

TME



TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS

LOS **TME** CONSTITUYEN UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES DE ORIGEN LABORAL

Son procesos, que afectan principalmente a las partes blandas del aparato locomotor: músculos, tendones, nervios y otras estructuras próximas a las articulaciones. Las más comunes son las que afectan a cuello, espalda y extremidades superiores

Las condiciones de trabajo son las que motivan su aparición en un gran número de ellos, principalmente debidos al diseño del puesto de trabajo, a las posturas de trabajo, los esfuerzos, la manipulación manual de cargas, los movimientos repetitivos y a la organización de tareas. Pudiendo aparecer tanto en el desarrollo de trabajos pesados como de oficinas.

Los problemas de salud que provocan las alteraciones músculo-esqueléticas van del malestar y ligeros dolores a problemas médicos más graves que obligan a pedir la baja y requieren tratamiento médico y hospitalización, no es difícil que acaben en incapacidad permanente o pérdida del puesto de trabajo.

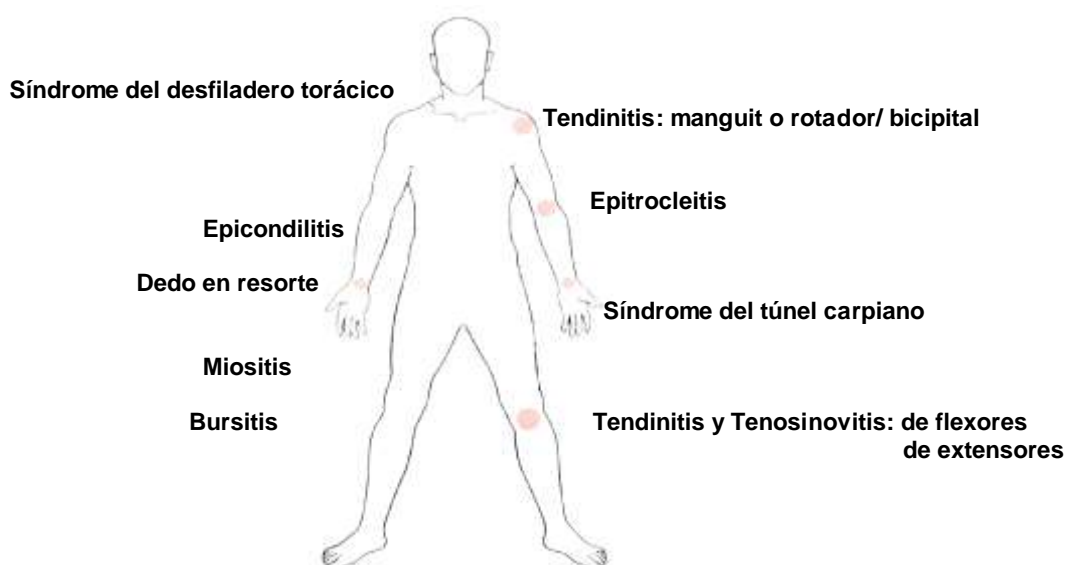
La mejor herramienta con la que contamos es prevenirlos, diseñando correctamente el puesto de trabajo y la formación e información del trabajador.

Hay dos tipos básicos de lesiones: unas agudas y dolorosas, y otras crónicas y duraderas.

Las primeras están causadas por un esfuerzo intenso y breve, que ocasiona un fallo estructural y funcional (por ejemplo, el desgarro de un músculo al levantar mucho peso, la fractura de un hueso a consecuencia de una caída, o el bloqueo de una articulación vertebral por efecto de un movimiento brusco).

Las lesiones del segundo tipo son consecuencia de un esfuerzo permanente y producen un dolor y una disfunción crecientes (por ejemplo, el desgarro de los ligamentos por esfuerzos repetidos, la tenosinovitis, el espasmo muscular o la rigidez muscular).

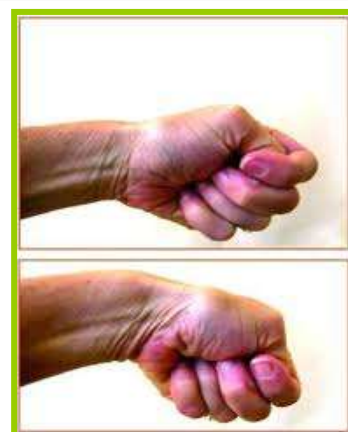
Las que afectan a la espalda y la columna vertebral: cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, hernias de disco intervertebral, compresión de las raíces nerviosas, etc.



Las que afectan a las extremidades superiores e inferiores: tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, bursitis, mialgias, gangliones, neuropatías por presión (Síndrome del túnel carpiano, síndrome del desfiladero torácico), etc.

PRINCIPALES SINTOMAS

INFLAMACIONES DE LOS TENDONES : (tendinitis y tenosinovitis), en particular en el antebrazo o la muñeca, los codos y en los hombros, que se manifiestan en profesiones con períodos prolongados de trabajo repetitivo y estático.



MIALGIAS: esto es, dolor y deterioro funcional de los músculos, que se producen de manera predominante en la región del cuello y los hombros y suele darse en profesiones en las que se realiza trabajo estático.

COMPRESION DE LOS NERVIOS: síndromes de inmovilización, que se producen especialmente en la muñeca y el antebrazo.

TRASTORNOS DEGENERATIVOS DE LA COLUMNA: que afectan habitualmente al cuello o la región dorso-lumbar y se manifiesta, sobre todo, en personas que realizan trabajos manuales o trabajos físicos pesados. También pueden producirse en las caderas o en las articulaciones de la rodilla. En la aparición de los trastornos originados por sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos pueden distinguirse tres etapas:



- ✿ Se siente dolor y cansancio durante las horas de trabajo, que mejora después, durante la noche y los fines de semana.
- ✿ Los síntomas ya se sufren al inicio de la jornada laboral y no desaparecen por la noche. El sueño se ve perturbado y disminuye la capacidad de trabajo.
- ✿ Persistencia de los síntomas durante el descanso, dificultando incluso la ejecución de tareas sencillas y cotidianas.

PRINCIPALES FACTORES CAUSANTES DE LOS TME

PATOLOGÍAS POR MANEJO MANUAL DE CARGAS

El manejo de cargas es responsable de la aparición de lesiones que se pueden producir de forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos. Incluye cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o varias personas, como el levantamiento, colocación, empuje, tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos.

PATOLOGÍAS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se entiende por movimientos repetitivos a un grupo de movimientos continuos, repetidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular, provocando en el mismo fatiga muscular, sobrecarga, dolor, y por último, lesión.

PATOLOGÍAS POR POSTURAS FORZADAS

Son posiciones del cuerpo fijas o restringidas que sobrecargan los músculos y los tendones, posturas que cargan las articulaciones de una manera asimétrica y las posturas que producen carga estática en la musculatura.

Son posiciones de trabajo en las que una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Hábitos posturales correctos

Todo lo que se mire con frecuencia debe estar enfrente de nosotros y por debajo de los ojos

Iluminar adecuadamente la zona de trabajo evitando reflejos y sombras molestas

Procurar no manipular manualmente cargas pesadas, mecanizando o automatizando las operaciones, o empleando ayudas mecánicas

Disminuir el peso de los objetos manipulados, evitando levantarlos por encima de los hombros o bajarlos por debajo de las rodillas

Evitarse inclinar mucho el tronco adelante y, en especial, girarlo o echarlo hacia atrás sin apoyarlo en un respaldo

Reducir la intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas muy frecuentes, o alternándolo con actividades más ligeras que no fuercen la espalda

Evitarse la transmisión de vibraciones al cuerpo procedentes de plataformas sobre las que se esté de pie, o de los asientos de determinados vehículos como tractores, carretillas, camiones, etc.

Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (de uno o dos minutos) cada pocos minutos

Evitarse el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada

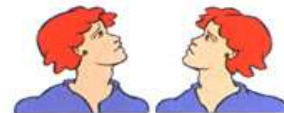
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



referencias

www.evitapecances.com

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

SI TE INTERESA Y QUERES COMPARTIR NUESTRO BOLETÍN

PASA NUESTRO E-MAIL higiene@seczaweb.org.ar A TUS AMIGOS