LOS TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS NOS AFECTAN A TODOS

Los trastornos músculo-esqueléticos son una de las enfermedades más comunes en el ámbito laboral y nos afectan a millones de trabajadores. Esto supone también un gasto para los empresarios. Los TME afectan a espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, provocando un daño o un trastorno de las articulaciones. Para comprender esta enfermedad vamos a definirla por grupos de procesos que provocan una lesión:

SGI Consultores

En SGI Consultores somos consciente de este problema y queremos ayudarte. Consulta nuestros servicios en Prevención de Riesgos Laborales.
www.sgiconsultores.com

FACTORES DE RIESGO

BIOMECÁNICOS

Movimientos repetitivos, esfuerzos excesivos, manipulación manual de cargas, uso de herramientas vibrátiles, adopción de posturas forzadas o estáticas. No realización de pausas y estar de pie o sentado durante mucho tiempo en la misma posición.

PSICOSOCIALES

Alto nivel de exigencia o escasa autonomía. Estrés, organización y contenido del trabajo. Realización de la tareas no acordes al puesto o de alta dificultad. Salud mental del trabajador, debido al esfuerzo-recompensa.

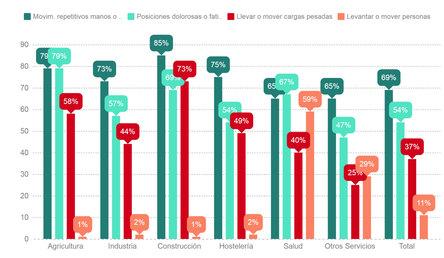
FACTORES DE PREVENCIÓN

1. DISEÑO ERGONÓMICO — Se debe adaptar o ajustar el trabajo a la persona para conseguir un ambiente cómodo y seguro. Identificar y valorar los riesgos del puesto de trabajo. Tener en cuenta la información transmitida por los trabajadores, médico y empresa.
2. EVALUACIÓN DE RIESGOS — Se debe adoptar un enfoque preventivo, evaluando el puesto del trabajador y las causas que provocan esta enfermedad para evitar su aparición.
3. INFORMAR & FORMAR — El trabajador debe tener formación sobre los correctos métodos de trabajo, riesgos y medidas preventivas al realizar sus tareas. Conocer el uso adecuado de las herramientas y su respectivo mantenimiento.
4. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO — Disminuir el tiempo de tareas dañinas. Aumentar el número de pausas. Adaptar el ritmo a las capacidades funcionales del trabajador. Planificar el trabajo para evitar posturas forzadas o movimientos repetitivos durante un largo periodo.
5. ACTUACIONES SOBRE EL PUESTO — Mejorar las herramientas y los equipos de trabajo, llevando un adecuado mantenimiento y su remplazo en caso que estén defectuosos o dañados. Distribuir los objetos de manera que se adecuen a las tareas que lleva a cabo el trabajador. Los empleados deben realizar estiramientos o ejercicios para evitar sobreesfuerzos.
6. VIGILANCIA DE LA SALUD — La empresa debe aplicar los protocolos de vigilancia sanitaria específica. Los trabajadores deben hacerse reconocimientos médicos periódicos e interiorizar la cultura preventiva.

"Es mejor ser preventivo que correctivo o curativo."
SGICONSULTORES

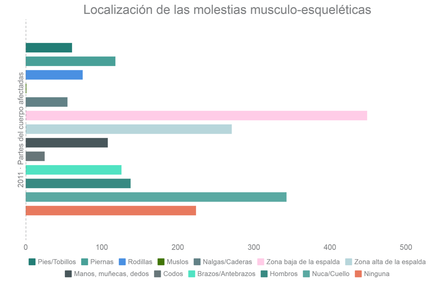
ESTADÍSTICAS

Actividades económicas con mayor exposición a riesgos ergonómicos



Base: total de trabajadores en 2015 (N= 3.964).
ENCUESTA NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO 6ª EWCS ESPAÑA

Localización de las molestias musculo-esqueléticas



REFERENCIAS

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo