



La Asociación Catalana de Ergonomía (CatERGO) premia a las mejores prácticas en Ergonomía Laboral

Se acaba de celebrar la Segunda Edición de los Premios CatERGO-Silvia Nogareda, una iniciativa promovida por la Asociación Catalana de Ergonomía, que tiene como objetivo difundir experiencias y conocimientos de ergonomía que se puedan aplicar al ámbito laboral.

Este evento, que ha coincidido con el Día de la Seguridad y Salud Laboral, ha contado con la colaboración de los de los Portales CISS Prevención y CISS Laboral, desde dónde han hecho públicos los nombres de los ganadores.

Gracias al compromiso que Wolters Kluwer mantiene con la difusión del conocimiento de la prevención, esta iniciativa ha sido posible. De esta manera, como suscriptor podrá disfrutar

de la lectura de los tres proyectos ganadores de este galardón, a lo largo del presente número de la revista y de los dos siguientes.

En esta ocasión, el primer premio se lo ha llevado la Universitat Pompeu de Fabra por el caso práctico: "Intervención ergonómica en personal docente y administrativo, usuarios de PVD", el segundo puesto lo ha conseguido la investigación "Integración del sistema de calidad y prevención de riesgos mediante la aplicación de la metodología Lean HealthCare" aplicado en el Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, y "Trabajos en movilidad. Ergonomía para actuar sobre el entorno" ha sido el título que se ha hecho con la tercera posición y que ha presentado la empresa Prevencontrol.

CATERGO, UN REFERENTE DE LA ERGONOMÍA LABORAL EN ESPAÑA

Iván Ciudad Valls, miembro de la Junta Directiva de CatERGO

CatERGO es una asociación relativamente joven, creada en el año 2007. Forma parte de la red nacional de asociaciones de ergonomía a nivel autonómico y está vinculada a la Asociación Española de Ergonomía (AEE). Sus objetivos son:

- Promover el intercambio de experiencias entre los asociados.
- Facilitar la actualización de conocimientos en ergonomía.
- Difundir y promover el conocimiento y la aplicación de la ergonomía en los ámbitos sociales, culturales y empresariales.
- Velar por la profesión de ergónomo ante la sociedad y las instituciones públicas.

En el año 2013, CatERGO cambia de rumbo con la toma de posesión de una renovada Junta Directiva liderada por el Dr. Enrique Álvarez Casado y cohesionada

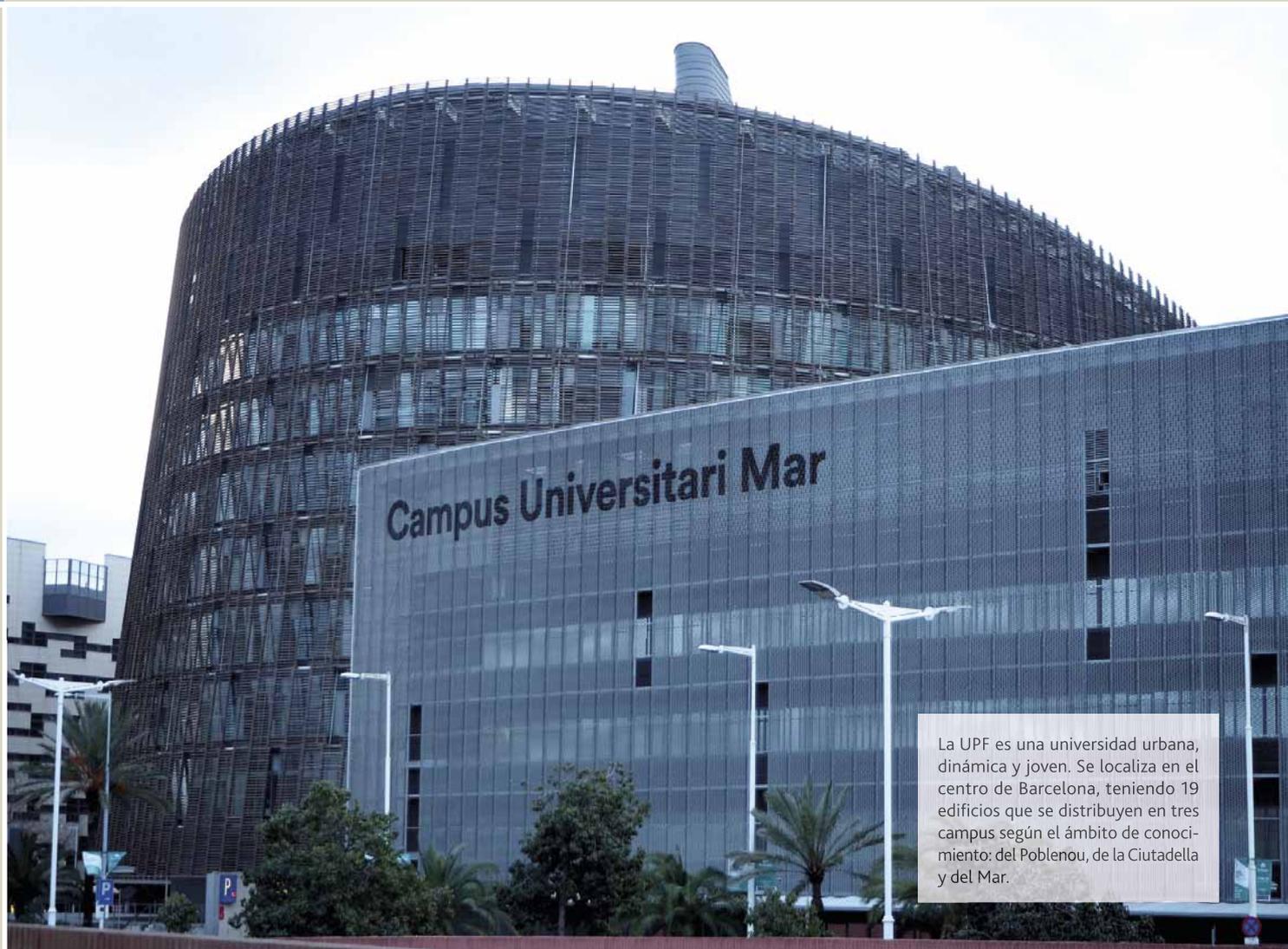
Esta segunda edición levantó muchas expectativas y no defraudó, ya que los premios anuales CatERGO-Silvia Nogareda se han consolidado entre los ergónomos de lengua castellana, superando la anterior edición

por la Dra. Silvia Nogareda Cuixart, Jefa de la Unidad de Ergonomía y Psicopsicología del CNCT de Barcelona (INSHT).

