



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina Humana

SEMESTRE:

5° A

MATERIA:

MEDICINA DEL TRABAJO

TRABAJO:

PATOLOGÍA MÚSCULO ESQUELÉTICAS

DOCENTE:

DRA. ANA LAURA DOMINGUEZ SILVA

ALUMNO (A):

YANETH ORTIZ ALFARO

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 12 DE JUNIO DEL 2021

PATOLOGIA MUSCULO ESQUELETICA

Enfermedades músculo-esqueléticas por agentes ergonómicos en trabajadores afiliados al instituto mexicano del seguro social, México.

Se define como trastorno músculo-esquelético (TME) al conjunto de lesiones asociada a sobreesfuerzos o fatiga tendinosa que afectan a: huesos, músculos, tendones y nervios que representan la principal causa de enfermedad profesional en la población laboral mundial.

Las enfermedades músculo-esqueléticas (MSD) representan problemas importantes de salud, según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) los trastornos músculo esqueléticos (TME o MSD) son uno de los problemas más importantes de salud en el trabajo, tanto en los países desarrollados industrialmente como en los que están en vías de desarrollo, lo que implica costos elevados e impacto en la calidad de vida. Existe una gran variedad de lesiones y enfermedades ocupacionales asociadas a factores de riesgo producidos por las condiciones y circunstancias en las cuales se desarrolla el trabajo.

Los Trastornos de musculo esqueléticos que están relacionadas con el trabajo son cada vez más frecuentes, el cual son lesiones que afectan a ligamentos o discos intervertebrales, además de músculos, tendones y huesos. La mayoría de los TME no se producen por accidentes o agresiones únicas o aisladas, sino como resultado de traumatismos pequeños y repetidos, como:

- ✚ Incrementos en el ritmo de trabajo.
- ✚ Concentración de fuerzas en las manos, muñecas y hombros.
- ✚ Posturas forzadas y mantenidas causantes de esfuerzos estáticos en diversos músculos.



Estos factores son los causantes de numerosos problemas en brazos, cuello, hombros, columna vertebral y extremidades inferiores. El cual uno de los principales factores son el manejo de cargas pesadas y en condiciones inadecuadas, sin embargo, son uno de los principales causantes de lesiones de espalda. Aunque las posturas, fuerzas o cargas inadecuadas pueden deberse tanto a las condiciones del puesto de trabajo y las características de las actividades laborales que realiza el trabajador, y que afectan principalmente las condiciones de salud persona.

Los Trastornos de musculo esqueléticos están asociadas a problemas ergonómicos y tienen una gravedad añadida con respecto a otros problemas del puesto de trabajo, como son las molestias y problemas que por lo regular no se presentan inmediatamente, sino que tardan un tiempo. Estas lesiones son generalmente de aparición lenta y de carácter inofensivo en apariencia, por lo que se suele ignorar el síntoma hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente.

La aparición de las manifestaciones clínicas se puede clasificar por etapas o fases, el cual en una primera etapa se manifiesta dolor y cansancio durante las horas de trabajo, y que desaparece en un tiempo corto, no se reduce el rendimiento en el trabajo, puede durar semanas e incluso meses, y es una etapa reversible. En la segunda etapa los síntomas aparecen al empezar el trabajo y continúan por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo repetitivo; llega a aparecer dolor incluso con movimientos no repetitivos y se hace difícil realizar tareas, incluso las más triviales. Si los problemas se detectan en la primera etapa, pueden solucionarse generalmente mediante medidas ergonómicas; en etapas más avanzadas, se hace necesaria la atención médica.

De tal manera que la ergonomía trata de adaptar las máquinas, los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y a las necesidades de los trabajadores para prevenir los riesgos de trabajo.

En cuanto a los problemas ergonómicos y los Trastornos musculoesqueléticos, son por consecuencias de que los trabajadores realizan, movimientos al agacharse, levantarse, mover los brazos, los pies o levantar objetos pesados sin que tengan una capacitación, lo que puede ocasionar una enfermedad de



trabajo, al corto, mediano o largo plazo. Se recomienda que a todos los trabajadores de instituciones o empresa (en sus diferentes ramas económicas o giros empresariales), se les dé una capacitación constante y que éstos utilicen su equipo de protección personal, así como también que las máquinas herramientas cumplan con las protecciones necesarias.

Se recomienda un estudio de tiempos, movimientos y posturas a los puestos de trabajo de cada tipo de empresa. Sin embargo, no es suficiente contar con un buen puesto de trabajo sino también se debe capacitar sobre la importancia de mantener una adecuada postura, ya que también por las malas posturas que adoptan los trabajadores, éstos resultan afectados.

LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS DE ORIGEN LABORAL

Los trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral se han incrementado de una manera notable en la última década. Son el principal problema de salud relacionado con el trabajo en todos los países industrializados y una de las primeras causas de absentismo laboral.

Las lesiones musculoesqueléticas 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



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 alteraciones musculoesqueléticas son progresivas y los síntomas son diferentes, empeoran según las diferentes 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. Esta fase puede durar varios meses, los trabajadores/as suelen tomar pastillas para el dolor, pero siguen trabajando.

- ✚ Dolor, fatiga, debilidad aun 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.

Sin embargo, existen factores de riesgos para las enfermedades musculo esqueléticos, y se clasifican de la siguiente manera:

1. 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.

2. FACTORES PSICOSOCIALES

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

3. FACTORES DEL ENTORNO DE TRABAJO

- ✚ Temperatura, iluminación, humedad, etc.
- ✚ Mal diseño del puesto de trabajo.

4. OTROS FACTORES

- ✚ Doble jornada (diferenciación de género).

Una de las características más comunes a todos estos factores de riesgo es que no generan demasiada alarma social, suelen tener efectos sobre la salud a largo plazo, (puesto que son acumulativos y no visibles de inmediato), y no suele reconocerse su relación con el trabajo.

Los movimientos repetitivos en el trabajo provocan pequeñas lesiones en las articulaciones que con el tiempo se hacen crónicas y dan lugar a un daño permanente. Se localizan sobre todo en las muñecas, codos y hombros, son causa de fuertes dolores e impiden la normal movilidad articular. Todo ciclo de trabajo que dure menos de 30 segundos debe ser considerado como de alto riesgo y debe ser evitado. Pueden presentarse como una enfermedad bien definida (tendinitis, síndrome del túnel carpiano, neuralgia cérico-braquial), o simplemente como dolores difusos con fatiga e impotencia funcional sin ninguna manifestación clínica objetivable (no suelen dar signos radiológicos).

Se producen en relación con trabajos que requieren tensión muscular y movimientos repetitivos a gran velocidad de un pequeño grupo localizado de músculos o tendones. Este tipo de lesiones se han convertido en uno de los problemas de desgaste más extendidos entre los trabajadores y las trabajadoras debido a la fragmentación de las tareas, la

introducción de nuevas tecnologías y a factores organizativos como el aumento de los ritmos de producción, la supresión de pausas o las horas extraordinarias

Trabajar con posturas inadecuadas es también una fuente de lesiones músculo-esqueléticas, tanto si se trata de posturas incómodas que sobrecargan una parte del cuerpo como si el trabajo obliga a mantener una misma postura todo el tiempo. Los brazos, el cuello, la espalda y las piernas suelen ser las zonas más castigadas por problemas posturales. Eliminar posturas forzadas, realizar pausas, y poder cambiar de postura de vez en cuando reduce el riesgo considerablemente.

La evaluación de los riesgos no es un fin en sí misma, sino que es un medio para que a partir de la identificación de esos riesgos existentes en el puesto de trabajo los podamos evaluar a través de los diferentes mecanismos, y métodos que existen para poder adoptar las medidas oportunas de prevención, ya sea eliminando el riesgo o minimizándolos.

Las medidas preventivas que se deberán adoptar por parte de la empresa deberán adecuarse a los criterios establecidos en la legislación: prevención antes que protección. Hay que evaluar y conocer para podernos proteger de los riesgos y para actuar y mejorar la salud de los trabajadores, el cual se pueden recurrir a las siguientes medidas preventivas:

1. Las medidas basadas en el diseño de los puestos de trabajo
2. Medidas basadas en los cambios en la organización del trabajo
3. Medidas dirigidas a la mejora de los métodos de trabajo
4. Factores medioambientales

FUENTES DE INFORMACIÓN

- S; Franco, (2017). ENFERMEDADES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS POR AGENTES ERGONÓMICOS EN TRABAJADORES AFILIADOS AL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL, MÉXICO. Revista Internacional de Humanidades Médicas. Recuperado de <https://journals.eagora.org/revMEDICA/article/download/1466/949>
- S.A, (2014). Secretaria de salud laboral y medio ambiente CCOO. Lesiones Músculo Esqueléticas de origen laboral. Recuperado de <http://tusaludnoestaennomina.com/wp-content/uploads/2014/06/Lesiones-musculoesquel%C3%A9ticas-de-origen-laboral.pdf>