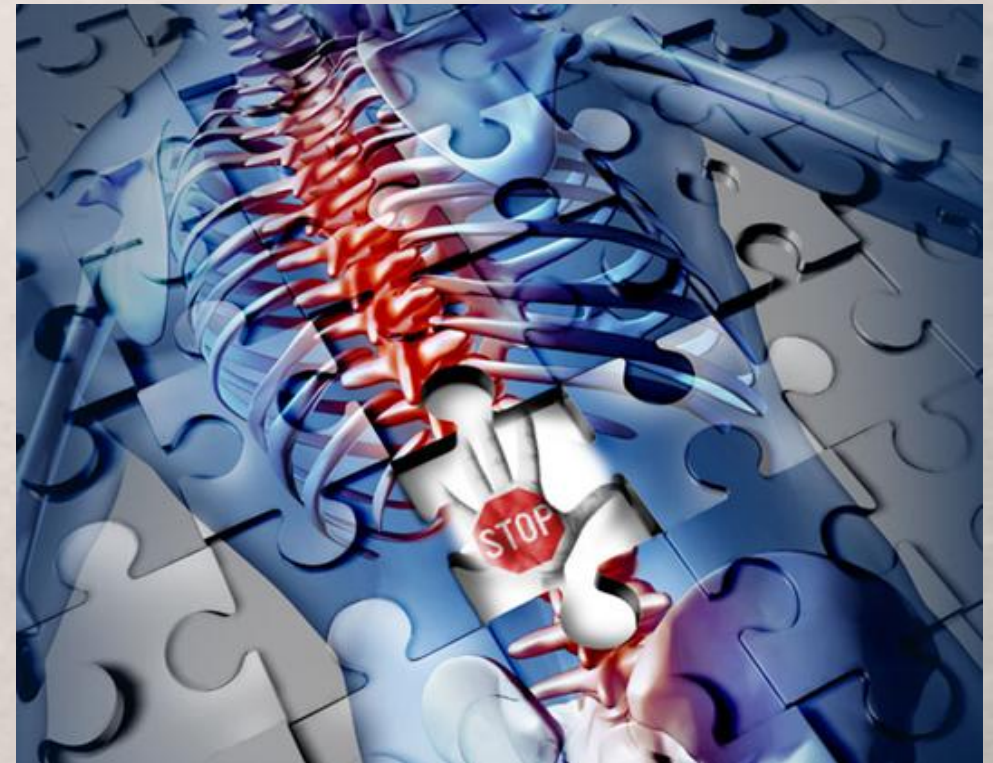


Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos



Controlar los Riesgos Musculoesqueléticos Está en tu mano

www.prlnaturopatia.com



PREVENCIÓN: DERECHO - DEBER - RETO

Con la financiación de:
AE-063/2015



Solicitantes:



Ejecutante:



¿Qué son los Trastornos Musculoesqueléticos (TME)?

Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en el cuello, espalda, hombros, codos, puños y manos.

El síntoma predominante es el dolor, asociado a inflamación, pérdida de fuerzas y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

¿En qué trabajos se generan?

Este grupo de enfermedades se da con gran frecuencia en trabajos que requieren una actividad física importante, pero también aparece en otros trabajos como consecuencia de malas posturas sostenidas durante largos periodos de tiempo.

¿Qué afecciones causa?

Pueden afectar tanto a las extremidades superiores como a las inferiores, y está demostrado que tienen una estrecha relación con el trabajo. Entre las causas físicas de estos trastornos, cabe citar: la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos muy repetitivos, los movimientos manuales enérgicos, la presión mecánica directa sobre los tejidos corporales, las vibraciones o los entornos de trabajo a baja temperatura.

• FACTORES DE RIESGO

Entre las causas relacionadas con la organización del trabajo cabe destacar el ritmo de trabajo, el trabajo repetitivo, los horarios de trabajo, el trabajo monótono y algunos factores de tipo psicosocial. Algunos tipos de trastornos están asociados a tareas u ocupaciones concretas.

• Factores de riesgo físico

- * Manipulación manual de cargas,
- * Posturas forzadas,
- * Movimientos repetidos,
- * Aplicación de fuerzas excesivas.

• Factores de organización del trabajo

- * Ritmo alto de trabajo
- * Falta de autonomía
- * Falta de pausas
- * Trabajo monótono y repetitivo
- * Horarios

• Factores del entorno del trabajo

- * Temperatura, iluminación, etc.
- * Mal diseño del puesto de trabajo

• Otros factores de riesgo: La doble jornada por el trabajo doméstico.



Prevenición y medidas para reducir el riesgo

PREVENCIÓN

- Evitar la exposición a movimientos repetidos.
- Si no se puede evitar, **evaluar los riesgos** y tomar las medidas preventivas necesarias para reducir los riesgos.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos y las medidas preventivas adoptadas.
- Investigar todo daño producido a la salud de los trabajadores, incluidos los Accidentes de Trabajo por sobreesfuerzos y las Enfermedades Profesionales músculo-esqueléticas, y aplicar las medidas correctoras necesarias.
- Realizar una vigilancia específica de la salud de los trabajadores expuestos a riesgo para prevenir la aparición de lesiones.

MEDIDAS PARA REDUCIR EL RIESGO

Técnicas

- * Automatización de determinadas tareas.
- * Equipos y herramientas adecuados a la tarea y a los trabajadores.
- * Evitar golpear o presionar con la mano, muñecas o con los dedos.

Organizativas

- * Alargar el ciclo de trabajo y diversificar las tareas del puesto.
- * Establecer un sistema de pausas adecuadas.
- * Control de la tarea por parte del trabajador.

En resumen. . . .

- Evalúe los riesgos en los puestos de trabajo como inicio de la acción preventiva cuando no se hayan podido eliminar dichos riesgos.
- Organice las tareas y su ejecución.
- Forme e informe a los trabajadores sobre los riesgos existentes en su puesto de trabajo como base de la participación activa de todos los implicados en su prevención.
- Considere las necesidades de adaptación de los puestos en función de las características de las personas que los ocupen.
- La necesaria asistencia técnica proporcionada por los profesionales de la prevención de riesgos laborales le permitirá determinar las medidas preventivas más adecuadas para una eficaz prevención.

