

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**“TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS
DE ORIGEN LABORAL”**

**ALUMNA: ALEJANDRA VELASQUEZ
CELAYA**

SEMESTRE: 5°

ASIGNATURA: MEDICINA DEL TRABAJO

**CATEDRATICO: DRA. MONICA GORDILLO
RENDON**

**TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS, 2 DE
JUNIO DE 2020**

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE ORIGEN LABORAL

El presente ensayo se realizó para la asignatura de medicina del trabajo, el cual tratará sobre los trastornos musculoesqueléticos que se presentan en diferentes regiones corporales y dependiendo del tipo de trabajo. Las condiciones de trabajo abarcan tanto características ambientales como las exigencias de la propia organización

Los temas a tratar de manera más específica son: el síndrome doloroso lumbar, el síndrome doloroso cervical y el trauma acumulativo

Según la OMS, por trastornos musculoesqueléticos se entienden los problemas de salud del aparato locomotor, el cual incluye: músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios.

De acuerdo con información de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), se producen al año 270 millones de accidentes y 160 millones de enfermedades profesionales; por ello, se estima que al año se pierde el equivalente al 4% del Producto Interno Bruto (PIB) mundial a causa de dichos fenómenos.

Las enfermedades musculoesqueléticas pueden presentarse por una combinación de dos o más factores relacionados con el trabajo físico, tales como posturas incómodas y estáticas, movimientos repetitivos, operaciones de empuje y arrastre, la aplicación de la fuerza y el esfuerzo físico, y la vibración.

Clasificación de las lesiones:

- Las lesiones pueden ser de tipo agudo si el origen consiste en la sobrecarga simple que excede el máximo de tolerancia de los tejidos
- Pueden ser crónicas cuando son consecuencia de un esfuerzo permanente y producen un dolor y una disfunción crecientes.

Durante la actividad laboral (algunas más que otras) se requiere grandes esfuerzos mecánicos, y la duración de la exposición a tal actividad influirá en el desarrollo de las alteraciones musculoesqueléticas.

Las principales regiones en que se manifiestan los trastornos del aparato locomotor son las extremidades superiores y las articulaciones mayores.

Las afecciones de espalda (por ejemplo, dolores lumbares, ciática, degeneración de disco, hernias) son las más comunes.

En segundo lugar están las dolencias cervicales y de extremidades superiores.

A continuación mencionares algunos trastornos:

Síndrome doloroso lumbar

El dolor lumbar simple suele estar causada por la distensión en los músculos y ligamentos paraespinales, con inflamación local. Los desgarros musculares también pueden causar una lumbalgia aguda. Por consiguiente, la lumbalgia mecánica suele ser una combinación de dolor óseo, muscular y del tejido conectivo.

Las torsiones o flexiones del tronco, especialmente están relacionadas a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de la región lumbar.

Síndrome doloroso cervical

El aumento de la tensión de los músculos del cuello es consecuencia del cuadro clínico de la cefalea tensional principalmente. Este aumento de tensión es a su vez, prácticamente consecuencia de todos los trastornos de la columna cervical, desde los sobreesfuerzos exógenos, las posturas defectuosas y los desequilibrios musculares, hasta la restricción del movimiento a lo largo de la columna cervical.

Trauma acumulativo

Existen padecimientos derivados del uso excesivo de la tecnología, los cuales son conocidos como desórdenes por trauma (o traumatismo) acumulativo (DTA), los cuales provocan lesiones o daños a los tejidos corporales por fuerzas externas que se han ido desarrollando con el paso del tiempo, puede aparecer desde unos cuantos meses hasta varios años. Es el resultado de un uso excesivo de algún elemento del cuerpo humano, regularmente una articulación, un tendón o un musculo

Los trastornos musculoesqueleticos son una de las principales causas de absentismo laboral y constituyen un coste considerable para el sistema de salud pública.

Considero que es necesario tomar en cuenta y promover las medidas preventivas en los centros de trabajo y evaluar que se proporcionen y lleven a cabo para evitar o disminuir las presentaciones de estas patologías relacionadas con el trabajo. Estas medidas preventivas abarcan todo el entorno del trabajo, incluido el diseño ergonómico de las herramientas, de los lugares de trabajo y del equipo

Es necesario también que nosotros como individuos contribuyamos al cuidado de nuestro cuerpo, especialmente el sistema musculoesquelético pues la inactividad

física es un factor adicional que propicia los trastornos de este sistema, pues la falta de uso ocasiona un déficit estructural y funcional.

Así mismo es importante prestar atención a los factores psicosociales pues pueden exacerbar o por sí mismo acentuar la tensión muscular.

Por lo cual, 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. Todo esto es esencial para la salud y el bienestar del trabajador.