

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Quinto semestre.

Actividad 6: factores de riesgo relacionado con los trastornos musculoesqueleticos de origen laboral.

Medicina del trabajo.

Dra. Mónica Gordillo Rendón.

Viernes 16 de diciembre del 2022.

Factores de riesgo relacionados con los trastornos musculoesqueléticos de

origen laboral

- Levantamiento de cargas

- **Características de la carga:** se presenta riesgo dorsolumbar cuando la carga es demasiado pesada, grande, voluminosa o difícil de sujetar, cuando está en equilibrio inestable o cuando debe sujetarse alejada del tronco.
- **Condiciones de manipulación:** cuando la manipulación sólo puede realizarse por un movimiento de torsión o flexión del tronco, cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga o cuando se realiza en posición inestable, se incrementa el riesgo para el trabajador.
- **Organización del trabajo:** la manipulación manual de cargas entrañará un riesgo elevado cuando se deban realizar esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados, cuando los periodos de reposo o de recuperación sean insuficientes, o cuando el ritmo impuesto sea mayor del que el trabajador pueda soportar.

- Empuje y arrastre de cargas

- **Altura:** una altura inadecuada influye en un riesgo más alto de padecer lesiones lumbares.
- **Distancia de recorrido:** mientras más larga es la distancia, el movimiento es más fatigoso.
- **Frecuencia y duración:** el número de veces que se realiza la acción de empujar o arrastrar y durante cuánto tiempo es realizado.
- **Postura:** la demanda física de la espalda y de la zona lumbar se puede incrementar si la postura adoptada para realizar la acción se efectúa con posturas forzadas de tronco.

- Tareas de manipulación manual de cargas

Las lesiones musculoesqueléticas están entre las consecuencias más frecuentes de un mal manejo de cargas. Hernias discales, lumbalgias, ciática, dolores musculares, protusiones discales, distensión muscular y lesiones discales

- Movimientos repetitivos

- La **tendinitis** se produce cuando el esfuerzo o el exceso de trabajo de un músculo causa pequeños desgarros en un tendón. La tendinitis se produce cuando un tendón se desgarrará más rápido de lo que el cuerpo puede repararlo y se inflama. La tendinitis relacionada con el trabajo aparece habitualmente en el bíceps, el codo y el manguito de los rotadores.
- La **bursitis** está causada por la presión repetida sobre la superficie de una articulación, lo que da lugar a la inflamación de una bolsa sinovial. Las bolsas sinoviales son bolsas llenas de líquido que permiten que los músculos o los tendones se deslicen suavemente sobre el hueso durante el movimiento. La bursitis laboral suele afectar el codo, el hombro, la articulación de la cadera y la rodilla.
- Una **compresión de un nervio** puede ocurrir cuando un nervio atraviesa un espacio estrecho (túnel). Como consecuencia, el nervio funciona mal. Las lesiones relacionadas con el trabajo suelen ocurrir en la muñeca y el codo.

- Posturas incófortables

- Cuando se trabaja en zonas reducidas nos encontramos con posturas forzadas y sobreesfuerzos que afectan a cuello, tronco, los brazos y las piernas.
- Posturas forzadas serían la de estar sentados sin apoyar la espalda, trabajar con la espalda girada, tener las manos por encima de la cabeza para taladrar techo, y los brazos por encima de los hombros como suele ocurrir en los trabajos de peluquería.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

Manipulación de cargas. Riesgos y medidas preventivas. (s. f.). Quirónprevención. <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/manipulacion-cargas-riesgos-medidas-preventivas>

Qué lesiones puede producir un mal manejo manual de cargas. (s. f.). ACHS Web. <https://www.achs.cl/empresas/fichas/detalle/manejo-manual-de-cargas/que-lesiones-puede-producir-un-mal-manejo-manual-de-cargas>

Factores de riesgo del empuje y arrastre de cargas. (s. f.). <https://1library.co/document/y437lrkz-factores-riesgo-empuje-arrastre-cargas.html>

Greenberg, M. I. & Vearrier, D. (2022, 18 noviembre). *Lesiones por movimiento repetitivo relacionadas con el trabajo.* Manuale Merck versión para el público general. <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/temas-especiales/medicina-laboral-y-ambiental/lesiones-por-movimiento-repetitivo-relacionadas-con-el-trabajo>

Prevención UGT-Andalucía. (2020, 26 enero). *Trastornos musculoesqueléticos.* <https://prevencionugtandalucia.es/trastornos-musculo-esqueleticos/>