

Prevención

Cada empresa deberá desarrollar y aplicar unas medidas preventivas concretas, acordes con los resultados de la evaluación de riesgos. Su objetivo será evitar y prevenir los riesgos en su origen y adaptar el trabajo a la persona.

Para conseguirlo es preciso combinar 3 tipos de actuaciones:



El diseño ergonómico del trabajo: puesto, tarea y organización.

La vigilancia adecuada de la salud de los trabajadores.

La formación e información de empresarios y trabajadores.

Grupos con riesgo

Los TME pueden producirse en cualquier tipo de trabajo y sector laboral. Algunos grupos parecen presentar mayor riesgo:



- Agricultura.
- Industrias cárnicas.
- Preparación y conservación de frutas y hortalizas.
- Fabricación de productos metálicos.
- Operadores de máquinas.
- Construcción.
- Venta al por mayor, al detalle y reparación.
- Hostelería y restauración.
- Cargadores y descargadores.
- Actividades de servicios y sanitaria.

TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS EN EL TRABAJO

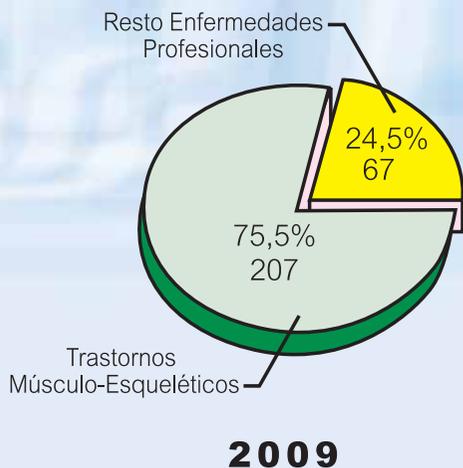


¿Qué son los Trastornos Músculo-Esqueléticos?

Los Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME) son procesos que afectan principalmente a las partes blandas del aparato locomotor: músculos, tendones, nervios y otras estructuras próximas a las articulaciones.

Al realizar ciertas tareas, se producen pequeñas agresiones mecánicas: estiramientos, roces, compresiones... que, cuando se repiten durante largos periodos de tiempo (meses o años), acumulan sus efectos hasta causar una lesión.

Estas lesiones se manifiestan con dolor y limitación funcional de la zona afectada, que dificultan o impiden realizar el trabajo.



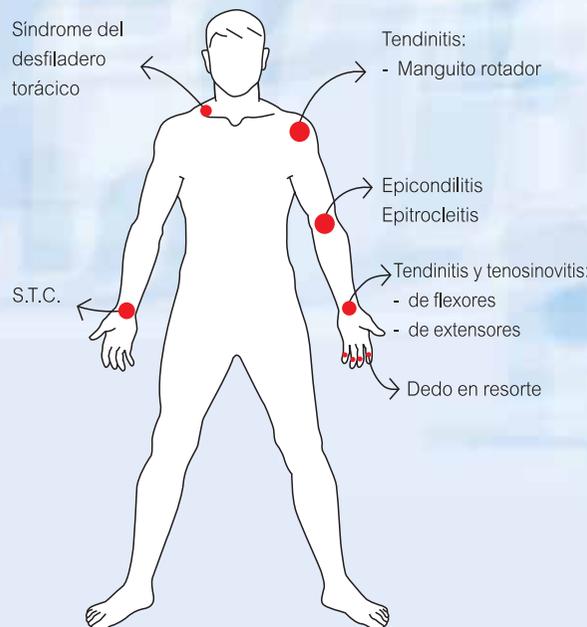
En los últimos años son las Enfermedades Profesionales más frecuentes en nuestra Comunidad.

Tipo de procesos y localización más frecuente



✓ Los que afectan a la espalda y la columna vertebral: cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, hernias del disco intervertebral, compresión de las raíces nerviosas, etc.

✓ Los que afectan a las extremidades superiores: tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, mialgias, gangliones, neuropatías por presión (síndrome del túnel carpiano, síndrome del desfiladero torácico), etc.



¿Por qué se producen?

Tareas que desarrollamos en el trabajo que exigen realizar de forma habitual movimientos repetitivos, posturas articulares extremas y fuerza intensa pueden resultar lesivas para nuestro aparato locomotor. También pueden sumarse otras actividades desarrolladas fuera del trabajo (trabajo doméstico, algunos deportes, etc.).



El tiempo de trabajo excesivo (trabajos a destajo, ausencia de descansos, etc.) y ciertas características individuales (edad, sexo, peso corporal, estado de salud y antecedentes médicos) aumentarán la probabilidad de desarrollar un TME.

Es necesario un equilibrio entre: las exigencias físicas de la tarea y la capacidad física de la persona.

A mayor número de factores de riesgo, mayor probabilidad de producirse la enfermedad.