

Nº21

Boletín LADEP

Boletín Nº21 - 1º Trimestre 2026

Boletín LADEP:

Monográfico Riesgos laborales

Boletín Nº21 - 1º Trimestre 2026 (enero-marzo)

Boletín Editado por: Blanca Prieto Callejero, María Isabel Tovar Gálvez y Juan Gómez Salgado

SELECCIÓN DE ARTÍCULOS EN REVISTAS NACIONALES E INTERNACIONALES:

- American Journal of Industrial Medicine
- Archivos de Prevención de Riesgos Laborales
- Journal of Occupational Medicine and Toxicology
- Occupational Medicine
- International Archives of Occupational and Environmental Health
- Epidemiology & Infection
- Revista Clínica Española
- Environmental Health
- Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine
- Medicina y Seguridad del Trabajo

Artículo Nº 1

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.1002/ajim.70046>

Cita

Van Eerd, D., Robson, L., Yanar, B., Irvin, E., Le Pouésard, M., & Rafiqzad, H. (2026). Early Occupational Health and Safety Interventions for Small Businesses: An Environmental Scan. *American Journal of Industrial Medicine*.

Traducción

Intervenciones tempranas en materia de salud y seguridad ocupacional para pequeñas empresas: un análisis del entorno.

Antecedentes y Objetivo

Las pequeñas empresas (PE) constituyen una proporción significativa del tejido empresarial en todos los sectores industriales clave y plantean importantes retos para las autoridades en materia de la salud y la seguridad en el trabajo (SST). Contribuyen de manera desproporcionada a la carga total de accidentes de trabajo, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo. Abordar la SST en las PE en una fase temprana de su ciclo de vida, podría reducir las siniestralidad y los costes asociados. El objetivo fue describir la naturaleza de las intervenciones tempranas en materia de SST para las PE.

Metodología

Se llevó a cabo un análisis del entorno (AE) (*environmental scan*) de las intervenciones de SST que podrían implementarse en precozmente en las PE. Se realizaron búsquedas de documentos en publicaciones revisadas por pares, literatura gris y sitios web. Los hallazgos de los documentos se sintetizaron utilizando el marco de tipos de intervención de Michie et al. Asimismo se realizaron entrevistas a 11 informantes clave con experiencia en este tipo de intervenciones y mediante un análisis temático cualitativo, se elaboró un resumen narrativo. Finalmente se integraron los resultados de la revisión documental y de las entrevistas.

Resultados

Se localizaron 20 documentos relevantes de diversas fuentes que describían 24 intervenciones de SST para PE que podían aplicarse de forma temprana. Las intervenciones más frecuentes fueron la educación (orientada a aumentar los conocimientos), la habilitación (mediante asesoramiento y herramientas), la formación (para impartir habilidades) y la persuasión (a través de la evaluación, feedback y planificación). Los datos de las entrevistas revelaron tipos de intervenciones similares, aunque los informantes destacaron con frecuencia un enfoque explícito en la captación temprana de las empresas.

Conclusiones

Los hallazgos revelan que existen pocas intervenciones de SST publicadas que se centren explícitamente en la aplicación temprana durante el ciclo de vida de las PE. Sin embargo, se identificaron 24 intervenciones con potencial para aplicarse de manera precoz, centradas mayoritariamente en la educación, la capacitación, la formación y la persuasión.

Artículo Nº2

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.12961/aprl.2026.29.01.04>

Cita

Castellanos-Torres, E., Loezar-Hernández, M., & Briones-Vozmediano, E. (2026). Percepciones de mujeres trabajadoras sobre las condiciones laborales durante la pandemia de COVID-19 y sus consecuencias en la salud. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 29(1), 27-51.

Antecedentes y Objetivo

Las medidas de protección frente a la COVID-19 impactaron en las condiciones de empleo y trabajo. El objetivo de este estudio fue explorar las percepciones de las mujeres asalariadas de la Comunidad Valenciana sobre sus condiciones laborales durante la pandemia de la COVID-19 y su influencia en su salud.

