

## ► CARGA FÍSICA DEL TRABAJO ►►►►►►►►►►

La carga de trabajo está relacionada con las demandas físicas y mentales a las que se ve sometido el trabajador o la trabajadora a lo largo de su jornada de trabajo.

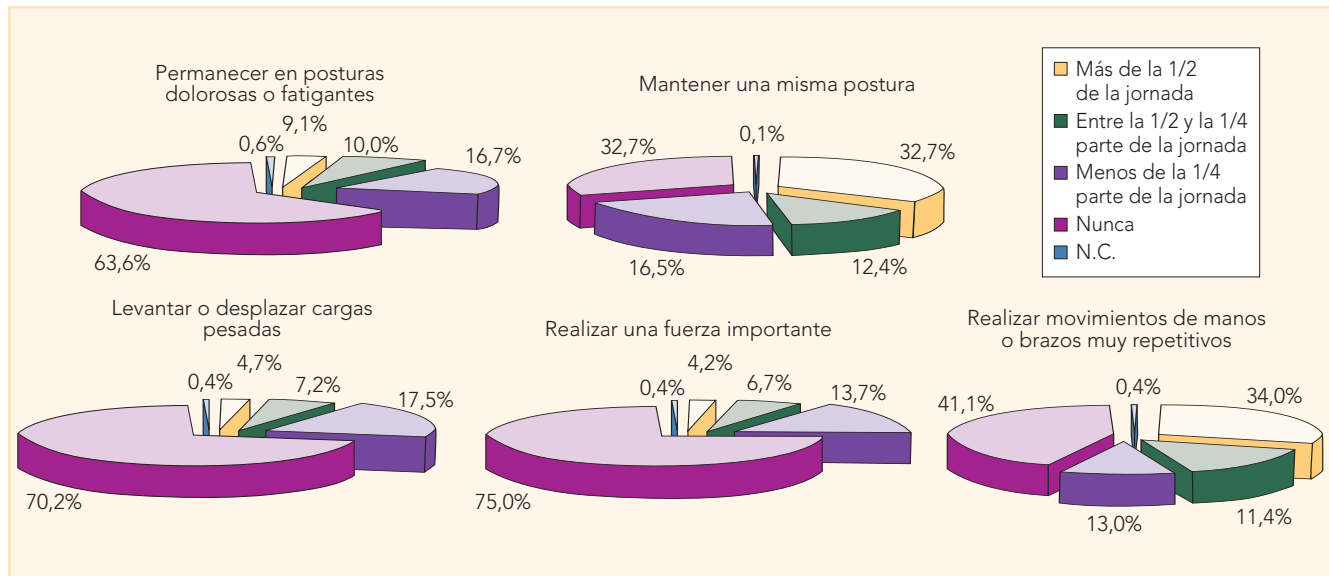
En este capítulo se analiza la carga física a través de dos indicadores: las demandas físicas de trabajo según tiempo de exposición y la percepción de molestias musculoesqueléticas derivadas del trabajo realizado.

### 11.1. DEMANDAS FÍSICAS DEL TRABAJO ►►►►►►►►►►►►►►►►►►►►►►

Se han recogido las diferentes demandas asociadas a la carga física: permanecer en posturas dolorosas o fatigantes, mantener una misma postura, levantar o desplazar cargas pesadas, realizar una fuerza importante y realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos. Además se pregunta por el tiempo de exposición a cada una de estas variables: más de la mitad de la jornada, entre la mitad y la cuarta parte de la jornada, menos de la cuarta parte de la jornada o nunca.

En el gráfico 17 se recogen los resultados obtenidos para el total del trabajadores y trabajadoras, según tipos de demanda física del trabajo y tiempos de exposición. Tanto si consideramos el tiempo de exposición superior a la media jornada, como la exposición total, se puede ver que las demandas con mayores porcentajes corresponden a *mantener una misma postura y realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos*.

