

## Trastornos musculoesqueléticos

Son los problemas de salud que afectan al aparato locomotor, es decir: músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos del cuerpo.

Son las patologías más comunes relacionadas con el trabajo y afectan a TODOS los sectores de trabajo. Los TME tienen un origen multicausal:

**Factores individuales:** edad, género, forma física, sobrepeso...

### Condiciones de trabajo:

- Posturas forzadas
- Movimientos repetitivos
- Manipulaciones manuales de cargas
- Condiciones ambientales: temperatura, humedad, vibraciones, etc.
- Aspectos psicosociales: estrés, insatisfacción en el trabajo, etc.



## ¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?

Los TME se producen cuando **el esfuerzo físico realizado supera la capacidad de los componentes del sistema musculoesquelético**. Esto puede ocurrir de forma súbita, aunque la mayoría aparecen de forma gradual tras largos periodos de exposición a unas condiciones de trabajo desfavorables.

Afectan principalmente a:

- Cuello
- Espalda
- Extremidades superiores: hombro, codo y muñeca

## SÍNTOMAS DE LOS TME

Los TME, inofensivos en apariencia, se suelen ignorar hasta que se hacen crónicos. Por consiguiente, la pronta detección de episodios de dolor por parte de los trabajadores y su posterior notificación a la empresa son de vital importancia para la prevención de los TME.

## La evolución de los TME es la siguiente:

### FASE INICIAL

- El dolor es el primer y más frecuente síntoma que se manifiesta, aunque los síntomas desaparecen al salir del trabajo
- El dolor no afecta a las actividades laborales ni a la vida cotidiana
- La patología es reversible si se actúa pronto

### FASE INTERMEDIA

Si la situación que provoca el dolor se mantiene en el tiempo:

- La zona dolorosa aumenta, aparecen inflamaciones
- El dolor permanece después de abandonar el trabajo
- Las actividades laborales y las cotidianas son más difíciles de realizar
- Provocan lesiones que suponen pérdida de tono muscular, limitación de la movilidad, etc., aunque aún son reversibles

### FASE CRÓNICA

Si las lesiones se vuelven crónicas:

- El dolor permanece después de abandonar el trabajo, incluso al dormir
- Implican largos períodos de recuperación
- Puede llegar a incapacitar para la realización de un trabajo

## CAUSAS DE LOS TME

### POSTURAS FORZADAS

- Posiciones extremas, lejos de las posiciones naturales de confort:
  - Trabajar con la espalda o el cuello flexionados o girados
  - Trabajar con los brazos por encima de la cabeza
  - Trabajar en posición agachada
- Posiciones fijas o mantenidas, que sobrecargan, de forma estática, la musculatura, tendones y articulaciones

### Musculatura corporal implicada: espalda, brazos y piernas

## MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Son todas aquellas actividades de tipo repetitivo que implican la realización de esfuerzos o movimientos rápidos de pequeños grupos musculares. Generalmente se producen en extremidades superiores, y se pueden agravar por el mantenimiento de posturas forzadas y una falta de recuperación muscular

**Zonas afectadas: extremidades superiores (hombro, codo, muñeca)**

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Cualquier operación de levantamiento, transporte, empuje o arrastre de cargas por parte de un trabajador que entrañe riesgos, en particular, dorsolumbares (espalda).

- Peso de la carga
- Alturas de manipulación
- Forma de la carga
- Frecuencia y duración de la tarea
- Edad del trabajador
- Diferencias de género
- Capacidad física y el estado de forma física
- Sobrepeso



**Zonas afectadas: espalda (zonal cervical, dorsal y lumbar)**

## TME MÁS COMUNES



### Tendinitis del manguito de los rotadores

Es la **inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores**, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral.



### Epicondilitis

Conocido también como '**codo de tenista**' es una lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo.



### Lumbalgia

Se trata de una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran **en la parte baja de la espalda**, concretamente en la zona lumbar.



### Síndrome cervical por tensión

Es un cuadro clínico doloroso producido por una contractura muscular en la región cervical posterior y que está motivado por una sobrecarga de trabajo, el **uso repetitivo de los músculos o por posturas forzadas de cuello**.



### Síndrome del túnel carpiano

Es la **compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca** a nivel del interior del túnel del carpo.

## PREVENCIÓN DE LOS TME

### Empresa:

- Diseño ergonómico
- Medidas organizativas
- Medidas de formación

### Trabajador

- Adoptar hábitos posturales
- Realizar ejercicio físico

**Si durante el trabajo o al finalizar el mismo siente dolores musculoesqueléticos, por inofensivos que parezcan, notifíquelo a la empresa. La pronta detección de episodios de dolor son de vital importancia para la prevención de los TME.**