



Los trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral

Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos (TME)?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

Nº de expediente: AI-0003/2015
Con la financiación de:



Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

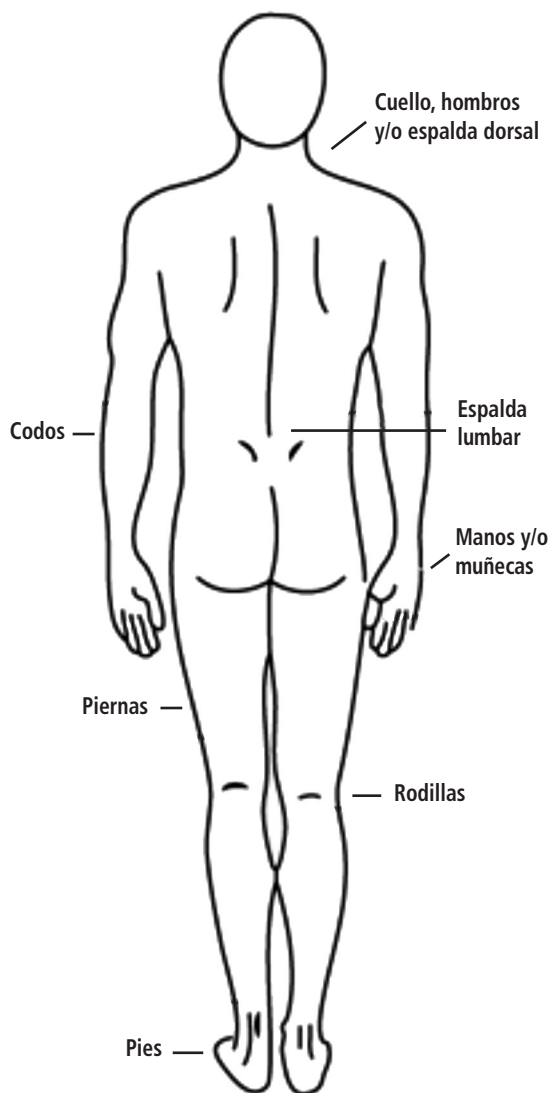
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

Antes de empezar

¿Tienes dolor, malestar o pérdida de funcionalidad en alguna de las zonas que aparecen en la imagen?



1. En la página 5 de este folleto encontrarás una tabla (tabla 2) para poder identificar los posibles trastornos musculoesqueléticos (a partir de ahora TME), así como las condiciones de trabajo que pueden ocasionarlos.
2. Es importante actuar cuanto antes, como por ejemplo cuando se presentan molestias o dolor en algún momento del día. En la página 6 de este folleto te lo explicamos.
3. Reflexiona sobre las condiciones de tu puesto de trabajo. Si te falta información sobre este punto pide la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo. Página 22.
4. Si no tienes claro que lo que te ocurre sea derivado de las condiciones de trabajo, puedes obtener más información en la página 18 de este folleto.
5. Acude a la mutua antes de llegar a sentir que no puedes más y ante cualquier negativa acude a tu médico de la Seguridad Social y cuéntale lo que te pasa. Página 24.
6. El sindicato CCOO cuenta con personas que pueden ayudarte a través de los gabinetes territoriales y federales de salud laboral. Página 25.

Esperamos que este folleto sea para ti un instrumento que te ayude a conocer mejor los TME de origen laboral, cuándo estos síntomas o trastornos están provocados o agravados por el trabajo, a identificar qué hacer si tienes algún problema relacionado con ellos y a encontrar los recursos que pueden ayudarte a resolver todas aquellas dificultades con las que te encuentres.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

1. Introducción

Estamos en el siglo XXI, atrás quedan los tiempos en los que el trabajo manual era fundamental en la gran mayoría de los sectores productivos. Podemos creer que el esfuerzo físico en el trabajo ya no es tan importante, existen muchos procesos automatizados que, aparte de necesitar menos mano de obra, requieren también menos esfuerzo físico.

Sin embargo, los estudios, las investigaciones, las estadísticas, los y las trabajadoras indican que para el desempeño de sus tareas tienen que ejercer un esfuerzo considerable, ya que deben:

- ▶ Trabajar rápido.
- ▶ Atender varias tareas a la vez.
- ▶ Aplicar exigencias físicas importantes.
- ▶ Disponer de muy poco espacio para trabajar con comodidad.
- ▶ Tener que alcanzar herramientas, elementos u objetos de trabajo situados muy altos o muy bajos, o que obliguen a estirar mucho el brazo.
- ▶ Tener una iluminación inadecuada para el trabajo que realizan (escasa, excesiva, con reflejos molestos, etc.).
- ▶ Trabajar sobre superficies inestables o irregulares.
- ▶ Etcétera.

Todos estos aspectos pueden tener consecuencias sobre la salud y estas tienen un nombre: trastornos musculoesqueléticos (TME) y toda una problemática a su alrededor que implica, en muchos casos, que las personas que los padecen pierdan su salud e incluso la capacidad para desarrollar su trabajo.

¿Sabías que...?

Los trabajadores y las trabajadoras manifiestan que en su puesto de trabajo:

- ▶ Las exigencias físicas más habituales son: **repetir los mismos movimientos de manos o brazos (59%)** y **adoptar posturas dolorosas o fatigantes (36%)**. En ambas circunstancias, la frecuencia de exposición de las mujeres es superior a la de los hombres.
- ▶ **El nivel de atención** exigida en la tarea es muy alto, al igual que la cantidad de trabajo y se sienten agobiados, al igual que tienen que **trabajar muy rápido o deben atender varias tareas al mismo tiempo**.



Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos (TME)?

Como ves, los TME son un problema de salud importante (ya que afecta a muchas trabajadoras y trabajadores) que comprende desde pequeñas molestias y dolores, hasta cuadros médicos graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más extremos, pueden dar como resultado una discapacidad y la necesidad de dejar de trabajar.

Estos trastornos pueden afectar a diferentes estructuras anatómicas: músculos, tendones, articulaciones, nervios y vasos sanguíneos. Por ello, hablamos de tensión muscular, tendinitis*, bursitis, dolor de espalda, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis, síndrome de Reynaud, etc.

En la tabla 1 resumimos las estructuras anatómicas, su función y algunos de los posibles TME que pueden afectarlas.

¿Sabías que...?

Casi la mitad de los accidentes de trabajo ocurridos en el 2014 fueron debidos a dislocaciones, esguinces o torceduras. Asimismo las enfermedades del sistema musculoesquelético constituyeron más del 60% de las enfermedades profesionales declaradas en el mismo año.

Tabla 1

Elementos	Función	TME
Huesos	Confieren la estructura corporal y ayudan al movimiento.	Fracturas. Osteoartritis (crecimiento óseo articulaciones).
Ligamentos	Mantiene unidos los huesos. Rodean los discos intervertebrales.	<u>Distensiones</u> . <u>Desgarros</u> . Torceduras. <u>Hernia discal</u> .
Articulaciones	Conexiones lubricadas entre los huesos para permitir deslizarse unos sobre otros.	Artritis (inflamación). Artrosis (degeneración). <u>Luxación</u> (por distensión ligamentosa).
Músculos	Fibras contráctiles que originan los movimientos corporales.	Distensión (tirón). Desgarros. Fatiga muscular.
Tendones	Cordones forrados de vainas que unen los músculos a los huesos.	Tendinitis (tendones). <u>Bursitis</u> (vainas). <u>Tenosinovitis</u> (ambos).
Vasos sanguíneos	Permiten el transporte de oxígeno y azúcar a los tejidos.	Varices. Hemorroides. <u>Dedos blancos</u> .
Nervios	Conectan los músculos y órganos periféricos con el cerebro.	Dolor. <u>Entumecimiento</u> . <u>Atrofia muscular</u> .

Fuente: ISTAS. *La prevención de riesgos en los lugares de trabajo*.

* Puedes encontrar la definición de los términos subrayados con una línea de puntos en el glosario del área de riesgo ergonómico del portal web Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes.



Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

Los TME pueden estar localizados en diferentes partes de tu cuerpo y especialmente en los miembros superiores, espalda y miembros inferiores. La tabla 2 recoge algunos de los trastornos musculoesqueléticos según la zona corporal afectada y los riesgos asociados.

Tabla 2

Zona corporal	Riesgos del trabajo	TME
Espalda	Manipulación de cargas. Posición mantenida (de pie o sentada). Traslado de piezas torciéndose en una silla que no gira. Tronco hacia delante de pie o sentado.	Hernia discal. Lumbalgias. Ciática. Dolor muscular. Protusión discal. Distensión muscular. Lesiones discales.
Cuello	Flexión o extensión constante mirando al plano de trabajo (cabeza inclinada o extendida).	Dolor. Espasmo muscular. Lesiones discales.
Hombros	Trasladar/manipular cargas por encima de la cintura. Brazos extendidos hacia delante, en alto o hacia los lados. Codos levantados hacia los lados.	Tendinitis. Periartritis. Bursitis.
Codo	Trabajos repetitivos de rotación de manos o de flexión/extensión de la muñeca. Sujeción de objetos por un mango.	Codo de tenista.
Manos	Giro o flexión repetidos de muñecas. Trabajar con la muñeca doblada. Presión manual (hacer fuerza con las manos). Manipulación de cargas.	Síndrome del túnel carpiano. Tendinitis. Entumecimiento. Distensión.
Piernas	Posición sentada constante. De pie constantemente. Mal diseño de sillas.	Ciática. Varices. Pies entumecidos.

Fuente: ISTAS. *La prevención de riesgos en los lugares de trabajo.*



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

2.1. ¿Cómo suelen manifestarse los TME?

Rosa lleva 34 años movilizando pacientes, tiene 57 años y su primera crisis aguda de lumbalgia la tuvo cuando tenía 22, estando embarazada de su primera hija: “Me quedé clavada, no podía moverme y tuvieron que darme una baja por accidente laboral”. Desde entonces ha tenido varios episodios agudos y para describir su situación afirma: “Tengo la columna totalmente rectificada”. Su columna cervical es cóncava hacia adelante en vez de hacia atrás.

En todos estos trastornos el síntoma clave es el dolor. El hecho de que el dolor sea una sensación subjetiva y muchas veces la única manifestación hace que los TME no puedan identificarse siempre clínicamente. Su origen, debido a múltiples causas, y su carácter acumulativo a lo largo del tiempo añaden dificultades a una definición precisa.

Cuando la lesión está bien instaurada ya es tarde para prevenir. Antes de que se declare abiertamente o antes de que exista un diagnóstico de la lesión, esta suele estar precedida de algunos síntomas: malestar y fatiga localizados. Hay que atender estos síntomas cuando tienden a perdurar en el tiempo, aunque no es fácil distinguir si los síntomas son pasajeros o anuncian una lesión. Es necesario poner en relación los síntomas con los factores de riesgo presentes.

¿Sabías que...?

En conjunto, **el 84% de los trabajadores señala sentir alguna molestia que achaca a posturas y esfuerzos derivados del trabajo que realiza.** También, en general, la frecuencia de quejas por TME es significativamente superior entre las mujeres.



Al comienzo del proceso el malestar se limita a una zona determinada, asociado a ciertos movimientos o esfuerzos. El malestar o síntoma de fatiga desaparece al dejar el trabajo. En el otro extremo, el dolor está claramente instaurado y se extiende, aunque no siempre, a otras zonas colindantes. A veces se irradia a otras zonas más lejanas. Cuando la lesión se declara abiertamente y/o ha sido diagnosticada, el



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

dolor está presente incluso en ausencia de movimiento y de esfuerzo, se mantiene fuera del trabajo y puede tardar semanas en desaparecer, incluso en ausencia de exposición. Si la lesión es seria, la recuperación completa ya no es posible y tras la curación pueden quedar secuelas.

La prevención es eficaz, como veremos más adelante, pero es necesario atender cualquier síntoma lo antes posible. Existen soluciones que evitan los TME. Sin duda, las más eficaces son las que cuentan con la participación de las personas en cada puesto de trabajo.

En los tres capítulos siguientes te explicamos cuáles son los TME más frecuentes (es decir, los que tienen mayor incidencia en tu salud), sus causas y las partes del cuerpo que suelen ser más afectadas. Algunos de los TME pueden tener diferentes procedencias, por ejemplo, pueden derivarse de posturas forzadas, de la manipulación manual de cargas, etc. Como verás, para cada parte del cuerpo explicamos el factor de riesgo causante de los TME que presenta mayor incidencia.

