

# TITULO: Actividad Física y Riesgos Laborales

Autor: Luis Berbel Ferrer

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Director-Gerente de NEOGYM Center Valencia – Centro de Actividad Física y Salud

---

## INTRODUCCIÓN

### El cuerpo humano está diseñado para el movimiento

Las condiciones de vida de la sociedad actual, fundamentalmente debido a los avances industriales (escaleras mecánicas, automóviles, ascensores, etc.), se caracterizan por una eliminación progresiva del esfuerzo físico y un aumento del estrés, lo cual está llevando a un espectacular crecimiento de diversas enfermedades del aparato locomotor, del metabolismo celular y del sistema cardiovascular<sup>1</sup>. Debemos ser conscientes de que el cuerpo humano está diseñado para el movimiento y que la evolución de nuestra sociedad se dirige hacia caminos opuestos.

Los cambios observados en la sociedad, en la organización del trabajo y en los métodos de producción están dando lugar a nuevos tipos y combinaciones de riesgos laborales que exigen nuevas soluciones.

**Los expertos destacan** nuevos y emergentes riesgos laborales que son de tipo psicosocial, químicos, biológicos y físicos. Según explica Konkolewsky<sup>2</sup>: *“Nuestro informe proyecta una nueva luz sobre estos cambios al definir diez riesgos emergentes principales y las principales tendencias que se ocultan tras ellos”*. Estos riesgos emergentes principales incluyen la falta de ejercicio físico, entre otros factores; además se hace hincapié en que la seguridad y la salud en el trabajo se ve afectada cada vez más **por cuestiones multifactoriales**.

Los orígenes de la incorporación de Programas de Actividad Física en las empresas se pueden establecer en Japón y en Estados Unidos<sup>3</sup>. Con objetivos bien diferentes, lo cierto es que la implantación de estos programas buscaban una mejora de la condición física de los trabajadores; una concepción más humanista (de bienestar) en el caso de los japoneses frente a un concepto más productivo (de rendimiento) en el de los americanos.

En España la posibilidad de incorporar Programas de Actividad Física en la empresa es bien distinta, debido a que tiene una Ley de Riesgos Laborales<sup>4</sup> muy joven. En nuestro país existe una mayor dificultad de incorporar e integrar este tipo de programas en el funcionamiento y organización de los recursos de la empresa, debido principalmente a:

- Falta de una cultura deportiva en la mayoría de las empresas.

---

<sup>1</sup> **Publisalud: Boletín nº 1.** (1998) *Caminar, un ejercicio beneficioso para todos*. Diputación Provincial de Málaga. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

<sup>2</sup> <http://osha.europa.eu/> (2005) *Según expertos de la UE, los riesgos laborales experimentarán variaciones*. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

<sup>3</sup> **Isusi F.** (2001) La incorporación de un programa de ejercicio físico durante la jornada laboral como medio de prevención de lesiones músculo-esqueléticas de los trabajadores. XIII Congreso Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Valencia.

<sup>4</sup> **B.O.E.** (1995) Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales. B.O.E. nº 269 de 10 de noviembre

- No se cree en la prevención lo suficiente.
- Se conoce de oídas este tipo de programas.
- Se duda de los beneficios del programa de actividad física puedan repercutir en los resultados de la empresa y en la salud de los trabajadores.
- Se considera que el dinero invertido en prevención es un gasto y por lo tanto, una reducción de los beneficios de la empresa más que considerarlo como una inversión.

La Cultura Preventiva, es un concepto muy poco definido, y como tal, es difícil o imposible, gestionarla empresarialmente, lo que ayuda a explicar por qué todavía la prevención no se ha integrado en las empresas. El término se ha usado para identificar una especie de "bien" inexistente, que de existir, evitaría los accidentes porque afectaría a la manera de trabajar de todos de manera que no se produjeran accidentes; así, la falta de cultura preventiva ha sido la razón para no usar los EPI's (Equipos de Protección Personal), o no cumplir las normativas de seguridad o, en definitiva, la causa de tantos accidentes inexplicables<sup>5</sup>.



Según el Psicólogo Ronald Ramírez<sup>6</sup>, los empresarios deberían medir los beneficios de desarrollar programas de ejercicios y actividades recreativas y de salud en su empresa, viendo estos programas como una inversión y no como un gasto, ya que con ellos se consigue:

- Un aumento de la producción.
- La creación de un concepto de lealtad, el empleado es más fiel a la compañía.
- Menos llegadas tardías.
- Una reducción de las incapacidades.
- Menos corrupción.
- Una reducción en la rotación de empleados, lo cual implica un costo muy alto.

---

## DESARROLLO

**Las autoridades de seguridad y de salud** en el trabajo del ámbito europeo coinciden en identificar los trastornos músculo-esqueléticos (TME) como una prioridad en la prevención<sup>7</sup>, destacando dos aspectos esenciales: el desarrollo de herramientas para evaluar la carga o sobrecarga total en el sistema músculo-esquelético y el desarrollo de métodos de evaluación e intervención, junto con medidas preventivas.

### **El 90% de personas sufre Trastornos Músculo-Esqueléticos**

Debemos tomar conciencia de que el 90% de las personas sufre, en algún momento de su vida, trastornos músculo-esqueléticos que afectan a los músculos, las articulaciones, los tendones, los ligamentos, los huesos y los nervios del cuerpo.

<sup>5</sup> <http://www.atprlcv.com/> (2004) Cultura Preventiva: El nuevo desafío. Asociación de Técnicos en Prevención de Riesgos Laborales de la Com. Valenciana

<sup>6</sup> Ramírez, R. citado en <http://www.deportesalud.com> *El deporte disminuye la fatiga, y aumenta la calidad de vida.*

<sup>7</sup> <http://www.laboris.net> (2007) Nuevos Riesgos Laborales, y <http://osha.europa.eu/> (2005) Según expertos de la UE, los riesgos laborales experimentarán variaciones. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

Estos trastornos están a menudo relacionados con el trabajo<sup>8</sup>.

Los problemas de salud pueden variar desde malestares, pequeños dolores y molestias, hasta problemas médicos más serios que requieren bajas laborales o incluso tratamientos médicos. En los casos crónicos, los resultados de los tratamientos y su curación no suelen ser todo lo eficaces que cabría esperar, derivando posiblemente en una discapacidad permanente y en la pérdida del empleo.

Así pues, el dolor de espalda es la causa más importante de incapacidad en las personas mayores de 45 años, y es la segunda causa de absentismo laboral, ... El dolor de espalda afecta por igual a hombres y a mujeres, a trabajadores de oficina y a trabajadores manuales, y su incidencia va creciendo en los últimos años, debido a los cambios que se están produciendo en los hábitos de vida. Por lo tanto, se trata de un problema de primera magnitud, por su repercusión en la calidad de vida de las personas de mediana edad y en los costes sociales, laborales y económicos que conlleva<sup>9</sup>.

**Programas de ejercicio físico bien orientados** nos permitirán dotar a nuestro organismo de una condición física que nos permita atender en mejores condiciones a nuestros quehaceres diarios, adoptando posturas correctas, protegiendo nuestras articulaciones, mejorando la respuesta músculo-esquelética frente a las acciones repetitivas, etc; en definitiva, utilizar el ejercicio físico como prevención de riesgos laborales, con todo lo que ello conlleva.

La falta de ejercicio físico, exposición combinada a TME, posturas forzadas y trabajo muscular, los riesgos ergonómicos (trabajo de pie), incomodidad térmica, radiación ultravioleta o los campos electromagnéticos son algunos de los riesgos físicos identificados por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.<sup>10</sup>

Si analizamos esto, podemos concluir que un adecuado programa de actividad física puede complementar la prevención de la mayor parte de los riesgos destacados.

**El cuerpo humano es el principal EPI** Debemos ser consecuentes frente a la importancia de nuestro propio cuerpo humano como el principal EPI, puesto que es nuestra protección natural frente a nuestro día a día, no solo laboralmente, a la que sumar otros EPI más específicos en cada puesto de trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 16, establece claramente el principio de integración, de forma que todas las personas en la empresa deben participar en la actividad preventiva, ya que ella forma parte de su trabajo diario.

**La Gestión Integrada de la Prevención** tiene beneficios desde el punto de vista de la prevención de riesgos, de la mejora de condiciones de trabajo, y de la mejora de la competitividad; en definitiva, persigue la **mejora de la Calidad de Vida Laboral**.

