








DAÑOS RELACIONADOS CON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, (comúnmente denominados TME), comprenden más de 150 trastornos que afectan el sistema locomotor según la ORGANIZACIÓN MUDIAL DE LA SALUD, (OMS).

Los TME pueden afectar a:

-  articulaciones (artrosis, artritis reumatoide, artritis psoriásica, gota, espondilitis anquilosante);
-  huesos (osteoporosis, osteopenia y fracturas debidas a la fragilidad ósea, fracturas traumáticas);
-  músculos (sarcopenia);
-  la columna vertebral (dolor de espalda y de cuello);
-  varios sistemas o regiones del cuerpo (dolor regional o generalizado y enfermedades inflamatorias, entre ellas los trastornos del tejido conectivo o la vasculitis, que tienen manifestaciones musculoesqueléticas, como el lupus eritematoso sistémico).

Estos trastornos pueden ir desde trastornos repentinos y de duración corta, como los esguinces, fracturas, etc., hasta enfermedades derivadas del trabajo de carácter limitante, incluso incapacitante si no son prevenidas de forma adecuada, siendo, además, una de las principales causas de ausencia del trabajo ya que, además del dolor con el que normalmente cursan, suelen suponer una limitación de la movilidad, la destreza y el nivel general de funcionamiento, lo que reduce la capacidad de las personas para trabajar.

Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, los trastornos musculoesqueléticos son el problema de salud relacionado con el trabajo más común y afectan normalmente a espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también en menor medida a las inferiores. Más concretamente, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, a través de su portal de trastornos musculoesquelético disponible en su web www.innst.es, identifica cuáles son los principales y aporta algunas causas y medios de prevención.

1. Tendinitis del manguito de los rotadores

Este trastorno surge por la inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores, y suele venir originado por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro.

2. Epicondilitis

Este trastorno conocido como el "codo de tenista" es una lesión producida por esfuerzo y movimiento repetitivo generando una inflamación e los tendones de los músculos de la zona externa del codo



3. Síndrome del túnel carpiano

Este trastorno se genera por la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo, generando, al principio alteraciones de sensibilidad en los dedos de la mano primero, segundo y tercero, incluso hormigueo y dolor en el brazo, la mano y los dedos. Su origen puede ser tanto traumático como por posturas y movimientos forzados a lo largo del tiempo.

4. Lumbalgia

Este trastorno se genera por una contractura de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, normalmente con dolor y que se prolonga en el tiempo. Este tipo de trastorno puede ser considerado crónico si los dolores son persistentes por más de tres meses y llegar a causar incapacidad de mayor o menor severidad.







5. Síndrome cervical por tensión

Este trastorno surge por una contractura muscular dolorosa en la región cervical posterior, con origen, habitualmente, relacionado con la sobrecarga de los músculos del cuello por posturas forzadas y/o movimientos repetitivos de la articulación.




ORIGEN, CAUSAS Y FACTORES DE RIESGOS DE LOS TME.

Según la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo, (EU-OSHA), la mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo y suelen ser multicausales, como factores físicos y biomecánicos, organizativos y psicosociales, así como factores individuales

Entre los factores de riesgo físicos y biomecánicos cabe destacar:

-  la 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.

Entre los factores de riesgo organizativos y psicosociales cabe destacar:

-  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.

En general, todos los factores psicosociales y organizativos (especialmente cuando se combinan con los riesgos físicos) que pueden producir estrés, fatiga, ansiedad u otras reacciones, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de padecer TME.

Entre los factores de riesgo individuales cabe destacar:

- ☑ los antecedentes médicos;
- ☑ la capacidad física;
- ☑ el estilo de vida y los hábitos (como fumar o la falta de ejercicio físico).

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Si bien no hay una sola solución y, en algunas ocasiones, puede ser necesario consultar a expertos cuando se trata de problemas serios o poco habituales, sí que podemos adoptar medidas sencillas y asequibles, como utilizar un carrito para facilitar el manejo de las herramientas o los productos, o cambiar la disposición de los objetos del escritorio.

Para abordar los TME, las empresas deberían combinar:

- ☑ La evaluación de riesgos: adoptando un enfoque integral, evaluando y abordando todas las causas (véase más arriba). También es importante tener en cuenta a las personas trabajadoras que más riesgo corren de sufrir TME. La prioridad es eliminar riesgos pero también adaptar el trabajo a las personas.
- ☑ La participación: incluyendo a las personas trabajadoras y a sus representantes en debates sobre posibles problemas y soluciones.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo dispone de diversa documentación relacionada con los TME entre la que podemos destacar, en este apartado, el documento “Métodos de evaluación de factores de riesgo laboral relacionados con los TME”, que recoge, para cada tipo de situación, (movimiento repetitivo, posturas forzadas, etc.), diversos métodos para afrontar la evaluación, bien de una manera sencilla y ágil o bien de una manera más profunda y detallada.