Presta atención a las condiciones de trabajo que los originan, así como a las soluciones que te planteamos para eliminar los factores de riesgo.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

3. Los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades superiores

Las extremidades superiores hacen referencia a los dos brazos. Estos están conectados a la parte superior del tronco, desempeñando la función de darnos movilidad para coger, sujetar y manejar objetos y realizar diferentes actividades. Las extremidades superiores están compuestas por cuatro partes: mano, antebrazo, brazo y cintura escapular.

3.1. Principales TME

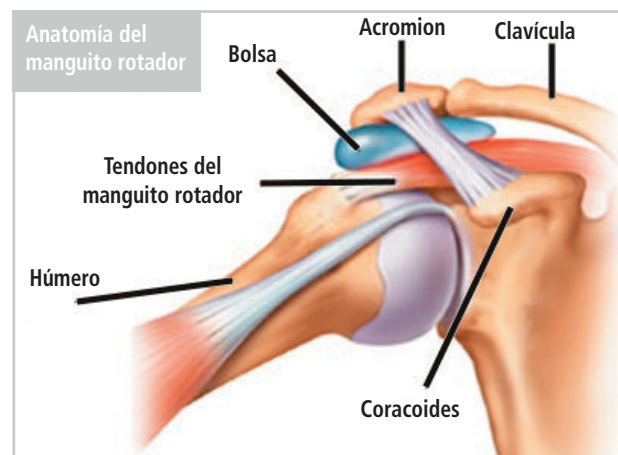
3.1.1. En el hombro

- ▶ **Tendinitis del manguito de los rotadores.** La tendinitis es una inflamación de los tendones de los músculos que producen gran parte de los movimientos del hombro. La inflamación crónica puede causar lesiones que provoquen que las estructuras tendinosas se desgarran y posteriormente se produzca la ruptura del tendón (ruptura del manguito de rotadores).

Una de las causas más frecuentes es la sobrecarga de los tendones, generalmente por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral, como en trabajos que se realicen con los codos en posición elevada o que tensen los tendones o la bolsa subacromial, asociándose a acciones de levantar y alcanzar, uso continuado del brazo en abducción o flexión, como, por ejemplo, las que realizan pintores, escayolistas, montadores de estructuras.



www.elcosh.org/es/index.php



www.adelo.com.ar/ozonoterapia/tratamientos-tendinitis.php

3.1.2. En el codo y antebrazo

Trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo contra resistencia, así como movimientos de flexoextensión forzada de la muñeca, como pueden ser: carniceros, pescaderos, curtidores, deportistas, mecánicos, chapistas, caldereros, albañiles.

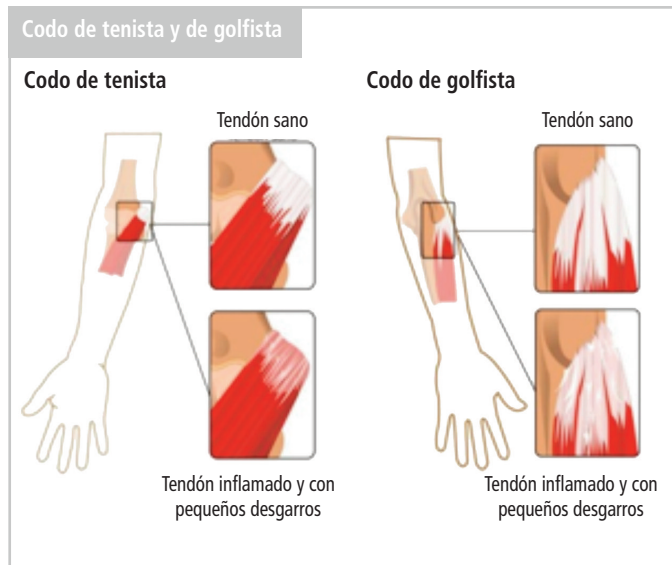


Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

- ▶ **Epicondilitis** o codo de tenista, lesión por sobreuso de los tendones de los músculos que se originan en el epicóndilo produciendo dolor, inflamación e hipersensibilidad en la zona. El dolor suele comenzar después de movimientos forzados o repetidos, generalmente ocasionados por una extensión forzada del codo y/o la muñeca junto a una supinación (rotación externa del antebrazo).

El dolor puede desaparecer con el reposo, pero reaparece nuevamente después del uso repetido de la extremidad si se mantiene la exposición al riesgo, el dolor acaba siendo constante y provoca impotencia funcional en los movimientos de pronación y supinación.

- ▶ **Epitrocleitis** o codo de golfista, lesión por sobreuso de los tendones de los músculos que se originan en la epitróclea (parte interna del brazo). Produce dolor e inflamación de esta zona, aumentando al realizar movimientos de prono-supinación. Los síntomas y signos se asocian generalmente con los movimientos repetitivos de supinación forzada. El dolor provoca impotencia funcional, sobre todo en los movimientos de levantamiento de cargas.



www.profesionalhoreca.com/los-riesgos-que-supone-el-trabajo-en-la-cocina-profesional/

www.tulesion.com

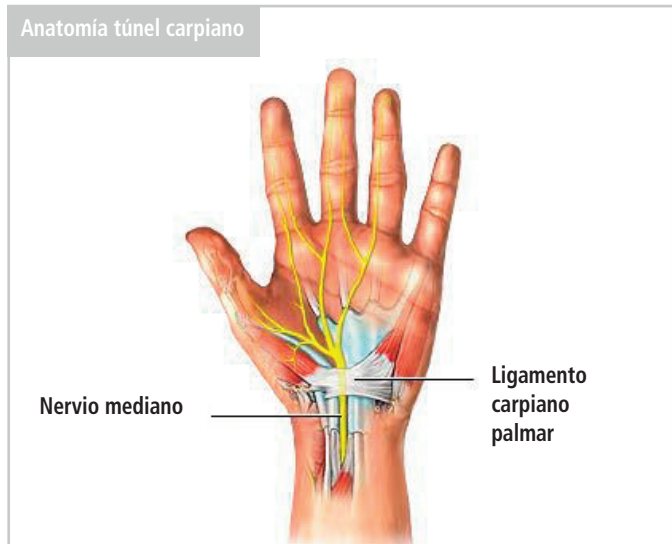
3.1.3. En la mano y muñeca

- ▶ **Síndrome del túnel carpiano**, lesión producida por la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo. Los síntomas generalmente comienzan de forma gradual y se manifiesta con alteraciones de la sensibilidad en los territorios del nervio mediano (1º, 2º y 3º dedo). Estas alteraciones incluyen sensaciones de calor, hormigueo, anestesia y dolor en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y de los dedos medio e índice.