Gráfico 17. Demandas Físicas de Trabajo según Tiempo de Exposición



Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

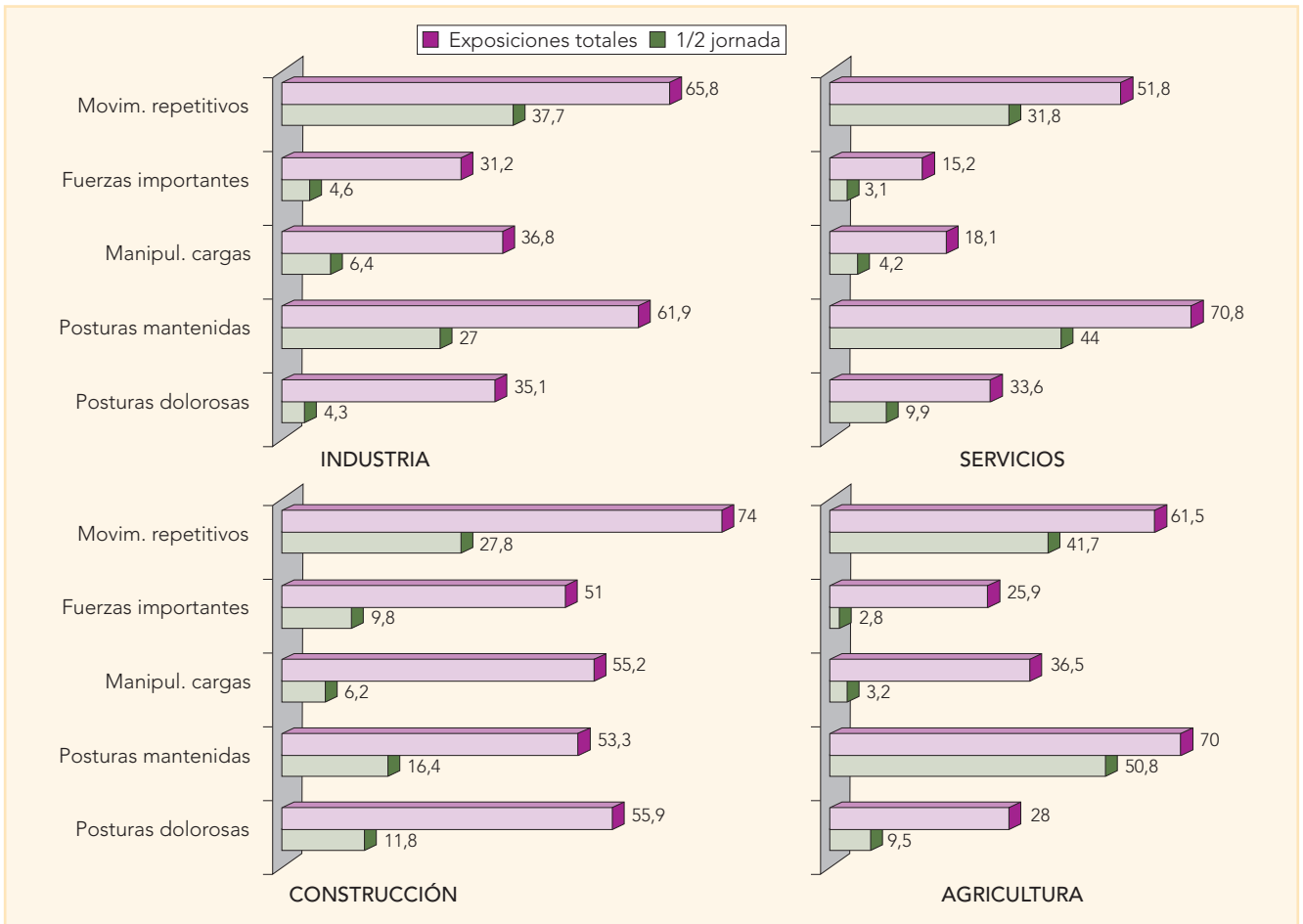
Por sector de actividad, la incidencia de las diferentes demandas físicas varía según se observa en el gráfico 18.

