

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

Síntomas característicos

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

¿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

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

Evitar posturas estáticas y forzadas
Variación de tareas
Rotación de puestos
Hábitos posturales adecuados
Medios auxiliares para facilitar alcances

Medidas organizativas
Establecer pausas cortas y frecuentes
Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento

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