Metodología

Se empleó el enfoque cualitativo basado en 17 entrevistas semiestructuradas y 3 grupos focales a mujeres trabajadoras entre 25-74 años residentes en la Comunidad Valenciana. Se realizó un muestreo teórico y por bola de nieve. Los datos se analizaron según la aproximación de análisis de contenido cualitativo.

Resultados

Se identificaron las siguientes categorías: 1) Percepciones sobre la profundización de la precariedad en sectores tradicionalmente feminizados y desfavorecidos; 2) Elementos estresores identificados que afectan la salud auto percibida de las trabajadoras; 3) Experiencias laborales y percepciones de malestar en la salud mental y musculoesquelética, y 4) Estrategias de afrontamiento y factores protectores para la salud frente al estrés vivido. Las medidas de protección contra la COVID-19 afectaron sectores ya precarios, aumentando el estrés laboral, afectando la salud mental y musculoesquelética debido a cargas de trabajo más altas, miedo al contagio, escasez de equipos de protección y dificultades para conciliar trabajo y familia.

Conclusiones

La crisis sanitaria agravó la precariedad laboral de las mujeres y empeoró su salud, especialmente en sectores ya precarizados como limpieza y trabajo doméstico. Este estudio resalta la urgencia de reformas laborales que promuevan la corresponsabilidad y protejan los derechos laborales de las mujeres, también en contextos de crisis como la pandemia de la COVID-19.

Artículo Nº3

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.12961/aprl.2026.29.01.06>

Cita

Herrero, M. T. V., Gómez-Pérez, I., Buedo, V. E., Garrido, J. A., Morató-Moscardó, L., Bistuer, M. R. F., & Gonzalez, Á. A. L. (2026). Evaluación de la efectividad y recomendaciones de intervenciones digitales. Instrumentos psicométricos utilizados en salud mental laboral. Revisión (2014-2024). *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 29(1), 63-82.

Antecedentes y Objetivo

La salud mental en el entorno laboral es una problemática creciente. El objetivo de este trabajo fue sintetizar la mejor evidencia disponible sobre la efectividad de intervenciones digitales basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC), mindfulness y gestión del estrés, identificando sus beneficios clínicos, limitaciones metodológicas y áreas prioritarias de investigación para optimizar la implementación y evaluación de programas digitales e instrumentos psicométricos de salud mental en el trabajo.

Metodología

Revisión narrativa de artículos publicados entre 2014 y 2024, consultando bases como PubMed, Web of Science, MEDLINE, PsycINFO y Cochrane Library. Se incluyeron 20 artículos y 4 documentos realizados sobre adultos mayores de 18 años. La evaluación metodológica de los artículos se realizó con GRADE y SANRA, para valorar la robustez y calidad de la evidencia.

Resultados

Los artículos analizados mostraron una correlación positiva entre calidad metodológica (SANRA) y robustez de evidencia (GRADE). Instrumentos psicométricos como GHQ, PHQ-9 y MBI mostraron adecuada validez y fiabilidad. La efectividad varía en función de factores individuales y del contexto laboral. Las intervenciones implementadas de forma digital, especialmente la TCC y mindfulness, mostraron ser efectivas para reducir síntomas de ansiedad, depresión y burnout, especialmente cuando se personalizan y cuentan con acompañamiento profesional.

Conclusiones

Las intervenciones digitales constituyen estrategias prometedoras para mejorar el bienestar psicológico laboral. Se recomienda su integración en programas preventivos estructurados, con diagnóstico riguroso, liderazgo firme, formación continua y evaluación sistemática. Futuras investigaciones deberían emplear metodologías más estandarizadas y explorar nuevas tecnologías para optimizar el impacto en la salud mental laboral.

Artículo Nº4

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.1186/s12995-025-00495-0a>

Cita

Niesert, S., Elschen, L., Holzgreve, F., Komanek-Prinz, V., Golbach, R., Wanke, E. M., & Ohlendorf, D. (2026). Musculoskeletal complaints and psychosocial stress factors in emergency medical services: a differentiated gender comparison. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 21(1), 2.