La nueva Junta Directiva aporta aire fresco con nuevos proyectos y estrategias para dar visibilidad a la Asociación desarrollando, entre otras, jornadas y seminarios con gran afluencia de público. Uno de los mayores éxitos de CatERGO es la creación y consolidación de los Premios anuales CatERGO-Silvia Nogareda, con la colaboración de Wolters Kluwer. Estos premios tratan de reconocer el artículo que recoja la mejor práctica o trabajo de investigación relacionado con la Ergonomía Laboral y rinden además un homenaje a la figura de una de sus fundadoras, la Dr. Nogareda.

Los premios, ya en su primera edición sorprendieron a sus organizadores por la excelente acogida, recibiendo originales de España y Latinoamérica. Esta segunda edición levantó mucha expectativa y no defraudó ya que los premios anuales CatERGO-Silvia Nogareda se han consolidado entre los ergónomos de lengua castellana superando la anterior edición tanto por la cantidad de originales recibidos como por la calidad de estos.

De esta manera, CatERGO se consolida como la asociación de referencia en Ergonomía Laboral del país, convirtiéndose en una asociación que suma y aporta, no solo a sus asociados sino a todas aquellas personas interesadas en la Ergonomía Laboral. /



La UPF es una universidad urbana, dinámica y joven. Se localiza en el centro de Barcelona, teniendo 19 edificios que se distribuyen en tres campus según el ámbito de conocimiento: del Poblenou, de la Ciutadella y del Mar.

Una apuesta por mejorar las condiciones de trabajo de los usuarios de la UPF

Los empleados de la Universitat Pompeu Fabra sufren trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental asociados al uso de ordenador y otros dispositivos. Éste ha sido el punto de partida del proyecto que se ha hecho con el primer puesto del Premios CatERGO. Para valorar el impacto sobre el grado de confort físico y visual de las condiciones de trabajo, se ha implantado el programa denominado “+salud”, que ha sido diseñado por el Servicio de Prevención propio de la Universidad.

Sergi Jarque i Salas, Jefe de Servicio de Prevención propio en la Universitat Pompeu Fabra, Patricia Olcina Patricia Olcina Fandos, Técnico Superior de PRL de la Universitat Pompeu Fabra y Elena Caballero Martin, Técnico de Prevención en MC Mutua

CASO DE ÉXITO: INTERVENCIÓN ERGONÓMICA EN PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO, USUARIOS DE PVD

INTRODUCCIÓN

El trabajo con ordenador en condiciones inadecuadas puede conllevar una serie de riesgos para la salud, manifestándose principalmente en trastornos musculoesqueléticos a nivel de espalda y extremidades superiores, fatiga visual y estrés.

Gran parte de las tareas que desarrollan los empleados de la Universitat Pompeu Fabra (en adelante UPF), implican la utilización de Pantallas de Visualización de Datos (en adelante PVD). A pesar de su aparente benignidad en comparación con otras actividades laborales, el trabajo con PVD comporta riesgos para la salud que no pueden ser omitidos. En particular, se ha descrito la ocurrencia de trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental asociados al uso de ordenador y otros dispositivos. De acuerdo con los estudios epidemiológicos extraídos de los exámenes de salud disponibles, el 25-30%, el 27-38% y el 11-12% de los empleados de la UPF que los han pasado manifiestan sufrir alteraciones de este tipo, respectivamente.

La evaluación de las condiciones de trabajo con PVD en el colectivo de empleados de la UPF, presenta una especial complejidad debido al volumen de usuarios, su dispersión geográfica en las distintas dependencias de la universidad y la variabilidad en cuanto a tiempos de exposición.

Por este motivo, y a fin de realizar una valoración que permita tener en cuenta las condiciones de trabajo existentes en cada

caso, se diseñó un programa de intervención contemplando los distintos factores de riesgo que inciden en el trabajo con PVD. Los resultados obtenidos ayudarán a:

- Identificar las situaciones de riesgo existentes.
- Planificar las acciones preventivas de mejora de las condiciones de trabajo, considerando las prioridades de actuación que se recomienden en la valoración.
- Proporcionar información a los empleados sobre los riesgos potenciales existentes en su puesto de trabajo.
- Proporcionar datos a tener en cuenta para actualizar la formación interna para la prevención de los riesgos laborales.
- Ayudar a implementar un plan específico de vigilancia de la salud para cada puesto de trabajo.

La UPF es una universidad urbana, dinámica y joven. Se localiza en el centro

de Barcelona, teniendo 19 edificios que se distribuyen en tres campus según el ámbito de conocimiento: del Poblenou, de la Ciutadella y del Mar.

La actividad principal de la UPF corresponde al sector de actividad de enseñanza superior, aunque en determinados puestos de trabajo adscritos al campus del Mar se desarrollan actividades descritas en el anexo I del RD 39/1997. Actualmente, estudian unos diez mil alumnos de grado y más de dos mil de postgrado, y trabajan más de dos mil personas entre personal docente e investigador (en adelante PDI) y personal de administración y servicios (en adelante PAS).

El colectivo del PAS realiza tareas de apoyo, asistencia y asesoramiento a las autoridades académicas y el ejercicio de la gestión y la administración. Desde la creación de la universidad, el grupo de mujeres ha sido más numeroso que el de hombres, en una proporción del 60-40%, que se ha mantenido constante a lo largo de los años, a pesar del incremento experimentado en número de personal. Dado el



El programa fue diseñado por el Servicio de Prevención propio de riesgos laborales de la UPF e informado favorablemente por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y por la Comisión Técnica de Responsabilidad Social de la universidad. En la imagen aparece el Campus Poblenou.

alto nivel de permanencia en la institución, sus empleados han ido incrementando su edad paralelamente a la historia de la universidad. No obstante, este colectivo sigue teniendo un umbral de envejecimiento muy bajo, no siendo significativo el grupo de mayores de 50 años.

