



LOS TRASTORNOS MUSCULO -ESQUELETICOS DE ORIGEN LABORAL

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

Entidades Solicitantes:



Ejecutante:



¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULO -ESQUELÉTICOS?

- × Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las enfermedades de origen laboral más comunes que afectan a millones de trabajadores en toda Europa y cuestan a los empresarios miles de millones de euros. Afrontar los TME ayuda a mejorar las vidas de los trabajadores aunque también tiene sentido desde un punto de vista empresarial.

AFECCIONES

- × Los **trastornos musculoesqueléticos** normalmente afectan a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las extremidades inferiores. Comprenden cualquier daño o trastorno de las articulaciones y otros tejidos. Los problemas de salud abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar como resultado una discapacidad y la necesidad de dejar de trabajar.
- × Los dos grupos principales de TME son los dolores y las lesiones de espalda y los **trastornos laborales de las extremidades superiores** (que se conocen comúnmente como «lesiones por movimientos repetitivos»).

CAUSAS

- × La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan a lo largo del tiempo. Normalmente no hay una única causa de los TME, sino que son varios los factores que trabajan conjuntamente. Entre las causas físicas y los factores de riesgos organizativos se incluyen:
 - × **Manipulación de cargas**, especialmente al agacharse y girarse
 - × Movimientos repetitivos o forzados
 - × Posturas extrañas o estáticas
 - × Vibraciones, iluminación deficiente o entornos de trabajo fríos
 - × Trabajo a un ritmo elevado
 - × Estar de pie o sentado durante mucho tiempo en la misma posición
 - × Existen datos crecientes que vinculan los trastornos musculoesqueléticos con factores de riesgo psicosocial (en especial combinados con riesgos físicos), entre los que se incluyen:
 - × Alto nivel de exigencia de trabajo o una escasa autonomía
 - × Escasa satisfacción laboral

PREVENCIÓN

- × No existe una única solución y en caso de problemas graves o poco habituales puede ser necesario asesoramiento profesional. Sin embargo, muchas soluciones son fáciles y baratas, por ejemplo, proporcionar una carretilla para manipular mercancías o cambiar la posición de los elementos de un despacho.

Para abordar los trastornos musculoesqueléticos los empresarios deberían utilizar una combinación de:

- × **Evaluación de riesgos:** adoptar un enfoque holístico, evaluando y abordando todas las causas (véase supra)
- × **Participación del empleado:** incluir al personal y sus representantes en los debates sobre posibles problemas y soluciones

ACCIONES

Las acciones preventivas podrían incluir cambios en:

- × **Diseño del lugar de trabajo:** adapte el diseño para mejorar las posturas de trabajo
- × **Equipo:** asegúrese de que tiene un diseño ergonómico y adecuado para las tareas
- × **Trabajadores:** mejore la conciencia del riesgo, proporcione formación sobre buenos métodos de trabajo
- × **Tareas:** cambie los métodos o herramientas de trabajo
- × **Gestión:** planifique el trabajo para evitar el trabajo repetitivo o trabajar en malas posturas durante un tiempo prolongado Planifique pausas para descansar, rote los puestos de trabajo o reasigne el trabajo
- × **Factores organizativos:** desarrolle una política en materia de trastornos musculoesqueléticos

También deben considerarse en el enfoque de gestión de los TME la vigilancia de la salud, la promoción de la salud y la rehabilitación y reintegración de los trabajadores que ya padecen algún TME.

TRASTORNOS EN EL CUELLO

Síntomas: dolor, rigidez, hormigueo o calor en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.

Causas principales:

- posturas forzadas de la cabeza (girada o inclinada)
- mantener la cabeza en la misma posición
- movimientos repetitivos

TRASTORNOS EN LOS HOMBROS

Síntomas: dolor y rigidez de hombros, esporádicos o por la noche.

Causas principales:

- posturas forzadas en los brazos
- movimientos repetitivos de los brazos
- mantener la cabeza en la misma posición
- aplicar fuerza con los brazos y las manos

TRASTORNOS EN CODOS

Síntomas: dolor diario de codo, incluso sin moverlo.

