

La UPRL informa

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS POR POSTURAS FORZADAS (II)

Los T.M.E. requieren un tratamiento integral

En toda evaluación de riesgos laborales deben tenerse presentes y valorarse con mayor profundidad los riesgos relacionados con las condiciones ergonómicas y factores psicosociales.

Igualmente hay que darles un tratamiento global, ya que en la aparición de los TME suelen contribuir varios factores a la vez; por ejemplo, en la industria cárnica muchos trabajadores de forma simultánea manipulan cargas, realizan movimientos repetitivos de miembro superior con posturas forzadas de muñeca por utilización incorrecta de herramientas cortantes, están expuestos a unas temperaturas bajas, utilizan guantes como prendas de protección individual y que en ocasiones puede coadyuvar a la aparición de estas lesiones, y hacen uso de máquinas que transmiten vibraciones mano- brazo.

Por ello, dentro de este **tratamiento integral**, deben tenerse en cuenta:

- ✓ Los lugares de trabajo, su espacio físico, sus condiciones de iluminación, temperatura y humedad.
- ✓ Los equipos y el diseño correcto de las herramientas.
- ✓ Los trabajadores, sus características personales como la edad, el sexo, la talla y sus hábitos.
- ✓ Las actividades laborales y sus exigencias físicas, existiendo hoy en día multitud de herramientas y métodos para su correcta valoración ergonómica, uso de medios mecánicos que reduzcan el esfuerzo, etc.
- ✓ La organización de trabajo, como establecimiento de pausas, ampliación o rotación de tareas.

Todo lo anterior, unido a una correcta **Vigilancia de la Salud** y una **formación e información** adecuada a los trabajadores, debe redundar en una disminución importante de estas lesiones.

Por último, señalar el papel que deben desempeñar las **Entidades Gestoras y las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social**, en el correcto tratamiento, incluida su rehabilitación, y en el asesoramiento tanto al trabajador como al empresario sobre las precauciones a tener en cuenta en la reincorporación de los trabajadores a sus puestos de trabajo.

La UPRL informa

Un 15% de quienes trabajan sentados tiene riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos por posturas forzadas



Según los datos recogidos por Sociedad de Prevención de Fremap en las evaluaciones que realizan cada año a trabajadores en los programas de vigilancia de la salud, los trastornos musculoesqueléticos son uno de los problemas físicos más frecuentes en el entorno laboral. Un 14,81% de los trabajadores de despacho están expuestos a este tipo de dolencias como consecuencia de trabajar en posturas forzadas.

Asimismo, y según se desprende de los 700.000 reconocimientos médicos que Prevención Fremap realiza cada año a la población laboral que atiende, a un 3,8% de los trabajadores examinados se les ha apreciado una lesión osteomuscular que ha obligado a comunicarle a su empresa una limitación en su puesto para evitar esta dolencia.

Según la Encuesta Nacional de condiciones de trabajo elaborada por el INSHT en 2011, un 77% de los trabajadores que realizan trabajos administrativos tiene trastornos musculoesqueléticos.

Las lesiones más frecuentes entre los trabajadores son la fatiga física muscular, que suele manifestarse en la columna vertebral, dolores en la nuca y cuello (cervicalgias), dolores en la espalda (dorsalgias) o dolores lumbares (lumbalgias). Los síntomas suelen manifestarse al finalizar la jornada laboral debido a que la contracción muscular disminuye la sangre que llega a los músculos.

Otros trastornos relacionados con malas posturas o fallos en la ergonomía de los puestos de trabajo son contracturas musculares, hormigueos, cansancio o astenia, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, tendinitis del dedo pulgar, etc.

Estos trastornos pueden ser consecuencia, entre otros factores, de posturas incorrectas ante el ordenador (inclinación excesiva de la cabeza, inclinación del tronco hacia delante, etc.); de una mala organización del trabajo (exceso de tareas, ausencia de pausas, etc.); o de factores dependientes de las condiciones ergonómicas (mobiliario, iluminación, etc.)

Este tipo de lesiones se pueden evitar con acciones preventivas: entre otras

La UPRL informa

con un programa de escuela de espalda sana , mediante ejercicios de estiramientos y fortalecimiento muscular, etc.



[Video relacionado con los TME de cuello](#)

[Video relacionado con los TME de hombro](#)

[Video relacionado con los TME de espalda](#)

[Video relacionado con los TME de codo](#)

[Video relacionado con los TME de muñeca](#)

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