El colectivo del PDI está constituido por el profesorado y por los investigadores, sénior y en formación. La estructura de la plantilla del PDI, en relación con el sexo de las personas que la integran, es diametralmente opuesta a la estructura propia del PAS. Esta distribución se mantiene invariable a lo largo de los años, ya que el incremento progresivo que ha registrado la plantilla del PDI se ha repartido ecúanimemente entre ambos sexos, por lo que el volumen de la plantilla femenina del PDI no supera en ningún caso el 40 % del total. En este colectivo el grueso de la plantilla se encuentra entre los 30 y los 50 años, pero las personas con más de 50 años empiezan a tener un peso significativo.

Las tareas de PVD se consideran uniformes para los diferentes colectivos y edificios o dependencias universitarias, variando únicamente factores ambientales y de tiempos de exposición según el tipo de contrato del personal.

DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

Para valorar el impacto sobre el grado de confort físico y visual de las condiciones de trabajo con PVD en las diferentes dependencias universitarias, se ha implantado el programa denominado "+salud" con los objetivos específicos de:

- Cuantificar la proporción de personas que manifiestan disconfort o malestar derivado de condiciones de las instalaciones del Campus.
- Identificar las causas y factores de riesgo.

A tal efecto el programa incluye una evaluación cualitativa, a través de la percepción de los empleados recogida mediante cuestionario, y cuantitativa, a través

de la medida de variables ambientales con instrumentos de lectura directa.

El programa fue diseñado por el Servicio de Prevención propio de riesgos laborales de la UPF e informado favorablemente por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y por la Comisión Técnica de Responsabilidad Social de la universidad.

A continuación, se describe la metodología y principales resultados de la encuesta con la participación de los empleados.

La muestra está formada íntegramente por empleados de la UPF: personal PAS y PDI, excluyendo el profesorado externo asociado. De una población total de N=2013 personas han participado N=574 (28,5%), de las cuales 361 eran mujeres (62,9%) y 213 eran hombres (37,1%), perteneciendo en su conjunto a 15 edificios diferentes y a grupos de edad diversos.

El estudio descriptivo transversal se llevó a cabo entre el 30 de septiembre y el 31 de octubre de 2014. Se invitó a participar a los empleados mediante correo electrónico, desde donde podían acceder a un cuestionario online. El tiempo de realización del cuestionario se estimaba entorno a los 15 minutos. En el mismo correo se acompañaba de una explicación preliminar de los objetivos y de la importancia de la participación de los empleados en la mejora de las condiciones de confort del lugar de trabajo. Igualmente se aseguraba la confidencialidad del cuestionario y que las respuestas se analizarían exclusivamente de manera global, y utilizadas únicamente para cumplir los objetivos del estudio.

El cuestionario de recogida de datos constaba de 41 preguntas e incluía los siguientes elementos:

- Datos sociodemográficos: sexo, edad, antigüedad, departamento, puesto de trabajo, horario, etc.
- Condiciones de uso del equipo informático
 - Espacio de trabajo
 - Frecuencia de uso y pausas
 - Características del equipo de trabajo:

ubicación y características de la pantalla y los dispositivos de entrada de datos, iluminación, características de la silla y de la mesa de trabajo, etc.

- Postura adoptada: descripción de la postura adoptada de tronco, cuello, brazos y piernas.
 - Fuera del entorno de trabajo: uso de dispositivos electrónicos en el ámbito extralaboral.
- Indicadores de salud: trastornos musculoesqueléticos y visuales en el último mes (parte del cuerpo afectada, días con molestias, etc.).

Para la elaboración del cuestionario se tomó como base el manual *Guía Técnica: evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización*¹ y el cuestionario "Working conditions and health at call centres"² del que se adaptaron algunas preguntas. Los técnicos del Servicio de Prevención propio de riesgos laborales de la universidad contaron con el asesoramiento de técnicos de la Unidad de Estudios, Planificación y Evaluación y de estadísticos del Grupo de Investigación en Desigualdades en la Salud (GREDS) - *Employment Conditions Network* (EMCONET) del Departamento de Ciencias Políticas y Sociales, ambos de la UPF, y de especialistas en ergonomía del Instituto Sindical Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) de Comisiones Obreras. Se validó su grado de comprensión mediante una prueba piloto efectuada a una muestra de 10 voluntarios y que se llevó a cabo entre el 15 y el 24 de septiembre de 2014.

A continuación, se muestra un análisis descriptivo de las condiciones de uso de PVD en la UPF, resultante de la encuesta.

La herramienta de trabajo principal para los empleados de la universidad es el ordenador de sobremesa y, puntual-

1 Guía Técnica: evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización. Real Decreto 488/1997, de 14 de abril BOE nº 97, de 23 de abril.

2 Cuestionario "Working conditions and health at call centres", National Institute for Working Life (Arbetslivsinstitutet), Department of Occupational and Environmental Medicine at Västernorrland County Council and Institute for Psychosocial Medicine at Karolinska Institutet.



La herramienta de trabajo principal para los empleados de la universidad es el ordenador de sobremesa y, puntualmente, se combina el trabajo con equipo de sobremesa y portátil. Para conocer el tipo de ordenador utilizado y la exposición en cada caso, se ha tenido en cuenta el uso de ordenador de sobremesa, portátil y la combinación de ambos y el número de horas diarias de trabajo con estos equipos. El Campus Ciutadella aparece en la imagen.

mente, se combina el trabajo con equipo de sobremesa y portátil. Para conocer el tipo de ordenador utilizado y la exposición en cada caso, se ha tenido en cuenta el uso de ordenador de sobremesa, portátil y la combinación de ambos y el número de horas diarias de trabajo con estos equipos.

Se observa que el 97,4% de los encuestados trabajan más de 2 horas diarias con ordenador. El equipo utilizado en mayor medida es el ordenador de sobremesa, y en los colectivos PDI y PAS existe un porcentaje (12,2% y 19,9% respectivamente) que utilizan únicamente un equipo portátil para desarrollar su trabajo.