Causas principales:

- ▶ Trabajos repetitivos de brazos que conjugan al mismo tiempo fuerza con las manos.

TRASTORNOS EN LAS MUÑECAS

Síntomas: dolor frecuente, a veces se puede extender por el antebrazo, acompañado de hormigueo y adormecimiento de los dedos.

Causas principales:

- Trabajo manual y repetitivo
- Posturas forzadas de la muñeca, que implica el uso de dos o tres dedos para agarrar objetos

TRASTORNOS EN LA ESPALDA

Síntomas: dolor localizado en la parte baja de la espalda.

Causas principales:

- manipulación de cargas pesadas
- posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones
- trabajo físico intenso
- vibraciones transmitidas a través de los pies.

Dependiendo del órgano afectado se puede padecer un tipo u otro de lesión. Las más comunes son:

- ▶ **Síndrome del túnel carpiano:** es la compresión de los nervios de la mano y la muñeca.
- ▶ **Tendinitis y Tenosinovitis:** cuyos síntomas son la inflamación de los músculos y tendones.
- ▶ **Osteoporosis:** que origina deterioro de cartílagos y huesos.
- ▶ **Lumbalgia:** dolor en la región inferior de la espalda, donde están las vértebras, las terminaciones nerviosas, músculos y ligamentos.

Estas y otras lesiones de espalda, así como el desgaste de las articulaciones y músculos, pueden ser originados bien por el trabajo que se realiza, o por un paulatino desgaste de la salud, que da lugar a lesiones acumulativas e irreversibles. Pero, en ambos casos, las lesiones se pueden evitar si se utilizan las medidas preventivas adecuadas.

Los riesgos a padecer lesiones músculo esqueléticas están relacionados con los trabajos que requieren movimientos repetitivos, rápidos o de fuerza, o que requieren posturas fijas para el desempeño de sus funciones.



(*) Los porcentajes indican en que medida queda el órgano afectado

POSTURAS DE TRABAJO

Las posturas de trabajo son otro de los principales desencadenantes de los TME.

Dependiendo de la postura de trabajo que se tenga que mantener, se afectará más o menos alguna parte del cuerpo, produciendo un tipo u otro de lesión.

Por ello, es importante, conocer cuales son los riesgos y mejorar en todo lo que sea posible las condiciones de trabajo; como por ejemplo diseñar el puesto de trabajo (mesas, sillas,...) teniendo en cuenta las características de cada persona (estatura, edad, capacidades, etc.) y su actividad.

POSTURAS DE TRABAJO Y SUS CONSECUENCIAS

Postura de trabajo	Partes del cuerpo afectadas
De pie, siempre en el mismo sitio	Brazos y piernas
Sentado, tronco recto y sin respaldo	Músculos extensores de la espalda
Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie	Región Lumbar, deterioro de discos intervertebrales
Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás	Cuello: afección de discos intervertebrales
Malas posiciones al utilizar las herramientas	Inflamación de tendones

Son muchas las condiciones de trabajo que favorecen la aparición de TME (espacios reducidos, trabajo intenso y repetitivo, sobrepeso, estrés, etc...), pero entre todas ellas destacan tres tipos:

- Las que tiene que ver con el esfuerzo físico: Manipulación de cargas
- Las derivadas de posturas forzadas: Trabajar con ordenadores
- Como consecuencia del ritmo de trabajo: Carga elevada de trabajo

EVALUACIÓN DE RIESGOS DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICOS

Los empresarios tienen la obligación legal de evaluar los riesgos existentes en el lugar de trabajo y de actuar para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores y de otras personas que pudieran resultar lesionadas. Este proceso se denomina evaluación de riesgos.

Una evaluación de riesgos adecuada contribuye a reducir las pérdidas de producción, los gastos derivados de las indemnizaciones y las primas de seguro más elevadas en que incurren las empresas.

Una evaluación de riesgos paso a paso implica:

- Identificación de riesgos: se identifican todos los riesgos o las combinaciones de los mismos que pueden ocasionar Trastornos de tipo músculo-esquelético

- Análisis de las personas que pueden lesionarse y cómo podría ocurrir: tener en cuenta todas las personas que pueden sufrir daños.

