



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**“TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS”**

**DOCENTE: DRA. MONICA GORDILLO RENDON.**

**MATERIA: MEDICINA DEL TRABAJO.**

**ALUMNO: MIGUEL VELASQUEZ CELAYA**

# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

## INTRODUCCIÓN.

Los trastornos músculo esqueléticos (TME), hacen referencia a cualquier daño o trastorno de las articulaciones, músculos y otros tejidos del cuerpo humano, es decir pueden afectar:

- Músculos.
- Tendones.
- Huesos.
- Ligamentos.
- Nervios.
- Y el sistema circulatorio.

Causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla, siendo una de las enfermedades de origen laboral más comunes que afectan a millones de trabajadores en el mundo.

Estas patologías afectan las regiones corporales como:

- La espalda.
- El cuello.
- Los hombros.
- Las extremidades superiores (dedos, manos, muñecas, brazos, codos), aunque también pueden afectar a las extremidades inferiores, aunque en éstas últimas suele ser raro.



Es necesario doblar nuestros esfuerzos y aportar los instrumentos preventivos adecuados para lograr la efectiva disminución de la accidentalidad laboral y enfermedades profesionales.

Los problemas de salud abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar como resultado una discapacidad y la necesidad de dejar de trabajar, siendo afectados los trabajadores de todas las profesiones.

La seguridad y la salud en el trabajo se encarga del estudio de las enfermedades ocasionadas y con directa relación con las tareas, el puesto y el lugar de trabajo, los accidentes que puedan ocurrir en el medio o en el tiempo laboral y esa es la razón principal por la que se requiere adelantar evaluaciones frecuentes con la implementación de medidas de intervención adecuadas, para contrarrestar los efectos negativos tanto de las enfermedades como de los accidentes.

En este sentido el propósito del ensayo tiene por objeto dar a conocer los factores de riesgo e influir en el comportamiento de empleadores y trabajadores de modo que se eviten o atenúen los riesgos que entraña el acarreo de objetos pesados, que puede ser peligroso para la salud o requerir esfuerzos innecesarios.

Está destinado tanto a los empresarios como a los delegados y a los formadores en salud laboral que planifiquen actividades, diseñen lugares de trabajo o preparen material informativo y programas de formación.

Por lo tanto, se debe efectuar un análisis acerca de lo que ocurre con la problemática de los desórdenes músculo-esqueléticos que cada vez suman más casos de enfermedad laboral, ocasionando dificultades en este espacio laboral de la atención médica y disminuyendo la productividad de cada persona y un aumento en el costo en los servicios de salud.

## **DESARROLLO.**

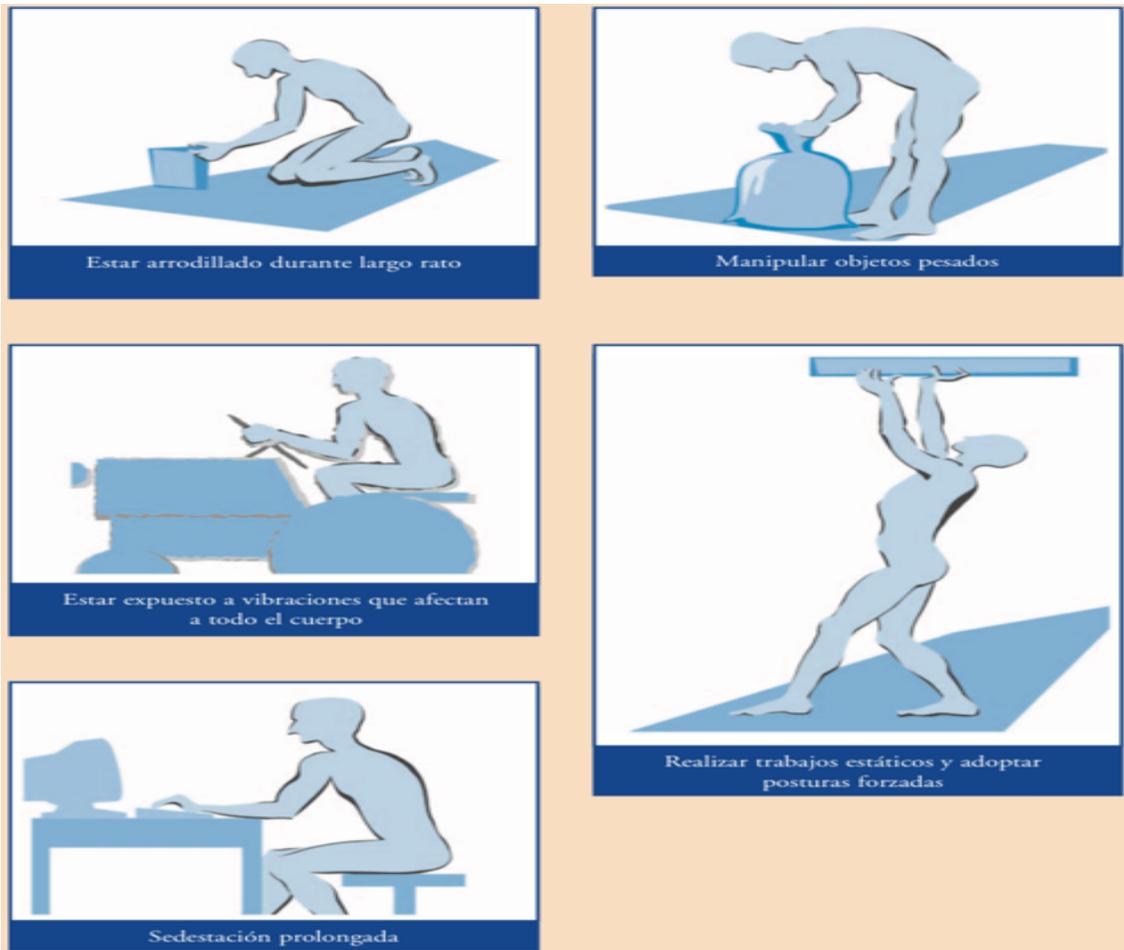
Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente, con millones de trabajadores/as afectados en todos los sectores de actividad.

