

## PREVENCIÓN DE LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

El esfuerzo físico es parte esencial de toda actividad laboral y es la causa de muchas lesiones corporales. Estas lesiones, especialmente las que afectan al sistema musculo-esquelético, son uno de los problemas de Salud Laboral más extendidos en nuestro país.

El 70% de trabajadores y trabajadoras se quejan de dolores o molestias musculo-esqueléticas provocadas por el trabajo que realizan a diario.

Los accidentes de trabajo por sobreesfuerzos constituyen el 25% del total de los notificados.

Las lesiones musculo-esqueléticas de origen laboral son alteraciones que sufren estructuras corporales como las articulaciones de manos, codos, nuca y espalda, así como distintas estructuras anatómicas como huesos, músculos, tendones y nervios.

Con el objetivo de prevenir estas lesiones, deberíamos seguir el principio de ajustar el trabajo a las personas y no a la inversa.

Mejorar los métodos de trabajo, cambios en la organización y en el diseño de los puestos de trabajo, además de evaluar correctamente las cargas, posturas y movimientos repetitivos, son acciones para llegar a encontrar el mejor equilibrio entre las exigencias de la tarea y un trabajo confortable para la mayoría de los trabajadores y trabajadoras.

Alberto López Allende  
Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

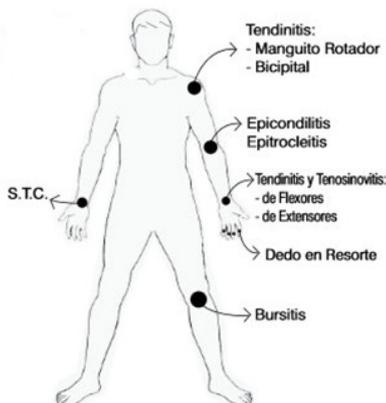
Visualicemos el problema!!!!

¿Que puedo hacer como delegado/a?

Cantabria  
75% E.P.  
25% AT

### ESTAMOS HABLANDO DE...

Alteraciones que afectan a estructuras corporales **-músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios o huesos-** y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en que este se desarrolla. (Fuente: Agencia Europea de Seguridad y Salud en el trabajo)



### ORIGEN:

#### 1.- TME: Enfermedad profesional?

La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.

#### 2.-TME: Accidente de trabajo?

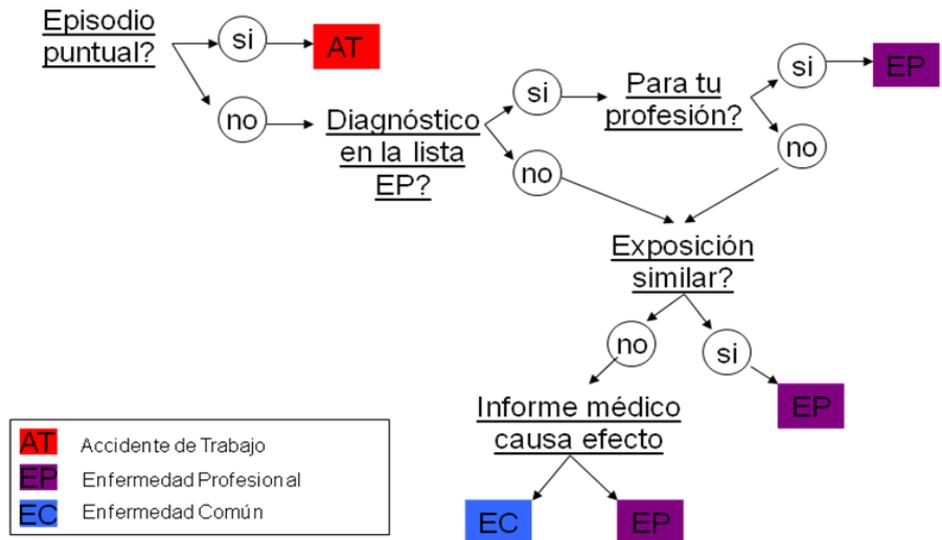
- Se presumirá, salvo prueba de lo contrario, que son contributivas de accidente de trabajo las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar del trabajo.  
- Las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador, que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva de accidente.

