

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



MATERIA: MEDICINA DEL TRABAJO

DOCENTE: DRA. MONICA GORDILLO RENDON

ALUMNA: NIDIA GABRIELA VALDEZ CALDERON

5° SEMESTRE

TUXTLA GUTIERREZ CHIAPAS

05/06/2020

## INTRODUCCION

En el presente trabajo hablaremos un poco acerca de los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral, y cuáles son sus causas.

Estos trastornos se refieren a cualquier tipo de lesión, daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos de las extremidades superiores o inferiores. Son la categoría más grande de accidentes laborales. Constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente, con millones de trabajadores/as europeos afectados en todos los sectores de actividad. En el conjunto de la UE, casi el 24 % de los trabajadores/as sufren dolor de espalda, y el 22 % tienen dolores musculares. Situación similar nos encontramos en Canarias, donde en el año 2008 uno de cada tres accidentes de trabajo con baja se debió a sobreesfuerzos y el 77,7% de las enfermedades profesionales declaradas están relacionadas con los trastornos musculoesqueléticos.



## DESARROLLO

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) han sido reconocidos como la enfermedad profesional más común en Europa, que afecta a todos los ámbitos laborales y representa uno de los principales problemas de los profesionales sanitarios en el trabajo

Como ya lo hemos mencionado los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral 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.

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. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente. Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores.

Los TME más comunes son:

### **Trastornos musculoesqueléticos en hombros y cuello**

- **Síndrome cervical por tensión:** suele aparecer por llevar a cabo, de manera repetida, trabajos por encima del nivel de la cabeza, transportando cargas pesadas o, si el cuello se mantiene doblado hacia delante.
- **Tendinitis del manguito de rotadores:** este manguito está constituido por 4 tendones unidos en la articulación del hombro. Normalmente, este tipo de trastorno musculoesquelético es debido a realizar trabajos en los que los codos están en posición elevada.
- **Hombro congelado:** cuando aparece, no se puede articular el hombro, limitando la rotación del brazo. Es causada por una inflamación.
- **Torticolis:** consiste en rigidez y dolor agudo en el cuello. Su origen puede ser un giro brusco.

### **Trastornos musculoesqueléticos en mano y muñeca**

- **Síndrome del túnel carpiano:** el espacio situado en la muñeca por el que pasan los tendones que permiten la flexión de los dedos, es el túnel carpiano. Este trastorno musculoesquelético se da cuando se comprime el nervio mediano al pasar por dicho túnel.
- **Tendinitis:** se trata de una inflamación de tendón por encontrarse, de manera repetida, doblado, en tensión o sometido a vibraciones.

- **Tenosinovitis:** suele causarse por las posturas forzadas de la muñeca, que hacen que sea necesario emplear la fuerza con la misma, de manera repetida. Se produce dolor debido a la acumulación, en la vaina tendinosa, de excesivo líquido sinovial.
- **Síndrome del escribiente:** Se trata de un trastorno musculoesquelético que causa movimientos sin control y temblor, viéndose alteradas las funciones más precisas de las manos.
- **Ganglión:** es una hinchazón de una vaina de un tendón, debida a que ésta se llena de líquido sinovial. Debido a ello, aparece un bulto, normalmente en la parte radial o dorsal de la muñeca.
- **Contractura de Dupuytren:** en este caso, los dedos se encuentran flexionados permanentemente, en forma de garra. Esta curvatura es originada por la adherencia de los tendones de los dedos a la capa fibrosa, que se contrae.

#### **Trastornos musculoesqueléticos en brazo y codo**

- **Síndrome del túnel radial:** se produce por movimientos repetitivos rotatorios del brazo. Y aparece al atraparse el nervio radial, periféricamente.
- **Epicondilitis:** más conocido como codo de tenista, se trata de una inflamación de los tendones y el periostio, que produce dolor a lo largo del brazo.
- **Bursitis:** la bursitis del codo es frecuente entre oficinistas, puesto que es debida a apoyar mucho los codos.
- **Epitrocleititis:** esta dolencia es conocida también como codo de golfista. Y consiste en la inflamación de los tendones que permiten la flexión de la mano.

#### **Trastornos musculoesqueléticos en la zona lumbar**

- **Lumbalgia:** Esta dolencia puede ser crónica, en cuyo caso el dolor aparece de manera gradual y, a pesar de no alcanzar un umbral del dolor elevado, persiste de manera continua.
- **Lumbago agudo:** en este caso, aparece dolor a lo largo de toda la zona lumbar y existe contractura antiálgica e impotencia funcional dolorosa. Esta dolencia se debe a la distensión del ligamento posterior a nivel lumbar.
- **Lumbo-ciatalgia:** se produce una hernia de disco entre la quinta vértebra y el sacro, o bien, entre la cuarta y quinta vertebra. El origen del dolor es una presión en el nervio ciático. El dolor empieza en la zona lumbosacra y se va extendiendo hacia la cara externa o posterior del muslo, e incluso hasta la pantorrilla y dedos de los pies.

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

Algunos TME, como el síndrome del túnel carpiano, son específicos debido a sus síntomas bien definidos. Otros no lo son tanto, ya que únicamente se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico.

Son varios los grupos de factores que pueden aumentar el riesgo de TME, entre ellos factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y psicosociales y factores individuales y personales. Tales factores pueden intervenir de forma aislada o no.



**Factores físicos**

- cargas/aplicación de fuerzas
- posturas: forzadas, estáticas
- movimientos repetidos
- vibraciones
- entornos de trabajo fríos

**Factores psicosociales**

- demandas altas, bajo control
- falta de autonomía
- falta de apoyo social
- repetitividad y monotonía
- insatisfacción laboral

**Individuales**

- historia médica
- capacidad física
- edad
- obesidad
- tabaquismo

La exposición conjunta a más de un factor de riesgo incrementa la posibilidad de padecer TME.

Para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos se recomienda

- Evitar los riesgos de TME
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar
- Combatir los riesgos en su origen
- Adaptar el trabajo a la persona
- Tener en cuenta los cambios tecnológicos
- Sustituir lo peligroso por lo seguro o menos peligroso
- Desarrollar una política preventiva integral que incluya la carga total aplicada sobre el cuerpo
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual
- Proporcionar las debidas instrucciones a los trabajadores

La OMS, consciente de la enorme carga de discapacidad que causan los trastornos musculoesqueléticos en todas las edades y todas las regiones del mundo, sobre todo en sus efectos en la capacidad funcional, aplica el enfoque de atención integral a las personas mayores con el fin de mejorar la función ósea, muscular y articular mediante distintas intervenciones basadas, como uno de sus elementos esenciales, en los ejercicios multimodales.

## CONCLUSION

En este trabajo hablamos sobre los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral que afectan a los músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales de los trabajadores.

Existen diferentes tipos de trastornos musculoesqueléticos

- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis
- Tensión muscular o del tendón
- Esguince de ligamentos
- Síndrome cervical por tensión
- Síndrome de compresión de la salida torácica
- Tendinitis del manguito de los rotador
- Epicondilitis o codo del tenista
- Síndrome del túnel radial

Desde mi punto de vista estos trastornos se pueden evitar con una adecuada postura en el área de trabajo, evitar cargar sobrepeso ya que son las principales fuentes de adquirir cualquier tipo de estos trastornos musculoesqueléticos laborales.