

Severity and Frequency Picture This – Spanish



LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS de origen laboral

¿Por qué se originan?

CARGA FÍSICA DE LA TAREA: posturas forzadas, manejo de cargas, repetitividad.

CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO: condiciones del entorno, espacio de trabajo, diseño de herramientas, máquinas y vehículos, condiciones ambientales, etc.

FACTORES DEL TRABAJADOR: patologías previas, capacidad física, edad y sexo, hábitos de vida.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: sobrecarga, trabajo repetitivo, ritmo elevado, descanso insuficiente.

¿Qué daños se producen?

- EPICONDILITIS
- LUMBALGIAS
- HERNIAS
- TENDINITIS
- TENOSINOVITIS
- TÚNEL CARPIANO
- BURSITIS

Síntomas característicos

- DOLOR
- INFLAMACIÓN
- RESTRICCIÓN DEL MOVIMIENTO
- ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO
- DISMINUCIÓN DE LA FUERZA, TACTO Y DESTREZA

¿Cómo se pueden evitar?

Equipos de trabajo ergonómicos

- Diseño adecuado de máquinas y herramientas
- Evitar herramientas vibrantes

Evitar manipulación de cargas

- Ayudas mecánicas
- Reducción de cargas
- Trabajo en equipo

Evitar posturas estáticas y forzadas

- Variación de tareas
- Rotación de puestos
- Hábitos posturales adecuados
- Medios auxiliares para facilitar alcances

Otras acciones

- Información al trabajador
- Detección precoz (reconocimientos médicos)
- Hábitos de vida saludables

Medidas organizativas

- Establecer pausas cortas y frecuentes
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento

SOURCE: <https://www.lineaprevencion.com>