Se ha analizado la posición de la pantalla en el espacio de trabajo, así como los conocimientos de la persona para utilizar los mecanismos de regulación y adaptación ergonómica de los dispositivos. Estos datos nos dan información sobre la postura de trabajo y cómo el empleado adapta su entorno para realizar su tarea de forma confortable. El 80,3% de los encuestados la utilizan situada frontalmente a la línea de visión, de acuerdo con las recomendaciones ergonómicas. El 18,8% restante tienen el equipo lateralizado en la derecha o izquierda (en diferentes ángulos), aspecto

que puede favorecer la aparición de lesiones músculo-esqueléticas (en adelante LME) a nivel cervical.

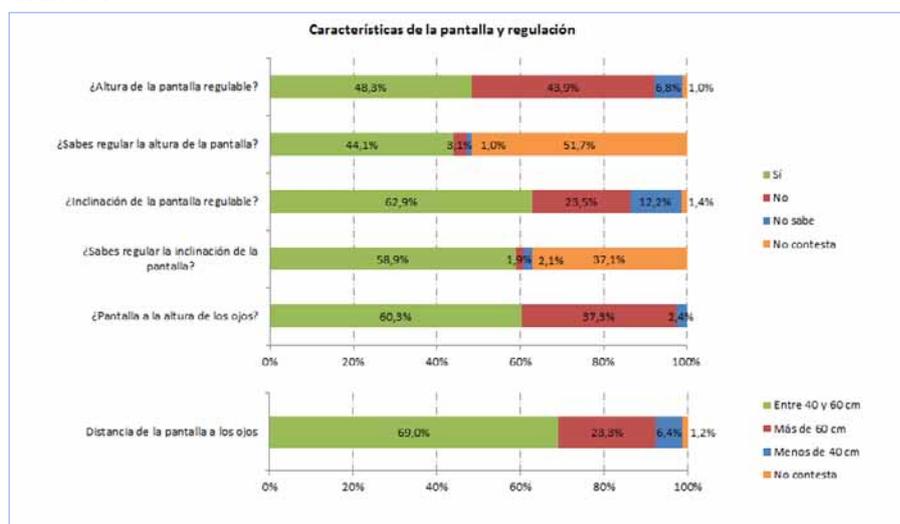
Respecto a las características de la pantalla y su regulación, destaca el 43,9% de los participantes en la encuesta que indican no disponer de pantalla regulable en altura, y que el 23,5% de las pantallas no son regulables en inclinación, lo que no permite una adecuación ergonómica óptima. La distancia horizontal de trabajo con el monitor es como mínimo de 40 cm

para el 92,3% de los usuarios encuestados, condición que es óptima.

De los participantes que utilizan únicamente ordenador portátil para desarrollar su trabajo, y los que lo utilizan de forma combinada con el PC de sobremesa, el 62,2% refieren utilizar un ratón adicional y únicamente el 27,8%, utilizar un teclado adicional para trabajar de forma confortable.

A la hora de transportar el ordenador portátil, el 64,4% utilizan opciones ergo-

Gráfico 1



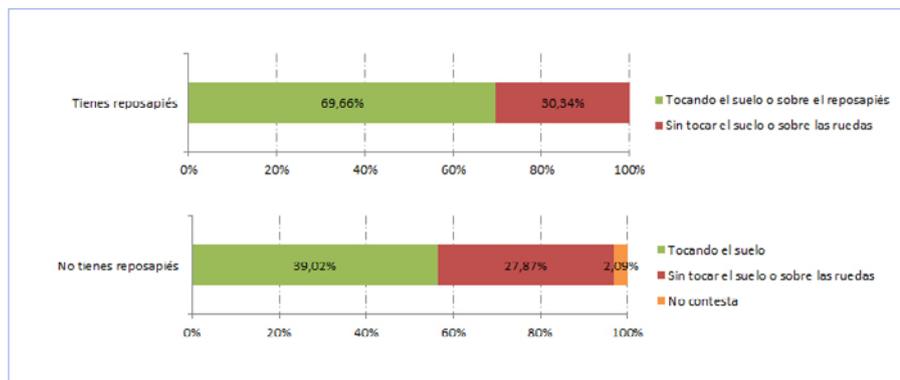
nómicas como la mochila de dos asas o, en segundo lugar, una bolsa tipo bandolera. Un 16,6% utilizan otras opciones, que no son óptimas a nivel ergonómico para proteger la espalda de LME.

En general, las condiciones dimensionales del espacio de trabajo son óptimas en la mayoría de los casos. En cuanto a las características de la silla, ésta se refiere como regulable en altura por el 90,8%, y la inclinación del respaldo regulable por el 70,7% de los participantes.

Observando los datos de encuestados que disponen de reposapiés y el uso que le dan, así como el número de personas que adoptan posturas forzadas de las extremidades inferiores (los pies no están en contacto con el suelo), se sospecha que pueden existir usuarios que requieren de reposapiés y no disponen de él, y a la inversa, usuarios que disponen de él pero no lo requieren.

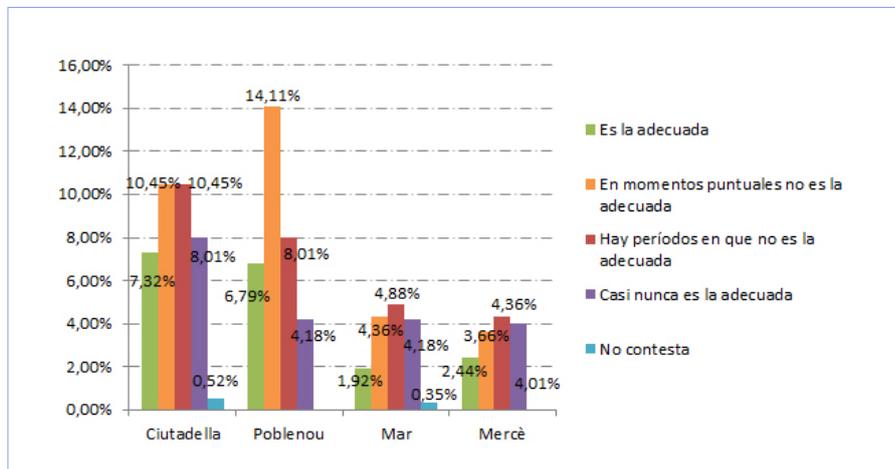
Analizando las condiciones ambientales, el 74,4% de los participantes indican que la iluminación del entorno de trabajo es la adecuada.

