

The background features two large, semi-transparent logos. On the left is the UGT logo, which consists of a stylized hand holding a fist. On the right is the U.G.T. Castilla y León logo, which includes a lion's head and a handshake, with the text 'UGT' at the top and 'Castilla y León' at the bottom.

**ENFOQUE PREVENTIVO DE LOS
TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS.**

**SERVICIO TÉCNICO DE ASISTENCIA PREVENTIVA
U.G.T. – Castilla y León.**

Según la IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, del total de motivos de consulta médica relacionados con problemas de salud derivados del trabajo, los más frecuentes han sido: el **dolor de espalda (20,4%)**, el **dolor de cuello (10,2%)**, el **dolor de miembro superior (7,1%)**, la fatiga visual (7,1%), el **dolor en miembro inferior (6,4%)**.

Además todos los estudios científico-técnicos indican que los trastornos músculo-esqueléticos son el principal problema de salud relacionado con el trabajo.

Así, resulta lógico resaltar la importancia que tiene tanto la determinación correcta de este tipo de contingencias como la prevención de las causas que originan estas dolencias.

Actualmente se viene produciendo una derivación al Sistema Público de Salud de las dolencias derivadas de los trastornos músculo-esqueléticos con un claro origen laboral. Este hecho ocurre por la dificultad de probar la relación de los mismos con el trabajo que realiza el trabajador afectado, principalmente por causas como la falta de instrumentos médicos para determinar el alcance real de la lesión, o por la vergüenza que produce el reclamar por daños que no son tan espectaculares como otros, también porque este tipo de lesiones se producen poco a poco, lo que dificulta definir el origen de las mismas.

Creemos que estos problemas se corregirían actuando desde tres frentes diferentes; logrando el reconocimiento de más trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral, reclamando indemnizaciones a los empresarios por no evitar las causas que los originan, y solicitando el cambio de puesto de trabajo.

Ahora bien, para poder enfrentarnos a estas situaciones, lo primero que debemos conocer perfectamente es qué son los trastornos músculo-esqueléticos, qué los provoca y cómo se pueden prevenir.

¿QUÉ SON?

Los trastornos músculo-esqueléticos son lesiones que afectan a los músculos, tendones, nervios y articulaciones. Son de aparición lenta lo que provoca que un principio parezcan inofensivas hasta que se hacen crónicas y se produce el daño permanente.

Aunque estos trastornos aparecen con más frecuencia en la espalda, cuello, hombros, extremidades superiores, pueden aparecer localizados en cualquier parte del cuerpo. Los síntomas principales son el DOLOR y la limitación funcional de la parte del cuerpo afectada. Esto lleva a dificultar, incluso a limitar, la realización de algunos movimientos.

¿QUÉ LOS PROVOCA?

En el origen de los TME intervienen factores muy diversos:

- ✓ Carga física:
 - Manipulación manual de cargas.
 - Adopción de posturas forzadas
 - Realización de movimientos repetidos.
 - Exposición a vibraciones.
- ✓ Entorno físico del puesto de trabajo:
 - Iluminación deficiente.
 - Temperatura y corrientes de aire frío.
 - Diseño inadecuado del puesto.
- ✓ Organización del trabajo:
 - Ritmo elevado de trabajo.
 - Falta de autonomía.
 - Trabajo monótono y repetitivo.
 - Ausencia de pausas.
 - Otros factores psicosociales.
- ✓ Factores personales:
 - Edad.
 - Género.

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR?

Para realizar una actividad preventiva real y eficaz, la empresa debe intervenir sobre todos los factores que impliquen la existencia de un riesgo en el puesto de trabajo. Debe tomar como referencia los principios generales de la acción preventiva especificados en el artículo 15 de la ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales. Cuando hablamos de trastornos músculo-esqueléticos debemos tener en cuenta que hay un principio general de la acción preventiva que establece de forma rotunda la obligación de: *“Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.”*

Para dar cumplimiento, de forma general, a la Ley de Prevención y, más concretamente, para cumplir con lo establecido en el citado principio general se deben realizar las siguientes acciones preventivas:

- ✓ Diseñar los puestos de trabajo, las herramientas y los equipos de forma que se adapten a los trabajadores y a la tarea que estos realizan.
- ✓ Organizar el trabajo de forma que se puedan variar las tareas, los ciclos de trabajo más largos, dar mayor autonomía y control al trabajador, para que puedan adoptar su propio sistema de pausas, y equilibrar las exigencias de la tarea y la capacidad del trabajador.
- ✓ Formar e informar a los trabajadores expuestos, así como a los responsables de adquirir los equipos de trabajo, para que el diseño de puestos, tareas y equipos sea adecuado.
- ✓ Fomentar la participación de los trabajadores de manera que éstos puedan aportar soluciones en aras de mejorar de sus condiciones de trabajo.

RIESGOS QUE GENERAN TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS.

1. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es cualquier tarea en la que el trabajador, mediante su esfuerzo físico, tiene que levantar, colocar, transportar, empujar o tirar de una carga.

La realización de esta tarea causa un gran número de lesiones músculo-esqueléticas en manos, brazos y sobre todo en la zona dorsolumbar de la espalda (hernias discales, lumbalgias, etc).

Se considera que la manipulación de toda carga de más de 3 kg de peso puede entrañar un riesgo importante si se realiza en condiciones ergonómicas desfavorables: alejada del cuerpo, en posturas inadecuadas, con mucha frecuencia, lo que implica

Las cargas que pesan más de 25 kg (15 kg si la manipulación la realizan mujeres, trabajadores jóvenes o mayores) constituyen un riesgo en sí mismas aunque no existan otras condiciones ergonómicas desfavorables.