Traducción

Trastornos musculoesqueléticos y factores de estrés psicosocial en los servicios médicos de urgencias: una comparación diferenciada por sexo.

Antecedentes y Objetivo

El trabajo en los servicios médicos de urgencias implica un alto nivel de estrés físico y psicológico. La proporción de mujeres profesionales en los servicios médicos de urgencias alemanes ha aumentado constantemente en los últimos años. Por tanto, este estudio comparativo por sexos tiene como objetivo identificar posibles diferencias y similitudes en los perfiles de estrés entre hombres y mujeres de diferentes grupos de edad en relación con las molestias físicas y psicosociales.

Metodología

Un total de 201 personas trabajadoras (132 hombres y 69 mujeres) de los servicios médicos de urgencias de un estado federal alemán (Hesse) participaron voluntariamente en esta encuesta, que incluyó el Cuestionario Nórdico de Trastornos Musculoesqueléticos (NMQ), el Cuestionario Psicosocial de Copenhague (COPSOQ) y el cuestionario Fuentes de Estrés Ocupacional en Bomberos y Paramédicos (SOOS-14). Además de comparar todas las variables entre sexos y diferentes grupos de edad, se calculó una puntuación total basada en un modelo de Rasch para los ítems del COPSOQ y el SOOS-14. Se establecieron correlaciones con datos sociodemográficos, así como con el bienestar (puntuación total del COPSOQ) y los niveles de estrés individual (puntuación total del SOOS-14).

Resultados

La prevalencia de molestias físicas fue mayor en la región cervical (72,6%), afectando a las mujeres durante periodos significativamente más largos ($p \leq 0,01$; mujeres: 42% > 30 días/12 meses frente a hombres: 16,7% > 30 días/12 meses). Esto se correspondió con la percepción subjetiva del 74,1% de las personas encuestadas que tenían que realizar regularmente trabajos físicos pesados. El 94,6% realizaba horas extras de manera habitual y el 51,2 % percibía un nivel de estrés emocional superior a la media. No se encontraron diferencias significativas ni en los factores de estrés laboral ni psicosociales entre todos los grupos de edad y sexo, excepto en la evaluación de la diversidad entre sexos, donde las mujeres declararon mayores niveles de variedad en su trabajo ($p < 0,01$). Las interrupciones del sueño y la mala alimentación fueron los factores de estrés laboral más importantes para ambos sexos. Un nivel superior a la media de orgullo profesional (74,6 %) y la percepción de que el trabajo tiene sentido (73,2 %) actuaron como compensación frente a esta elevada carga de trabajo. Las correlaciones fueron especialmente evidentes entre las participantes femeninas, donde un mayor peso ($r_s = -0,39$, $p < 0,01$) y un mayor índice de masa corporal (IMC) ($r_s = -0,37$, $p < 0,01$) se relacionaron con su estado de salud. El bienestar y el estrés laboral de los hombres se vieron más gravemente afectados por un mayor número de horas de trabajo semanales y mayor tiempo de servicio activo ($r_s = 0,3$, $p < 0,01$) en los hombres de más edad y por un índice de masa corporal elevado ($r_s = 0,4$, $p < 0,01$) en los hombres más jóvenes.

Conclusiones

Las mujeres, en particular, valoran su salud como similar a la de sus compañeros, a pesar de sufrir una mayor carga física (especialmente las más jóvenes), siendo la obesidad un factor que influye negativamente en su autoevaluación. En el caso de los trabajadores de mayor edad, una mayor carga y estrés mental en el trabajo se asocia con jornadas laborales prolongadas. Los factores psicosociales, como el orgullo profesional y la percepción del sentido del trabajo, parecen actuar como importantes recursos de resiliencia para ambos sexos. Por lo tanto, los análisis futuros en este ámbito deberían adoptar un enfoque multidimensional.

Artículo Nº5

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaf121>

Cita

Gynning, B. E., De Beer, L. T., Karlsson, E., Teoh, K., Gustavsson, P., Ekberg, K. & Brulin, E. (2026). Relative impact of psychosocial factors on burnout across healthcare professional roles. *Occupational Medicine*, 76(1), 21-28.

Traducción

Impacto relativo de los factores psicosociales en el burnout entre las distintas categorías profesionales sanitarias

Antecedentes y Objetivo

Las altas exigencias y los recursos limitados caracterizan el trabajo de los profesionales sanitarios, lo que a menudo da lugar a resultados negativos, como el agotamiento o *burnout*. Sin embargo, la forma en que el agotamiento se ve afectado por las exigencias y los recursos puede variar en función de las categorías profesionales. Este estudio examina el impacto relativo de los factores psicosociales del trabajo (altas exigencias laborales y escasos recursos laborales) en la posterior sintomatología de *burnout* y cómo las diferentes categorías profesionales sanitarias pueden moderar la relación entre los factores psicosociales del trabajo y dicha sintomatología.

Metodología

Los datos se obtuvieron de la Encuesta Longitudinal sobre Salud Laboral en el Sector Sanitario de Suecia en 2022 y 2023. La muestra analítica comprende 4132 profesionales sanitarios, de los cuales el 40 % son personal médico, el 39 % profesionales de enfermería y el 21 % personal técnico en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE). Se utilizó la Herramienta de Evaluación del *Burnout* para evaluar la sintomatología y se utilizaron diversas escalas para medir las diferentes exigencias y recursos laborales. El análisis de dominancia investigó el impacto relativo de cada exposición incluida en el análisis (factores psicosociales del trabajo) sobre la sintomatología de *burnout*. A continuación, se realizó un análisis de moderación por categoría profesional sanitaria, es decir, personal médico, de enfermería y TCAE.

Resultados

En general, la interferencia entre el trabajo y la vida personal (falta de conciliación) fue el factor psicosocial más importante en el desarrollo de posterior sintomatología de *burnout*. Además, las tareas laborales, el desequilibrio entre esfuerzo y recompensa y la interferencia entre el trabajo y la vida personal tuvieron un efecto negativo más fuerte en los síntomas de *burnout* del personal médico que en el personal de enfermería. El desequilibrio entre esfuerzo y recompensa también tuvo un efecto negativo más fuerte en el nivel de sintomatología de *burnout* de los TCAE en comparación con personal de enfermería.

Conclusiones

Para abordar el *burnout* y apoyar el bienestar de los profesionales sanitarios, se requieren intervenciones personalizadas para factores específicos relacionados con el trabajo, junto con estrategias más amplias para los retos generalizados que plantea este síndrome.

Artículo Nº6

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaf126>

Cita

Cerda-Díaz, L., Antúñez-Riveros, M., Bracchiglione, J., Opazo-Campusano, R., & Núñez-Cortés, R. (2026). Musculoskeletal disorders in musicians: an overview of systematic reviews. *Occupational Medicine*, 76(1), 35-41.

Traducción

Trastornos musculoesqueléticos en músicos: una revisión panorámica (overview) de las revisiones sistemáticas.

Antecedentes y Objetivo

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son frecuentes entre los músicos y afectan a su rendimiento y a la duración de su carrera profesional. El objetivo de este estudio fue sintetizar la evidencia disponible sobre la prevalencia, los factores de riesgo y las medidas preventivas de los TME en músicos.

Metodología

El 9 de agosto de 2024 se realizó una búsqueda sistemática en Cochrane Library, Embase, Epistemonikos, Web of Science y PubMed/MEDLINE. Dos revisores independientes llevaron a cabo la selección de los estudios, evaluaron su elegibilidad y extrajeron los datos, resolviendo las discrepancias un tercer revisor. Se empleó la herramienta AMSTAR 2 para evaluar la calidad metodológica. Se llevó a cabo una síntesis narrativa y se evaluó el grado de solapamiento entre los estudios primarios utilizando una matriz de citas y el área cubierta corregida.