La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un período de tiempo prolongado, también puede deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente.

Algunos de los factores físicos que lo pueden provocar son:

- Aplicación de fuerza, como, por ejemplo, el levantamiento, el transporte, la tracción, el empuje y el uso de herramientas.
- Movimientos repetitivos.

- Posturas forzadas y estáticas, como ocurre cuando se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros o se permanece de forma prolongada en posición de pie o sentado.
- Presión directa sobre herramientas y superficies.
- Vibraciones
- Entornos fríos o excesivamente calurosos.
- Iluminación insuficiente que, entre otras cosas, puede causar un accidente.
- Niveles de ruido elevados que pueden causar tensiones en el cuerpo.



#### **Factores de riesgo individuales:**

- La capacidad física de los trabajadores varía y las lesiones previas hacen que el cuerpo sea más vulnerable.
- Falta de experiencia, formación o familiaridad con el trabajo.
- Vestimenta o equipos de protección individual inapropiados, que pueden limitar las posturas o requerir un aumento de la fuerza necesaria para trabajar.
- Factores personales, como el tabaquismo o la obesidad.

Las diferentes categorías de riesgo:

- Fuerzas muy intensas.
- Exposiciones duraderas.
- Posturas o movimientos forzados muy repetidos.
- Posturas muy forzadas.
- Esfuerzo muscular intenso o duradero.
- Condiciones medioambientales o psicosociales adversas.

Los tejidos pueden forzarse excesivamente si el exterior o el interior del organismo experimenta **fuerzas directas o de torsión muy intensas**.

**La duración de la exposición** es otro factor importante que influye en el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos.

Los esfuerzos breves son principalmente causa de afecciones agudas, mientras que la exposición duradera puede terminar ocasionando trastornos crónicos.

Para poder mantener y favorecer la salud es necesario que haya un equilibrio entre la actividad y el descanso. Los descansos son imprescindibles para poder recuperarse de los esfuerzos laborales y para evitar que se acumule la fatiga. El movimiento será preferible a las actitudes estáticas y se procurará compaginar los periodos de actividad con periodos inactivos de relajación. La carga de trabajo "favorable" será distinta según las personas, en función de las aptitudes y recursos de cada uno.

Evitar accidentes es otro de los aspectos importantes en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos. Hay situaciones que pueden entrañar un peligro, especialmente de caídas, cuando se trabaja a gran altura, por ejemplo en escaleras o andamios, o en un edificio en construcción. El riesgo de una caída puede reducirse permaneciendo firme para no perder el equilibrio y estabilizando la estructura sobre la que se vaya a trabajar. Es indispensable, en particular, que las escaleras utilizadas no se muevan y que estén sujetas al suelo o a objetos estables. Sólo deben utilizarse andamios suficientemente estables, firmes, y fijados al edificio. Para evitar caídas es también importante que el trabajador haga uso de un arnés de seguridad si trabaja en una estructura elevada (escalera o andamio) o en un edificio.

Las medidas preventivas:

- **Eliminación:** Analizar si se puede evitar la manipulación manual de cargas, por ejemplo usando equipos eléctricos o mecánicos como cintas transportadoras o carretillas elevadoras.
- **Medidas técnicas:** Si la manipulación manual de cargas no se puede evitar, se debe considerar el uso de equipos de apoyo, como cabrestantes, carros y equipos neumáticos.

- **Medidas organizativas:** Si la eliminación o reducción de los riesgos que entraña la manipulación manual de cargas no es posible, se han de aplicar medidas organizativas, como la rotación de los/as trabajadores/as y la introducción de pausas lo suficientemente prolongadas.
- **Información:** Sobre los riesgos y las consecuencias negativas para la salud de la manipulación manual de cargas y formación sobre el uso de los equipos y las técnicas de manipulación correctas

## CONCLUSIÓN.

La prevención de los trastornos musculoesqueléticos ha de basarse en la definición de unas medidas preventivas y organizacionales adecuadas.

Las primeras abarcan todo el entorno de trabajo, incluido el diseño ergonómico de las herramientas, de los lugares de trabajo y del equipo.

Las segundas se refieren básicamente a factores como la formación, la instrucción y los planes de trabajo.

La finalidad principal de un diseño laboral ergonómico estriba en adaptar las condiciones de trabajo a la capacidad del trabajador.

Y lo que también se puede hacer es impartir formación a las personas y adaptar sus aptitudes profesionales a fin de desarrollar la capacidad individual en función de las necesidades del trabajo, es decir, de acuerdo a cada trabajo, debemos de ver su capacidad y las aptitudes que cada uno tenga, pero que así lo que realice se encuentre dentro de sus capacidades individuales y podamos evitar o minimizar que ocurran estos trastornos, que con una buena plantación y ejecutando correctamente los procedimientos, esto puede disminuir a un nivel muy bajo.