos individuales no parecen figurar en muchos lugares de trabajo y el CSP va a tener que explorar más a fondo junto con otros sindicatos lo que hacer al respecto.

En definitiva, la incorporación de mapas del cuerpo en el proceso de evaluación y seguimiento de los riesgos permite las siguientes ventajas:

- *Ofrece información.*
- *Se basa en los conocimientos y experiencias de los propios trabajadores.*
- *Involucra de forma interactiva a los trabajadores.*
- *Fomenta la participación en la evaluación y control de riesgos.*
- *Contribuye a la sensibilización, ayudando a reflexionar sobre el lugar de trabajo.*
- *Ayuda a distinguir los problemas que tienen una causa laboral de los problemas debidos a otras causas.*
- *Resulta especialmente útil cuando existen problemas de lectura o expresión oral.*