

La UPRL informa

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS POR POSTURAS FORZADAS (I)

Cada vez es mayor la presencia de los trastornos musculoesqueléticos (TME) entre la población trabajadora. A pesar de que su declaración en los partes de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales son calificados generalmente como leves, por su elevado número, su coste humano, social y económico, obligan a tenerlos siempre presentes, con carácter prioritario, en los diferentes programas preventivos.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son lesiones que afectan al aparato locomotor y sus estructuras próximas, como: músculos, tendones y sus vainas, las bolsas serosas que rodean las articulaciones, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos.

Salvo las fracturas, que son un hecho súbito, estas patologías son resultado de una exposición prolongada y acumulativa consecuencia de las condiciones de trabajo, en particular por una manipulación incorrecta de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, vibraciones, etc.



El síntoma capital de estos trastornos es el DOLOR.

- ✓En una primera fase el dolor suele aparecer durante la jornada de trabajo, con escasa repercusión en la actividad laboral.
- ✓En una segunda fase el dolor es más intenso y ya repercute en la tarea.
- ✓Por último, si no se ataja el problema, el dolor persiste incluso en reposo, con notable repercusión funcional en el trabajador afectado.

Los problemas de salud abarcan desde incomodidad, molestias y dolores hasta cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, el tratamiento y la recuperación suelen ser insatisfactorios **y el resultado puede ser una discapacidad permanente, con pérdida del empleo.**

La UPRL informa

Muchos de estos problemas pueden prevenirse o reducirse en gran medida si se cumple la [normativa vigente en materia de seguridad y salud](#) y se siguen las indicaciones sobre buenas prácticas. Para ello es necesario **evaluar las actividades laborales, aplicar medidas preventivas** y comprobar que estas medidas no pierden su efectividad con el tiempo.

¿Cómo prevenir los trastornos músculoesqueléticos?

Para prevenir los TME, la empresa debe actuar como con cualquier factor de riesgo presente en los puestos de trabajo, aplicando los principios de la acción preventiva que marca la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 15.1:

- ✓ Evitar los riesgos.
- ✓ Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- ✓ Combatir los riesgos en su origen.
- ✓ Adaptar el trabajo a las características personales del trabajador.
- ✓ Tener presente la evolución tecnológica.
- ✓ Sustituir lo más peligroso por lo menos peligroso.
- ✓ Planificar toda la acción preventiva.
- ✓ Dar preferencia a las medidas de protección colectiva sobre las individuales.
- ✓ Formar e informar correctamente a los trabajadores sobre los riesgos presentes en sus puestos de trabajo y sobre las medidas de protección.

[Prevención de trastornos músculoesqueléticos](#) (vídeo en Youtube)

¿Cuáles son sus causas?

1. Factores laborales debidos a exigencias físicas de las tareas, lo que se conoce como factores "biomecánicas". Los más importantes son:

- ✓ Manipulación manual de cargas, como levantamiento, tracción y empuje.
- ✓ Movimientos repetitivos. Se considera que un trabajo puede causar lesiones por repetición cuando su ciclo de ejecución es menor de 30 segundos o más del 50% del ciclo de trabajo.
- ✓ Aplicación de fuerzas.
- ✓ Vibraciones transmitidas al cuerpo entero o a la mano y al brazo, por el

La UPRL informa

uso de numerosas máquinas y herramientas, como conducciones de vehículos, uso de taladros, martillos neumáticos, pulidoras y sierras.

- ✓ Presión mantenida sobre ciertas articulaciones, como pueden ser trabajos que se realicen en posición de rodillas.

- ✓ Posturas forzadas como cuello en flexión, brazos elevados o muñecas desviadas.

- ✓ Otros, como trabajos realizados en pequeños espacios, temperaturas inadecuadas, iluminación insuficiente, trabajos a turnos, ritmos elevados y trabajos monótonos.

- ✓ Posturas estáticas o mantenidas más de 4 segundos.

Los factores antes comentados están presentes en casi todas las actividades laborales, siendo muy significativas las profesiones de carniceros, mecánicos, albañiles, empleados de carga y descarga, carpinteros, pintores, etc.

2. Además de las causas reseñadas anteriormente, también influyen factores individuales como puede ser la edad, el sexo, ciertas enfermedades, actividades deportivas y otras aficiones extra laborales.

[Manipulación de Cargas](#) (vídeo en Youtube)

Fuentes:

Sociedad de prevención FREMAP
Noticias Prevencionar.com
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo