



MEDICINA DEL TRABAJO

LESIONES MUSCULOESQUELETICAS EN EL TRABAJADOR

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son lesiones (alteraciones físicas y funcionales), asociadas al aparato locomotor: músculos, tendones, ligamentos, nervios o articulaciones. Los TME de origen laboral son alteraciones que sufren estas estructuras corporales, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. La mayor parte de los TME se deben a una exposición repetida a cargas durante un período de tiempo prolongado y afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores¹. Los síntomas principales son el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y limitación funcional de la parte afectada, dificultando o impidiendo la realización de algunos movimientos. Las patologías osteomusculares asociadas al trabajo son procesos descritos desde hace siglos, ya que están íntimamente relacionadas con la actividad física. En las últimas décadas los TME se encuentran entre los problemas más importantes de salud en el trabajo, tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo, constituyendo en el momento actual el problema más común en España y Europa⁴, no en vano distintas instituciones y organizaciones especializadas en la prevención de riesgos laborales, han elaborado distintas campañas para hacer frente a esta patología y poder prevenirla.

En este contexto, considerando la ocupación, los trabajadores de las actividades sanitarias y sociales son los que más sienten alguna molestia (83,8%)⁸. Dentro de las demandas físicas que se relacionan con los TME en el personal sanitario las más frecuentes son: los movimientos repetitivos de manos y brazos (73.3%), las posturas dolorosas o fatigantes (50.3%) y el manejo de personas (44%)¹². Entre las profesiones sanitarias, la enfermería se considera la principal afectada por los trastornos musculoesqueléticos. Así lo demuestran investigaciones realizadas en varios países en las que la aparición de estos trastornos en trabajadores de enfermería presenta tasas de prevalencia por encima del 80%^{13, 14, 15}. Los TME que se dan en la población que centra sus tareas en el cuidado de pacientes se asocian con la manipulación manual de enfermos, y aunque las lesiones tienen su origen en la exposición a este riesgo, ciertos tipos de actividades y las condiciones ergonómicas inadecuadas, facilitan su aparición. Entre los principales factores de

riesgo se incluyen: la organización del trabajo (aumento de las horas de trabajo, exceso de horas extraordinarias, ritmo rápido, falta de recursos humanos), los factores ambientales (condición de iluminación inadecuada e insuficiente) y la posible sobrecarga que supone el estrés en los segmentos corporales bajo el influjo de ciertos movimientos, como por ejemplo, una fuerza excesiva en la realización de determinadas tareas, la repetición de movimientos y posturas en el desarrollo de actividades laborales.

Recientemente un grupo de investigadores daneses ha podido relacionar el riesgo de desarrollar dolor crónico musculoesquelético en diferentes partes del cuerpo, con el grado de percepción del esfuerzo realizado durante el trabajo, en una cohorte de sanitarios exclusivamente del sexo femenino. Y llegan a la conclusión de que el esfuerzo percibido como extenuante durante el trabajo supone un factor de riesgo para el dolor crónico, especialmente de la zona lumbar¹⁶. Otro estudio coreano, habla de una prevalencia mucho mayor. El 93,6% de las enfermeras que completaron los cuestionarios refería algún tipo de molestia osteomuscular, predominando el dolor a nivel de los hombros (74,5%), y algo menos de la zona lumbar (72,4%). En cualquier caso, cifra muy superior a la de otros estudios con trabajadores coreanos no sanitarios¹⁷. Además, el tratamiento y la recuperación de estos trabajadores suelen ser insatisfactorios, especialmente cuando las causas son más crónicas, conduciendo a la aparición de fatiga física, malestar o dolor, como consecuencias inmediatas de las exigencias de trabajo. Sin embargo, muchas de las enfermedades relacionadas con los TME y cuyo origen son laboral no son reconocidas como contingencias profesionales, quedando encubiertas como enfermedades comunes, lo que conlleva que este tipo de afecciones se deriven hacia el Sistema Público de Salud para su posterior tratamiento. Por ello no se reevalúan los puestos de trabajo ni se corrigen las causas subyacentes que provocan los TME, suelen acabar en incapacidad permanente y pérdida del puesto de trabajo.