Un Sistema de Gestión Integrado debe establecer las responsabilidades a todos los niveles, desde la Dirección, la línea de mando y los trabajadores, y constar de una

---

<sup>8</sup> <http://www.prevencionintegral.com> (España) / Fuente de Datos: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

<sup>9</sup> <http://www.deportesalud.com> Dolor de espalda y deporte.

<sup>10</sup> <http://www.laboris.net> (2007) Nuevos Riesgos Laborales.

serie de Actividades o Técnicas de Gestión que actúan en las diversas etapas de control de la Cadena Causal. Entre estas Actividades se encuentran las siguientes<sup>11</sup>:

<b>A. LIDERAZGO:</b>	Comprende todas las actividades que debe desarrollar la línea de mando para definir, implantar y verificar el cumplimiento y apoyar al Sistema de Seguridad.
<b>B. FORMACIÓN / INFORMACIÓN:</b>	Conseguir a través de la Información / Formación una mayor capacitación del personal, con el objetivo de lograr un comportamiento más seguro.
<b>C. INSPECCIONES DE SEGURIDAD:</b>	Planificar inspecciones de Áreas y puestos de trabajo con el fin de detectar condiciones inseguras o actos inseguros que puedan derivar en daños a las personas, a las instalaciones, o al producto.
<b>D. SEGUIMIENTO DE ACCIONES CORRECTORAS:</b>	Tratamiento de los riesgos detectados desde su evaluación, introduciendo la acción correctora necesaria y su seguimiento, para comprobar la eficacia de la medida adoptada.
<b>E. INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES/INCIDENTES:</b>	A través de una metodología, encontrar las causas inmediatas y las causas básicas para que, adoptando las medidas oportunas, se evite la repetición del Accidente/Incidente.
<b>F. EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL:</b>	Dotar a los trabajadores, para que éstos los utilicen, de los medios de protección personal para los riesgos de los puestos y tareas que no han podido ser eliminados.
<b>G. SALUD DE LOS EMPLEADOS:</b>	Controlar los productos o materiales que supongan riesgos que puedan derivar en daño a la salud de los trabajadores, así como los ambientes peligrosos o molestos que puedan producirse.
<b>H. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS:</b>	Establecimiento de guías para un comportamiento seguro, analizando previamente los trabajos para la identificación de los riesgos.
<b>I. REUNIONES Y PROMOCIÓN:</b>	Mejorar la Seguridad a través de la comunicación a todos los niveles de la Organización. Promocionar el Sistema de Seguridad.

La mejora continua de la seguridad en el trabajo es el método idóneo para prevenir los accidentes y debe ser uno de los objetivos prioritarios de cualquier empresa. Esta consiste en cuatro pasos principales<sup>12</sup>:

1. IDENTIFICAR Y ANALIZAR LOS PELIGROS Y SUS CAUSAS
2. VALORACIÓN DEL RIESGO
3. ACTUAR, ADOPTAR MEDIDAS PARA ELIMINAR O CONTROLAR EL RIESGO
4. SEGUIR EL CUMPLIMIENTO EN LA PRÁCTICA

De todos ellos destacaremos el paso 3º, donde la "Associació Catalana de Mútues d'Accidents de Treball" hace referencia a "*mejorar las condiciones físicas*" como una medida para eliminar o controlar el riesgo, y donde los programas de actividad física puede tener un importante papel.

En numerosas ocasiones se pone como excusa el exceso de trabajo y la falta de tiempo para no hacer ejercicio. Pero, lo que la mayoría ignora es que ejercitarse influye favorablemente en el rendimiento laboral, entre otras virtudes.

<sup>11</sup> <http://www.acmat.org/> ¿Cómo prevenir los accidentes?. Associació Catalana de Mútues d'Accidents de Treball

<sup>12</sup> **Associació Catalana de Mútues d'Accidents de Treball (200?)** ¿Cómo prevenir los accidentes?. <http://www.acmat.org/> ¿Cómo prevenir los accidentes?. Associació Catalana de Mútues d'Accidents de Treball

En un estudio realizado en Costa Rica<sup>13</sup>, Castro concluyó que los sujetos que intervinieron en el estudio mejoraron considerablemente las opiniones de todas las preguntas, especialmente en lo que se refiere a tensión, agotamiento, reconocimiento y condiciones laborales. Además, los empleados reportaron menos dolores de cabeza, de cuello y espalda. Aumentaron su fuerza abdominal y flexibilidad, enfatiza Castro. Muy importante, es también que disminuyó considerablemente el número de incapacidades.