Incluimos a continuación la tabla resumen de metodologías que recoge en dicho documento.








	Identificación y evaluación sencilla	Evaluación detallada	Otros métodos
TRABAJO REPETITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Checklist proporcionado por la ISO 11228-3 • Método 1 de la Norma UNE-EN 1005-5 	<ul style="list-style-type: none"> • Método OCRA 	<ul style="list-style-type: none"> • Checklist OCRA (Occupational Repetitive Action) • Strain Index • Checklist Keyserling • Método de evaluación del riesgo para movimientos repetidos propuesto por el PMVS • Método de evaluación del riesgo de neuropatías por presión propuesto por el PMVS
MMC. LEVANTAMIENTO DE CARGAS	<ul style="list-style-type: none"> • Método de la Guía Técnica del INSHT • Método 1: Análisis rápido mediante valores críticos (norma 1005-2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Método proporcionado por la ISO 11228-1 • Método 2: Estimación mediante tablas (norma 1005-2) • Método 3: Cálculo mediante fórmula (norma 1005-2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ecuación NIOSH • Manual handling assessment charts (MAC)
MMC. TRANSPORTE DE CARGAS	<ul style="list-style-type: none"> • Valores recomendados en la Guía Técnica del INSHT 	<ul style="list-style-type: none"> • Norma técnica ISO 11228-1, (apartado 4.3.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de Snook y Ciriello • Manual handling assessment charts (MAC)
MMC. EMPUJE Y ARRASTRE	<ul style="list-style-type: none"> • Método 1 de la norma ISO 11228-2: estimación y evaluación general del riesgo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Método 2 de la norma ISO 11228-2: estimación y evaluación especializada del riesgo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas de Snook y Ciriello
MMC. MOVILIZACIÓN DE PERSONAS		<ul style="list-style-type: none"> • PTAI • MAPO (Movimiento y Asistencia de los Pacientes Hospitalizados) • Til Thermometer • The Dortmund Approach 	
POSTURAS FORZADAS	<ul style="list-style-type: none"> • Método propuesto por la ISO 11226 	<ul style="list-style-type: none"> • Método propuesto en la norma EN 1005-4 	<ul style="list-style-type: none"> • OWAS (Ovako Working Analysis System) • REBA (Rapid Entire Body Assessment) • RULA (Rapid Upper Limb Assessment)








MEDIDAS PREVENTIVAS

Tras completar la evaluación de riesgos, deberá elaborarse una lista de medidas, en orden de prioridad, y hacer que las personas trabajadoras y sus representantes participen en su ejecución. La actuación debe centrarse en la prevención primaria, pero también en medidas para minimizar la gravedad de cualquier lesión. Es importante asegurar que todas las personas trabajadoras reciban la información, educación y formación adecuadas en materia de salud y seguridad en el trabajo y de que sepan cómo evitar peligros y riesgos concretos.

Las medidas pueden abarcar los siguientes ámbitos:

-  Disposición del puesto de trabajo: adaptar la disposición para mejorar las posturas en el trabajo.
-  Equipos: asegurarse de que tienen un diseño ergonómico y son adecuados para las tareas.
-  Tareas: cambiar los métodos o herramientas de trabajo.
-  Equipo directivo: planificar el trabajo para evitar el trabajo repetitivo o prolongado en malas posturas. Prever descansos, alternar las tareas o reasignar el trabajo.
-  Factores organizativos: articular una política en materia de TME para mejorar la organización del trabajo y el entorno psicosocial en el lugar de trabajo y fomentar así la salud musculoesquelética.

Como medidas concretas podemos plantear las siguientes:

-  Ergonomía en el puesto de trabajo: Adaptar sillas, mesas y herramientas a la anatomía del trabajador.
-  Técnicas de manipulación de cargas: Aplicar la normativa de levantamiento seguro de pesos (UNE-EN 1005).
-  Automatización y mecanización: Reducir esfuerzos mediante herramientas y dispositivos auxiliares.
-  Rotación de tareas y pausas activas: Evitar sobrecarga muscular con descansos programados.
-  Formación en ergonomía y salud laboral: Capacitar a los trabajadores en posturas y hábitos seguros.

Las actuaciones preventivas deberán tener también en cuenta los avances tecnológicos de los equipos y la digitalización de los procesos de trabajo, así como los cambios que ello conlleva en las formas de organizar el trabajo.

En el enfoque de gestión de los TME, también deberán considerarse el seguimiento y la promoción de la salud, así como la rehabilitación y la integración de las personas que ya padezcan dichos trastornos.



!!!PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA CON NOSOTROS!!!

GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA

Avenida Marconi, 37 Cádiz – Edif. Maarifa

Horario de 9:00 a 14:00 horas

856 620 123

prlcec@empresariosdecadiz.es



Acción financiada por:



Instituto Andaluz de Prevención
de Riesgos Laborales
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA
Y TRABAJO AUTÓNOMO