Considerando las exposiciones totales, destaca el sector de Construcción, donde se dan frecuencias de más del 50% en todos los casos, siendo el sector con mayores frecuencias en todas las situaciones consideradas, excepto para las *posturas mantenidas*, donde es superado por los otros sectores, con un 70,8% en Servicios, un 70% en Agricultura y un 61,9% en Industria frente al 53,3% de Construcción.

Si consideramos solo las exposiciones superiores a la media jornada, en Industria inciden el *realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos* y el *mantener una misma postura* (37,7% y 27% respectivamente); en Servicios predominan las *posturas mantenidas* (44%) y también en menor medida los *movimientos repetitivos* (31,8%).

En Construcción destacan el realizar movimientos repetitivos (27,8%); y en el sector Agricultura, el *mantener una misma postura* (50,8%) y el *realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos* (41,7%).

Gráfico 18. Demandas Físicas de Trabajo según Sector de Actividad (%). (Exposición Total y Superior a Media Jornada)



Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Por ramas de actividad, y como se observa en la tabla 47, las demandas físicas más frecuentes en general corresponden a *mantener una misma postura*, destacando Otros Servicios, que junto a Agricultura tienen una frecuencia del 50,8%.

También son frecuentes las exposiciones que corresponden a *movimientos de manos o brazos muy repetitivos*, sobre todo en Otras Industrias Manufactureras (49,3%), Química (45,5%) y Agricultura (41,7%).

Con respecto a *permanecer en posturas dolorosas o fatigantes* más de la mitad de la jornada, la frecuencia mayor corresponde a Administración/Banca y Construcción (11,8% en ambas ramas).

En Servicios Sociales es donde más incide el tener que *levantar o desplazar cargas pesadas y el realizar una fuerza importante* (16,8% y 12,1%, respectivamente).

Tabla 47. Demandas Físicas de Trabajo según Rama de Actividad. (Exposición Superior a Media Jornada)

DATOS EN %	QUÍMICA	METAL	OTRAS INDUSTRIAS MANUFACTURERAS	OTRAS INDUSTRIAS	ADMINISTRACIÓN/ BANCA	COMERCIO/ HOSTELERÍA	SERVICIOS SOCIALES	OTROS SERVICIOS	CONSTRUCCIÓN	AGRICULTURA/ GANADERÍA
Permanecer en posturas dolorosas o fatigantes	4,5	3,6	3,5	6,3	11,8	6,4	16,0	7,3	11,8	9,5
Mantener una misma postura	30,4	20,0	32,1	19,0	44,5	39,0	46,3	50,8	16,4	50,8
Levantar o desplazar cargas pesadas	4,3	5,6	8,5	3,2	0,4	1,8	16,8	1,6	6,2	3,2
Realizar una fuerza importante	—	1,8	5,7	6,3	0,8	1,1	12,1	1,6	9,8	2,8
Realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos	45,5	20,0	49,3	23,8	34,9	30,5	24,2	38,4	27,8	41,7

Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Respecto a la ocupación de los trabajadores y trabajadoras de los sectores de Industria y Servicios, y considerando sólo las exposiciones superiores a la media jornada, el *mantener una misma postura* se da más en Administrativos (62,4%) y el *realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos* incide algo más en los operadores de máquinas y equipos (37,8%) frente al 37,2% de los Administrativos. Curiosamente son los Técnicos de Apoyo los que presentan una mayor frecuencia en tener que *permanecer en posturas dolorosas o fatigantes*, *manipular cargas pesadas* así como *realizar una fuerza importante* (15,2%, 10,4% y 7,5% respectivamente). (Tabla 48).