Gráfico 2



La temperatura es el criterio con mayor disparidad de opiniones. En conjunto, el 51,1% opina que la temperatura es la adecuada o bien que es la adecuada excepto en momentos puntuales. Sin embargo, el 48,1% de los participantes opinan que la temperatura es inadecuada durante algunos períodos, o que casi nunca es la adecuada.

Gráfico 3



Si hacemos un análisis de las condiciones de temperatura por Campus, observamos que el mayor grado de discomfort se concentra en el Campus de la Ciutadella (28,92% de discomfort), seguido del Campus del Poblenou (26,31%).

El 63,2% de los participantes refiere que no existen corrientes de aire molestas. Sin embargo, un 35,2% de los casos indican lo contrario, siendo los edificios más disconformes con este aspecto: Jaume I (7,14%), Mercè (6,10%), PRBB (5,05%) y

den evitar. Se observa que un 31,9% refieren recibir luz de frente o por la espalda, cosa que puede favorecer la aparición de deslumbramiento y reflejos respectivamente. También el 66,7% señala que no tiene opción de regular la luz natural, no obstante, el 72,9% de estos opinan que el nivel de iluminación del lugar de trabajo es el adecuado.

En cuanto a la posición de la luminaria, el 49% refieren tener los fluorescentes dispuestos perpendicularmente respecto a la mesa de trabajo y, por lo tanto, de forma adecuada para prevenir reflejos. Existe un 38% que indican tener los fluorescentes en paralelo, aspecto que podría ser desfavorable en caso de que generaran reflejos sobre la mesa de trabajo. Y un 11,1% tienen luces encastadas en lugar de fluorescentes.

La posición de trabajo respecto al PC es favorable en la mayoría de los casos, en que se sientan al fondo del asiento (73,9%) y utilizando el respaldo (60,8%). Destaca el 38,2% de los encuestados que no hacen uso del respaldo de la silla de oficina de forma habitual, o que únicamente apoyan los hombros sin existir apoyo lumbar. En general, la postura del tronco es la adecuada para la prevención de LME exceptuando el 44,9% que indican trabajar habitualmente en flexión o extensión del tronco, posturas que aumentan la presión interdiscal de la columna vertebral³.

Roger de Llúria (4,88%).

El 62,4% refiere que no existe ruido molesto nunca o casi nunca. En cambio, el 37,1% indica que existe ruido a veces o con mucha frecuencia en el lugar de trabajo.

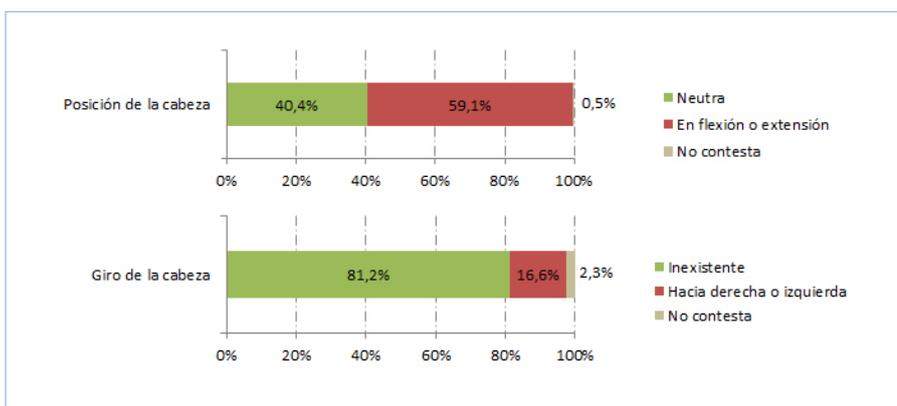
Un 20,6% de los encuestados indican reflejos y deslumbramientos que no se pue-

³ NTP 232 Pantallas de visualización de datos (PVD): fatiga postural.

Gráfico 4



Gráfico 5



Respecto a la posición de la cabeza, destaca el 59,1% de los participantes que refieren trabajar en flexión o extensión de la zona cervical y que puede fomentar la aparición de LME en esta zona corporal. Esta variable puede relacionarse con el porcentaje significativo de usuarios que indican que no puede regular la pantalla. Por el contrario, el elevado porcentaje de

personas que señala que no giran la cabeza puede relacionarse con la variable posición de la pantalla (81,2%), en la que el 80,3% refiere que la tiene ubicada frontalmente.

La posición de los codos es óptima para el 88,2% de los encuestados que señalan adoptar posturas próximas a la extensión de codo, o sin superar los 90.º de flexión. La

posición de la cadera es óptima para 90,2% de los usuarios los cuales indican adoptar posturas entorno a los 90.º de flexión o inferior a los 90.º. En el caso de las rodillas, un 72,8% de los casos refieren adoptar una flexión entorno a los 90.º o inferior. Existe un porcentaje elevado de personas (24,6%) que señala adoptar una flexión acentuada de las rodillas durante la sedestación, aspecto que puede fomentar la carga física en las extremidades inferiores.

El 59,2% de los participantes indican trabajar próximos a la mesa, sin presionar el abdomen. Sin embargo, existe un 49,5% que lo harían alejados de la mesa o bien cerca de la mesa, presionando el abdomen, pudiendo esto fomentar la adopción de posturas forzadas de otros segmentos corporales como son la espalda o las extremidades superiores. En cuanto al tiempo máximo de uso continuado del ordenador, existe un grupo numeroso de usuarios (58,6%) que refiere trabajar sin realizar pausas frecuentes, aspecto que puede favorecer la fatiga visual y la carga física de trabajo por posturas estáticas.

En el apartado de la encuesta referente a la percepción de molestias percibidas, los usuarios contestaron qué tipos de dolencias han sufrido en el último mes, indicando la zona y sistema afectados en cada caso. El gráfico siguiente destaca en rojo las zonas y sistemas con mayor afectación y el porcentaje de empleados. A nivel de molestias musculoesqueléticas existe una mayor incidencia de molestias en todos los niveles de la espalda (cervical 49,1%, dorsal 60,8% y lumbar 38%), y a nivel funcional predomina el dolor de cabeza (56,3%).

