

## ¿Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos?

Para prevenir con eficacia los trastornos musculoesqueléticos, deben determinarse en primer lugar los factores de riesgo en el lugar de trabajo, todo ello a través de la evaluación de riesgos y, a continuación, adoptar medidas para prevenir o reducir los riesgos (mecanización del trabajo, rotación, trabajo en equipo, elección de las herramientas y equipos de trabajo adecuados...).

Es necesario realizar una vigilancia de la salud de la plantilla, siguiendo los protocolos del Ministerio con competencias en Sanidad sobre Manipulación Manual de Cargas (MMC), Movimientos Repetitivos, Pantallas de Visualización de datos (PVD) y posturas forzadas.

La prevención debe continuarse con formación, información y consulta a los trabajadores y a las trabajadoras.

A su vez, se debe abordar la prevención de la fatiga y los sistemas de trabajo ergonómicos (por ejemplo, estudiando los efectos del lugar del trabajo, el equipo, los métodos y la organización del trabajo etc. Para determinar los problemas y sus posibles soluciones), todo ello contando con el asesoramiento del personal técnico de prevención de riesgos laborales y la participación de los delegados y las delegadas de prevención.



Tres de cada cinco trabajadores en la UE refieren quejas de trastornos musculoesqueléticos.

## Detección de Trastornos Musculoesqueléticos de origen laboral: ¿Por qué es importante?

- **Prevención de lesiones:** La identificación temprana de los Trastornos Musculoesqueléticos TME puede ayudar a prevenir lesiones más graves y a reducir el riesgo de desarrollar afecciones crónicas
- **Mejora de la productividad:** Los trabajadores con Trastornos Musculoesqueléticos de origen laboral pueden experimentar dolor, debilidad y limitaciones en la movilidad, lo que puede afectar su capacidad para realizar sus tareas laborales. Al detectar y tratar los TME, se puede mejorar la productividad y la eficiencia en el trabajo.
- **Reducción de costos:** El tratamiento de los puede ser costoso, tanto para los empleados como para la empresa. La identificación temprana y la prevención de los TME pueden ayudar a reducir estos costos.
- **Mejora de la seguridad en el trabajo:** el aumentar el riesgo de lesiones y accidentes en el lugar de trabajo. La detección y prevención de los Trastornos Musculoesqueléticos de origen laboral puede mejorar la seguridad en el trabajo para todos los empleados.

<https://www.ugtbalears.com/>



**TRASTORNOS  
MUSCULOESQUELÉTICOS  
Y SU ORIGEN LABORAL**

## ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los TME como problemas de salud del aparato locomotor que abarcan: músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios

Los TME de origen laboral son alteraciones que sufren los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y el entorno en el que éste se desarrolla.

Los síntomas de los TME pueden tardar mucho tiempo en desarrollarse y se pueden manifestar en forma de dolor, incomodidad, entumecimiento o cosquilleo, y tienen tendencia a cronificarse. Limitan funcionalmente la zona del cuerpo afectada y dificultan o impiden realizar el trabajo.

## ¿Cuáles son las causas de los trastornos musculoesqueléticos?

La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa :

**1. Manipulación manual de cargas:** las cargas pesadas son un factor importante que contribuye al riesgo de contraer trastornos musculoesqueléticos.

**2. Movimientos repetitivos:** principalmente se realizan en varios sectores, como agricultura, industria, servicios y el financiero. Los movimientos repetitivos combinados con un ritmo de trabajo elevado están considerados como factores de riesgo importantes.

**3. Posturas de trabajo forzadas:** el riesgo derivado de las posturas de trabajo forzadas tiene una gran importancia, sobre todo cuando además se manipulan cargas y se realizan tareas repetitivas. Una mala postura de trabajo es un factor agravante bien conocido que causa trastornos de la parte baja de la columna vertebral. La prevención de las posturas de trabajo forzadas en el entorno laboral está relacionada con el diseño ergonómico del puesto de trabajo, maquinaria y organización del trabajo. La evaluación de las tareas y la rotación del trabajo es fundamental a la hora de reducir la exposición a este tipo de riesgo.

## Los trastornos musculoesqueléticos más comunes:

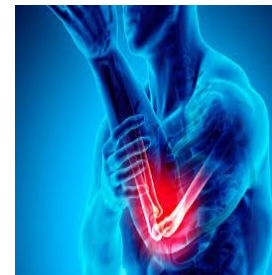
### Tendinitis del manguito de los rotadores.



Es la inflamación de los tendones de los músculos de hombro especialmente del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral.

### Epicondilitis

Conocido también como “codo de tenista” es una lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo



### Síndrome del túnel carpiano

Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel interior del túnel del carpo

### Lumbargia

Se trata de una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, concretamente en la zona lumbar.



### Síndrome cervical por tensión

Es un cuadro clínico doloroso producido por una contractura muscular en la región cervical posterior y que está motivado por una sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de los músculos



### Mialgia

Dolor muscular, que puede estar causado por la falta de movilidad del cuerpo, por una sobrecarga muscular o por las tensiones originadas sobre los músculos

