

Trastornos Musculoesqueléticos

SUMARIO

- ¿Qué son los TME?
- ¿Cuáles son los principales síntomas de los TME?
- ¿Cuáles son las principales causas de los TME?
- Prevención de los TME
- Normativa de referencia



Los trastornos musculoesqueléticos (en adelante TME) son lesiones de la unidad articular y sus músculos, tendones, nervios y ligamentos, que se localizan con mayor frecuencia en el cuello, la espalda, los hombros, los codos y las manos. Los principales síntomas de los TME son el dolor, asociado a la inflamación, la pérdida de fuerza y la dificultad o imposibilidad para realizar determinados movimientos. Estas patologías se reflejan principalmente

en trabajos que requieren un sobreesfuerzo y una importante actividad física, pero también aparecen en otro tipo de trabajos como consecuencia de malas posturas sostenidas durante periodos de tiempo largos. En la actualidad los TME constituyen uno de los factores de riesgo que más patologías y enfermedades están causando entre las trabajadoras y los trabajadores tanto a nivel europeo, como estatal o autonómico.

¿Qué son los TME?

Los TME de origen laboral son un conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular y a sus estructuras asociadas, provocando lesiones inflamatorias o degenerativas en la unidad articular, músculos, tendones y nervios, causadas o agravadas fundamentalmente por el puesto de trabajo y los efectos que éste tiene sobre la salud del trabajador o de la trabajadora.

La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas o movimientos más o menos pesados durante un período de tiempo prolongado, aunque también pueden deberse a traumatismos agudos, como es el caso de las fracturas producidas por un accidente laboral o crisis agudas de lumbalgia debido a un sobreesfuerzo.

Partes del cuerpo típicamente afectadas

Estas lesiones se pueden dar en cualquier parte del cuerpo, aunque se dan con mayor asiduidad en la espalda, el cuello, los hombros, los codos, manos y muñecas, siendo las lesiones más frecuentes la tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, lumbalgias, mialgias, hernias de disco, cervicalgias, síndrome del túnel carpiano, etc.

¿Cuáles son los principales síntomas de los TME?

- **Dolor localizado** en músculos y/o articulaciones.
- **Rigidez** que aparece frecuentemente en la nuca, la

espalda y los hombros por contracturas más o menos persistentes.

- **Hormigueo, entumecimiento, adormecimiento**, sobre todo de las extremidades superiores.
- **Pérdida de fuerza y capacidad de sujeción**, muy frecuentes en las manos.
- **Pérdida de sensibilidad y limitación funcional** en la parte del cuerpo afectada.
- **Fatiga muscular**, similar a la que se produce en la vida cotidiana debida a distintas actividades, y que no desaparece sino que progresivamente los síntomas empeoran a lo largo de la semana laboral, pudiendo llegar a no notar mejoría los fines de semana, interrumpir el sueño y no poder desarrollar tareas ni en el trabajo ni en el hogar.

¿Cuáles son las principales Causas de los TME?

Causas físicas y biomecánicas:

- La Manipulación Manual de Cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo.
- Los movimientos repetitivos.
- Las posturas forzadas y estáticas.

- Las vibraciones y los entornos de trabajo a temperaturas bajas.
- El trabajo a ritmo rápido.
- Una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.

Causas organizativas y psicosociales:

- Las altas exigencias de trabajo y la baja autonomía.
- La falta de descanso o de oportunidades para cambiar de postura de trabajo.
- El trabajo a gran velocidad, también como la existencia de nuevas tecnologías.
- Las jornadas muy largas o el trabajo por turnos.
- La intimidación, el acoso y la discriminación en el trabajo.
- Una baja satisfacción laboral.

Prevención de los TME

- Evitar los riesgos de sufrir un TME:
 - automatizar las operaciones de elevación y transporte;
 - eliminar los riesgos mediante soluciones de diseño («diseño ergonómico»), diseño del lugar de trabajo y diseño de los equipos y procesos de trabajo;
 - planificar el trabajo para evitar el trabajo monótono y

repetitivo, el trabajo prolongado en posiciones forzadas o las posturas estáticas ocasionadas por estar mucho tiempo sentado.

- Combatir desde el origen los riesgos que puedan causar un TME:
 - reducir la altura a la que se deben levantar las cargas;
 - abordar los problemas de organización (por ejemplo, trabajar en parejas, cambiar los patrones de trabajo).
- Adaptar el puesto de trabajo a la persona:
 - diseñar el lugar de trabajo de forma que haya suficiente espacio para que los trabajadores adopten las posturas correctas y permitan el cambio de postura;
 - elegir los equipos adecuados, sillas y escritorios ajustables (por ejemplo, escritorios elevados que permitan a los trabajadores alternar entre estar sentados y de pie).
 - permitir la variación en la forma de realizar las tareas de trabajo;
 - permitir pausas.
- Adaptarse al progreso tecnológico:
 - mantenerse al día con los nuevos dispositivos de ayuda mecánica, así como con dispositivos, herramientas y equipos más ergonómicos;
 - mantener al día a los trabajadores respecto de la tecnología para mantener su competencia y confianza.

- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro:
 - sustituir la manipulación manual de cargas (pesadas) por la manipulación mecánica.
- Planificar la prevención de los riesgos que se evidencien en la evaluación de riesgos, estableciendo plazos para implantar medidas preventivas.
- Desarrollar una política de prevención coherente que abarque la tecnología, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y el entorno laboral.
- Adoptar medidas preventivas que antepongan la protección colectiva ante la protección individual:
 - dar prioridad a las empuñaduras con buen agarre frente a los guantes antideslizantes, la manipulación de cargas más pequeñas en lugar de llevar fajas lumbares o muñequeras, y que se hagan menos tareas que requieran que los trabajadores se pongan en cuclillas o se arrodillen frente al uso de rodilleras.
- Proporcionar una buena formación e instrucción a los trabajadores:
 - proporcionar formación práctica sobre el uso correcto de los equipos de trabajo (dispositivos de elevación, sillas, muebles), cómo organizar el trabajo y el

puesto de trabajo de forma ergonómica, y posturas de trabajo seguras (sentado, de pie).

Normativa de referencia

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS).

Te recomendamos que visites la web del INSST <https://www.insst.es>

Para más información acude a nuestras oficinas en:

TENERIFE:

C/ Méndez Núñez, nº 84, 2ª planta. 38001,
Santa Cruz de Tenerife. Tfno.: 922532527
Correos: saludlaboral@canarias.ugt.org
otprltf@canarias.ugt.org

LA PALMA:

C/ Calvario, nº 11-L. Los Llanos de
Aridane. 38760, La Palma. Tfno.:
922461035. Correo:
ifernandez@canarias.ugt.org

GRAN CANARIA:

Avda. 1º de Mayo, nº 21, planta baja.
35002, Las Palmas de Gran Canaria.
Tfno.: 928473215
Correo: otprlgc@canarias.ugt.org

LANZAROTE:

Avda. Vargas, 4-2ª planta. 35500, Arrecife.
Tfno.: 928810340
Correo: otprllz@canarias.ugt.org

Ejecutado por:



Financiado por:

