

Medidas Preventivas.

- Asignar tareas diversas y con contenidos acordes a los conocimientos y las destrezas del personal.
- Establecer la carga de trabajo considerando el contenido tanto cuantitativo como cualitativo de la tarea.
- Proporcionar las ayudas pertinentes para que la carga de trabajo llegue hasta niveles manejables
- Informar y formar al trabajador sobre los riesgos de sufrir TME y la manera de prevenir su aparición.

Ejercicios de fortalecimiento muscular



Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.



Separe bien los pies, mire al frente y flexione la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda. Después, hágalo a la inversa.



Apoye las manos, estire los brazos y con la espalda recta suba y baje el cuerpo.



Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas.



Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo.

Ejercicios de relajacion muscular



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Referencia bibliografica: CSIC.(2019). Manual de prevencion de los trastornos musculoesqueleticos. Secretaria general. Recuperado de: https://www.icv.csic.es/prevencion/Documentos/manuales/manual_tme.pdf



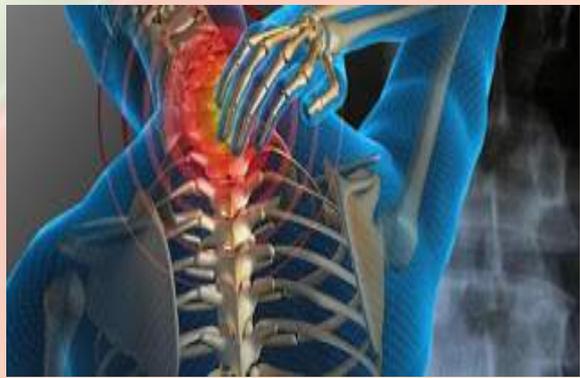
Elaborado por:
Carlos Alfredo Solano Diaz
5to Semestre Grupo A
Medicina Humana



UNIVERSIDAD DEL SURESTES

MEDICINA DEL TRABAJO

PREVENCION DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS



JUNIO 2021

Si...

- realizas movimientos repetitivos
- trabajas con premura de tiempo
- mantienes posturas forzadas
- sientes fatiga
- padeces dolores musculares...

...te interesa conocer el contenido de este tríptico y poner en práctica las medidas preventivas que te recomendamos para evitar sufrir trastornos musculoesqueléticos.



¿qué son?

Los trastornos musculoesqueléticos son lesiones, (alteraciones físicas y funcionales), asociadas al aparato locomotor: músculos, tendones, ligamentos, nervios o articulaciones localizadas, principalmente en la espalda y las extremidades, tanto superiores como inferiores.



Tipos:

1.- Agudas y dolorosas, provocadas por un esfuerzo intenso y breve.



2.- Crónicas y duraderas originadas por esfuerzo permanentes y que ocasiona un dolor creciente.



Sintomas:

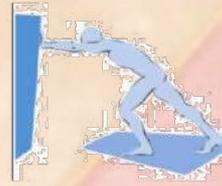
- Dolor localizado
- Rigidez
- Hormigueo
- Pérdida de fuerza y capacidad de sujeción
- Pérdida de sensibilidad
- Fatiga muscular



Factores de Riesgo

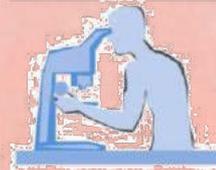
1.- Organización del trabajo

- Ritmo de trabajo
- Intensidad
- Volumen de trabajo
- Premura de tiempo
- Estrés
- Ausencia de programación de pausas y descanso
- Trabajo monótono y repetitivo,...



2.- Tareas, Equipos y Herramientas

- Aplicar fuerza física intensa
- Aplicación repetitiva de fuerza moderada
- Repetición de movimientos rápidos
- Ciclos cortos de trabajo
- Posturas incómodas o forzadas
- La inactividad muscular, estatismo y trabajo sedentario
- Puesto de trabajo mal diseñado, o no adaptado a la tarea
- Herramientas inadecuadas
- Carencia de espacio
- Zonas de trabajo en desorden



3.- Condiciones ambientales en los puestos de trabajo

- Ventilación insuficiente o excesiva
- Ruido
- Iluminación
- Vibración
- Frio
- Calor



4.- Factores psicosociales

- Aumento del esfuerzo físico
- Absentismo laboral



5.- Características individuales del trabajador

- Edad
- Sexo
- Complejidad física
- Estado fisiológico
- Lateralidad (diestro o zurdo)
- Ausencia o insuficiencia de formación



Medidas Preventivas.

- Identificar y eliminar los factores de riesgo
- Crear variedad de tareas
- Establecer una rotación de tareas
- Disminuir la intensidad de trabajo
- Programar descansos y micropausas
- Evitar aplicar fuerzas excesivas, mediante la utilización de herramientas eléctricas o manuales adecuados.
- Ventilar de forma adecuada y suficiente
- Controlar focos emisores de ruido
- Distribuir equitativa y transparentemente las tareas y las competencias, en especial las más incómodas.
- Adaptar el puesto de trabajo y las tareas al trabajador