Como se ha avanzado, además de los datos recogidos de la encuesta, en el marco del proyecto "+ salud" también se registraron parámetros de las condiciones ambientales de las diferentes instalaciones, que se resumen a continuación.

Los valores de **temperatura** registrados, en general, son correctos a excepción de algunos espacios susceptibles de mejora (por exceso o por defecto) y que suponen un disconfort difícilmente corregible sólo

Gráfico 6

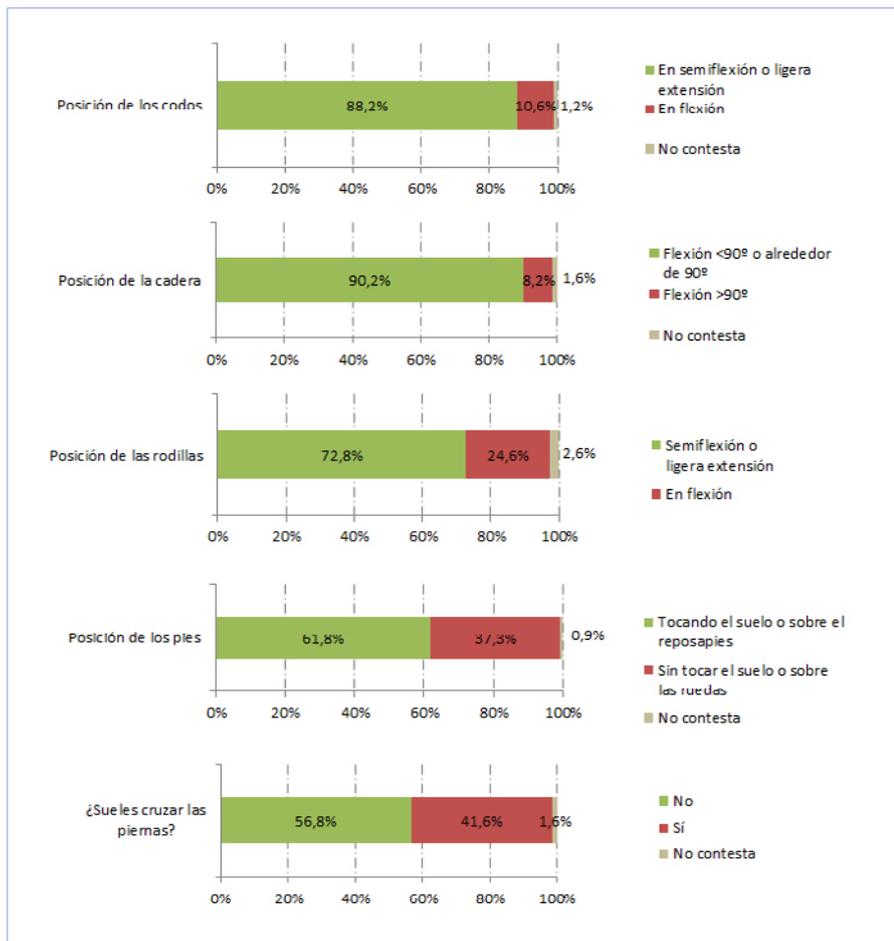
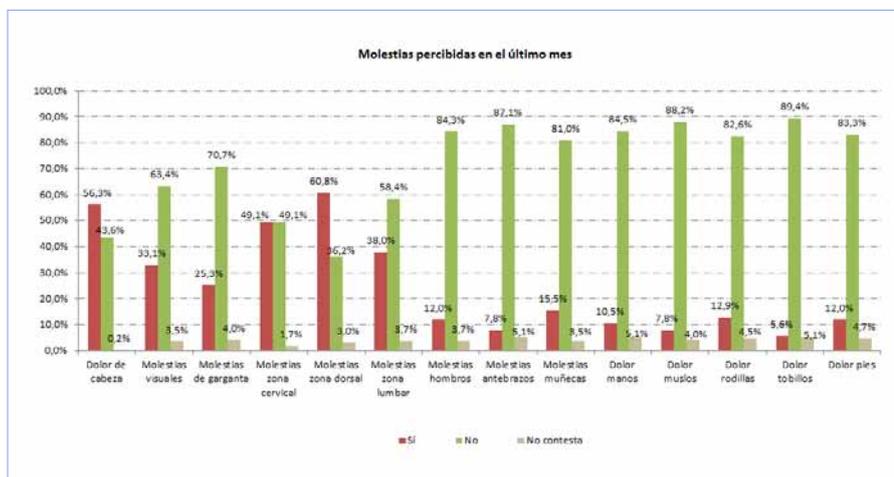


Gráfico 7



valorando el parámetro ambiental y sin la actuación sobre otros factores como son la distribución del mobiliario, la ocupación de los espacios en cuanto a dimensionamiento de equipos y número de personas, la utilización correcta de los recursos como el termostato y las cortinas, la información a los empleados o la adaptación de los criterios de climatización en momentos específicos del año en que se detecten necesidades de confort térmico que lo requieran.

La **ventilación** es un parámetro que, a pesar de registrar valores correctos en la mayoría de los espacios evaluados supone un disconfort en los empleados que indican la existencia de corrientes de aire. En especial, en aquellos espacios que presentan rejillas de ventilación en la zona de trabajo de los empleados o en aquellos espacios próximos a las puertas de acceso de los edificios.

La **iluminación** cumple los criterios ergonómicos en muchos espacios pero

es necesario implementar mejoras para adaptarla a los requerimientos del trabajo con PVD. En algunos casos se observa una disposición errónea del mobiliario que conlleva deslumbramientos directos o indirectos que afectan principalmente al trabajo con PVD. En otros casos la iluminación es insuficiente y la disposición del mobiliario no garantiza el aprovechamiento de la fuente de luz. Las medidas correctoras establecidas como las cortinas no siempre garantizan la corrección del factor de riesgo en situaciones de exceso de luz natural ya que algunas no son suficientemente accesibles, otros no tienen la opacidad suficiente y en algunos espacios esta medida correctora no está instalada.