Ejemplos:  
TUNEL CARPIANO?  
EPICOTENDILITIS?  
HERNIA?

#### 3.-TME: enfermedad laboral / accidente de trabajo?

Las enfermedades comunes, no incluidas en la lista de enfermedades profesionales, que contraiga el trabajador con motivo de la realización del trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo.

**ESQUEMA DEL PROCESO  
DE RECONOCIMIENTO DE LA  
ENFERMEDAD PROFESIONAL**



**RECONOCIMIENTO  
DEMOSTREMOS QUE EXISTE UN PROBLEMA**

Un alto porcentaje de los TME laborales son derivados al servicio público de salud lo que supone un gran problema con diversos inconvenientes, para trabajadores/as, empresas y sociedad en general.

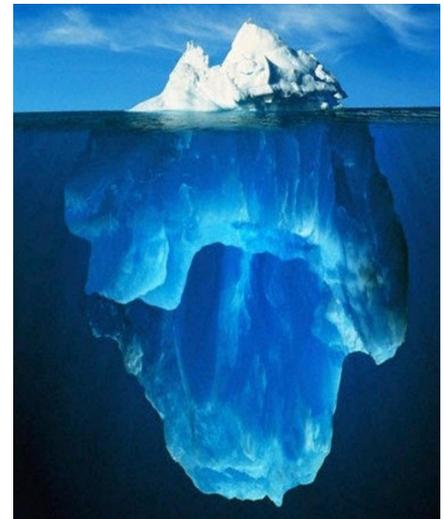
ES IMPRESCINCIBLE reclamar el origen de las TME laborales PORQUE...

**Lo que no se reclama no se ve.**

**Si no se ve no se visualiza que existe un problema.**

**Si no hay un problema no se ponen las medidas preventivas para evitarlo.**

**Si no se ponen las medidas preventivas para evitarlo se continuará accidentando y lesionando trabajadores.**



**ESTO SUPONE:**

**PARA EL TRABAJADOR:**

- En la mayoría de los convenios las bajas médicas derivadas de accidentes/enfermedades laborales tienen mayores prestaciones económicas.
- Las secuelas (lesiones permanentes no invalidantes) solo se reconocen si el origen es accidente es laboral/enfermedad profesional.
- En caso de accidente/enfermedad laboral no se requiere periodo mínimo de cotización, tanto para el derecho a la baja como de la incapacidad o secuelas.
- La base de cotización para el cálculo de la incapacidad suele ser más beneficioso en caso de accidente/enfermedad laboral Cuando la contingencia es profesional hay retribución de medicamentos y desplazamientos a la mutua.

**PARA LA EMPRESA:**

- La no declaración de accidentes y enfermedades profesionales supone un subregistro que incumple la legalidad.
- Aquel accidente de trabajo/enfermedad profesional que se oculta no se investiga su origen, no se ponen medidas preventivas para evitarlo y por lo tanto, se repite.

**PARA LA SOCIEDAD:**

- Las prestaciones económicas por incapacidad temporal o permanente de las que deberían hacerse cargo las mutuas son derivadas a la seguridad social.
- Los ingresos hospitalarios, intervenciones, consultas, que deberían atender las mutuas saturan los sistemas públicos de salud..

**IMPORTANTE PARA EL RECONOCIMIENTO:**  
- Para AT: parte de AT/AIsta de AT sin baja  
- Para EP: Correcta evaluación riesgos



## **OBJETIVO PREVENCIÓN**

### **INTENTEMOS EVITAR/REDUCIR EL PROBLEMA**

#### **¿EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS?**

La mayoría de los TME son problemas derivados de un mal diseño o falta de organización y planificación del trabajo,  
**NO ES UN PROBLEMA INDIVIDUAL.**

La ley de prevención de riesgos en su art 15.d dice que el empresario debe *"adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección y los métodos de trabajo y de producción con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y reducir los efectos del mismo a la salud"*.

