

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Alumno:

Antonio Abigail Díaz Guzmán

Materia:

Medicina del trabajo

Trabajo:

Resumen y mapa conceptual

Docente:

Dra. Ana Laura Domínguez Abarca

Comitán de Domínguez Chiapas a 24/06/2020.

LESIONES MUSCULO-ESQUELETICAS EN EL AREA LABORAL

Son situaciones de dolor, molestia o tensión de algún tipo de lesión en la estructura anatómica del cuerpo. Son lesiones que afectan a los tejidos blandos del aparato locomotor de los huesos, ligamentos, músculos, tendones, nervios y articulaciones y vasos sanguíneos. Estas lesiones pueden aparecer en cualquier región corporal aunque se localizan con más frecuencia en:

- ✓ Espalda
- ✓ Cuello
- ✓ Hombros
- ✓ Codos
- ✓ Muñecas
- ✓ Rodillas
- ✓ Pies
- ✓ Piernas

Las distintas alteraciones músculo - esqueléticas tienen muchos nombres, por ejemplo: tenosinovitis, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis, bursitis, hernias de disco, contracturas, lumbalgias, cervicalgias. Aquí, para referirnos a todo el rango de estas lesiones, utilizamos la expresión Lesiones Músculo-Esqueléticas (LME).

Estas no siempre pueden identificarse clínicamente, ya que el síntoma es el dolor y éste es una sensación subjetiva y representa muchas veces la única manifestación.

Son las condiciones de trabajo las que originan un gran número de ellos, principalmente las posturas de trabajo, los esfuerzos, la manipulación manual de cargas y ciertos movimientos, están condicionados por el diseño del puesto de trabajo, por los tipos de tareas que deben hacerse y por su organización.

Los síntomas suelen manifestarse como:

- ✓ Dolor en los músculos o las articulaciones, sensación de
- ✓ hormigueo en el brazo o la mano.
- ✓ Pérdida de fuerza y sujeción en la mano.
- ✓ Pérdida de sensibilidad y hormigueo.

Las causas son multifactoriales. La diferencia entre la fatiga muscular con las alteraciones músculo-esqueléticas es que muchas veces se confunden, la fatiga muscular está relacionada con la intensidad y la duración del trabajo, provoca dolor, su sintomatología es inespecífica y temporal, aparece y desaparece. Las alteraciones músculo esqueléticas son progresivas y los síntomas son diferentes, empeoran según las diferentes etapas:

1. Aparece durante el trabajo, dolor y fatiga en las muñecas, brazos, hombros o cuello; se mejora durante la noche y el descanso semanal. Suele durar semanas o meses.
2. Dolor y fatiga que empieza muy temprano en el día y persiste más tiempo durante la noche, y que puede incluso interrumpir el sueño. Esta fase puede durar varios meses, los trabajadores/as suelen tomar pastillas para el dolor, pero siguen trabajando.
3. Dolor, fatiga, debilidad aún cuando se haya descansado. Puede interrumpir el sueño, no pueden hacer tareas cotidianas, ni en el trabajo ni en el hogar. Esta fase puede durar meses o años, y algunas personas no se recuperan totalmente, e incluso les incapacita.

PUEDEN AFECTAR A:

Zona corporal	Lesiones
Espalda	<ul style="list-style-type: none">• Hernia discal• Lumbalgias• Ciática• Dolor muscular• Protusión discal• Distensión muscular• Lesiones discales
Cuello	<ul style="list-style-type: none">• Dolor• Espasmo muscular• Lesiones discales
Hombros	<ul style="list-style-type: none">• Tendinitis• Periartritis• Bursitis
Codo	<ul style="list-style-type: none">• Codo de tenis• Epicondilitis
Manos	<ul style="list-style-type: none">• Síndrome del túnel carpiano• Tendinitis• Entumecimiento• Distensión
Piernas	<ul style="list-style-type: none">• Hemorroides• Ciática• Varices

TRASTORNOS DE LA ESPALDA

Síntomas: dolor localizado en la parte baja de la espalda o irradiado hacia las piernas.

- ✓ Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas.
- ✓ Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones
- ✓ atrás, hacia los lados o adelante.
- ✓ El trabajo físico muy intenso.
- ✓ Las vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas.
- ✓ Tensión nerviosa, estrés.



TRASTORNOS DEL CUELLO

Síntomas: sentir con frecuencia dolor, rigidez entumecimiento, hormigueo o sensación de calor localizado en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.



