

# CAUSAS

## ¿QUE SON LOS TRANSTORNOS MUSCULO- ESQUELETICO?



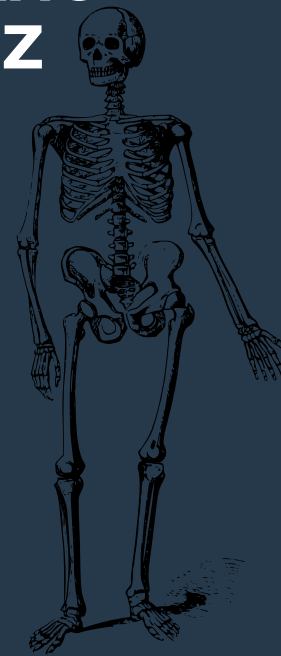
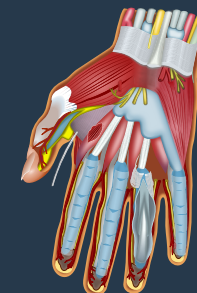
La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y los psicosociales, así como factores individuales.

Un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar objetos.



## PREVENIR LOS TRANSTORNOS MUSCULO- ESQUELÉTICOS

**JONATHAN  
SURIANO  
CRUZ**



## PREVENCIÓN

- Correcta adecuación del puesto de trabajo
- No manipular cargas pesadas (optar por ayudas mecánicas, o automatizando)
- Disminuir el peso de la carga a movilizar
  - Reducir el trabajo físico - rotaciones por actividades mas ligeras
  - Incorporar pausas en el trabajo
- Disminuir el trabajo repetitivo - rotaciones

Todo objeto que se manipule debe estar por delante y cerca del cuerpo

- Evitar trabajo prolongado por debajo de los codos y por encima de hombros

## FACTORES DE RIESGO ORGANIZATIVOS Y PSICOSOCIALES

- las altas exigencias de trabajo y la baja autonomía;
- la falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo;
- el trabajo a gran velocidad, también como consecuencia de la introducción de nuevas tecnologías;
- las jornadas muy largas o el trabajo por turnos;
- la intimidación, el acoso y la discriminación en el trabajo;
- una baja satisfacción laboral.

## FACTORES DE RIESGO

Entre los factores de riesgo físicos y biomecánicos cabe destacar:

- la manipulación de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo;
- los movimientos repetitivos o enérgicos;
- las posturas forzadas y estáticas;
- las vibraciones, una mala iluminación o los entornos de trabajo a temperaturas bajas;
- el trabajo a un ritmo rápido;
- una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.