Otros síntomas son la pérdida de fuerza de los flexores de los dedos y la imposibilidad de utilizar la pinza pulgar-índice y pulgar-dedo medio. La sintomatología se acentúa en el trabajo o durante la noche.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	



www.sindromedeltunelcarpiano.org/sintomas-del-sindrome-del-tunel-carpiano

www.clinicadam.com/salud/7/100078.html

Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las corredoras anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. O que requieran movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano, como lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica, mecánica), industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), hostelería (camareros, cocineros), soldadores, carpinteros, pulidores, pintores.

3.2. Origen de los TME en las extremidades superiores

En los trastornos que acabamos de analizar hay un factor de riesgo común, los **movimientos repetitivos**.

Se trata de un grupo de movimientos continuos que implican la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo, y provocan fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión.

Se identifican en trabajos que requieren tensión muscular y movimientos repetitivos a gran velocidad de un pequeño grupo localizado de músculos o tendones (por ejemplo: embalar, mecanografía, confección, cableado, atornillar, etc.).

Los ciclos de trabajo cortos y repetitivos, acompañados de los sistemas de trabajo a prima o en cadena que obligan a movimientos rápidos y con elevada frecuencia, son uno de los principales factores de riesgos a la hora de sufrir TME.

Además, la probabilidad de sufrir estos trastornos se incrementará si tu trabajo requiere **presión por contacto e impactos repetidos**, si utilizas la mano como herramienta para golpear, o empleas utensilios



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

con superficies estrechas y/o duras ejerciendo compresión sobre los tendones, vasos sanguíneos y los nervios de la palma de la mano o de los dedos; por ejemplo, el uso de tijeras, originando una compresión de los nervios de los dedos.

Las lesiones producidas por la exposición a movimientos repetitivos presentan una mayor incidencia entre las mujeres trabajadoras, lo que demuestra el reflejo de una mayor asignación a trabajos repetitivos.

Para **evitar o reducir movimientos repetitivos** son necesarias medidas como:

- ▶ Rediseño ergonómico de los equipos de trabajo, herramientas, mobiliario y, en general, del conjunto de elementos que constituyen el espacio y puesto de trabajo.
- ▶ Reducir el ritmo de trabajo ajustándolo a las características de la persona.
- ▶ Establecer pausas regulares al menos cada hora.
- ▶ Mecanizar las tareas más repetitivas.
- ▶ Rotación de tareas: un número mayor y más variado de tareas, que permita el uso de otras partes del cuerpo.
- ▶ Revisar regularmente los equipos y los métodos de trabajo, para fomentar la mejora y dotar a la persona de una mayor autonomía.
- ▶ Limitar la duración de los trabajos continuos.
- ▶ Fomentar el trabajo en equipo.

Otra de las causas que encontramos en la generación de TME en miembros superiores viene generada por la exposición a **vibraciones mecánicas**.

Estas vibraciones pueden transmitirse por ejemplo a través de los pies, afectando al cuerpo entero o a los miembros superiores (con mayor incidencia). Si conducimos un camión, por ejemplo, afectaría a todo el cuerpo, y si manejamos un martillo neumático afectaría sobre todo al sistema mano-brazo.

La exposición a vibraciones puede producir lesiones de los músculos, tendones y articulaciones de la mano y brazo. Aquellas tareas en que sea necesario sujetar equipos de trabajo portátiles (martillo neumático, perforadora, destornillador, etc.), piezas que se mecanizan, o elementos de control, de accionamiento o de guía (palancas, volantes, pulsadores, etc.), conllevan más posibilidad de sufrir las consecuencias de exposición a este factor de riesgo.

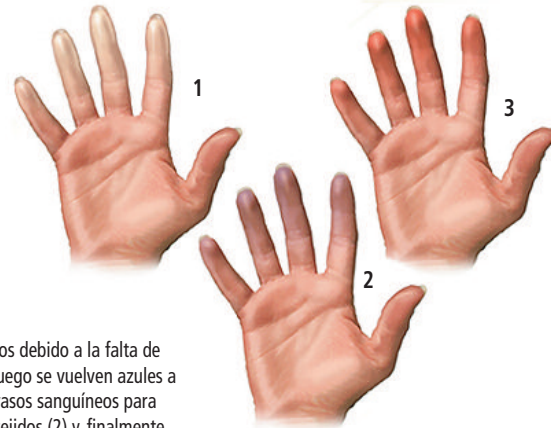
La enfermedad más conocida relacionada con el uso continuado de herramientas vibrátiles es el **síndrome de Raynaud** o también llamada "enfermedad de los dedos blancos". Considerada como enfermedad profesional, se trata de una alteración de los nervios y de la circulación de la sangre a nivel de la mano que puede llegar a ser irreversible, se inicia en la punta de los dedos, provocando palidez de unos minutos de duración que va acompañada de pinchazos, hormigueo, adormecimiento y frío.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	



Fenómeno de Raynaud



Los dedos se vuelven blancos debido a la falta de circulación sanguínea (1); luego se vuelven azules a medida que se dilatan los vasos sanguíneos para mantener la sangre en los tejidos (2) y, finalmente, rojos, a medida que la circulación se restablece (3).

www.ergonomia.lineaprevencion.com/pages/maquinas.php?maquina=72&vista=1

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/17127.htm

Puedes evitar o reducir las vibraciones mecánicas con la aplicación de algunas soluciones incluidas en el siguiente listado:

- ▶ Emplear métodos de trabajo y equipos que reduzcan la necesidad de exponerse a vibraciones mecánicas.
- ▶ El suministro de equipo auxiliar que reduzca los riesgos de lesión por vibraciones, como asientos, amortiguadores u otros sistemas que atenúen eficazmente las vibraciones transmitidas al cuerpo entero, y asas, mangos o cubiertas que reduzcan las vibraciones transmitidas al sistema mano-brazo.
- ▶ Programas apropiados de mantenimiento de los equipos de trabajo, del lugar de trabajo y de los puestos en general.
- ▶ La limitación de la duración e intensidad de la exposición.
- ▶ Una ordenación adecuada del tiempo de trabajo.
- ▶ La aplicación de las medidas necesarias para proteger del frío y de la humedad a las personas expuestas, incluyendo el suministro de ropa adecuada.



Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

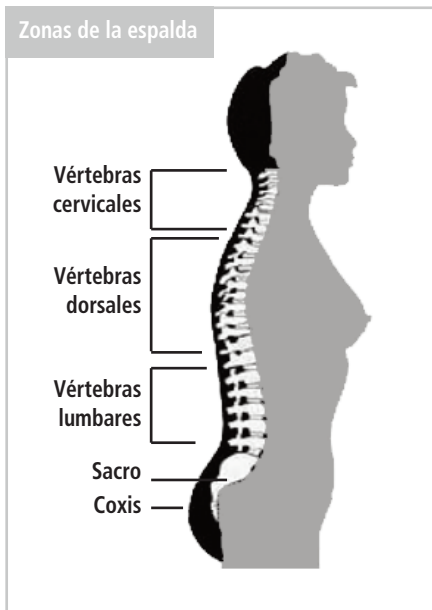
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

4. Los trastornos musculoesqueléticos en la espalda

En nuestra espalda se encuentra la columna vertebral, con funciones de gran importancia, por lo que tenemos que cuidarla y prestar atención a cualquier síntoma. Estas funciones son:



1. Sostener el cuerpo y permitir su movimiento.
2. Contribuir a mantener estable el centro de gravedad, tanto en reposo como, sobre todo, en movimiento.
3. Proteger la médula espinal en una envuelta de hueso.

La cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia y sacralgia son trastornos localizados en la columna vertebral y su nombre va en relación a su ubicación dentro de la misma:

- ▶ Cervicalgia (padecimientos en el área cervical).
- ▶ Dorsalgia (sobre la región dorsal).
- ▶ Lumbalgia (en la región lumbar).
- ▶ Sacralgia (región sacrocoxígea).

4.1. Principales TME

- ▶ **Síndrome cervical por tensión**, es una contractura muscular incontrolable y persistente en la región cervical posterior (cuello), que afecta a un músculo o a un grupo muscular.

La sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de los músculos o las posturas forzadas de cuello mantenidas por largos períodos de tiempo son factores que pueden desencadenar la contractura. En sus inicios produce dolor y en etapas más avanzadas del trastorno se puede generar impotencia funcional (dificultad a los movimientos diarios del cuello).

Aparece al realizar tareas en las que se han de elevar los brazos por encima de la cabeza de forma repetida o sostenida o cuando se ha de mantener el cuello en flexión. Es un trastorno provocado por trabajos de carga estática, como ocurre con los usuarios de pantalla de visualización, aunque también puede darse en otras ocupaciones como: pintores, peluqueros, fontaneros, albañiles, etc.

- ▶ **Lumbalgia**, puede ser causada también por un traumatismo intenso, como un accidente o como un esfuerzo muscular importante en donde se pueden lesionar las estructuras blandas duras de la columna. También puede darse por trastornos degenerativos de la columna lumbar como la artrosis de las vértebras lumbares, la discopatía o protrusiones discales, las cuales pueden favorecer la aparición de contracturas en la zona.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

El principal síntoma es el dolor en la parte baja de la columna (región lumbar) y el aumento del tono muscular y rigidez (dificultad para mover el tronco).



www.escolapedia.com



www.asistenciadomiciliobadajoz.com/2015/06/enfermeros-profesionales-en-el-cuidado.html

El dolor aumenta a la palpación de la musculatura lumbar y se perciben zonas contracturadas. Este dolor comprende el segmento lumbar con o sin dolor en los glúteos y las piernas, el cual en general es difícil de localizar. Otras veces el dolor puede extenderse hacia la musculatura dorsal, aumentando la rigidez del tronco.

4.2. Origen de los TME localizados en la espalda

La lumbalgia, las hernias discales, las fracturas vertebrales..., estos y otros trastornos en la zona dorso-lumbar así como en miembros superiores, como veíamos anteriormente, pueden tener su origen en la **manipulación manual de cargas**.

Se entiende por **manipulación manual de cargas** toda manipulación que incluya levantamiento, descenso, transporte, tracción o empuje de objetos pesados; entendiendo como carga cualquier objeto susceptible de ser movido. Incluye, por ejemplo, la manipulación de personas (como los pacientes en un hospital) y la manipulación de animales en una granja.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

Factores como el peso de la carga, la frecuencia de la manipulación, la duración de la tarea, la fuerza de empuje y arrastre de cargas etc. pueden incidir en la exposición al riesgo.

El mantenimiento prolongado de posturas incómodas, como trabajar en posición sentada en sillas de diseño inapropiado, o estar de pie, en especial con el tronco inclinado o girado, pueden ocasionar TME en la espalda lumbar.

También las **condiciones ambientales desfavorables** (frío, calor, humedad, ruido, iluminación, vapores, humo...) pueden hacer aumentar el riesgo de sufrir TME.

Algunos ejemplos:

- ▶ Altas o bajas temperaturas en tareas de levantamiento y transporte manual de cargas.
- ▶ Altas temperaturas en tareas de empuje y arrastre manual de cargas.
- ▶ Superficies húmedas pueden presentar riesgos particulares para la persona cuando aplica fuerzas.
- ▶ Las vibraciones, iluminación inadecuada, ambientes fríos y calientes pueden provocar riesgos adicionales en las tareas de empuje y arrastre.

Las manos frías se traducen en pérdida de capacidad, destreza, sensibilidad y fuerza, y la baja/alta iluminación puede llevar a la persona a adoptar posturas forzadas que le permitan ver mejor.

Otras condiciones de trabajo: objetos en movimiento, máquinas peligrosas, contactos eléctricos, energía radiante, superficie resbaladiza, falta de espacio, EPI incómodos, como por ejemplo utilizar guantes inadecuados que reducen la destreza, la sensibilidad y exigen hacer más fuerza.

Evitar o reducir la manipulación manual. Siempre que se pueda se deberán utilizar ayudas mecánicas, si esto no fuera posible:

- ▶ Disminuir el peso de la carga.
- ▶ Reducir la frecuencia del manejo de la carga, mediante el rediseño del puesto y del espacio.
- ▶ Permitir que la carga tenga asideros firmes.
- ▶ La anchura de la carga no debería superar la anchura de tus hombros (60 cm).
- ▶ Manejar las cargas pesadas entre dos o más personas.
- ▶ Evitar escaleras durante el transporte, mediante el uso de ascensores, montacargas, poleas...
- ▶ Disponer de espacio de trabajo libre de obstáculos, bien iluminados y con suelos de calidad. Incluso distribuir de diferente forma el espacio de trabajo para eliminar el transporte, empuje o arrastre.
- ▶ Selección de cargas en función de la capacidad del trabajador o trabajadora.