- ✓ Posturas forzadas de la cabeza: cabeza girada, inclinada hacia atrás o a un lado, o muy inclinada hacia delante.
- ✓ Mantener la cabeza en la misma posición durante muchos minutos
- ✓ Movimientos repetitivos de la cabeza y los brazos
- ✓ Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.
- ✓ Tensión durante el trabajo

TRASTORNOS DE HOMBROS

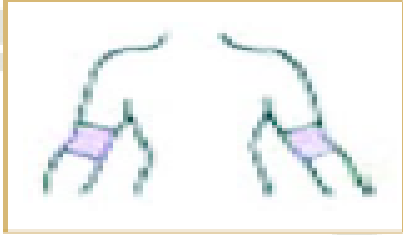
Síntomas: sentir a diario dolor o rigidez en los hombros, a veces, de noche.



- ✓ Posturas forzadas de los brazos: brazos muy levantados por delante o a los lados del cuerpo; brazos llevados hacia atrás del tronco.
- ✓ Movimientos muy repetitivos de los brazos.
- ✓ Mantener los brazos en una misma posición durante muchos minutos.
- ✓ Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.

TRASTORNOS DE CODOS

Síntomas: dolor diario en el codo, aun sin moverlo, puede ser un síntoma de un trastorno músculo-esquelético.



- ✓ Trabajo repetitivo de los brazos que al mismo tiempo exige realizar fuerza con la mano.

TRASTORNOS DE MUÑECAS

Síntomas: el más común, el dolor frecuente. En el “síndrome del túnel carpiano” el dolor se extiende por el antebrazo, acompañado de hormigueos y adormecimiento de los dedos pulgar, índice y medio, sobre todo por la noche.



- ✓ El trabajo manual repetitivo haciendo a la vez fuerza con la mano o con los dedos.
- ✓ Un trabajo repetitivo de la mano con una postura forzada de la muñeca, o usando sólo dos o tres dedos para agarrar los objetos.

FACTORES DE RIESGO

FACTORES BIOMECÁNICOS

- ✓ El mantenimiento de posturas forzadas de uno o varios miembros que obligan a desviaciones excesivas, movimientos rotativos, etc.
- ✓ Aplicación de una fuerza excesiva desarrollada por pequeños paquetes musculares/tendinosos.
- ✓ Ciclos de trabajo cortos y repetitivos, sistemas de trabajo a prima o en cadena que obligan a movimientos rápidos y con una elevada frecuencia.
- ✓ Uso de máquinas o herramientas que transmiten vibraciones al cuerpo.
- ✓ Manipulación manual de cargas.

FACTORES PSICOSOCIALES:

- ✓ Trabajo monótono.
- ✓ Falta de control sobre la propia tarea.
- ✓ Malas relaciones sociales en el trabajo.
- ✓ Penosidad percibida o presión de tiempo

LESIONES MUSCULO-ESQUELETICA DE ORIGEN LABORAL DE

QUE ES

Son situaciones de dolor, molestia o tensión de algún tipo de lesión en la estructura anatómica del cuerpo.

Son lesiones que afectan a los tejidos blandos del aparato locomotor de los huesos, ligamentos, músculos, tendones, nervios y articulaciones y vasos sanguíneos.

SE PRESENTAN CON FRECUENCIA

- Espalda
- Cuello
- Hombros
- Codos
- Muñecas
- Rodillas
- Piernas

Los síntomas suelen manifestarse como:

- ✓ Dolor en los músculos o las articulaciones, sensación de
- ✓ hormigueo en el brazo o la mano.
- ✓ Pérdida de fuerza y sujeción en la mano.
- ✓ Pérdida de sensibilidad y hormigueo

Empeoran según las etapas

Aparece durante el trabajo, dolor y fatiga en las muñecas, brazos, hombros o cuello; se mejora durante la noche y el descanso semanal. Suele durar semanas o meses. Dolor y fatiga que empieza muy temprano en el día y persiste más tiempo durante la noche, y que puede incluso interrumpir el sueño.

FACTORES DE RIESGO

- ✓ El mantenimiento de posturas forzadas de uno o varios miembros que obligan a desviaciones excesivas, movimientos rotativos, etc.
- ✓ Aplicación de una fuerza excesiva desarrollada por pequeños paquetes musculares/tendinosos.
- ✓ Ciclos de trabajo cortos y repetitivos, sistemas de trabajo a prima o en cadena que obligan a movimientos rápidos y con una elevada frecuencia.
- ✓ Uso de máquinas o herramientas que transmiten vibraciones al cuerpo. Manipulación manual de cargas