- Evaluación de los riesgos existentes y toma de decisiones sobre las actuaciones necesarias para:
 - eliminar el riesgo en su origen;
 - controlar el riesgo;
 - aplicar medidas de protección colectiva;
 - emplear equipos de protección individual.

- Control de los riesgos y revisión de las medidas preventivas.

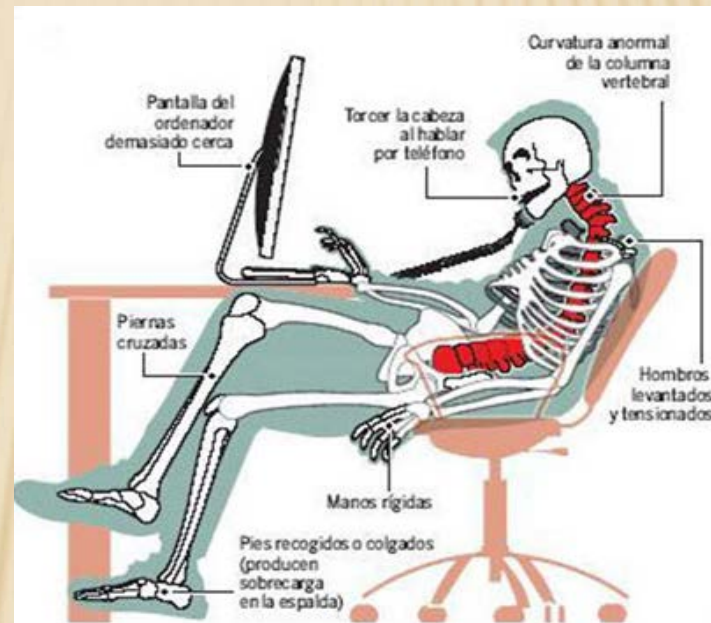
TRABAJO EN OFICINAS CON ORDENADORES

Tradicionalmente se ha asociado el trabajo en oficinas a la idea de comodidad y a la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo, nada más lejos de la realidad.

Hoy en día, en las oficinas se producen, además de los accidentes clásicos de seguridad (golpes, caídas, incendios, etc.) otro tipo de problemas quizá más ocultos, pero no por ello menos importantes, que tienen mucho que ver con la ergonomía del puesto de trabajo (mobiliario, iluminación, ruido...) y con la organización (horarios, reparto de responsabilidades, etc.), los cuales son consecuencia de gran parte de los dolores musculares que padecemos.

Una posición incorrecta al trabajar con ordenadores puede producir distintas lesiones, entre las que destacan:

- ✘ La tensión muscular
- ✘ El dolor de espalda



- ✘ Rigidez en los dedos, así como molestias en la nuca, cabeza y brazos, consecuencia de la postura estática.

