

**TRASTORNOS
MUSCULOES
QUELETICOS
DE ORIGEN
LABORAL.**

**FACTORES DE
RIESGO FÍSICOS Y
BIOMECÁNICOS**

- A 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.

**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
INDIVIDUALES**

- LOS ANTECEDENTES MÉDICOS;
- LA CAPACIDAD FÍSICA;
- EL ESTILO DE VIDA Y LOS HÁBITOS (COMO FUMAR O LA FALTA DE EJERCICIO FÍSICO).

BIBLIOGRAFÍA

-<https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>