



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en las etapas infantil y juvenil – enfoque de recorrido vital para la prevención en la futura población trabajadora

El problema: alta prevalencia de TME entre la población infantil y juvenil

- La prevalencia de TME en edades comprendidas entre 7 y 26,5 años es muy alta, aproximadamente del 30%, entre las personas que no han iniciado su vida laboral.
- La prevalencia promedio en personas entre 15 y 32 años que han ingresado al mercado laboral es ligeramente superior, aproximadamente 34%.

EU OSHA, Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures, 2021

EU OSHA, Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures, 2021

La importancia de promover la salud musculoesquelética entre la población joven

- El trabajo puede exacerbar los TME que tengan las personas jóvenes antes de comenzar su vida laboral.
- Las condiciones musculoesqueléticas y la salud musculoesquelética se deben cuidar desde la infancia con un enfoque de recorrido vital.
- Con este enfoque se logra entender mejor la necesidad de promover la salud musculoesquelética a partir de conocer cómo afectan las condiciones musculoesqueléticas a lo largo de la vida y cómo se pueden mejorar.
- La prevención de riesgos frente a la aparición de TME en la infancia y juventud ayudará a disminuir la prevalencia de TME entre la población trabajadora (independientemente de su edad).

Es posible abordar los trastornos musculoesqueléticos

- La mayoría de los factores de riesgo asociados a la aparición de TME en la infancia y juventud se pueden gestionar para prevenir:
 - Exceso de peso
 - Inactividad física / sedentarismo
 - Lesiones deportivas
 - Posturas forzadas o inadecuadas
 - ...



Prevención de TME en centros educativos

- La educación/formación es la vía eficaz para favorecer el conocimiento y la concienciación.
- Los ejercicios, el movimiento y la actividad física conducen al éxito en la prevención o reducción de los TME.
- El equipamiento ergonómico además del entrenamiento tiene un efecto positivo.
- Los programas de educación para la prevención y la actividad física moderada pueden reducir los accidentes y las lesiones.



¡Trabajar en equipo!

- La salud pública, la educación y la salud laboral deben trabajar conjuntamente para prevenir la aparición de TME y fomentar la salud musculoesquelética entre la población infantil y juvenil.
- Las acciones para lograrlo incluyen la promoción de la actividad física, el juego y el deporte en las escuelas y la integración de la salud y la seguridad en la educación.
- Ejemplos prácticos:
 - “Escuela en movimiento” – Austria
 - “Escuelas en movimiento” – Finlandia
 - “Educación física diaria como parte de la promoción de la salud en las escuelas” – Hungría
 - Integración de la SST (y más concretamente de la salud musculoesquelética) en la educación – EU-OSHA



Ejemplo 1 – “Escuela en movimiento” - Austria

- Objetivo: contrarrestar el aumento de los problemas de salud en estudiantes, en parte, causados por la cantidad de tiempo que pasan sentados y la falta de actividad física, ofreciendo más oportunidades de hacer ejercicio en las escuelas.
- La actividad física se utiliza para ayudar a mejorar la calidad educativa de las escuelas.
- La iniciativa está extendida por todo el país.
- Cuenta con el apoyo de las principales partes interesadas, en particular
 - las autoridades educativas estatales,
 - el sector de la seguridad y la salud en el trabajo, por ejemplo, la Junta de Compensación de los Trabajadores de Austria (AUVA)
- Más información en: [The Austrian Moving School model: school quality means enabling the children to live out their natural](#)

Ejemplo 2 – “Escuelas en movimiento” - Finlandia

- Objetivo: aumentar la actividad física durante el horario escolar mediante la cultura preventiva para que la vida escolar cotidiana sea más activa.
- Su objetivo general es aumentar la actividad física durante la vida escolar cotidiana.
- Esto debería conducir a una evolución positiva, como una mejor aptitud física, el fomento del aprendizaje y la mejora del clima social.
- A partir de un proyecto piloto en 2010, se ha convertido en un programa de ámbito nacional utilizado por más del 90 % de las escuelas generales finlandesas.

Más información disponible en: [Schools and students on the Move – A Finnish initiative](#)



Ejemplo 3 – “La educación física diaria como parte de la promoción de la salud en las escuelas” - Hungría

- Objetivo: reducir la inactividad física entre estudiantes para mitigar los TME.
- Implantación de la educación física diaria para todos los escolares en las escuelas húngaras.
- La clase de educación física contribuye a mejorar la salud física, mental y emocional del alumnado; el rendimiento académico; la integración; y el bienestar social.

Más información disponible en: [Application of special exercises in physical education. The Hungarian prevention programme & Daily physical education as part of holistic health promotion in Hungarian schools](#)

Integrar la seguridad y la salud (musculoesquelética) en la educación

- Para mejorar la seguridad y la salud en el trabajo se debe empezar a promover una cultura preventiva en la infancia.
- Integrar la seguridad y la salud en la educación implica incluirla sistemáticamente en las clases.
- Si la seguridad y salud se empieza a aprender en la infancia al tiempo que se aprende a leer y escribir, se convierte en una parte natural de la forma de trabajar, jugar y vivir.
- Las escuelas son escenarios idóneos para la implementar la prevención temprana y la promoción de la salud.
- Las escuelas pueden contribuir a la prevención de los riesgos asociados a TME.

Más movimiento en las escuelas - ¡Creando escuelas que se mueven! Informe EU-OSHA

- Este informe de la EU-OSHA ofrece una visión completa de cómo las escuelas pueden contribuir a la prevención temprana y a largo plazo de los TME.
- El informe también incluye un "enfoque estratégico para la promoción de la actividad física y la prevención de los TME en las escuelas".

- Informe disponible en:

<https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



Publicaciones y recursos de la EU-OSHA sobre TME en la infancia y juventud

- Informe - [Better Schools by promoting Musculoskeletal Health](#)
- Informe - [Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures](#) & [Summary report](#)
- [Base de datos TME – Future generation resources](#)
- Artículos OSHwiki:
 - [Schools and students on the Move – A finnish initiative](#)
 - [The Austrian Moving School model: school quality means enabling the children to live out their natural need for exercise](#)
 - [Musculoskeletal Disorders in Children and Young People](#)
 - [Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants](#)
 - [Application of special exercises in physical education. The Hungarian prevention programme](#)
 - [Daily physical education as part of holistic health promotion in Hungarian schools](#)

Principales publicaciones y recursos de la EU-OSHA sobre la integración de la SST en la educación

- Todas las publicaciones relacionadas con los jóvenes y la integración de la SST en la educación se pueden encontrar [aquí](#)
- [Espacio web dedicado a la integración de la SST en la educación](#)
- [Napo para profesorado](#)
- [SST y educación](#)
- Informe - [Mainstreaming occupational safety and health into education](#)
- Informe - [OSH in the school curriculum: requirements and activities in the Member States, & Summary report](#)
- Informe - [Challenges and opportunities for mainstreaming OSH into university education](#)
http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education & Summary report
- Informe - [Training teachers to deliver risk education – Examples of mainstreaming OSH into teacher training programmes, & Summary report](#)
- Informe - [Occupational safety and health and education: a whole-school approach](#)

¿Te unes a la campaña y relajas las cargas?

- Encuentra más información en la web de la campaña:
healthy-workplaces.eu
- Suscríbete al boletín de noticias de la campaña:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Mantente al día a través de las redes sociales:



#EUhealthyworkplaces



#RESST