

Muchas horas de trabajo aumentan el riesgo de lesión osteomuscular

"2004 ERGONOMICS STUDY RELEASE"

La participación limitada de los trabajadores en la confección del calendario laboral, los días de trabajo largos y el exceso de días de trabajo consecutivos están **relacionados** con el aumento de riesgo de lesiones vinculadas a la ergonomía, según un nuevo informe publicado por Circadian Technologies Inc.

Las malas condiciones laborales y la privación de sueño pueden también llevar a lesiones de origen ergonómico y jornadas no trabajadas, especialmente entre empleados en puestos con **horario ampliado** (regularmente trabajan fuera del intervalo de 7 de la mañana a 7 de la tarde).

*Desde hace tiempo se sabe que las largas horas de trabajo, los altos niveles de fatiga y los calendarios laborales que no tienen en cuenta las necesidades fisiológicas humanas están relacionados con un **aumento** del 20% del índice de reclamaciones de indemnización por parte de los trabajadores empleados en instalaciones con operaciones de horario ampliado de trabajo, según manifiesta Kirsty Kerin, especialista en ergonomía.*

El Dr. Kerin proporciona más detalles sobre la relación entre prácticas laborales y lesiones de origen ergonómico, como los trastornos musculoesqueléticos. El estudio señala que:

- En una investigación sobre más de 12.500 trabajadores de horario ampliado, el 30%

de los hombres y el 41% de las mujeres trabajadoras se quejaban de "*crónico o frecuente*" dolor de espalda, mientras que el 16% de los hombres y el 27% de las mujeres se quejaban de dolor de muñecas.

- La privación de **sueño** puede probablemente causar daños en músculos, ligamentos o tendones. Con una media de horas de sueño de los empleados con horario ampliado de sólo 5,1 a 5,5 horas cuando trabajan en turno nocturno, el resultado es un aumento del riesgo de lesiones de origen ergonómico.

- El equilibrio entre trabajo y **vida personal** es importante para controlar el número de jornadas de trabajo perdidas debido a trastornos musculoesqueléticos. Las personas que tienen simultáneamente una carga elevada de trabajo mental y una alta carga de **trabajo doméstico** sufren más de trastornos musculoesqueléticos en cuello y hombros.

- Las alteraciones en el sueño causan un impacto negativo en el tiempo que necesita un trabajador para **volver a su trabajo**, después de padecer una lesión de tejido blando como el dolor de espalda.

- Seis días de **sueño limitado** (4 horas por periodo de 24) provoca cambios en la **arquitectura del sueño** que son similares a los cambios padecidos por las personas que sufren depresión. También, la falta de sueño provoca cambios en varios de los **ritmos naturales** del cuerpo o en la secreción de **hormonas**, incluyendo la melatonina, el cortisol, la hormona estimulante de la tiroides, la leptina, la prolactina y la hormona del crecimiento.

*Estas conclusiones plantean **nuevas cuestiones** a los gerentes de instalaciones de horario ampliado, en las que los niveles de horas extraordinarias han alcanzado cifras récord y en las que los empleados trabajan habitualmente, tardes y noches, con rotaciones y turnos largos.*

*El estudio también echa por tierra **mitos** sobre horarios de trabajo y ergonomía, demostrando que turnos de 12 horas no son necesariamente más peligrosas para los trabajadores, ya que intervienen también otros factores.*

*Con un 41% de las instalaciones que trabajan a horario ampliado utilizando alguna forma de horario de 12 horas en 2003, esta conclusión es importante de destacar cuando se diseñan **calendarios** laborales alternativos. En concreto, los autores comprobaron que:*

- Aunque trabajar más de 8 horas diarias provocó un aumento en los índices de lesiones de origen ergonómico, trabajar de dos a cuatro fines de semana tiene también un impacto negativo.

- Los factores de riesgo, en mujeres, de lesiones de origen ergonómico en cuello y hombros incluyen la sobrecarga y el poco tiempo libre, lo que puede estar relacionado con horarios mal diseñados o exceso de horas de trabajo.

- Los empleados que dijeron no tener influencia en la determinación de su horario laboral, tienen un significativo incremento de lesiones de origen ergonómico en los hombros, caderas y rodillas.

*Los directores de lugares de trabajo con horario ampliado pueden implantar numerosas **medidas** para prevenir el aumento de riesgo de lesiones de origen ergonómico entre los 24 millones de norteamericanos que trabajan habitualmente a la noche, en turnos rotatorios, o en horarios irregulares o bajo demanda circunstancial.*

***Involucrar** a los empleados en la selección del horario, formar a los trabajadores en la gestión de las exigencias del trabajo en horas ampliadas y revisar las políticas del puesto de trabajo en aspectos tales como las normas de paradas y períodos de descanso, **disminuye** significativamente el riesgo de costos por accidentes y lesiones.*

*Las iniciativas de la dirección para disminuir la **fatiga** de los empleados, así como para mejorar la calidad del sueño, también representan intervenciones fundamentales para el caso de los trabajadores de horario ampliado.*