Además del peso, el riesgo está condicionado por otros factores como son:

- ✓ El número de levantamiento o manipulaciones.
- ✓ La postura de trabajo.
- ✓ La situación de la carga respecto al cuerpo.
- ✓ Las características de la carga: agarres, centro de gravedad, dimensiones.
- ✓ El entorno físico del puesto: temperatura, espacios de trabajo.
- ✓ La capacidad física del trabajador, etc.

Se pueden aplicar diferentes medidas preventivas para eliminar o reducir los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas:

- ✓ Utilización de ayudas mecánicas.
- ✓ Disminución del peso de las cargas.
- ✓ Se debe evitar la realización de manipulaciones manuales en las siguientes situaciones:
 - Pesos superiores a 25 kg.
 - Ritmos elevados de trabajo.
 - Cargas situadas a más de 25 cm de distancia del cuerpo.
 - Postura sentada.
 - Manipulaciones cercanas al suelo.
 - Elevaciones de la carga por encima de los hombros.
 - Realización de giros o flexiones del tronco al manipular la carga.
 - Agarres en condiciones inadecuadas.
 - Se debe evitar la realización de tareas de manipulación manual de cargas a trabajadoras embarazadas y trabajadores con patología dorsolumbar previa.

2. MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Los movimientos repetitivos son aquellos gestos posturales, continuos e idénticos, que se realizan en ciclos de trabajo muy cortos.

La realización de este tipo de trabajos causa un gran número de lesiones en tendones, músculos y nervios. Estas se localizan, por lo general, en las extremidades superiores, es decir, hombros, codos, muñecas y manos causando enfermedades como tendinitis, epicondilitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, etc.

Se considera que existe riesgo de lesión por exposición a movimientos repetitivos en trabajos en los que el nivel de repetitividad es elevado, es decir, cuando el ciclo de trabajo es inferior a 30 segundos o cuando se repiten los mismos movimientos durante más del 50% de la duración del ciclo de trabajo.

Además del nivel de repetitividad, el riesgo está condicionado por otros factores como son:

- ✓ La necesidad de aplicar fuerzas.
- ✓ La necesidad de adoptar posturas forzadas con la extremidad superior (sobre todo con las manos por encima de la cabeza).
- ✓ La ausencia o insuficiencia de tiempos de recuperación (pausas).
- ✓ Factores del entorno físico del puesto: temperatura, humedad, espacios de trabajo, etc.
- ✓ Factores psicosociales.

Para eliminar o reducir los riesgos derivados de estos factores se puede:

- ✓ Automatizar de procesos o tareas.
- ✓ Adquirir equipos y herramientas adecuados al trabajador y a la tarea.
- ✓ Diseñar el procedimiento de trabajo de forma que se evite la utilización de la mano como herramienta.
- ✓ Aumentar los ciclos de trabajo.
- ✓ Alternar tareas.
- ✓ Establecer un sistema de pausas adecuado.
- ✓ Aumentar el control de la tarea por parte del trabajador.

3. POSTURAS FORZADAS

Denominamos posturas penosas a las posiciones adoptadas durante la realización del trabajo en las que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición extrema y a las posturas mantenidas durante largos periodos de tiempo, aunque no sean extremas.

Las lesiones se producen por una sobrecarga de los músculos, las articulaciones y los tendones y se localizan en las extremidades superiores, los hombros, el cuello y la espalda (tendinitis, tenosinovitis, dedo en gatillo, síndrome del túnel cubital, epicondilitis, lesiones dorsolumbares, etc.).

Se considera que existe riesgo de lesión por exposición a posturas forzadas cuando la realización del trabajo exige el mantenimiento de posturas estáticas durante largos periodos de tiempo o cuando exige que los segmentos corporales lleguen a posiciones o realicen movimientos extremos:

- ✓ Tronco inclinado, girado o flexionado.
- ✓ Cuello inclinado, girado o flexionado.
- ✓ Trabajos de rodillas.
- ✓ Brazos por encima de los hombros.
- ✓ Brazos separados del tronco.
- ✓ Flexión del codo.
- ✓ Flexiones, extensiones, desviaciones y giros de la muñeca.
- ✓ Flexión de los dedos.
- ✓ Trabajos de pie (bipedestación).
- ✓ Trabajos sentado (sedestación).

Además de la postura, el riesgo está condicionado por:

- ✓ Altos niveles de repetitividad.
- ✓ Aplicación de fuerzas.
- ✓ Realización de tareas de manipulación manual de cargas.
- ✓ Ausencia o insuficiencia de tiempos de recuperación (pausas).
- ✓ Factores psicosociales.

Para evitar las consecuencias negativas que estas posturas pueden producir sobre la salud de los trabajadores se pueden llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- ✓ Evitar la adopción de posturas extremas mediante el diseño del puesto: mobiliario, herramientas, dispositivos de control, adaptar alturas, alcances, espacios y superficies de trabajo a través de elementos ajustables, etc.
- ✓ Evitar las posturas de trabajo fijas, facilitando la alternancia de las posturas de pie y sentado (sillas, asientos de pie o semisentado, barra reposapiés, etc).
- ✓ Dotar de apoyos a los segmentos corporales que deban estar en posiciones forzadas (apoyabrazos, codos, muñecas, apoyo lumbar, etc.).
- ✓ Establecer un sistema de pausas (cortas y frecuentes) adecuadas a la tarea.

Es necesario recordar que los empresarios tienen una serie de obligaciones con respecto a minimizar las consecuencias de los trastornos músculo esqueléticos, de forma que se elimine o reduzcan los riesgos que originan este tipo de patologías.

- ✓ Evitar la exposición a tareas de manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas penosas.
- ✓ Si no se puede evitar este tipo de tareas, 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 los daños producidos en la salud de los trabajadores 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.