En algunos casos, la excesiva opacidad de la cortina conlleva disconfort para trabajar en espacios sin luz natural. En otros casos hay que redefinir la configuración de algunos puestos de trabajo no considerados de PVD.

En cuanto a la **calidad del aire** interior, los empleados no manifiestan disconfort en este sentido pero se han registrado valores superiores de CO₂ a los recomendados que suponen un riesgo que hay que evitar. Se ha detectado este incremento en espacios donde hay sobreocupación con motivo de reuniones o falta de uso de los recursos existentes.

Por lo tanto, es necesario llevar a cabo actuaciones de información a los empleados en cuanto al ajuste y configuración de las condiciones termohigrométricas para fomentar un uso correcto del termostato y garantizar una adecuada climatización, calidad del aire interior y ventilación. Además, a la hora de diseñar los espacios de trabajo se valorará la actividad que se desarrolla, ya que se observa una priorización de la atención al público en detrimento del confort de los empleados. Se distribuirán cortinas y sistemas de protección lumínica para favorecer una iluminación correcta, e incrementar la iluminación en aquellos espacios donde ésta no cumple los valores mínimos para el trabajo de PVD. Se valorará por parte de la universidad la posibilidad de reducir el exceso de luz en

Campaña de educación para la salud 2014

FECHA	SLOGAN	TEMA CENTRAL
21-28 de marzo		Presentación de la campaña.
7-25 de abril	Fatiga asociada al uso de PVD	Los factores de riesgo y las medidas preventivas de la carga física y visual asociados al trabajo continuado con pantallas de visualización de datos, con especial énfasis de la espalda.
12-25 de mayo	Vida activa y espalda, una pareja de éxito	La incidencia de la actividad física en el cuidado de la espalda.
10-22 de junio	Comer sano también beneficia a la espalda	La incidencia de la alimentación en el cuidado de la espalda.
14-27 de julio	En verano, no bajas la guardia	El mantenimiento de los nuevos hábitos en verano.
15-30 de septiembre	Volvamos, buscando el equilibrio	Los factores de riesgo y las medidas preventivas de la carga mental
20-31 de octubre	El tabaco también afecta a la espalda	La incidencia del tabaco sobre la espalda.
17-30 de noviembre		Valoración de la campaña.

El cronograma y temas de la Campaña de educación para la salud 2016

FECHA	ESLOGAN	TEMA CENTRAL
28 de abril	+salud 2016, gana salud en la UPF Te damos las claves para mejorar tu bienestar frente al ordenador	Presentación de la campaña
16-28 de mayo	Claves para mejorar tu bienestar ante el ordenador haciendo frente a la fatiga visual	Los factores de riesgo y las medidas preventivas de la carga física y visual asociados al trabajo continuado con pantallas de visualización de datos
13-25 de junio	Claves para mejorar tu bienestar frente al ordenador haciendo frente al dolor dorsolumbar	
18-29 de julio	Claves para mejorar tu bienestar frente al ordenador haciendo frente al dolor cervical	
12-24 de septiembre	Claves para mejorar tu bienestar frente al ordenador haciendo frente al dolor de hombros y brazos	
17-29 de octubre	Claves para mejorar tu bienestar frente al ordenador haciendo frente al dolor de muñeca, mano y dedos	
14-26 de noviembre	Claves para mejorar tu bienestar ante el ordenador haciendo frente a la fatiga de las piernas	
12-22 de diciembre	Valoración de la campaña	

espacios docentes donde la iluminación supera los valores necesarios para que estos sean sostenibles y confortables.

ACTUACIONES REALIZADAS PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO CON PVD

El programa "+salud" también incluye campañas de promoción de la salud, en

este caso dirigidas a toda la comunidad universitaria (15.000 personas aproximadamente). En este sentido, el objetivo específico que persigue el programa es ofrecer recursos de educación para la salud para evitar o minimizar problemas de salud a través del control de las situaciones de riesgo.

Se puede ver en las tablas que aparecen en la parte superior de esta mis, ma página cómo se describen la campaña

llevada a cabo durante el año 2014 y la planificación de la prevista para el 2016.

CAMPAÑA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DEL AÑO 2014

Durante seis meses se realizaron actividades divulgativas, de acuerdo al cronograma siguiente: (Ver la primera tabla que aparece en esta página)

Para concluir la campaña, en el mes de noviembre del año 2014 se llevó a cabo una encuesta de satisfacción para conocer el grado de aceptación de la campaña, el impacto de los mensajes enviados y los consejos de salud ofrecidos, y diseñar nuevas estrategias para crear espacios considerados como saludables.

Dicha encuesta puso de manifiesto que para el 40% de los participantes era la primera vez que recibían información referente a temas como la promoción y al cuidado de la salud.

El 93% de los encuestados valoraron la campaña con una nota superior a 5 puntos sobre 10, considerando los siguientes temas como favoritos: fatiga física y actividad física, alimentación saludable, fatiga mental asociada al uso de ordenadores, cómo mantener los nuevos hábitos en verano y, deshabituación tabáquica.

Para todos los temas de la campaña, una amplia mayoría manifestó aplicar los

consejos facilitados al finalizar la campaña y recomendarían los contenidos a otras personas. Finalmente, las personas que no han seguido la campaña indican que las causas principales han sido dos, la primera no enterarse (138 participantes) y la segunda no disponer de tiempo suficiente (78).

Para la difusión de las actividades se emplearon diferentes plataformas y técnicas destinadas a la comunicación: cada mes se enviaba un mensaje de correo electrónico con soporte gráfico a todos los distintos miembros que integran la comunidad universitaria (en diferentes lenguas: catalán, castellano e inglés), se publicaban los contenidos asociados al tema del mes en la página web específica UPF Saludable, noticias en un boletín electrónico y avisos en las pantallas de televisión en los vestíbulos y cafeterías, y mediante las redes sociales.

Los meses de abril —en el marco de la Semana Saludable en la UPF- y septiembre, además se programan acciones

divulgativas sobre ergonomía postural y un taller de escuela de espalda (vídeo) y se ofrecen trípticos en formato papel y electrónico.

CAMPAÑA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DEL AÑO 2016

El 28 de abril de 2016 se ha presentado la campaña de educación para la salud “+salud 2016, gana salud en la UPF”, continuación y complemento de la campaña realizada en el ejercicio 2014. Este año, se pretende abordar todas las partes del cuerpo que se ven afectadas e implicadas por el trabajo con pantallas de visualización de datos, de acuerdo con los resultados preliminares del cuestionario “+salud”.

En esta ocasión, el tema central va a girar en torno a la prevención de la fatiga física y visual asociada al uso de dispositivos de sobremesa de visualización de datos. Tras la difusión de la campaña y durante seis meses se ofrecerá información mediante

MOLESTIAS MUSCULOESQUELÉTICAS MÁS FRECUENTES POR RAMA DE ACTIVIDAD

	Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	Química, saneamiento y extractiva	Metal	Ind. Manufacturera	Construcción	Comercio y reparaciones	Hostelería	Transporte y almacenamiento	Comunicación, act. financieras, científicas y administrativas	Administración pública y educación	Act. sanitarias y sociales	Act. culturales y servicios personales
Zona baja espalda	50,9	40,9	46,7	41,0	52,5	42,3	41,2	53,7	40,4	42,5	52,2	45,4
Nuca/Cuello	23,0	33,2	30,4	28,1	28,1	27,2	23,0	39	48,4	44,0	43,3	29,6
Zona alta espalda	20,3	23,4	24,3	24,2	25,1	26,4	20,6	29,4	30,9	30,9	31,4	26,5
Hombro/s	13,8	15,9	17,8	13,7	16,8	11,4	11	13,9	13,5	12,5	18,7	13,7
Brazo/s- Antebrazo/s	19,1	11,7	15,2	15,7	18,8	12,1	15,1	10,8	6,9	7,9	12,3	15,9
Piernas	13,2	7,9	7,9	10,5	9,5	16,7	27,3	12,0	6,4	7,0	9,7	12,5
Ninguna	22,3	26,0	19,8	24,4	20,9	25,0	19,8	18,3	25,2	23,2	16,1	22,8

Base: Total de trabajadores. Datos en %
Pregunta de respuesta múltiple

Fuente: Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (INSHT, 2011)

DOLOR CERVICAL

- Factores protectores: distancia del monitor > 40cm y disponer de espacio suficiente sobre la mesa.
- Factores de riesgo: niveles de iluminación inadecuados (inferiores al mínimo necesario o con reflejos y deslumbramientos).

DOLOR DORSAL

- Factores protectores: distancia del monitor > 40 cm. y trabajar en una posición próxima a la mesa, sin presionar el abdomen.
- Factores de riesgo: posición de la cabeza fuera de la posición neutra y niveles de iluminación inadecuados (inferiores al mínimo necesario o con reflejos y deslumbramientos).

DOLOR LUMBAR

- Factores protectores: Distancia del monitor > 40 cm y temperatura adecuada.
- Factores de riesgo: Posición del ordenador lateralizada, niveles de iluminación inadecuados (inferiores al mínimo necesario o con reflejos y deslumbramientos) y corrientes de aire.

DOLOR DE CABEZA

- Factores protectores: Distancia del monitor > 40 cm.
- Factores de riesgo: Ruido ambiental y posición de la cabeza fuera de la posición neutra.

MOLESTIAS VISUALES

- Factores protectores: Disponer de espacio suficiente en la mesa de trabajo.
- Factores de riesgo: Uso del ordenador más de 2 horas diarias, ruido ambiental y posición del ordenador lateralizada.

talleres divulgativos con colaboración de los colegios de Fisioterapeutas de Cataluña y de Ópticos Optometristas de Cataluña, y complementadas con los recursos y materiales que proporciona MC MUTUAL (Mutua Colaboradora con la Seguridad Social), a la que la UPF está asociada. Estas entidades incorporan nuevos contenidos teóricos, actividades y ejercicios de relajación a la campaña realizada en 2014.

Durante el mes de diciembre se llevará a cabo la valoración de la campaña mediante una encuesta de satisfacción y se utilizarán las mismas plataformas y técnicas de comunicación utilizadas en 2014 para la difusión.

CONCLUSIONES

Como conclusiones de la encuesta de condiciones de trabajo, cabe destacar las limitaciones asociadas a la baja representatividad de algunos colectivos, y la baja participación. Por lo tanto, el análisis descriptivo debe tomarse como orientativo

a la hora de implementar medidas ergonómicas en la mejora de las condiciones de trabajo para los usuarios de la UPF.

Los datos recogidos procedente de las molestias musculoesqueléticas de los participantes muestran una mayor incidencia en los niveles de la espalda (cervical 49,1%, dorsal 60,8% y lumbar 38%), coincidiendo con los datos de la última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (INSHT, 2011) donde para el colectivo equiparable de administración pública y educación los trabajadores manifestaban molestias destacadas en la espalda, los porcentajes son superiores en la zona dorsal y lumbar, e inferiores en la zona cervical (cervical 44%, dorsal 30,9% y lumbar 52,2%). Además, por otra parte se destaca el elevado porcentaje de usuarios que indica han sufrido dolor de cabeza en el último mes (56,3%). (ver tabla de arriba)

El **análisis estadístico** realizado (modelo de Poisson de regresión lineal, con estimación de varianza robusta) muestra claramente una relación significativa entre algunas variables y su efecto sobre la salud.

Cabe destacar que las condiciones manifestadas en las respuestas son datos subjetivos, por lo que puede existir algún sesgo en este sentido. A continuación se muestran los factores que han destacado tener relación (directa o indirecta) con las dolencias de mayor prevalencia en la población de la UPF: (Ver tabla en la parte superior)

En los últimos años la UPF ha desarrollado acciones para mejorar el bienestar de los trabajadores. Aun así, viendo los resultados obtenidos sobre las condiciones de trabajo, hábitos posturales y molestias habituales, cabe realizar una intervención ergonómica integral que englobe acciones de mejora de diseño de los puestos de trabajo y condiciones ambientales, así como reforzar la formación en higiene postural y visual de los usuarios de PVD. 



Acceder a las campañas:
www.edu/up/saludable/actius/campanyes