

LA PREVENCIÓN SE ACTUALIZA. UNA NUEVA MIRADA PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

La nueva ISO 11228-3:2026 pone de actualidad la prevención del trabajo repetitivo y la necesidad de revisar de forma integral las condiciones que pueden dañar nuestra salud.

Terminar la jornada con dolor de hombros, molestias en los codos o las muñecas no debería considerarse algo normal. Sin embargo, muchas personas siguen escuchando que esas molestias «son propias del trabajo» o que basta con acostumbrarse. Esa normalización puede retrasar la identificación de los riesgos y la adopción de medidas preventivas.

Los trastornos musculoesqueléticos —TME— constituyen el problema de salud de origen laboral más común en España y en Europa, según el INSST. Afectan especialmente a la espalda y a las extremidades superiores y tienen un origen multifactorial: intervienen factores físicos, organizativos y psicosociales. Por eso, su prevención exige mirar tanto las tareas como las condiciones en las que se realizan.

Una nueva referencia para prevenir el trabajo repetitivo

En mayo de 2026 se publicó la segunda edición de la ISO 11228-3, dedicada a los movimientos y esfuerzos repetitivos de las extremidades superiores. Esta norma sustituye a la versión de 2007 y actualiza los criterios técnicos para prevenir los TME asociados a movimientos y esfuerzos repetitivos de las extremidades superiores. Su aplicación debe integrarse en una evaluación que contemple todos los riesgos ergonómicos presentes en el puesto.

Introduce cambios importantes en la evaluación ergonómica de tareas repetitivas de miembros superiores, pero lo que es realmente novedoso es el enfoque integrador de dicha evaluación. No nos quedamos ya en una evaluación de un riesgo concreto por tareas repetitivas, se analiza significativamente todos los factores de riesgo, no sólo los biomecánicos (posturas, repetición, duración, fuerza) sino también los factores psicosociales y organizativos del trabajo.

Esta norma avala la tendencia a considerar que el daño producido en la salud de las personas como consecuencia del trabajo, no es un daño derivado de la exposición a un solo riesgo, sino de la interacción de riesgos físicos, organizacionales y psicosociales que afectan de forma global a la persona trabajadora. Todos ellos son riesgos, todos ellos son laborales y todos ellos configuran de forma integral las condiciones reales del puesto de trabajo.

Esta actualización ofrece una ocasión para preguntarnos si las evaluaciones ergonómicas de nuestros centros de trabajo reflejan el trabajo que realmente se hace. ¿Se observan

las tareas? ¿Se conoce cuánto tiempo se repiten determinados gestos? ¿Se tienen en cuenta la fuerza empleada, las posturas y las posibilidades de recuperación?

El riesgo no depende únicamente de que un objeto pese mucho. Repetir un movimiento durante largos periodos, aplicar fuerza con la muñeca en una posición desfavorable o trabajar sin recuperación suficiente puede generar una exposición relevante. También debemos tener en cuenta factores como la carga de trabajo, la monotonía en la tarea o factores ambientales como son el ruido, vibraciones o condiciones térmicas que pueden influir en dicha exposición.

También en los servicios públicos

Esta reflexión debe trasladarse a las administraciones y empresas públicas. Pensemos, por ejemplo, en tareas de limpieza, preparación de alimentos, lavandería o mantenimiento: actividades distintas que pueden compartir gestos repetidos de manos y brazos. El nombre del puesto no basta para determinar el riesgo. La evaluación debe atender a las tareas concretas, los equipos utilizados y su organización. Dos personas con la misma categoría pueden desarrollar actividades con exigencias físicas muy diferentes.

Desde FACUSO consideramos que esta actualización técnica debe servir para impulsar evaluaciones útiles y medidas comprobables. Una descripción genérica del puesto aporta poco si no permite identificar dónde se produce la exposición y cómo reducirla.

Y es que el dolor no debe formar parte del trabajo.

La obligación de prevenir ya existe

La publicación de una ISO no equivale a aprobar una nueva ley. La obligación de proteger la salud de las personas trabajadoras ya está recogida en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 14. El artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales exige combatir los riesgos en su origen, adaptar el trabajo a la persona y tener en cuenta la evolución de la técnica.

Recordemos que las normas ISO (Organización Internacional de Normalización) son estándares con reconocimiento internacional elaborados por comités técnicos internacionales que establecen pautas generales sobre un tema específico, su objetivo es que productos, servicios y procesos del mundo del trabajo sean seguros, eficientes y de alta calidad.

Evaluar para cambiar las condiciones

La prevención debe traducirse en cambios: reducir la exposición, mejorar herramientas y puestos, evitar esfuerzos innecesarios y organizar tiempos de recuperación adecuados. La alternancia de tareas también debe estudiarse con criterio; cambiar de actividad aporta poco si se mantienen los mismos gestos y exigencias musculares. Estas actuaciones deben ajustarse a los riesgos identificados.

La nueva ISO 11228-3:2026 nos ofrece una oportunidad para volver a poner los riesgos ergonómicos sobre la mesa. Aprovecharla exige pasar de la documentación a la mejora global de las condiciones de trabajo.