Trastornos Musculoesqueléticos en el ámbito Laboral

Con la financiación de:

AT-0102/2015

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

CONFEDERACIÓN CANARIA DE EMPRESARIOS

CEOE CEPYME

http://www.ccelpa.org

C/ León y Castillo, 54 2ª Planta

35003 – Las Palmas de Gran Canaria

Teléfono: (+34) 928 383 500

Email: prevencion@ccelpa.org

facebook.com/cce.prevencionderiesgoslaborales

"El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Confederación Canaria de Empresarios y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN para la Prevención de Riesgos Laborales"

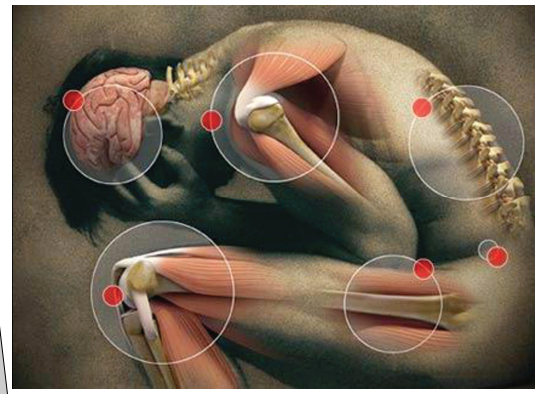
Un Trastorno Musculoesquelético

es cualquier daño en las articulaciones y músculos, estos problemas de salud abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves.

Su origen es multicausal y se pueden agravar debido a sobreesfuerzos o esfuerzos repetitivos.

Los sobreesfuerzos producen lesiones tales como esguinces, torceduras, fracturas, etc.

Los esfuerzos repetitivos son los trabajos físicos que se repiten una y otra vez y que tienen un efecto de desgaste sobre las partes del cuerpo afectadas.



Las principales circunstancias que generan trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral son:

La **Manipulación Manual de Cargas.**

Los **Movimientos Repetitivos**.

Las **Posturas Forzadas** de trabajo.

Manipulación de Cargas

Es cualquier operación de transporte, sujeción, levantamiento, empuje o arrastre de una carga.

Los factores de riesgos son:

- ***Peso excesivo.***
- ***Objetos voluminosos.***
- ***Espalda inclinada.***
- ***Espalda girada.***
- ***Altura desfavorable de aplicación de fuerzas***

Movimientos Repetitivos

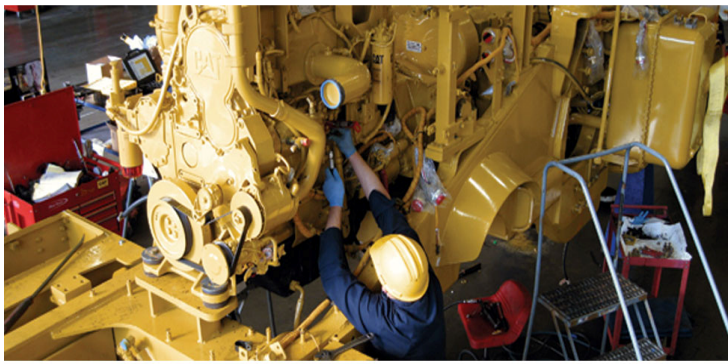
Cuando un grupo muscular realiza los mismos movimientos continuamente provocando fatiga acumulada, sobrecarga y dolor

Los factores de riesgos son:

- ***Amplitud del movimiento.***
- ***Velocidad del movimiento.***
- ***Aplicación de fuerza.***

Posturas Forzadas de Trabajo

Posiciones de trabajo que ponen a una o varias regiones anatómicas, en una posición incómoda para permanecer un tiempo prolongado.

Los factores de riesgos son:

- **Incomodidad de la postura.**
- **Tiempo de mantenimiento de la postura.**
- **Aplicación de fuerza.**