

#### 4. Lumbalgia

Se trata de una **contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda**, concretamente en la zona lumbar. Si el dolor supera los tres meses de duración se considera lumbalgia crónica y puede causar incapacidades severas. Suele manifestarse en el ámbito laboral por sobrecargas continuadas de la musculatura lumbar o también por permanecer largos periodos de tiempo sentado en mala posición o con posturas forzadas. En este sentido es importante realizar una evaluación ergonómica del puesto de trabajo.

#### 5. Síndrome cervical por tensión

Es un cuadro clínico doloroso producido por una **contractura muscular en la región cervical posterior y que está motivado por una sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de los músculos o por posturas forzadas de cuello**. Además, es especialmente frecuente en trabajadores que mantienen esta postura estática durante largos periodos de tiempo.

En cuanto a las causas generales más comunes de los TME y que sería necesario evaluar para determinar los factores de riesgo son los **trabajos con movimientos repetidos, levantamientos de cargas, transporte de cargas, movilización manual de personas, posturas forzadas y aplicación de fuerza**.

Una vez efectuada la evaluación de riesgos, se debe elaborar una lista de medidas preventivas por orden de prioridad, con la participación de los/as trabajadores/as y de sus representantes en la aplicación de las mismas. Las acciones se han de centrar en la prevención, así como en las medidas necesarias para minimizar la gravedad de las posibles lesiones. Es importante garantizar que todos los/as trabajadores/as reciben una información y formación adecuada sobre la seguridad y salud en el trabajo, y que conocen cómo evitar determinados riesgos.

*El lugar de trabajo: ¿se podría mejorar la distribución del puesto de trabajo?*

*Equipos de trabajo: ¿tienen las herramientas un diseño ergonómico?; ¿sería posible emplear herramientas eléctricas que no vibren para reducir la fuerza necesaria en determinadas tareas?*

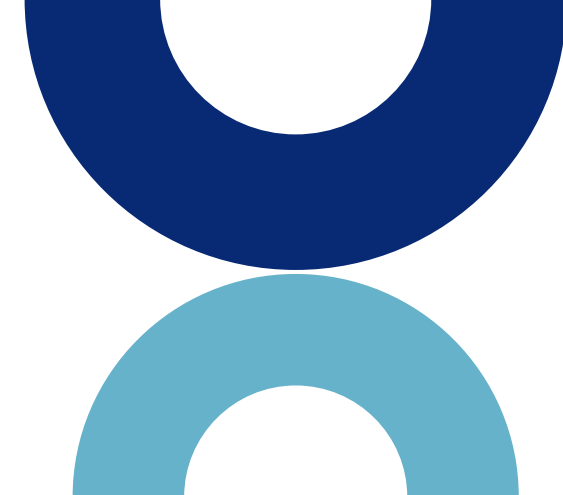
*Tareas: ¿se pueden reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo?*

*Planificación del trabajo: ¿se podría mejorar la organización del trabajo y aplicar procedimientos más seguros?*

*Gestión de la organización: ¿se puede mejorar la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas, y promover la rotación de los/as trabajadores/as?; ¿es posible mejorar la cultura preventiva en la empresa?*

*Diseño y compra de equipos: ¿podrían eliminarse los riesgos en la etapa de planificación?*

*Promoción de un lugar de trabajo saludable, por ejemplo, mediante la prevención del tabaquismo y de la obesidad. La participación de población trabajadora es esencial para afrontar los riesgos en el lugar de trabajo. Los/as trabajadores/as y sus representantes conocen el lugar de trabajo tan bien como cualquiera.*



## Trastornos Musculo esqueléticos

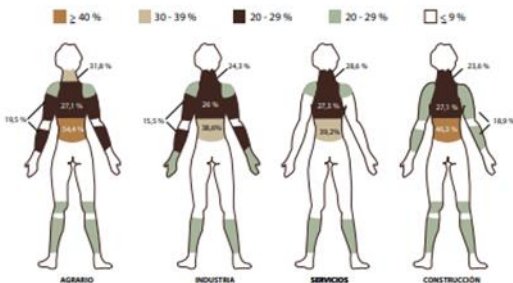
Los trastornos músculo-esqueléticos son, desde hace años, una problemática que afecta masivamente a todas las categorías profesionales y que ocasionan cuantiosas pérdidas, que suponen el coste de la no-prevención. Ante esta situación es necesario doblar nuestros esfuerzos y aportar los instrumentos preventivos adecuados para lograr la efectiva disminución de la accidentalidad laboral y enfermedades profesionales.



# ¿Qué es?

Los TME de origen laboral son alteraciones que sufren estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un período de tiempo prolongado. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente.

Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores. Algunos TME, como el síndrome del túnel carpiano, son específicos debido a sus síntomas bien definidos. Otros no lo son tanto, ya que únicamente se observa dolor o incomodidad sin síntomas claros de que exista un trastorno específico.



## ¿Cuales son?

### En cuello y extremidades superiores

Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral en el cuello y en las extremidades superiores son alteraciones de estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y el entorno en el que este se desarrolla. Los síntomas de los TME en cuello y extremidades superiores pueden tardar mucho tiempo en desarrollarse y se pueden manifestar en forma de dolor, in-comodidad, entumecimiento y cosquilleo.

El trabajo físico implica la aplicación de fuerza, tanto para mover objetos como para mantenerlos en su sitio. El trabajo manual implica la contracción de varios conjuntos de músculos del cuello, los hombros, los brazos y las manos. Cuanto mayor sea la fuerza necesaria para manipular objetos, mayor tensión adquirirán los músculos en las partes del cuerpo que intervienen en el esfuerzo.

### 1. Tendinitis del manguito de los rotadores

Es la **inflamación de los tendones de los músculos de hombro**, especialmente del manguito de los rotadores, y **suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral**. La inflamación crónica puede producir lesiones que provoquen un desgarro y una posterior ruptura del tendón, es decir una ruptura del manguito de los rotadores. El dolor es el principal indicador, y suele aumentar con los movimientos de elevación de brazo, rotación del hombro y con el transporte de cargas.

### 2. Epicondilitis

Conocido también como "**codo de tenista**" es una lesión por el **esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo**. El dolor suele comenzar después de movimientos forzados o repetidos por la extensión del codo y/o la muñeca. En este sentido, en Quirónprevención ya te hablamos de la importancia de evitar o reducir los movimientos repetidos en el ámbito laboral.

### 3. Síndrome del túnel carpiano

Es la **compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo**. Aparece con mayor frecuencia en las mujeres y los síntomas comienzan con alteraciones de sensibilidad en el primero, segundo y tercer dedo de la mano. Además, puede haber sensación de calor, hormigueo y dolor de la palma y de los dedos. Su origen puede ser por movimientos y posturas forzadas de la mano en flexión y extensión, o por golpes en la zona palmar de la muñeca.