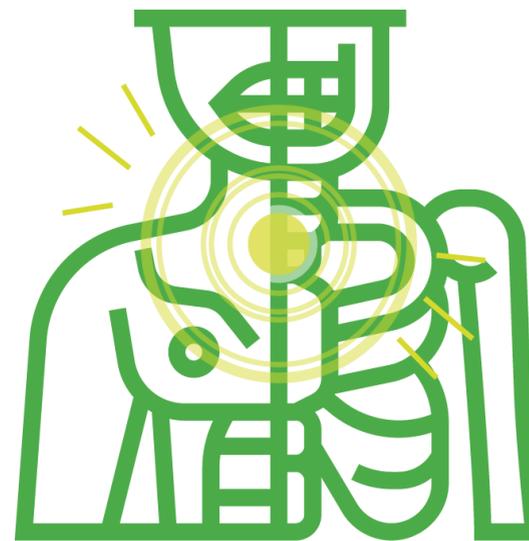




## TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS EN EL TRABAJO



Plan General de Actividades Preventivas de la  
Seguridad Social 2020



[www.mutuamontanesa.es](http://www.mutuamontanesa.es)

Departamento de Prevención de  
Riesgos Laborales de Mutua Montañesa

## ¿Qué son?

Son procesos (lesiones inflamatorias o degenerativas) que afectan a los músculos, tendones, huesos, ligamentos, cartílagos, discos intervertebrales, etc.

Generalmente son de aparición lenta y, en apariencia, inofensivos, hasta que se hacen crónicos y se produce el daño permanente. Al realizar ciertas tareas, se producen pequeñas agresiones mecánicas: estiramientos, roces, compresiones, etc. que cuando se repiten durante largos períodos de tiempo, acumulan sus efectos hasta causar una lesión.

También pueden ser agudos y dolorosos, provocados por un esfuerzo intenso y breve, como, por ejemplo, el bloqueo de una articulación a consecuencia de un movimiento brusco, un peso excesivo, etc.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Tres son los principales:

- **Posturas forzadas:** inclinación o torsión del cuello y/o tronco, flexiones, extensiones y/o giros de la muñeca, mantener los brazos elevados por encima del nivel de los hombros, etc.
- **Movimientos repetitivos:** aquellos movimientos mantenidos en el tiempo y repetidos de forma continuada por una parte del cuerpo concreta.
- **Manipulación manual de cargas:** toda operación o tarea que entrañe levantamiento, transporte, empuje y/o arrastre de pesos superiores a 3 Kg en condiciones ergonómicas desfavorables.

Hay otros factores que también influyen como: las vibraciones, posturas estáticas, características individuales (edad, peso, estado de salud), ambientes no confortables (calor, frío o humedad), distribución inadecuada o inexistencia de periodos de descanso.

## ¿Cómo evitar los TME?

Es preciso conocer las causas que los originan y tratar de modificarlas.

Generalmente, son criterios ergonómicos los que se siguen para detectar si una tarea o la forma de ejecutarla, pueden tener riesgo de TME y qué medidas son efectivas para reducir ese riesgo.

Esas medidas suelen ir relacionadas con:

- El diseño del puesto de trabajo, entorno y herramientas utilizadas.
- La formación de los trabajadores. La vigilancia de la salud de los trabajadores.
- El mantenimiento de una adecuada forma física.
- Los aspectos organizativos: descansos, rotaciones, procedimientos de trabajo, etc.



## Tipo de lesiones más frecuentes

- En la espalda y columna vertebral: lumbalgias, cervicalgias, compresión de nervios, etc.
- En las extremidades superiores: tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, mialgias, etc.
- En las extremidades inferiores: lesiones meniscales y bursitis

Los síntomas generales son: dolor, hormigueo y disminución de la fuerza.

Al principio las molestias son de carácter leve y escasa duración, y el dolor suele desaparecer al finalizar la actividad laboral.

En una segunda etapa, si las condiciones se mantienen, las molestias se hacen más intensas y de modo continuado, y el dolor no desaparece aunque se de un periodo de reposo.



## ¿Cuáles son los sectores con mayor riesgo?

Los TME se pueden producir en cualquier sector productivo y en cualquier trabajo, aunque sí que es cierto que hay sectores que por el tipo de actividad que se desarrolla en los mismos, tienen un mayor riesgo

- Agricultura
  - Construcción
  - Hostelería
  - Fabricación de productos metálicos
  - Industrias cárnicas
  - Etc.
- 