Resultados

Dieciocho revisiones sistemáticas cumplieron los criterios de inclusión. La prevalencia de los TME osciló entre el 39 % y el 93 %, con tasas más elevadas entre las mujeres, los intérpretes de instrumentos de cuerda y teclado y los músicos con horarios de ensayo intensos. Las regiones anatómicas más afectadas fueron la región cervical, los hombros y las manos. Entre los factores de riesgo destacaron los movimientos repetitivos, una ergonomía deficiente, el estrés psicológico y la ausencia de medidas preventivas. Los programas de ejercicio, la educación postural y los masajes terapéuticos (masoterapia) mostraron posibles beneficios, pero la evidencia sigue sin ser concluyente debido a las limitaciones metodológicas.

Conclusiones

Los trastornos musculoesqueléticos son comunes entre los músicos y están asociados a múltiples factores de riesgo que contribuyen a su desarrollo. Aunque el ejercicio, la educación postural y la masoterapia muestran beneficios potenciales, la inconsistencia de la evidencia limita la posibilidad de extraer conclusiones sólidas. Se requiere una investigación estandarizada para establecer medidas eficaces de prevención y tratamiento.

Artículo Nº7

Enlace a texto completo: <https://doi.org/10.1007/s00420-025-02199-8>

Cita

Fallahi, M., Mofrad, Z.G. & Asour, A.A. Evaluation of the relationship between noise exposure and arterial blood pressure and lipid profile disorders in wood industry workers: a cross-sectional study. *Int Arch Occup Environ Health* 99, 12 (2026).

Traducción

Evaluación de la relación entre la exposición al ruido, la presión arterial y las alteraciones del perfil lipídico en trabajadores de la industria maderera: un estudio transversal.

Antecedentes y Objetivo

La exposición al ruido eleva las hormonas del estrés y altera el metabolismo, lo que aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos, incrementando así el riesgo cardiovascular. Este estudio investiga la relación entre el ruido laboral, la presión arterial y los perfiles lipídicos en los trabajadores de la industria maderera.

Metodología

Este estudio transversal incluyó a 249 empleados varones con al menos un año de antigüedad laboral a tiempo completo en la industria maderera. Los participantes se dividieron en dos grupos: 166 trabajadores expuestos a niveles de ruido superiores a 85 decibelios (dB) (grupo caso) y 83 trabajadores expuestos a niveles de ruido más bajos (grupo control). Los datos personales, las mediciones de la presión arterial y los perfiles lipídicos se obtuvieron de los historiales médicos existentes, y los niveles de ruido ambiental se midieron con un sonómetro TES 1358C.

Resultados

Los resultados indicaron que los trabajadores del grupo caso tenían niveles significativamente más altos de triglicéridos (TGC) y colesterol LDL en comparación con los del grupo control. Los niveles medios de triglicéridos fueron de 330,55 mg/dl en el grupo caso y de 275,40 mg/dl en el grupo control y los niveles medios de LDL fueron de 194,87 mg/dl y 155,42 mg/dl, respectivamente. Tanto los niveles de TGC como los de LDL en ambos grupos fueron notablemente superiores a los rangos clínicos estándar. En el grupo caso, se observaron correlaciones positivas significativas entre los TGC y el LDL, los TGC y la presión arterial sistólica (PAS), y el LDL y la PAS. El análisis de regresión lineal múltiple indicó que el ruido ($\beta = 0,421$, $p = 0,014$), la edad ($\beta = 0,349$, $p = 0,001$), la experiencia laboral ($\beta = 0,384$, $p = 0,004$) y el índice de masa corporal (IMC) ($\beta = 0,230$, $p = 0,032$) como variables independientes explicaban el 27,5 % de la varianza de los niveles de TGC en el grupo caso.

