

NOMBRE DEL CATEDRATICO: DRA. MONICA GORDILLO RENDON

NOMBRE DE LA ALUMNA: LAURA DILERY CRUZ DIAZ

MATERIA: MEDICINA DEL TRABAJO

TEMA: ENSAYO DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS DE ORIGEN LABORAL

GRADO Y GRUPO: 5° "A"

FECHA DE ENTREGA: 05-JUNIO-2020



En el presente ensayo hablaremos acerca de los trastornos musculo-esqueléticos que aunque no lo parezca es más frecuente que se presenten de lo que parece, este problema puede afectar a todas las profesiones aunque es claro que algunas tienen mayor riesgo de presentarla debido al ambiente de trabajo y que podemos evitar en gran medida si le prestamos la atención necesaria y nos enfocamos en la prevención.

Los trastornos musculo-esqueléticos de origen laboral se han incrementado en la última década y son el principal problema de salud, principalmente en países industrializados.

Este tipo de trastornos podemos evaluarlo desde el momento de realizar la historia clínica laboral, en la cual podemos obtener información de su último trabajo o trabajo actual así como sus antecedentes laborales, que serán de vital importancia para lograr un buen diagnóstico.

En este ensayo trataremos de dar las herramientas necesarias para entender este tipo de patologías, que efectos pueden tener en nuestra vida y la manera en la cual podríamos prevenirlo.

Los trastornos musculo-esqueléticos (TME) son alteraciones que sufren estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla.

Los diagnósticos más comunes son las tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, mialgias, cervicalgias, lumbalgias, etc.

Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores.

Hay ciertos trastornos que son específicos por sus características o manifestaciones clínicas que puedan llegar a presentar, ejemplo de esto puede ser el síndrome del túnel de carpo.

La mayor parte de estos trastornos se dan después de periodos largos de exposición a los factores desencadenantes en algunos trabajos.

Se pueden dar por movimientos repetidos aun cuando el esfuerzo físico que requiere no sea excesivo, el mantener una mala postura por periodos prolongados o la realización de esfuerzos más o menos bruscos con un determinado grupo muscular pueden causar algún afectación.

Los factores psicosociales también pueden tener un papel importante y pueden influir en la aparición de este tipo de patologías, entre los cuales podemos encontrar: El trabajo monótono, falta de control sobre la propia tarea, malas relaciones sociales en el trabajo y presión de tiempo.

Y pueden afectar tanto a hombre como mujeres, aunque muchos estudios indican que es más frecuente en mujeres que en hombres.

Cabe mencionar que este tipo de trastornos puede afectar la calidad de vida de las personas que puedan padecer dichas patologías, ya que la mayor parte de las enfermedades musculo-esqueléticas producen molestias o dolor local y restricción de la movilidad, lo que puede ser un obstáculo y disminuir el rendimiento en las actividades laborales y tareas de la vida cotidiana.

Los TME están ligados directamente a la actividad laboral, ya que la actividad física puede hacer que se presenten los síntomas o agravarlos, incluso si no fue el trabajo lo que causa directamente el daño.

Creo que sería de gran ayuda realizar un examen físico antes de empezar en cualquier trabajo, para que de esta manera sea preciso ver si las alteraciones se dan a consecuencia del trabajo o por otro lado si el trabajo puede empeorar los síntomas de una alteración ya existente.

Por otro lado es importante realizar la evaluación de riesgos, ya que a partir de la identificación de estos riesgos en los diferentes trabajos, podríamos adaptar medidas de prevención para disminuir en la mayor manera posible las afectaciones de este tipo.

En cuanto a la información acerca de lo que menciona la ley de prevención de riesgos laborales encontré que en su artículo 15 obliga a las empresas a:

Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajos.

Algo que creo que al menos en nuestro país no se cumple en su totalidad y eso favorece la aparición de estos trastornos.

Para abordar el problema de los TME es necesario aplicar una estrategia de prevención integral. Dicha estrategia debe considerar no solo la prevención de nuevos trastornos, sino también el mantenimiento, la rehabilitación y la reincorporación de los/as trabajadores/as que ya sufren TME.

A manera de conclusión es importante prestar atención a los factores de riesgos que se encuentran en los centros de trabajos ya que los individuos que estén expuestos a más de un factor aumentan la probabilidad de padecer un TME.

Pienso que es importante mencionar que independientemente de las afectaciones físicas que estas patologías puedan tener, veremos afectaciones socio-económicas tanto para la empresa como para el trabajador, en el caso que requiera algún tipo de incapacidad ya que habrá pérdidas de productividad y por ende disminución de ingresos.

Así como el desarrollo de técnicas y estrategias para poder disminuir las afectaciones, originadas por el ambiente laboral.

BIBLIOGRAFIAS

- <http://tusaludnoestaennomina.com/wp-content/uploads/2014/06/Lesiones-musculoesqueléticas-de-origen-laboral.pdf>
- <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- <https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/enfermedades-profesionales-del-sector/lesiones-musculoesqueleticas/>