



# SISTEMA MÚSCULO ESQUELETICO

MEDICINA DEL TRABAJO

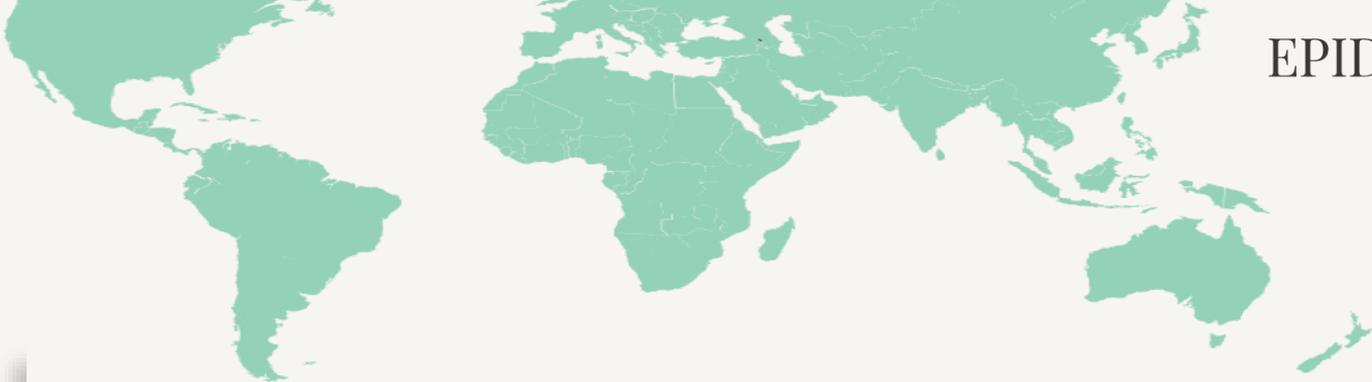
- 
- Valente Trujillo Sandoval
  - Raymundo Lopez Santiago
  - Ma. Del Pilar Alvarez Sánchez

# INTRODUCCIÓN

la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a los trastornos músculo-esqueléticos en el trabajo como: los problemas de salud del aparato locomotor, es decir, de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios.

## **Abarcando:**

- Molestias leves
- Pasajeras
- Lesiones irreversibles
- Lesiones incapacitantes



4,607 casos

Los Trastornos de musculo esquelético son el primer tipo de enfermedad de trabajo (OMS)

# EPIDEMIOLOGIA

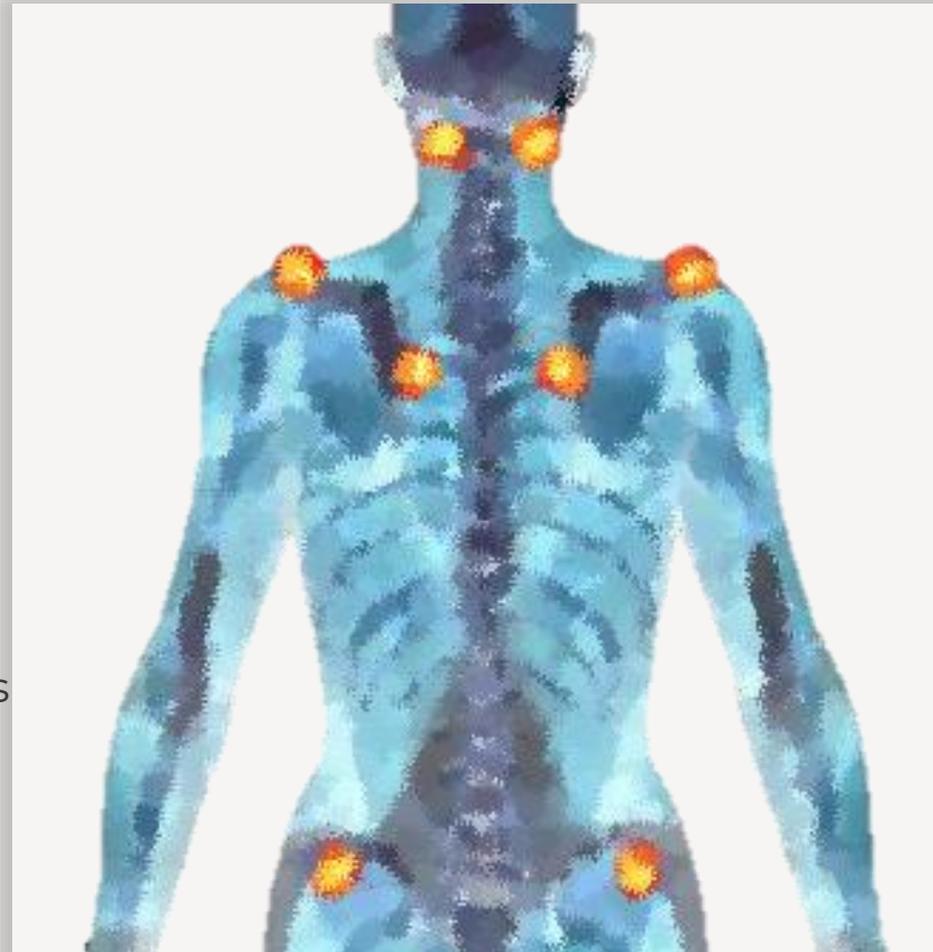
(OMS, 2016)

1er. Dorsopatías con 1,663 casos

2do. Entesopatías con 700 casos

3ro. S. Túnel carpiano con 636 casos

4to. Lesiones del hombro con 503





## -ANATOMIA

---

- Músculo
- Tendones
- Ligamentos
- Articulaciones
- Cartílagos
- Tejido conjuntivo

## 01 TOMAR EN CUENTA:

La necesidad de atención de los factores de riesgo ergonómico, lo cual exige un compromiso gubernamental para fortalecer la seguridad y la salud en el trabajo



# SINTOMAS



- Dolor en musculo o articulaciones
- Perdida de fuerza y sujeción a la mano
- Perdida de sensibilidad
- Hormigueos



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

L  
O  
C  
A  
L  
I  
Z  
A  
C  
I  
Ó  
N

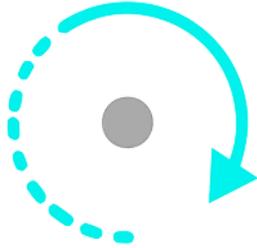


- Espalda
- Cuello
- Hombros
- Codos
- Muñecas
- Rodillas
- Pies
- Piernas



esfuerzo

+



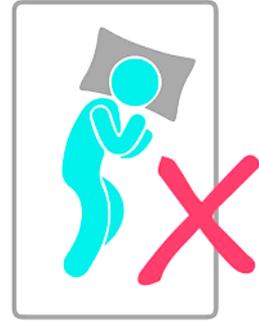
repetición

+



posturas

+



falta de descanso

## FACTORES DE RIESGO.

- 
- Manejo manual de cargas
  - Movimientos repetitivos
  - Posturas forzadas

# EVALUACIÓN DE RIESGOS

¿Cómo se evalúa el esfuerzo físico y postural?:

- Determinar los factores de riesgo a evaluar: biomecánicos, espacios de trabajo, etc.
- Recoger la opinión de los afectados.
- Recoger datos sobre siniestralidad y vigilancia de la salud.
- Observación y toma de datos del puesto.
- Aplicación del método.
- Análisis de los resultados.

# MEDIDAS PREVENTIVAS



## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Identificar y eliminar factores de riesgo.
- Rotación de tareas.
- Introducir descansos.
- Reducir la intensidad del trabajo.

## DISEÑO DE TAREAS, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS

- Eliminar movimientos forzados.
- Reducir al mínimo los movimientos repetitivos.
- Mantenimiento adecuado de equipos.
- Mandos de fácil alcance y ergonómicos.
- Equipos y herramientas adecuados a la tarea y al trabajador.

## MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

- Controlar el nivel de ruido.
- Buena iluminación genera y sobre todo adecuada para cada puesto de trabajo.
- Niveles adecuados de ventilación y temperatura.

# REDUCCIÓN DE FUERZA MUSCULAR:

- Utilizando herramientas adecuadas a la operación a realizar
- Distribuyendo fuerza corporal
- Ayuda mecánica
- Prendas de protección
- Adecuado mantenimiento en maquinas



Apoya los pies firmemente



Separa los pies al menos 50 cm



Dobla la cadera y las rodillas cogel la carga



Mantén la espalda recta

# ¿QUÉ DICE LA LEY?

## LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

---

Art.15. Adaptar a la persona  
al trabajo y elección de  
equipos de trabajo

## REAL DECRETO

---

487/1997: Regula  
manipulación de cargas

## REGLAMENTO DE EQUIPO DE TRABAJO

---

Art. 3. Principios  
ergonómicos y de  
posición de trabajadores



Gracias

The word "Gracias" is rendered in a vibrant, cursive script. Each letter is filled with a complex, multi-colored pattern of paint splatters and textures. The colors transition from warm oranges and yellows on the left to cool blues and greens on the right. The letters are surrounded by various paint splatters, including red, orange, yellow, and blue, which add to the dynamic and artistic feel of the text.

# REFERENCIAS

- Asturias (2a edición) Lesiones músculo esqueléticas de origen laboral, Comisiones laborales de Asturias.
- STPS ( 2018) Las enfermedades de trabajo y los trastornos músculo-esqueléticos por ejercicio o motivo del trabajo, en México. Secretaria del Trabajo y previsión social.