

# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

## ¿Qué son?

Son el conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular y a sus estructuras asociadas.

## ¿Qué provocan?

Provocan lesiones en articulaciones, músculos, tendones, ligamentos, nervios, etc.

## ¿Qué los causa?

Son causados o agravados, por la actividad laboral y los efectos que éste tiene sobre la salud del trabajador o de la trabajadora.



## PRINCIPALES SÍNTOMAS

Dolor en músculos o articulaciones.  
Rigidez en la espalda, hombros y cuello.  
Hormigueo, adormecimiento de los brazos.  
Pérdida de fuerza en las manos.  
Pérdida de sensibilidad.  
Limitación de movimientos.  
Fatiga muscular progresiva.

## LESIONES MÁS FRECUENTES

Tendinitis  
Tenosinovitis  
Epicondilitis  
Lumbalgias  
Mialgias  
Hernias de disco  
Cervicalgias  
Síndrome del túnel carpiano

## PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

Físicos  
Derivados del entorno de trabajo  
Derivados de la organización del trabajo  
Psicosociales  
Ligados a la persona

## QUÉ HACER ANTE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

- Evaluar los puestos de trabajos, para detectar los riesgos que lo provocan.
- Adoptar medidas preventivas.
- Formar e informar sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar.
- Realizar una vigilancia de la salud.
- Implantar una adecuada organización del trabajo.
- Promover la consulta y participación de los trabajadores en la adopción de medidas preventivas.
- Prestar especial atención a las mujeres embarazadas.

## Medidas Preventivas

- ☆ Diseñar puestos de trabajo y equipos de trabajo ergonómicos.
- ☆ Utilizar ayudas mecánicas para transportar las cargas.
- ☆ Distribuir adecuadamente el espacio de trabajo.
- ☆ Establecer pausas suficientes.
- ☆ Dotar al trabajador de autonomía para realizar su trabajo.
- ☆ Tener en cuenta las características del trabajador para el puesto que ocupa y las nuevas tecnologías.
- ☆ Rotación del puesto de trabajo.

TE PODEMOS AYUDAR / UGT MADRID / ☎ 91 589 70 20 / ☎ IRSST: 900 713 123