¿Dónde podemos encontrar un riesgo mayor?

¿Cogiendo cajas a una altura de la cintura con un peso de 4 kg durante tres horas o metiendo en una caja paquetes de 500 g a lo largo de toda la jornada laboral?



Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

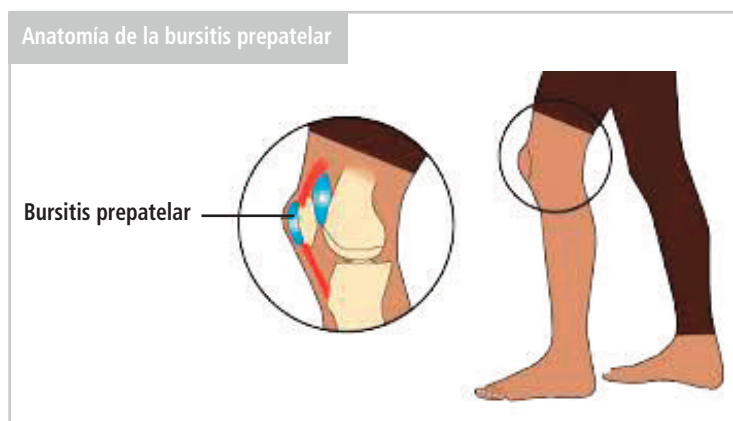
8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

5. Los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades inferiores

Las extremidades inferiores del cuerpo humano son **las piernas**, las cuales están fijadas al tronco a nivel de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Entre sus funciones, encontramos que sostienen el peso de todo el cuerpo y nos permiten caminar, correr, saltar y en definitiva, trasladarnos a cualquier punto. Las extremidades inferiores están formadas por las siguientes partes: muslo, pierna, pie y cintura pélvica.

5.1. Principales TME

El más frecuente en esta zona es la bursitis prepatelar: se trata de una inflamación de la cara anterior de la rodilla, aparece dolor progresivo cuando hay contacto en la zona de la bursa, sobre todo en una posición de flexión forzada de la rodilla durante períodos largos de tiempo.



www.insht.es



www.slideplayer.es/slide/1069584/

Se produce inflamación de los tejidos blandos, aumento de temperatura y rubor en la zona de la bursa.

Trabajos que requieran posturas en hiperflexión de la rodilla en posición mantenida en cuclillas de manera prolongada, como son: trabajos en minas subterráneas, electricistas, soladores, instaladores de suelos de madera, fontaneros.

5.2. Origen de los TME localizados en las extremidades inferiores

Todo trabajo para su realización requiere una postura determinada. El mantenimiento prolongado de una postura inadecuada requerirá por parte de la persona que la desarrolla un esfuerzo adicional al exigido por la tarea.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

Trabajar con equipos mal diseñados o en sillas inadecuadas, estar excesivo tiempo de pie o sentado, tener que adoptar posiciones difíciles o alcanzar objetos demasiado alejados, una iluminación insuficiente que obliga a acercarse mucho al plano de trabajo, etc., todo ello condiciona un trabajo en posturas no confortables que a la larga provocan daños a la salud (dolor de espalda, ciática, varices, hemorroides, etcétera).

Algunas medidas para **evitar o reducir posturas forzadas y mantenidas**:

- ▶ Establecer pausas y descansos.
- ▶ Alternar el trabajo sentado y de pie cuando sea estático.
- ▶ Permitir regular adecuadamente la altura de los planos de trabajo.
- ▶ La distancia de los objetos a alcanzar adecuada, evitando alargamientos del tronco.
- ▶ Sillas regulables y con elementos adicionales para las personas bajas (reposapiés).
- ▶ Trabajar con los brazos a la altura de la cintura y sin doblar la espalda (de pie), adecuando la altura de los equipos de trabajo y mobiliario.
- ▶ Rotación de puestos o tareas.
- ▶ Rediseño de los objetos o herramientas que nos hacen adoptar posturas inadecuadas.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedad profesional o accidente de trabajo?

Ramona viene sintiendo dolores y molestias en el codo desde hace dos años. Tras el alta de la mutua, se vio obligada a coger vacaciones para ver si en ese período mejoraba su lesión. Cuando se reincorporó, solicitó un cambio de puesto de trabajo en la empresa, que le denegaron. Al continuar el dolor en el codo que le impedía planchar, se le tuvo que dar la baja por recaída de accidente de trabajo.

Como ves, los TME pueden manifestarse de forma lenta y progresiva o en cambio de forma brusca, como por ejemplo la lumbalgia. El sistema de reconocimiento de los daños derivados del trabajo deja poco margen para poder determinar de forma clara si ante los TME estaríamos ante un accidente de trabajo o una enfermedad profesional. Te explicamos los motivos:

- ▶ Se consideran **daños derivados del trabajo** a las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo. En este concepto aparentemente amplio cabría cualquier alteración de la salud relacionada, causada o agravada por las condiciones de trabajo.
- ▶ **Accidente de trabajo (AT):** se considera accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.
- ▶ **Enfermedad profesional (EPP):** se considera enfermedad profesional a la contraída como consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por disposiciones de aplicación y desarrollo de la Ley General de la Seguridad Social, y que esta proceda por la acción de elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.
- ▶ **Enfermedades relacionadas con el trabajo:** estas son inespecíficas, no tienen un único agente causal sino varios, el trabajo puede causarlas en parte, agravarlas o acelerar su evolución. Son determinados tipos de cáncer, algunos TME, enfermedades mentales, cardiovasculares, etc.

Aquí tienes algunos EJEMPLOS:

“El dolor en la espalda, las piernas y a veces los pies es insoportable al final de la semana”.

“Sobre todo al final de la semana, tengo dolor en la espalda, dolor de cabeza y en ocasiones también me duelen los pies..., son muchas horas de pie”.

“Sufro dolor de espalda, de piernas y pies... además de tener una contractura cervical crónica por la que he tenido en más de una ocasión que coger la baja por enfermedad”.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	



www.blog.micolchon.com/dolor-en-brazos-y-piernas-a-que-se-debe.html

“Las rodillas me duelen mucho, estoy casi todo el día de aquí para allá, prácticamente corriendo. Son tan grandes las distancias en este centro que los desplazamientos son continuos”.

