

Riesgos musculo-esqueléticos

Daniel García Menéndez
Jaime García Suárez

Indice

Introducción

Factores de riesgo

Riesgos

Daños

Medidas preventivas y de protección

Conclusión

Introducción

Los riesgos musculo-esqueléticos se definen como riesgos físicos que afectan al sistema motriz corporal a causa de las condiciones ambientales y ergonómicas del entorno.

Factores de riesgo

Condicionado por:

- Entorno laboral: material de oficina, maquinaria...
- Puesto laboral

Riesgos

Zonas corporales:

- Columna y espalda: daños lumbares, cervicales, vértebras y discos...
- Brazos: tendinitis en las rotaciones de los hombros; epicondilitis de codos; tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano en la muñeca; dedo gatillo, dedo blanco.

Riesgos

Zonas corporales:

- Piernas: artrosis de caderas, rodillas, fibromialgia en las piernas, dolor en las piernas a causa de estrés, ansiedad, insomnio...fatiga física o rigidez.

Daños

Trastornos de la espalda:

Causas principales:

- Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas.
- Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones atrás, hacia los lados o adelante
- trabajo físico muy intenso
- vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas
- Tensión nerviosa, estrés

Daños

Trastornos de la espalda:

Causas principales:

- Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas.
- Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones atrás, hacia los lados o adelante
- trabajo físico muy intenso
- vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas
- Tensión nerviosa, estrés

Daños

Trastornos del cuello:

Causas principales:

- Posturas forzadas de la cabeza: cabeza girada, inclinada hacia atrás o a un lado, o muy inclinada hacia delante.
- Mantener la cabeza en la misma posición durante muchos minutos
- Movimientos repetitivos de la cabeza y los brazos
- Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.
- Tensión durante el trabajo

Daños

Tensión de hombros

Causas principales:

- Posturas forzadas de los brazos: brazos muy levantados por delante o a los lados del cuerpo; brazos llevados hacia atrás del tronco
- Movimientos muy repetitivos de los brazos
- Mantener los brazos en una misma posición durante muchos minutos.
- Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.

Daños

Trastornos de codos:

Causas principales:

- Trabajo repetitivo de los brazos que al mismo tiempo exige realizar fuerza con la mano.

Trastornos de muñecas:

Causas principales:

- El trabajo manual repetitivo haciendo a la vez fuerza con la mano o con los dedos
- Un trabajo repetitivo de la mano con una postura forzada de la muñeca, o usando sólo dos o tres dedos para agarrar los objetos.

Med. Preventivas y de protección

Medidas basadas en el diseño de los puestos de trabajo: acciones destinadas a mejorar los espacios o lugares de trabajo, etc, aplicando los principios básicos de la ergonomía

Medidas basadas en cambios en la organización del trabajo: difícil aplicación pues los cambios en la organización del trabajo una vez diseñados los procesos suelen ser complicados y costosos

Medidas dirigidas a la mejora de los métodos de trabajo: información sobre los riesgos y la formación de los trabajadores sobre la forma correcta de realizar las tareas para prevenirlas

Factores Medio ambientales: controlar el nivel de ruido, buena iluminación general, y adecuada para cada puesto

Conclusiones

Preguntas

FIN