FACTORES DE RIESGO PRESENTES EN EL TRABAJO

Factores de riesgo	Medidas preventivas
Características de la SILLA <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sin asiento regulable ▶ Sin reposa brazos ▶ Ni movilidad 	<p>Las sillas serán estables y se apoyarán sobre cinco patas con ruedas. Tendrán dimensiones adecuadas para cada puesto de trabajo y ajustables a la talla de cada persona.</p> <p>El asiento y el respaldo deben ser regulables. La altura ideal del asiento es la que permite que, con los pies planos sobre el suelo, los muslos queden en posición horizontal.</p> <p>El respaldo es conveniente que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda para proteger la curvatura de la columna vertebral en la zona lumbar.</p>
Características de la MESA <ul style="list-style-type: none"> ▶ No regulable ▶ Demasiado grande o pequeña ▶ Altura inadecuada ▶ Sin reposapiés 	<p>Que la medida de la mesa facilite los movimientos el acceso a los elementos de trabajo y que debajo tenga reposapiés graduable a tres alturas.</p>
Características del ordenador: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pantalla ▶ Teclado ▶ Ratón ▶ Carecer de porta documentos 	<p>La pantalla debe permitir el giro y las inclinaciones para evitar la tensión muscular</p> <p>El teclado debe ser móvil y la altura del teclado, respecto al suelo, debería ser de 60 a 75 cm, aproximadamente.</p> <p>El ratón debe tener un movimiento fácil que evite una posición forzada en la mano.</p> <p>El porta documentos debe ser estable y regulable. Se ha de instalar al lado de la pantalla y a la misma altura, para reducir al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.</p>
Exigencias de la actividad <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tareas monótonas y únicas (como por ejemplo rellenar una base de datos). ▶ Sin posibilidades de periodos de descanso ▶ Alto ritmo de trabajo 	<p>Las tareas monótonas no deberían superar las 4:30 h. de trabajo efectivo en pantalla. La duración de las pausas debe ser aproximadamente de 10 m. después de 1 hora y 40 m. de trabajo continuado.</p> <p>En las tareas con elevada carga informativa es conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 m. después de dos horas de trabajo continuo.</p>
Factores individuales <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fatiga física ▶ Fatiga mental ▶ Fatiga visual 	<p>Es conveniente realizar pausas que contrarresten los efectos negativos de la fatiga.</p> <p>Intenta alternar las tareas y funciones; así como el contenido del trabajo cuando te sea posible.</p>

SI LOS FACTORES DE RIESGO SON TRATADOS CORRECTAMENTE, SE PUEDE PREVENIR LA APARICIÓN DE TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS DERIVADOS DEL ESTRÉS Y LA CARGA DE TRABAJO.

Factores de riesgo	Medidas preventivas
<p>Trabajos monótonos y repetitivos durante largos periodos de tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ No se pueden realizar tareas distintas▶ Ni alternar unas tareas con otras	<p>Modifica el orden de las distintas operaciones y varia de tarea o de puesto de trabajo, de modo que estos cambios de actividad te ayuden a disminuir la rutina del trabajo repetitivo.</p> <p>Intenta marcar tu propio ritmo, disminuyendo en lo posible la dependencia de la máquina o de otras personas.</p>
<p>Carga mental alta:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Con pocos descansos durante el horario de trabajo (una jornada laboral de carga mental elevada, sólo dispone de 20 minutos)▶ Largas jornadas de trabajo	<p>En el momento de establecer los horarios de trabajo intenta introducir:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ periodos de reposo suficientes▶ pausas bien repartidas <p>Estos periodos de reposo disminuyen la fatiga y la tensión nerviosa, así como favorecen el clima laboral.</p>

TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN CORRECTA

Antes de levantar una carga, es necesario planificar y preparar la tarea. Asegúrese de que:

- × Sabe hacia dónde va
- × No hay ningún obstáculo en la zona
- × Tiene bien agarrada la carga
- × Sus manos, la carga o las asas no resbalan
- × Si la carga se levanta con la ayuda de otra persona, ambos saben lo que deben hacer, antes de comenzar.

Cuando levante una carga:

- × Ponga los pies alrededor de la carga y el cuerpo sobre ella (si esto no es factible, intente cercar el cuerpo a la carga todo lo que pueda);
- × Utilice los músculos de las piernas al efectuar el levantamiento;
- × Enderece la espalda;
- × Tire de la carga para acercarla a su cuerpo todo lo que pueda;
- × Levante y transporte la carga con los brazos estirados y hacia abajo.

Es importante recordar que:

- × El empuje y la tracción de la carga deben realizarse utilizando el propio peso del cuerpo; inclínese hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción.
- × Los pies deben estar bien firmes en el suelo al inclinarse hacia adelante o hacia atrás.
- × Debe evitar torcer o doblar la espalda.
- × Los mecanismos de manipulación disponen de asas o empuñaduras que pueden utilizarse para ejercer fuerza.
- × La altura de manipulación debe situarse entre los hombros y la cintura, para que pueda tirar o empujar en una postura neutral buena.
- × Los equipos de manipulación deben ser objeto de un correcto mantenimiento.
- × Los suelos deben ser firmes, uniformes y limpios.