“El uso del ordenador me deja fatal, son muchas horas en la misma postura y tengo contracturas en el cuello desde hace años. Solo mejoro en vacaciones”.

“Los motivos que provocan mi dolor en el cuello, son el tipo de silla y mesa que utilizo y la baja altura de la pantalla del ordenador con respecto a mis ojos”.

“Los problemas en las escuelas infantiles después de trabajar 40 años son problemas de rodilla, de tendinitis en hombros, problemas en la zona lumbar y sobrecarga muscular generalizada”.

Parece que cualquier daño a la salud que tengamos y que esté relacionado con los riesgos de nuestro puesto de trabajo podría encuadrarse en algunos de estos conceptos. Pero solo son consideradas contingencias profesionales los AT y las EEPP, es decir son los únicos daños que tendrán una cobertura asistencial y económica por parte de las mutuas y empresas.

Mentiríamos si dijéramos que es fácil determinar si un TME es derivado del trabajo.

Es más sencillo para algunos de ellos cuya causalidad es inmediata en cuanto a que la lesión se materializa en el momento y en el tiempo de trabajo, como por ejemplo un enganchón lumbar, un esguince, etc., en estos casos, en el momento que la empresa cumplimente el parte asistencial y lo notifique como accidente de trabajo, se considerará como accidente de trabajo. Aunque también podemos tener problemas si la empresa no está por cumplir con sus obligaciones de notificar los accidentes de trabajo y en connivencia con las mutuas desviar estos a contingencias comunes.

Sin embargo, las características de gran parte de los TME indican todo lo contrario en cuanto a su manifestación, lo que nos puede llevar a pensar que siempre nos quedarán las consideradas como EEPP.

¡CUIDADO! Podemos tener problemas debido a que solamente se consideran EEPP aquellas que se encuentren en el listado recogido en la norma, y la actividad que realiza la persona enferma debe encontrarse mencionada en este listado.

Un ejemplo: el síndrome del túnel carpiano de una trabajadora que desarrolla sus tareas en el ordenador,



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

con evidente repetitividad, no se consideraría enfermedad profesional, a pesar de que este trastorno aparece en el listado de EEPP, ya que su actividad no se encuentra entre las que la norma establece y hemos visto anteriormente: *lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje industria textil, mataderos, hostelería, soldadores, carpinteros, pulidores, pintores.*

Las actuaciones de las mutuas no ayudan al reconocimiento de los TME o de las EEPP derivadas de estos, ya que correrían a su cargo la asistencia sanitaria y el coste económico de estas enfermedades.

¿QUÉ HACER? No dejar de pelear el reconocimiento de los TME como contingencias profesionales, entre otras razones porque tiene que ver con las percepciones económicas derivadas de las mismas, y con las posibles consecuencias que podría haber en un futuro, en el caso de que hubiera un empeoramiento de la enfermedad, incluyendo una posible incapacidad, con su consiguiente reflejo en la modificación de unas condiciones de trabajo inadecuadas.

Esto tendría por resultado unos beneficios individuales y colectivos.

6.1. Beneficios individuales

1. La base de cálculo para la prestación por contingencia profesional es más elevada que la de por contingencia común. Se cobraría el 100% del salario.
2. Si el daño fue consecuencia de la omisión por parte de la empresa de medidas de prevención, se puede solicitar, a instancia de la Inspección de Trabajo, un recargo de prestaciones a cargo único de la empresa incumplidora. Supondría un aumento de las prestaciones económicas a percibir por el trabajador o trabajadora, de un 30% a un 50%, según la gravedad de la falta.
3. La compra de medicinas no tiene coste alguno para el trabajador o trabajadora.
4. No se requiere periodo previo de cotización o carencia para tener derecho a prestación económica compensatoria, además de la asistencial o sanitaria.
5. Si la persona no estuviese dada de alta o afiliada al sistema de Seguridad Social, recibirá desde el primer momento los servicios necesarios y procederá a la afiliación y alta de oficio la Inspección de Trabajo. Pudiendo la mutua o entidad gestora repercutir los costes de la asistencia o prestaciones dadas a la empresa incumplidora.
6. Una persona trabajadora con una enfermedad profesional reconocida, aun sin derecho a prestaciones, si es recolocada en un puesto compatible con su estado de salud, la empresa puede optar a una bonificación de un 50% de cuotas por contingencia común.
7. Existe una asistencia social que proveen las mutuas para mejoras económicas y financiación de necesidades para aquellos accidentes de trabajo o enfermedades profesionales con consecuencias y/o secuelas graves.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

6.2. Beneficios colectivos

1. Existe un amplio subregistro de los daños derivados del trabajo, principalmente en lo que se refiere a los TME, por lo que es necesario insistir en su reconocimiento, de esta forma se visibilizan las causas que los provocan y así se podrán adoptar las medidas preventivas necesarias.
2. Un daño que se trata individualmente no visibiliza que los puestos de trabajo tienen condiciones inadecuadas, solo lo que se declara de forma colectiva se previene con el fin de mejorar las condiciones de trabajo del conjunto de la empresa.





Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?

¡ESTÁ CLARO QUE SÍ!

Como acabamos de ver, si no se mejoran las condiciones de trabajo que generan los TME no estaríamos haciendo nada, pues volveríamos a sentir dolor, incapacidad, a la medicación y a que nos infiltren, a escuchar cosas que no queremos: “es normal porque ya tienes una edad”, “eso en dos días estás bien”, “tendremos que operar” etc.