Tabla 48. Demandas Físicas de Trabajo según Ocupación en Industria y Servicios. (Exposición Superior a Media Jornada)

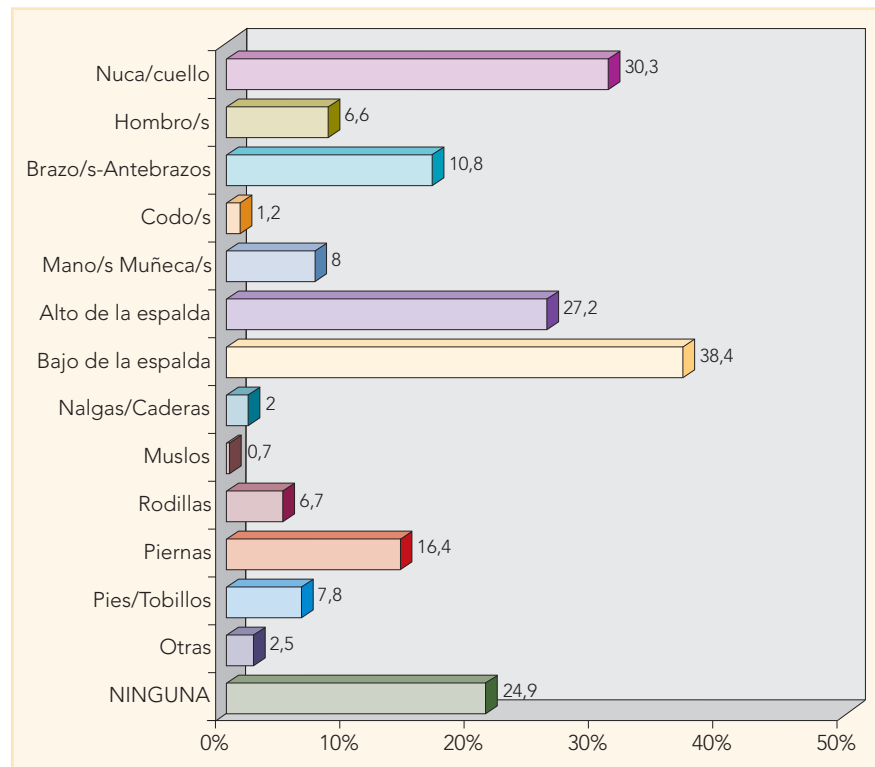
DATOS EN %	TÉCNICOS	TÉCNICOS DE APOYO	ADMINISTRACIÓN	SERVICIOS	CUALIFICADOS	OPERADORES	NO CUALIFICADOS
Permanecer en posturas dolorosas o fatigantes	4,4	15,2	14,9	8,3	2,4	3,1	4,2
Mantener una misma postura	31,4	38,7	62,4	29,2	19,4	38,6	28,6
Levantar o desplazar cargas pesadas	8,0	10,4	1,0	2,1	4,9	6,3	4,8
Realizar una fuerza importante	8,0	7,5	—	1,0	4,9	2,3	5,3
Realizar movimientos de manos o brazos muy repetitivos	32,4	23,6	37,2	24,7	34,7	37,8	33,9

Base: Trabajadores de Industria y Servicios  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Analizadas las demandas físicas según el instrumento o medio fundamental de trabajo, resulta que las personas que trabajan con *teléfonos*, con *ningún instrumento o medio en particular* y aquellos que trabajan con *equipos informáticos* son quienes más están expuestos a *mantener una misma postura* con porcentajes de trabajadores expuestos más de la mitad de la jornada del 61,1%, 52,5% y 52,4% respectivamente. Sin embargo, los *movimientos muy repetitivos* afectan principalmente a los que trabajan con máquinas y equipos (42,4%) y herramientas manuales (38,6%). (Tabla 49).



Gráfico 19. Localización de las Molestias Musculoesqueléticas



Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Por rama de actividad, tal y como se muestra en la Tabla 50, las molestias musculoesqueléticas más frecuentes varían según las ramas consideradas. Destacan los elevados porcentajes de trabajadores que señalan la *parte baja de la espalda*: 53% en Administración/Banca, 52,7% en Química, 44% en Construcción y Servicios Sociales y 42,3% en Otras Industrias Manufactureras.

Por otro lado, también son elevados los porcentajes de trabajadores de Administración/Banca que señalan molestias en el *alto de la espalda* (47,7%), seguido de Servicios Sociales (40,4%). Estas dos ramas de actividad presentan las mayores frecuencias a su vez en relación a las molestias en *nuca y cuello*, (45,7% en Servicios Sociales y 43,6% en Administración/Banca).

Las ramas de actividad que presentan un mayor porcentaje de trabajadores que señalaron no tener ninguna molestia musculoesquelética derivada de su trabajo son Otros Servicios (36,2%) y Metal (36%).

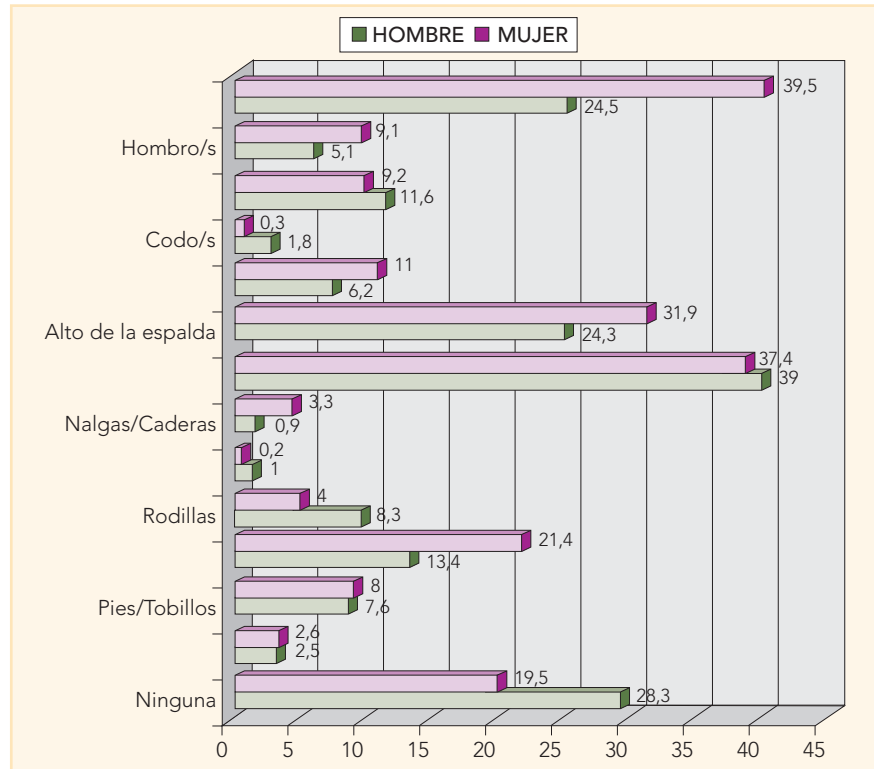
Tabla 50. Localización de las Molestias Musculoesqueléticas más frecuentes según Rama de Actividad

DATOS EN %	QUÍMICA	METAL	OTRAS INDUSTRIAS MANUFACTURERAS	OTRAS INDUSTRIAS	ADMINISTRACIÓN/BANCA	COMERCIO/HOSTELERÍA	SERVICIOS SOCIALES	OTROS SERVICIOS	CONSTRUCCIÓN	AGRICULTURA/GANADERÍA
Nuca/Cuello	27,6	19,4	24,0	21,1	43,6	27,9	45,7	35,7	17,9	26,2
Hombro/s	5,4	12,5	5,2	8,4	2,9	3,2	9,6	9,2	5,7	11,0
Brazo/s-Antebrazos	9,0	9,3	12,7	10,3	4,8	7,3	8,2	9,6	22,7	12,6
Codo/s	1,5	2,1	—	1,9	0,9	0,7	2,3	—	3,8	0,4
Mano/s Muñeca/s	7,9	5,8	10,9	10,8	5,3	9,9	4,2	1,4	7,1	12,7
Alto de la espalda	29,1	15,5	20,9	22,5	47,7	18,6	40,4	29,4	24,0	18,2
Bajo de la espalda	52,7	35,8	42,3	37,9	53,0	29,2	44,0	31,2	44,0	27,7
Nalgas/Caderas	2,9	1,0	1,0	—	0,3	—	4,6	—	0,7	4,9
Muslos	—	1,0	1,0	1,5	0,3	1,0	0,6	—	0,6	1,0
Rodillas	7,9	4,3	10,2	3,1	0,9	5,6	6,8	5,8	11,5	9,3
Piernas	5,4	11,3	22,1	5,9	9,6	18,6	10,5	5,9	12,8	33,6
Pies/Tobillos	4,5	10,5	10,8	8,7	—	9,3	4,6	3,9	6,9	15,6
Otras	3,5	2,1	3,6	0,9	6,5	—	4,7	—	3,0	1,0
Ninguna	24,1	36,0	19,7	28,9	20,9	31,7	13,2	36,2	24,6	22,2

Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Analizando de forma diferenciada, según el sexo de las personas trabajadoras entrevistadas, las molestias musculoesqueléticas de *cuello* son significativamente más frecuentes en las mujeres (39,5%) que en los hombres (24,5%). Las molestias en *piernas* también afectan más frecuentemente a las mujeres 21,4% , frente al 13,4% para los hombres. (Gráfico 20)

Gráfico 20. Localización de las Molestias Musculoesqueléticas según Sexo (%)

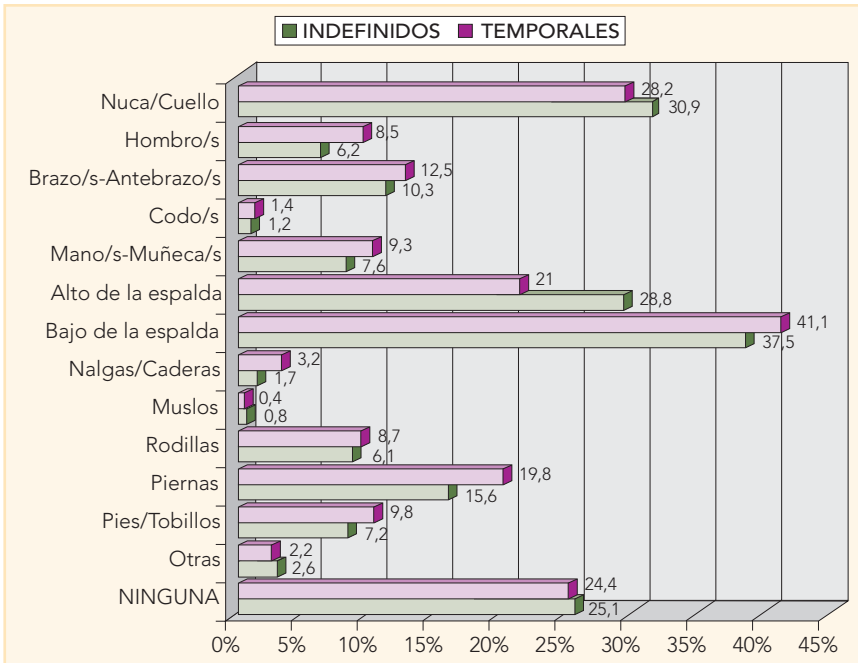


Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Según el tipo de contrato, las diferencias más acusadas entre indefinidos y temporales y según zona de cuerpo donde siente molestia, se dan en *alto de la espalda* (28,8% en indefinidos y 21% en temporales), y en las *piernas* (19,8% en temporales y 15,6% en indefinidos). (Gráfico 21)



Gráfico 21. Localización de las Molestias Musculoesqueléticas según Tipo de Contrato



Base: Total de trabajadores  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

Referido a la ocupación de los trabajadores en Industria y Servicios, como se observa en la tabla 51, las molestias localizadas en el *cuello* afectan más frecuentemente a los técnicos de apoyo y a los administrativos (56,2% y 49,7% respectivamente). Las molestias en el *alto de la espalda* afectan mayoritariamente también a estas dos ocupaciones (40,3% en los técnicos de apoyo y 38,9% en administrativos). Sin embargo las mayores frecuencias respecto a las molestias en el *bajo de la espalda* se dan en las ocupaciones de Operadores y Trabajadores no cualificados (46,4% y 45,1% respectivamente).

**Tabla 51. Localización de las Molestias Musculoesqueléticas más frecuentes según Ocupación en Industria y Servicios**

DATOS EN %	TÉCNICOS	TÉCNICOS DE APOYO	ADMINISTRACIÓN	SERVICIOS	CUALIFICADOS	OPERADORES	NO CUALIFICADOS
Nuca/Cuello	37,8	56,2	49,7	20,4	11,4	21,5	20,8
Hombro/s	5,9	2,9	7,9	3,2	5,5	3,7	6,4
Brazo/s-Antebrazos	9,4	6,8	4,0	9,0	12,2	8,7	11,2
Codo/s	2,5	—	0,9	—	1,0	0,4	1,2
Mano/s Muñeca/s	3,6	4,9	7,2	15,1	9,6	5,4	5,9
Alto de la espalda	28,7	40,3	38,9	16,0	15,0	21,3	33,9
Bajo de la espalda	31,4	37,1	44,3	19,8	41,2	46,4	45,1
Nalgas/Caderas	2,5	2,8	2,5	—	0,6	0,9	0,6
Muslos	—	—	0,5	2,9	1,6	—	0,5
Rodillas	2,5	12,8	1,8	3,1	8,4	10,6	3,5
Piernas	5,8	5,2	6,5	25,0	18,8	10,2	25,2
Pies/Tobillos	4,5	6,2	6,2	2,1	16,1	4,8	9,5
Otras	11,2	4,9	2,1	—	1,0	1,8	—
Ninguna	30,9	12,1	20,8	34,2	30,7	31,4	25,3

Base: Trabajadores de Industria y Servicios  
 Pregunta de respuesta múltiple  
 Fuente: Cuestionario de trabajador

En cuanto al instrumento o medio habitual de trabajo, cabe destacar un muy elevado porcentaje de trabajadores que utilizan paneles de control con molestias localizadas en el *bajo y alto de la espalda* (60,3% y 54,6% respectivamente). También cabe destacar el alto porcentaje de las personas que trabajan con equipos informáticos que manifiestan *molestias de cuello* (50,8%). (Tabla 52)



- ▶ Los movimientos muy repetitivos afectan principalmente a los que trabajan con máquinas y equipos y herramientas manuales.
- ▶ El 75,1% de los trabajadores señala sentir alguna molestia musculoesquelética. La frecuencia de respuestas mayor corresponde a la parte baja de la espalda, seguida del cuello, y de la parte alta de la espalda.
- ▶ Destacan los elevados porcentajes de trabajadores de las ramas de Administración/Banca y Química que señalan la parte baja de la espalda; Administración/Banca y Servicios Sociales son las ramas que señalan con mayor frecuencia molestias en cuello/nuca como localización de las molestias musculoesqueléticas, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres.
- ▶ Según el sexo de las personas trabajadoras entrevistadas, las molestias musculoesqueléticas de *cuello* son significativamente más frecuentes en las mujeres (39,5%) que en los hombres (24,5%). Las molestias en *piernas* también afectan más frecuentemente a las mujeres 21,4% , frente al 13,4% para los hombres.
- ▶ En cuanto al instrumento o medio habitual de trabajo, cabe destacar un muy elevado porcentaje de trabajadores que utilizan paneles de control con molestias localizadas en el *bajo y alto de la espalda*. También cabe destacar el alto porcentaje de las personas que trabajan con equipos informáticos que manifiestan *molestias de cuello*.