

# CAUSAS Y/O RIESGOS DE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS

Con la financiación de:



Entidades Solicitantes:

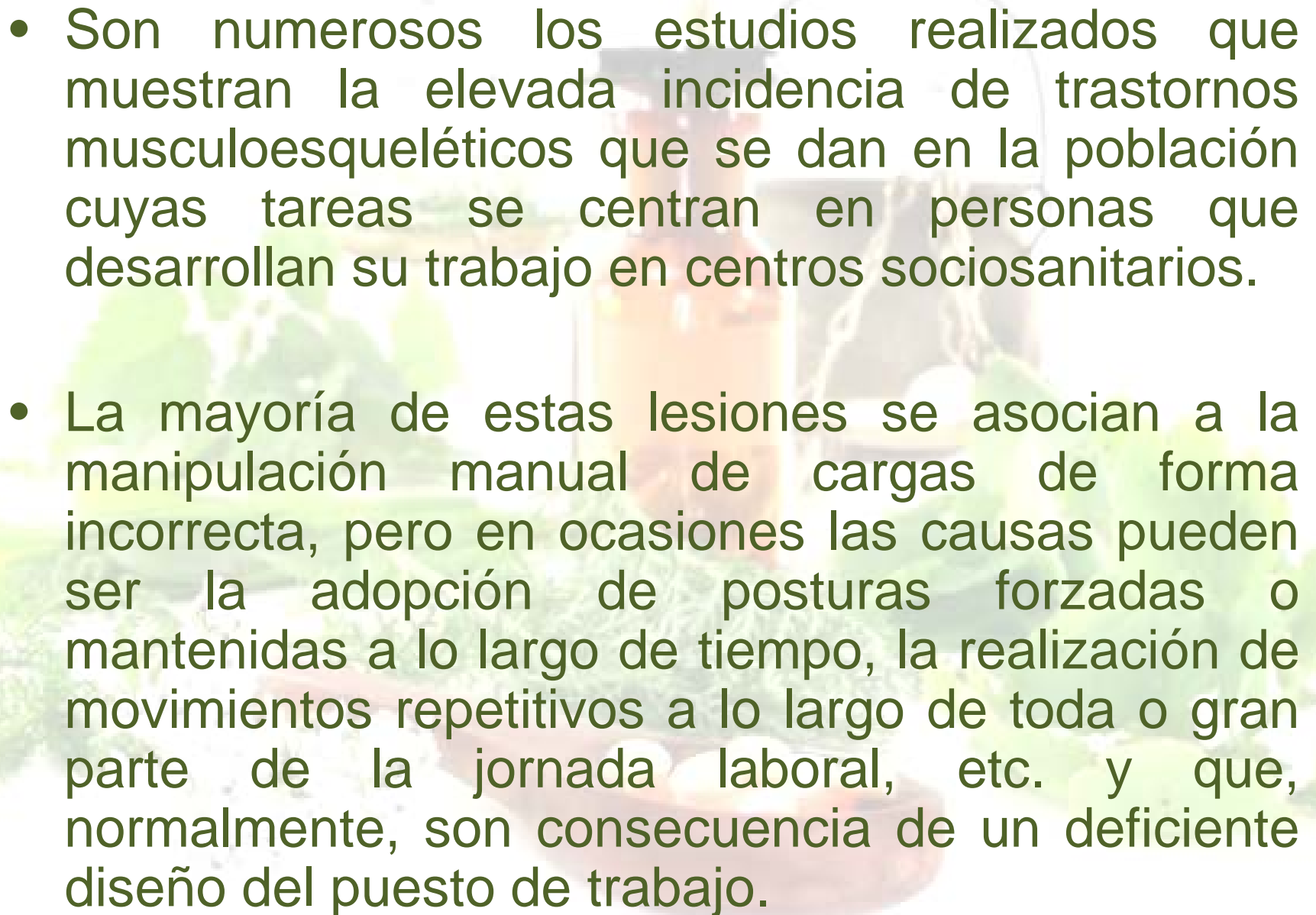


Organización  
Nacional de  
Empresarios  
Naturópatas

Ejecutante:



Naturopatia

- 
- Son numerosos los estudios realizados que muestran la elevada incidencia de trastornos musculoesqueléticos que se dan en la población cuyas tareas se centran en personas que desarrollan su trabajo en centros sociosanitarios.
  - La mayoría de estas lesiones se asocian a la manipulación manual de cargas de forma incorrecta, pero en ocasiones las causas pueden ser la adopción de posturas forzadas o mantenidas a lo largo de tiempo, la realización de movimientos repetitivos a lo largo de toda o gran parte de la jornada laboral, etc. y que, normalmente, son consecuencia de un deficiente diseño del puesto de trabajo.

# 1. CATÁLOGO DE RIESGOS



- ✓ Caída al mismo nivel.
- ✓ Caída a distinto nivel.
- ✓ Sobreesfuerzos.
- ✓ Contactos eléctricos.
- ✓ Exposición a radiaciones.
- ✓ Incendios.
- ✓ Exposición a contaminantes biológicos.
- ✓ Manejos de cargas.

## 2. MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilización de calzado adecuado.
- Los almacenamientos de materiales deben ser estables y seguros. Los materiales mal almacenados son peligrosos e ineficaces.
- Al terminar cualquier labor deje ordenado el área de trabajo, revise todos los equipos de trabajo.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos.
- No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado.
- Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible desconectar los aparatos eléctricos que no se necesite mantener conectados.

# PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL MANEJO DE CARGAS

Las lesiones de espalda pueden producirse en tareas de manipulación manual de cargas cuando:

- ✓ Se realizan de forma incorrecta.
- ✓ Se supera la capacidad física del trabajador.
- ✓ Se realizan de forma repetitiva durante un tiempo prolongado.

