



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TUXTLA



DOCENTE: DRA. MÓNICA GORDILLO
RENDON

ALUMNOS: CÉSAR ALEXIS GARCÍA
RODRÍGUEZ

LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA

SEMESTRE: 5º

MATERIA: MEDICINA DEL TRABAJO

TRABAJO: TME DE ORIGEN LABORAL
(ENSAYO)

INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos acerca de los trastornos musculoesqueléticos (TME) de origen laboral. Los TME son lesiones ya sean físicas o funcionales que están asociadas al sistema locomotor. Los TME de origen laboral son alteraciones que sufren las estructuras corporales asociadas al aparato loco motor como lo son músculos, tendones, ligamentos, nervios o articulaciones, y estas son causadas por el trabajo y los efectos del ambiente en el que el trabajador se desarrolla. Y también hablaré acerca de síndromes dolorosos que se engloban en los TME como el síndrome doloroso lumbar, síndrome doloroso cervical, y el trauma acumulativo.

DESARROLLO

Los TME son una de las dolencias de origen laboral más habituales. La mayor parte de los TME de origen laboral se deben a una exposición repetida a cargas durante un período de tiempo prolongado y afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores. Son el principal problema de salud relacionado con el trabajo en todos los países industrializados y una de las primeras causas de abandono laboral. En la mayor parte de los casos no es posible señalar un único factor causal ya que suelen ser varios los factores que contribuyen a la aparición de TME. Los principales factores que intervienen en la lesión de los tejidos del sistema musculoesquelético son: físicos (por sobrecarga mecánica, movimientos repetitivos, posturas forzadas o estáticas, entre otras), organizativos (trabajo exigente, falta de control en tareas, nivel de satisfacción, etc.) e individuales (edad, sexo, estilo de vida, antecedente, capacidad física, entre otros). Los síntomas principales son el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y limitación funcional de la parte afectada, dificultando o impidiendo la realización de algunos movimientos.

Hay estudios que avalan que los TME son un problema creciente con elevados costos laborales ya que cualquier trabajador puede padecerlos,

incrementando los costos económicos y sociales de las empresas, alterando la actividad laboral, reduciendo la productividad y contribuyendo al aumento del absentismo laboral.

Síndrome doloroso lumbar

Este síndrome es un TME doloroso que afecta la zona lumbar de la columna vertebral, que es ocasionado por una lesión en un músculo (por distensión) o en un ligamento (por esguince). Dentro de lo cual sus causas más comunes se encuentran levantar objetos de forma incorrecta, la mala postura, la falta de ejercicio regular, las fracturas, las hernias de disco o la artritis. Por lo regular el síntoma más común es el dolor en la zona lumbar pero también las personas pueden presentar dolor en cadera o pierna, entumecimiento de las piernas o hormigueo, disfunción de la articulación de la espalda o espasmos musculares. En la mayor parte de los casos, el dolor de la zona lumbar desaparece sin necesidad de tratamiento al cabo de dos a cuatro semanas. La fisioterapia y los analgésicos pueden resultar útiles para el tratamiento y en raras ocasiones, se necesita cirugía.

Síndrome doloroso cervical

Este síndrome es un TME doloroso en el cuello y en el hombro que va a variar de intensidad y que puede irradiarse al brazo, este trastorno suele deberse a sobrecargas, sobreesfuerzos, fatiga y contracturas musculares provocadas por hábitos desaconsejables y malas posturas, y también puede deberse a una lesión traumática. Los síntomas más habituales son dolor en la zona del cuello, dificultad para movilizarlo, cefaleas, mareos y rigidez. Su diagnóstico va a ser clínico con apoyo en pruebas de imagen y su tratamiento va a ser fisioterapéutico.

Trauma acumulativo

Es un trastorno mediado por un grupo de desórdenes asociados con trauma repetido que incluyen trastornos que involucran nervios, tendones, músculos, y

estructuras de apoyo como los discos intervertebrales. Estos trastornos pueden ser causados por movimientos repetitivos del cuerpo, posturas incómodas, sobre esfuerzos, sobrecargas, vibración o frío, duración prolongada del trabajo muscular estático. Por lo regular en este tipo de trastornos se presenta inflamación, crepitación de articulaciones o tendones, limitaciones en los arcos de movilidad, dolor, disminución de la sensibilidad o debilidad muscular así como radiografías y electromiografías anormales. En este caso se debe de tratar de corregir las situaciones que favorezcan las causas ya mencionadas.

CONCLUSION

Después de realizar este ensayo llegué a la conclusión de que es importante conocer los TME de origen laboral, sus causas y sus consecuencias así como la forma en cómo tratarlos, ya que estos son muy comunes debido a que en las empresas o los mismos trabajadores, ya sea por ahorrar, por falta de responsabilidad o conocimiento, llevan riesgo de sufrir algún trastorno debido a que no llevan las medidas de protección como debe de ser o simplemente omiten las medidas de prevención, dentro de estos trastornos los más comunes pueden ser el síndrome de dolor lumbar y el síndrome de dolor cervical los cuales tienen causas similares como lo son malas posturas, sobre esfuerzo, sobrecarga de trabajo o peso; también hablamos acerca del trauma acumulativo el cual nos da a entender que es una de la patología que más vistas por los médicos del trabajo, esta patología está asociada a trastornos de traumas repetidos que van a dañar estructuras como los tendones, articulaciones, ligamentos, nervios, músculos y estructuras de soporte.

BIBLIOGRAFIA

- <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- <http://tusaludnoestaennomina.com/wp-content/uploads/2014/06/Lesiones-musculo-esquel%C3%A9ticas-de-origen-laboral.pdf>
- LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE ORIGEN LABORAL

- (<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/51bd7e29ba9affa22754d9bd93bd3f21.pdf>)
- https://www.medigraphic.com/medicospostgraduadosimss/capitulos/Cap_MedTra/MT-act-16.htm
- <https://www.geosalud.com/salud-ocupacional/ergonomiai.htm> (Transtornos de Trauma Acumulativo. Un Enfoque Ergonómico para Evitar Lesiones en el Lugar de Trabajo)