

PASOS A DAR

A modo de resumen general podemos concluir que, si una empresa quiere actuar sobre los posibles daños que los TME puedan provocarle a su personal, puede comenzar con los siguientes pasos del plan de gestión de los TME, que son:

- Evaluación de riesgos: Identificar tareas con alto riesgo de TME y aplicar medidas correctivas.
- Adaptación del entorno laboral: Implementar estaciones de trabajo ergonómicas y herramientas adecuadas.
- Programas de sensibilización y formación: Capacitar a los empleados sobre posturas correctas y manipulación segura de cargas.
- Fomentar la actividad física: Incluir pausas activas y estiramientos dentro de la jornada laboral.
- Supervisión y mejora continua: Revisar periódicamente las condiciones laborales y realizar ajustes según sea necesario.

NORMATIVA APLICABLE

- Directiva 90/269/CEE sobre manipulación manual de cargas.
- Normas UNE-EN aplicables para el diseño ergonómico de herramientas y estaciones de trabajo.

Para más información sobre la prevención de TME, consulte a su técnico de prevención de riesgos laborales o revise la normativa vigente.

**¡¡¡PARA MÁS
INFORMACIÓN
CONTACTA CON
NOSOTROS!!!**

CEC
CONFEDERACIÓN
EMPRESAS
PROVINCIA DE CÁDIZ

GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA

Avenida Marconi, 37 Cádiz – Edif. Ma'Arifa

Horario de 9:00 a 14:00 horas
856 620 123

prlcec@empresariosdecadiz.es



**GESTIÓN DE
DAÑOS POR
TMI**

Acción financiada por



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

DAÑOS POR TME

Según EU-OSHA, los trastornos musculoesqueléticos (TME) “son una de las dolencias de origen laboral más habituales”, y afectan a millones de personas suponiendo costes millonarios para las empresas, por lo que su abordaje no solo mejora las condiciones de trabajo sino los resultados empresariales.

Los TME laborales pueden afectar a músculos, tendones, articulaciones y nervios, suponiendo desde dolores leves hasta incapacidad laboral, pudiendo ser considerada una enfermedad profesional conforme al R.D. 1299/2006.

FACTORES DE RIESGO

Los TME en el trabajo pueden tener múltiples causas, pudiendo derivarse, entre otros, de factores de riesgo como los siguientes:

- Posturas forzadas por trabajo con los brazos elevados, inclinación del tronco, etc.
- Movimientos repetitivos derivados de actividades como el ensamblaje, la utilización de determinadas herramientas, etc.
- Manipulación manual de cargas derivados o relacionados con el levantamiento, empuje, arrastre de cargas, etc.
- Vibraciones y esfuerzo mecánico por el uso de maquinaria vibratoria, herramientas manuales, etc.
- Factores psicosociales y organizativos (carga de trabajo, presión, falta de pausas, bajas temperaturas, falta de iluminación, etc.

**LOS TME SON EL TRASTORNO
LABORAL MÁS COMÚN EN EUROPA**

TME DE ORIGEN LABORAL

Los TME se originan, de forma mayoritaria, a lo largo del tiempo, pudiendo tener múltiples causas que dificultan tanto su prevención como su análisis una vez detectado el daño.

Entre otras posibles causas, además de los factores de riesgo considerados, cabe destacar que pueden tener incidencia el diseño del puesto de trabajo a nivel biomecánico, la propia organización del trabajo y los factores psicosociales como el estrés, así como factores individuales que deben ser considerados en los respectivos reconocimientos médicos.

Entre otras dolencias, podemos destacar, las siguientes con origen o relación laboral:

- Dolor lumbar: Asociado a la manipulación de cargas y posturas inadecuadas.
- Síndrome del túnel carpiano: Derivado de movimientos repetitivos de la muñeca.
- Tendinitis y epicondilitis: Causadas por esfuerzo repetitivo o uso de herramientas.
- Cervicalgias y dorsalgias: Por malas posturas prolongadas o trabajos estáticos.
- Trastornos de rodilla y cadera: En trabajadores que realizan tareas en cuclillas o de pie por largos períodos.

Según el Ministerio de Trabajo y Economía Social, el 29,04% de los accidentes de trabajo en jornada laboral, (no incluye los in itinere), tuvieron como forma o contacto que produjo la lesión “Sobreesfuerzo físico - sobre el sistema musculoesquelético”

**ES BÁSICO EVALUAR
CORRECTAMENTE LOS TME**

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para decidir las medidas preventivas y de control del riesgo, es fundamental llevar a cabo dos actividades preventivas básicas que son:

1. Realizar una correcta identificación de peligros y una evaluación de riesgos específica de cada actividad o proceso potencialmente peligroso.
2. Llevar a cabo la vigilancia de la salud individual y colectiva acorde con los resultados de la evaluación para detectar factores de índole personal que puedan tener incidencia en dolencias relacionadas con los TME.

Las medidas preventivas dependen de la evaluación de riesgos, pero, de forma general, podemos destacar, entre otras, 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.

**IDENTIFICAR, EVALUAR,
PLANIFICAR Y CONTROL LOS
POSIBLES TME**