

## CAUSAS

La aparición de estos trastornos está causada principalmente por factores relacionados con el tipo de tarea, postura que se adopta, fuerza física requerida, uso de equipos de trabajo, entorno donde se desarrolla y con la organización del trabajo, ritmos de trabajo, pausas, participación del trabajador, demandas sociales, relaciones con usuarios, familiares, compañeros y mandos.

## SINTOMAS Y SIGNOS

Dolor muscular y osteomuscular durante la ejecución de la actividad e incluso en estados más avanzados, dolor en reposo.

Al realizar ciertas tareas, se producen pequeñas agresiones mecánicas por estiramientos, roces, compresiones. Que cuando se repiten durante largos periodos de tiempo (meses o años), acumulan sus efectos hasta causar una lesión manifiesta. Estas lesiones se manifiestan con dolor y limitación funcional de la zona afectada, que dificultan o impiden realizar el trabajo.

## ¿QUE SON LOS TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICO?

Las lesiones y síntomas que afectan a cualquier parte del cuerpo pero se centran principalmente al aparato locomotor (huesos y músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema vascular). Su origen es la exposición prolongada a una determinada actividad.

Cuando éstos son originados y/o agravados por la tarea o las condiciones del trabajo se les denominan Traumatismo Musculo-Esquelético (TME) de origen Laboral.

Los TME pueden aparecer de una forma súbita e impredecible, generalmente por un movimiento brusco o por un levantamiento de carga mal realizado o excesivo.

O de forma lenta y pausada debido a esfuerzos físicos reiterados y constantes que con el tiempo van acumulando el daño sobre los sistemas muscular y esquelético principalmente.

## ATENCIÓN MÉDICA

## PREVENIR LOS TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS



# MEDIDAS PREVENTIVAS

## Medidas preventivas

- 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
- Reducir la fuerza empleada por los brazos empleando herramientas adecuadas



# TRATAMIENTO

- La terapia incluye una modificación simple de la postura, que es una parte importante del tratamiento, especialmente en la cama y en ejercicios domiciliarios.
- Relajantes musculares para contracturas severas
- Ejercicios domiciliarios para mantener el rango articular y que el paciente participe en su propio cuidado.
- Previamente a los ejercicios se recomienda una ducha con agua caliente o la aplicación de calor seco sobre el cuello. Lo adecuado sería hacer 10-15 repeticiones de cada ejercicio, manteniéndolos durante 5 segundos. Mejor por la mañana y antes de dormir.
- Collarín cervical. No se recomienda su uso mantenido, pero puede ayudar en caso de un dolor severo. Podría usarse durante un máximo de 3 horas, y nunca más de 1 o 2 semanas para evitar la atrofia muscular (claro esto siempre y cuando y donde sera la lesion o el dolor)



# FACTORES DE RIESGO

## FACTORES BIOMECÁNICOS

- El mantenimiento de posturas forzadas.
- Aplicación de una fuerza excesiva
- Ciclos de trabajo cortos y repetitivos.
- 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.

## FACTORES DEL ENTORNO DE TRABAJO

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

## OTROS FACTORES

- Doble jornada (diferenciación de género).