Conclusiones

Este estudio indica un mayor riesgo de trastornos metabólicos y cardiovasculares en esta población. Por lo tanto, es fundamental implementar medidas preventivas eficaces para mitigar la exposición al ruido en dichos entornos laborales.

Artículo Nº8

Enlace a texto completo: <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2025000100001>

Cita

Meléndez-Mogollón, I. C., García-Silvera, E. E., Berrios-Rivas, A. T., Cabascango-Camuendo, C. P., & Pérez-Arias, A. (2025). Relación entre el Estado Emocional y la Sobrecarga en Cuidadores de Personas con Discapacidad. *Medicina y seguridad del trabajo*, 71(278), 6-19.

Antecedentes y Objetivo

La investigación se ubica en el campo de las ciencias de la salud y abordó como objetivo analizar la relación entre el estado emocional y el de sobrecarga en los cuidadores de personas con discapacidad.

Metodología

La metodología aplicada fue cuantitativa, observacional, de campo-documental, bajo un nivel correlacional. La muestra estudio fue de 384 cuidadores de personas con discapacidad del Distrito Metropolitano de Quito, a quienes se les aplicó un cuestionario con las escalas validadas de calidad de vida de WHOQOL-BREF, la escala de DASS21 que mide estados emocionales, el test sobrecarga de cuidador de Zarit y Zarit, y el índice de severidad de insomnio.

Resultados

Los principales resultados evidenciaron una edad promedio de 44 años y el predominio del género femenino con un 56.51%. Así también, que el 76.82% cuenta con una depresión extremadamente severa, el 95% con ansiedad extremadamente severa y el 62,24% con un alto nivel de estrés. Las variables con mayor correlación según Spearman fueron la ansiedad, el estrés y la depresión.

Conclusiones

El factor de mayor peso en la calidad de vida fue estado de salud y seguridad personal. Se concluye que la situación emocional influye potencialmente en la calidad de vida de los cuidadores y que se acentúa en el caso de las mujeres que cuidan a familiares con limitaciones motoras.

Artículo Nº9

Enlace a texto completo: <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2025000100005>

Cita

Martínez Gárate, I., Casal Pardo, B., & Valdés del Olmo, L. (2025). Efectos del teletrabajo en la salud de los trabajadores: una revisión sistemática. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 71(278), 56-69.

Antecedentes y Objetivo

El teletrabajo es una modalidad laboral emergente. En la actualidad, el 24% de la población lo realiza, lo que lo convierte en un modelo de trabajo cada vez más común con características y efectos únicos sobre la salud de los trabajadores.

Metodología

La literatura científica recuperada fue sometida a revisión sistemática a partir de las bases de datos Cochrane Library, EMBASE, MEDLINE (vía PubMed), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud, Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, Medicina en Español, SCOPUS e Institute for Scientific Information-Web of Knowledge. Como descriptores se buscaron «teletrabajo», «ocupacional, grupos» y «salud, ocupacional» en el título, resumen y palabras clave. Los límites fueron los siguientes: 'humanos', 'adultos' y artículos originales.

Resultados

Se localizaron un total de 4.835 referencias. Tras aplicar los criterios de inclusión/exclusión, se seleccionaron 24 artículos: 15 son estudios transversales y nueve son estudios prospectivos de cohortes. La puntuación media de Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology fue de 18,55. Los criterios de la Scottish Intercollegiate Guidelines Network arrojaron un grado de evidencia de 3 y una recomendación de D. La obsolescencia de las publicaciones fue moderada (semiperiodo Burton-Kebler: 3,00; índice de precios: 87,50%).

Conclusiones

Los artículos revisados presentaron un índice de obsolescencia adecuado. Sin embargo, sus grados de evidencia y recomendación impidieron de forma exhaustiva, asegurar la validez y fiabilidad de las observaciones realizadas. Existe una asociación entre el teletrabajo y los efectos sobre la salud física y mental, incluyendo mayores niveles de estrés, mala salud mental, mayor prevalencia de trastornos musculoesqueléticos y problemas visuales.