Numerosos estudios han demostrado que el estrés cuesta cantidades astronómicas de dinero en productividad, gastos de salud, seguros, además de ser una de las principales razones de absentismo laboral.

Como ejemplos de ello, la NASA implementó hace ya 40 años programas de ejercicio físico durante horas laborales, lo que conllevó a una mejor acción laboral y una actitud más positiva; en Gran Bretaña, el estrés profesional supone un gasto de entre un 5 - 10 por ciento del Producto Interno Bruto; en España, en 1998, en el hospital psiquiátrico de Miraflores, en Sevilla, se crearon programas en los cuales se entrenaban a los trabajadores en técnicas de relajación e incluso espacios de respiro.

Los TME<sup>14</sup> afectan a millones de trabajadores europeos y suponen un coste de miles de millones de euros para las empresas. Las deficiencias en las prácticas de seguridad y salud en el lugar de trabajo conllevan un elevado coste debido a las bajas por enfermedad, la baja calidad del trabajo y la pérdida de producción. Lógicamente, abordar el problema de los TME tiene por finalidad mejorar la vida de los trabajadores, pero también es un buen negocio.



Los TME son afecciones costosas debido a sus costes directos (seguros, indemnizaciones, costes médicos y administrativos) e indirectos por la pérdida de productividad.

---

<sup>13</sup> Ramírez, R. citado en <http://www.deportesalud.com> *El deporte disminuye la fatiga, y aumenta la calidad de vida.*

<sup>14</sup> <http://osha.europa.eu/> (2005) Según expertos de la UE, los riesgos laborales experimentarán variaciones. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

## CONCLUSIONES

La sociedad actual está cambiando y con ella los quehaceres diarios. Ello está mermando la funcionalidad del cuerpo humano debido a la falta de actividad física, para lo que está concebido.

Ante esta preocupación por parte de empresarios y gobernadores, se hace necesaria la implementación de programas adaptados de Actividad Física en el ámbito laboral, que además de mejorar la condición física de los trabajadores, intenten mermar los riesgos por sobreuso de articulaciones y reajustar desequilibrios musculares debido a gestos repetitivos, prevenir dolores de espalda, mejorar la ergonomía, mejorar el estrés, controlar el sobrepeso y parámetros fisiológicos.

Con ello se pretende disminuir el absentismo laboral por enfermedades físicas y mentales, mejorar la actitud y valoración del empleado hacia la empresa, dotar de una mayor vitalidad y mejor estado de ánimo, y además, mejorar el ambiente laboral.

Hay que seguir luchando por la implantación de este tipo de programas en las empresas, y que pase a formar parte del día a día de los trabajadores.



## BIBLIOGRAFÍA

- **B.O.E.** (1995) Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales. B.O.E. nº 269 de 10 de noviembre
- **Isusi F.** (2001) *La incorporación de un programa de ejercicio físico durante la jornada laboral como medio de prevención de lesiones músculo-esqueléticas de los trabajadores*. XIII Congreso Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Valencia.
- **M. Sala y otros** (2002) *Gaceta Sanitaria del Cáncer: Actitudes de los trabajadores frente a los programas de promoción de la salud para la prevención del cáncer en el lugar del trabajo*.
- **Publisalud: Boletín nº 13** (1998) *Caminar, un ejercicio beneficioso para todos*. Diputación Provincial de Málaga. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- **Ramírez, R.** citado en <http://www.deportesalud.com> *El deporte disminuye la fatiga, y aumenta la calidad de vida*.
- <http://osha.europa.eu/> (2005) *Según expertos de la UE, los riesgos laborales experimentarán variaciones*. Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo
- <http://www.acmat.org/> *¿Cómo prevenir los accidentes?*. Associació Catalana de Mútues d'Accidents de Treball
- <http://www.atprlcv.com/> (2004) *Cultura Preventiva: El nuevo desafío*. Asociación de Técnicos en Prevención de Riesgos Laborales de la Com. Valenciana
- <http://www.deportesalud.com> *Caminar y salud : Caminar fuente de salud*.
- <http://www.deportesalud.com> *Dolor de espalda y deporte*.
- <http://www.laboris.net> (2007) *Nuevos Riesgos Laborales*.
- <http://www.prevencionintegral.com> (España) / Fuente de Datos: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo