

## B. Elaboración del plan de vuelta al trabajo

### ▪ Readaptación físico-laboral



### Adaptación puesto de trabajo



### Principios de adaptación PT

#### 1º. Adaptar el trabajo habitual

- Mejora del método de trabajo
- Reorganización
- Reducción temporal del horario y aumento gradual
- Rediseño PT
- Herramientas / equipos de trabajo
- Uso de ayudas mecánicas

#### 2º. Cambiar de PT en el mismo departamento

#### 3º. Asignar funciones "no productivas":

- Trabajador supernumerario
- Mentor-formador

## 2. Una vez incorporado

### Ofrecimiento VS

El artículo 37.3.b 2º del Real Decreto 39/1997 recoge que en materia de actividad sanitaria, y relacionado con el artículo 22 de la Ley de Prevención de riesgos laborales, los servicios de prevención deben de realizar una evaluación de la **salud de los trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada por motivos de salud.**

### Entrevista personal el primer día

- Bienvenida al trabajo
- Interesarse por la salud del trabajador
- Repasar las acciones a realizar
- Cumplimiento de las formalidades

### Ejecución y seguimiento del plan de vuelta al trabajo

- Valorar posibilidad de reducir las medidas implantadas.
- Detectar dificultades o aparición de síntomas.

### Recuerda:

Una gestión del retorno al trabajo eficaz asegura un correcto ajuste entre las capacidades del trabajador y [las exigencias ergonómicas funcionales](#), reduciendo el riesgo de recaída y promoviendo la rehabilitación en los casos que aún exista margen de mejora.

<https://www.ugtbalears.com/>



**TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.**

**¿CÓMO GESTIONAR LA VUELTA AL TRABAJO TRAS UNA BAJA POR IT?**

## Referencias legales en España

- ⇒ Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales:
  - Art. 15: Adaptación del trabajo a la persona.
  - Art. 25: Protección de trabajadores especialmente sensibles.
- ⇒ Ley General de derechos de las personas con discapacidad – RD 1/2013: Concepto de ajuste razonable.
- ⇒ El Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención: recoge que en materia de vigilancia de la salud, la actividad sanitaria deberá abarcar, en las condiciones fijadas por el artículo 22 de la Ley 31/1995 de PRL (...) una evaluación de la salud de los trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada por motivos de salud.

Es ideal detectar lo antes posible las bajas que se producen en la empresa o situaciones que puedan derivar a ello en un futuro próximo, y analizar cada caso para poder **establecer un protocolo de actuación** desde el momento que el trabajador comunica su baja hasta su reincorporación al trabajo.

## Principios generales del protocolo de actuación

- Integrado en la política de salud en la empresa.
- Compromiso de la dirección.
- Recursos adecuados y suficientes
- Soporte de los representantes de los trabajadores.
- Intervención precoz.
- Voluntariedad e implicación del trabajador.
- Enfoque personalizado.
- Comunicación adecuada.

## Modelo biopsicosocial en el retorno al trabajo

Cuanto más se prolonga la ausencia menos determinante es el problema de salud inicial para volver al trabajo y más peso tienen los factores psicosociales.

### Los factores psicosociales que tienen más peso en el éxito del retorno al trabajo son:

- Catastrofismo
- Miedo / evitación
- Bajas expectativas laborales / Insatisfacción laboral
- Falta de apoyo social por parte empresa y compañeros

## Etapas retorno al trabajo

### 1. Durante el proceso de IT

- a. Primer contacto con el trabajador
- b. Seguimiento del trabajador durante la ausencia
- c. Elaboración del plan de vuelta al trabajo

### 2. Una vez incorporado

- a. Ofrecimiento VS
- b. Entrevista personal el primer día
- c. Ejecución y seguimiento del plan de vuelta al trabajo



## 1. Durante el proceso de IT

### a. Primer contacto con el trabajador:

- Momento
- Medio de comunicación
- Gestor del caso

## B. Seguimiento del trabajador durante la ausencia.

## Evaluación posible brecha capacidad /exigencia



## Análisis ergonómico funcional

Recoge información sobre las condiciones de trabajo relacionadas con la afectación o limitaciones funcionales, con objeto de detectar las interferencias o incompatibilidades que puedan surgir en las tareas que realiza habitualmente dentro de su actividad laboral.

## Elaboración del plan de vuelta al trabajo: análisis works demands

Fichas análisis demandas físicas para trabajadores con TME localizados en...

- La espalda
- El cuello / los hombros
- Los codos