#### **ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS:**

##### **Organización del trabajo**

- Identificar y eliminar factores de riesgo del centro de trabajo.
- Introducir variedad de tareas.
- Rotación de tareas.
- Reducir la intensidad del trabajo.
- No tener primas que exigen un ritmo muy elevado.
- Introducir descansos.
- Introducir micro pausas.

##### **Diseño de tareas, equipos y herramientas**

- Eliminar movimientos forzados.
- Reducir al mínimo los movimientos repetitivos con ciclos cortos.
- Utilizar herramientas eléctricas.
- Seleccionar equipos y herramientas adecuados tanto para la tarea como para la persona.
- Tener un buen mantenimiento de equipos y herramientas.
- Seleccionar herramientas que no requieran una desviación de la muñeca.
- Evitar restricciones de espacio en el puesto.
- Tener los mandos a fácil alcance.
- Poder ver los displays fácilmente.

##### **El medioambiente del trabajo**

- Tener una buena iluminación general y adecuada a cada puesto, sin reflejos ni sombras.
- Controlar el nivel de ruido.
- Mejorar niveles de ventilación y temperatura.
- Tener lugares adecuados para los descansos.

- Evitar el tener elementos: a largas distancias de alcance, a la altura del hombro o por encima de este, o por detrás del tronco.
- Tener sillas y mesas ajustables.

#### **RECOMENDACIONES:**

##### **Prevención de espalda**

###### **1. Evitar esfuerzos inútiles**

- Utilizar medios mecánicos
- Organizar espacio para evitar movimientos forzados
- Material de trabajo ordenado y al alcance de las manos

###### **2. Al mover cargas**

- Utiliza puntos de apoyo.
- Aprovecha tu peso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga
- Evitar movimientos de torsión girando los pies de forma adecuada

###### **3. Antes de transportar carga, intenta**

- Inspeccionar la carga, forma, peso y tamaño.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos
- Utilizar protecciones personales precisas (calzado, guantes... etc.)

##### **- Trabajo de pie**

Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento. Cambiar la posición de los pies y repartir las cargas. Adaptar la altura del puesto al tipo de trabajo. Utilizar reposapiés portátil o fijo.

##### **Al levantar las cargas debes:**

- Separar los pies y colocar uno en dirección movimiento.
- Mantener la espalda recta
- Flexionar las piernas
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga ligeramente

##### **5. En momentos de fatiga o tensión**

- Realizar pausas y practicar algún ejercicio de relajación.

##### **- Trabajo de pie/sentado**

Utilizar una silla regulable.

Ajustar la altura de la silla hasta situarla entre 25 y 35 cm. por debajo de la superficie de trabajo.

Utilizar un reposapiés adecuado.

## CCOO PROPONE ERGOPAR: Ergonomía participativa

Si tras hacer la evaluación ergonómica específica continúa habiendo problema **en CCOO apostamos por la ergonomía participativa y en concreto por el método ERGOPAR.** Es un método que implica la participación de todos (empresarios/as, técnicos/as y trabajadores/as y sus representantes) para buscar soluciones concretas a problemas concretos.

El Método ERGOPAR tiene un doble objetivo:



Es una metodología pública y gratuita disponible a través de la web de ISTAS: [www.istas.es](http://www.istas.es)

**Concepto:** en el puesto, trabajadores y técnicos, buscan respuestas y soluciones a problemas concretos

**Objetivo:** prevenir TME mediante cambios y mejoras del puesto.

En Europa este tipo de métodos se han mostrado eficientes.



\*CSS: Comité de Seguridad y Salud.