La ley obliga a la empresa a actuar sobre las causas que originan los TME, y no lo puede hacer de cualquier manera. Por ejemplo, si manipulamos cargas y la empresa propone que nos pongamos una faja lumbar para desarrollar estas tareas, estaría incumpliendo sus obligaciones y por tanto la ley, ¿por qué?:

- ▶ Lo primero que tiene que hacer la empresa es **evaluar el riesgo** que implica esta manipulación manual de cargas, ¿cómo?: una persona técnica del servicio de prevención acudirá al puesto de trabajo, hablará con la persona que lo ocupa y tomará nota de los factores que veíamos anteriormente: el peso y el agarre de la carga, la frecuencia y tiempo de la manipulación, las posturas que se adoptan, las condiciones del espacio de trabajo donde se manipula la carga, etc., y con todo esto debe realizar un informe con el nivel de riesgo para pasar a proponer soluciones, en las que también tenemos algo que decir.
- ▶ El **nivel de riesgo** nos dirá si este es alto, moderado o bajo, por ejemplo, y por tanto la priorización de las actuaciones. Debemos participar en la búsqueda de soluciones.
- ▶ Estas **soluciones** deben ir dirigidas al origen del problema, es decir, si en la evaluación se detecta que el peso de la carga es un factor relevante habrá que buscar alternativas o si la frecuencia es muy alta, valorar la posibilidad de su reducción, o mejorar el agarre, etc.
- ▶ Medidas como la **formación y la vigilancia de la salud** no pueden ser las únicas, estas medidas son consideradas como transversales, ¿qué quiere decir esto? Pues que se deben dar siempre y sobre todos los riesgos, los trabajadores y las trabajadoras tenemos derecho a recibir información y formación sobre todos los riesgos de nuestro puesto de trabajo, así como que se esté en alerta sobre nuestra salud, realizando los reconocimientos médicos específicos a los riesgos, analizando e investigando los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, etc. Pero las medidas en el origen o en el colectivo son obligatorias.

Durante mucho tiempo la formación en higiene postural constituía la única medida propuesta y aplicada para evitar TME, esta medida era y será insuficiente. La formación por sí sola no es una medida preventiva, pero la ausencia de una instrucción adecuada puede ser un factor de riesgo relevante, por lo que tampoco debe desecharse.

- ▶ Las medidas preventivas nunca deben recaer sobre el trabajador o la trabajadora, esto solo puede ocurrir en contadas ocasiones y siempre que haya sido técnicamente imposible acometer algunas de la situaciones anteriores. ¡OJO: sólo en última instancia!



Antes de empezar

1. Introducción

2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

3. Los TME en las extremidades superiores

4. Los TME en la espalda

5. Los TME en las extremidades inferiores

6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?

7. **¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?**

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

La faja, en concreto, y los equipos de protección individual no actúan sobre el origen del riesgo, por lo tanto la exposición al riesgo seguirá existiendo, lo único que hacemos es adaptar a la persona a unas condiciones inadecuadas.

- ▶ No hay que perder de vista los **factores de riesgo psicosociales**. La influencia de los factores de riesgo derivados de la organización del trabajo (factores psicosociales) en la aparición de TME, está demostrada, entre ellos el dolor en la zona lumbar y los trastornos en los miembros superiores. En concreto cuando se identifican estas situaciones:



- Cantidad elevada de tareas a desarrollar.
- Elevado ritmo de trabajo y el bajo control sobre el mismo.
- Cuando no se dispone de pausas y descansos suficientes o decisión para poder realizarlos cuando se necesitan.
- Tareas monótonas.
- Cuando no existe posibilidad de rotación en los puestos de trabajo.
- Tampoco autonomía para realizarlo.
- Y falta de formación para el puesto, etc.

- ▶ El estrés puede implicar aumento del tono muscular, sobrecarga estática de los músculos, que aceleran la aparición de la fatiga física, o que conducirían al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos.
- ▶ Tendremos que tener en cuenta **las características y capacidades de los trabajadores y las trabajadoras** que desarrollan la tarea o puesto en análisis: edad, sexo, formación, conocimiento y experiencia (antigüedad en el puesto), dimensiones corporales, estado de salud, etc. Algunos de los TME pueden tener un origen genético, por ejemplo, ante condiciones de trabajo inadecuadas estos trastornos pueden verse agravados, por lo que se deberá prestar especial atención y cuidado para que esto no se produzca.
- ▶ La empresa tendrá que prestar atención especial a las **trabajadoras embarazadas**. Los movimientos y posturas, los desplazamientos, tanto en el interior como en el exterior del centro de trabajo, la fatiga mental y física y otras cargas físicas pueden constituir un riesgo para la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia. Y la empresa está obligada a evaluarlos.



Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?

Si te encuentras en alguna de las situaciones tratadas en este folleto, independientemente de la fase en la que estés, no lo dejes más, ¡ACTÚA!

8.1. Ten en cuenta que...

1. La empresa está obligada a informarte sobre los riesgos de tu puesto de trabajo, quizás ya te haya dado una copia de la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo, si es así echa un vistazo a los riesgos ergonómicos. Puede, incluso, haber hecho una evaluación específica ergonómica, valora si lo que te ocurre puede estar relacionado con algún factor de riesgo identificado en esta evaluación. Si tienes dudas coméntalo a la empresa y si no tienes esta información pídelo, estarás ejerciendo tu derecho, ante cualquier duda o problema acude al sindicato.
2. Al mismo tiempo, informa a la persona encargada de tu sección o directamente a la empresa de lo que te pasa. Informa de que vas a ir a la mutua y que necesitas el parte asistencial.
3. Si la respuesta de la empresa es negativa, acude a la mutua igualmente y si tampoco reconoce que lo que te pasa es debido al trabajo, acude a tu facultativo de la Seguridad Social. Si necesitas baja, este te la dará, aunque esta baja será de origen común, por lo que hay que presentar una reclamación de contingencias para que se considere accidente de trabajo, pasando en este caso a ser de origen profesional, acude al sindicato para este trámite.
4. Deja constancia de lo que te ocurre, comentándolo al servicio de prevención y al resto de personas que trabajan a tu alrededor, quizás no seas la única que está pasando por esta situación.





Antes de empezar	1. Introducción	2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	3. Los TME en las extremidades superiores	4. Los TME en la espalda	5. Los TME en las extremidades inferiores
6. ¿Cómo se consideran los TME: enfermedades profesionales o accidentes de trabajo?		7. ¿Se pueden prevenir los TME y por tanto mejorar las condiciones de trabajo?		8. Entonces, ¿qué puedo hacer si tengo un TME?	

Pero no te preocupes, no te enfrentas en solitario a esta tarea, puedes apoyarte en la persona del sindicato que visita la empresa en la que trabajas o acudir directamente a la sede territorial que el sindicato tenga cerca de tu localidad. Entre los recursos que CCOO dispone, están los Gabinetes de Salud Laboral, donde el personal técnico en prevención de riesgos laborales está preparado y concienciado sobre estos problemas, así que ante cualquier problema no lo dudes.

**TU ESPALDA, BRAZOS, MANOS, RODILLAS...
TE LO AGRADECERÁN**

CUENTA CON CCOO
WWW.CCOO.ES