# ¿Por qué se producen estas lesiones?

Los huesos, articulaciones y músculos pueden dañarse al someterlos a un esfuerzo mayor del que pueden soportar. Este esfuerzo es debido no sólo al peso a levantar o transportar, sino también a la forma en que se realiza la tarea.

La mayoría de las lesiones musculoesqueléticas derivadas del trabajo no se producen por accidentes o agresiones únicas o aisladas, sino como resultado de traumatismos pequeños y repetidos.

## **Las causas más comunes son las siguientes:**

- ✓ Mantener posturas estáticas: mantener las mismas posturas durante toda la jornada, como estar de pie tras un mostrador o permanecer todo el día sentado en una oficina.
- ✓ Adoptar posturas difíciles o forzadas.
- ✓ Realizar movimientos repetitivos, especialmente aquellos que se realizan a gran velocidad con grupos de pequeños músculos (mecanografiar, coser,...).
- ✓ Aplicación de fuerzas intensas (incluida la manipulación manual de cargas).



LESIONES	SINTOMAS	CAUSAS TÍPICAS
<p><b>Bursitis:</b> inflamación de la cavidad que existe entre la piel y el hueso o el hueso y el tendón. Se puede producir en la rodilla, el codo o el hombro.</p>	<p>Inflamación en el lugar de la lesión.</p>	<p>Arrodillarse, hacer presión sobre el codo o movimientos repetitivos de los hombros.</p>
<p><b>Cuello u hombro tensos:</b> inflamación del cuello y de los músculos y tendones de los hombros.</p>	<p>Dolor localizado en el cuello o en los hombros.</p>	<p>Tener que mantener una postura rígida.</p>
<p><b>Dedo engatillado:</b> inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones de los dedos.</p>	<p>Incapacidad de mover libremente los dedos, con o sin dolor.</p>	<p>Movimientos repetitivos. Tener que agarrar objetos durante demasiado tiempo, con demasiada fuerza o con demasiada frecuencia.</p>
<p><b>Epicondilitis:</b> inflamación de la zona en que se unen el hueso y el tendón. Se llama "codo de tenista" cuando sucede en el codo.</p>	<p>Dolor e inflamación en el lugar de la lesión.</p>	<p>Tareas repetitivas, a menudo en empleos agotadores como ebanistería, enyesado o colocación de ladrillos.</p>
<p><b>Ganglios:</b> un quiste en una articulación o en una vaina de tendón. Normalmente, en el dorso de la mano o la muñeca.</p>	<p>Hinchazón dura, pequeña y redonda, que normalmente no produce dolor.</p>	<p>Movimientos repetitivos de la mano.</p>
<p><b>Osteoartritis:</b> lesión de las articulaciones que provoca cicatrices en la articulación y que el hueso crezca en demasía.</p>	<p>Rigidez y dolor en la espina dorsal y el cuello y otras articulaciones.</p>	<p>Sobrecarga durante mucho tiempo de la espina dorsal y otras articulaciones.</p>
<p><b>Síndrome del túnel carpiano:</b> presión sobre los nervios que se transmiten a la muñeca.</p>	<p>Horrigueo, dolor y entumecimiento del dedo gordo y de los demás dedos.</p>	<p>Trabajo repetitivo con la muñeca encorvada. Utilización de instrumentos vibratorios.</p>

LESIONES	SINTOMAS	CAUSAS TIPICAS
<p><b>Tendinitis:</b> inflamación de la zona en que se unen el músculo y el tendón.</p>	<p>Dolor, inflamación, reblandecimiento y enrojecimiento de la mano, la muñeca y/o el antebrazo. Dificultad para utilizarla.</p>	<p>Movimientos repetitivos.</p>
<p><b>Tenosinovitis:</b> inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones.</p>	<p>Dolores, reblandecimiento, inflamación, grandes dolores y dificultad para utilizar la mano.</p>	<p>Movimientos repetitivos, a menudo no agotadores. Puede provocarlo un aumento repentino de la carga de trabajo o nuevos procedimientos de trabajo.</p>
<p><b>Lumbalgia:</b> Dolor que se produce en la región inferior de la espalda debido a que estas vértebras son las más grandes y las que soportan mayor peso.</p>	<p>Dolores, inflamación, dificultad para moverse e incorporarse.</p>	<p>Levantamiento y manejo de peso de forma repetitiva, movimientos forzados, posturas estáticas durante largos periodos de tiempo (de pie o sentado).</p>

# RECORDEMOS ALGUNAS MEDIDAS PARA PREVENIR LOS RIESGOS

- Adaptar previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar (distancias de alcance a los materiales, iluminación...) favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de sobreesfuerzos.
- Procurar tener suficiente espacio para el movimiento en el puesto de trabajo.
- Intentar realizar las tareas evitando posturas incómodas o forzadas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.
- Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva.

## RECORDEMOS...

- Procurar cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y alternar o cambiar las tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.
- Alternar el trabajo sentado – de pié.
- Intercalar pausas, acompañando éstas de ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado o la postura mantenida para permitir la relajación de los músculos.
- Utilizar los equipos y herramientas adecuados y en buen estado para cada tipo de trabajo, de modo que no sea necesario un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.
- Si la tarea lo requiere, utilizar equipos de protección individual para reducir el riesgo.
- Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo con una duración superior a 30 segundos y establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar.

## RECORDEMOS...

- Si realizamos manipulación manual de cargas utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.
- Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrir a carretillas y elevadores hidráulicos.
- Consultar con el Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de los trastornos músculo-Esqueléticos para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de estas alteraciones.