

## ¿Qué podemos hacer....?

CCOO lanza esta campaña con el objetivo principal de concienciar y sensibilizar a trabajadoras y trabajadores como a las empresas, sobre la importancia de mejorar las condiciones laborales en los centros de trabajo mediante la implantación y aplicación de un **PLAN de PRL** adecuado, en el que se observen entre otras las siguientes medidas:

- ✓ Disponer de una Evaluación del puesto de trabajo, prestando especial atención a la evaluación ergonómica, para la adaptación de puesto de trabajo.
- ✓ Formación e información adecuada sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar.
- ✓ Vigilancia de la salud de las trabajadoras y trabajadores mediante la realización de reconocimientos médicos específicos de forma periódica.
- ✓ Permitir la participación de los trabajadores, así como tomar en cuenta sus propuestas sobre cómo mejorar sus puestos y lugares de trabajo.
- ✓ Permitir una Organización del trabajo individual, de forma que sea el trabajador o trabajadora el que establezca su ritmo de trabajo, y pueda realizar pausas o cambios de tareas.
- ✓ Procedimientos de trabajo adaptados a la tarea a realizar.
- ✓ La organización las tareas y su ejecución contando con las ayudas mecánicas necesarias.
- ✓ Plantillas suficientes para cubrir el trabajo a desarrollar
- ✓ Conciliación de la vida laboral y familiar.
- ✓ Poner en práctica normas de higiene postural.
- ✓ Alimentación adecuada y actividad física.



comisiones obreras  
de Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

*Campaña de Prevención de Riesgos  
Laborales de CCOO Extremadura a través  
del Convenio de Colaboración de la Junta  
de Extremadura.*

Si quieres más información,  
ponte en contacto con:

**CCOOEXTREMADURA**  
**SALUD LABORAL**

Badajoz	Cáceres
Avda. de Colón,6	C/Obispo Ciriaco Benavente,2
Tlf: 924 223 248	Tlf: 927 227 279
Fax: 924 224 866	Fax: 927 244 798

[www.extremadura.ccoo.es](http://www.extremadura.ccoo.es)



ccoo.deextremadura



ccoo\_ext

TRASTORNOS  
MUSCULOESQUELETICOS  
ESTRÉS  
LABORAL



**NO**  
**DEJES QUE SE**  
**• INSTALEN •**

**EN TU VIDA**



comisiones obreras  
de Extremadura

## FACTORES DE RIESGO:

### Físicos:

- Movimiento manual de carga.
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas.
- Fuerza aplicada.

### Organizacionales

- Jornada de trabajo.
- Ritmo y pausas en el trabajo.
- Asignación de tareas y responsabilidades

### Psicosociales

- Nivel de exigencia
- Autonomía
- Relación con los compañeros

### Ambientales

- Temperatura y humedad
- Ruido
- Ventilación
- Vibraciones

### Individuales

- Estado físico
- Sexo y edad.
- Hábitos
- Antecedentes previos

## SINTOMAS:

- Malestar y fatiga localizados
- Dolor intermitente o continuo
- Pérdida de fuerza y dificultad para realizar movimientos
- Entumecimiento, hormigueo y calambres
- Ansiedad, miedos, fobias
- Irritabilidad, desánimo, fatiga
- Malas relaciones sociales dentro y fuera del trabajo
- Dificultad para mantener la atención y memorización

## LESIONES:

- Trastornos musculoesqueléticos (síndrome del túnel carpiano, tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, bursitis, artritis, lumbociática, hernias discales, etc..)
- Depresión del sistema inmunológico.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Trastornos del sueño.
- Depresión y otros trastornos afectivos

El auge de los centros comerciales y grandes superficies de los últimos años implica un aumento considerable de puestos de trabajo en los que en multitud de ocasiones los trabajadores y trabajadoras realizan tareas y funciones muy variadas que pueden dar lugar a condiciones de trabajo inseguras si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas.

El principal problema de salud que padecen las trabajadoras y trabajadores de este sector son los trastornos musculoesqueléticos (TME) y el estrés laboral.

## ¿Qué son los TME?

Los trastornos musculoesqueléticos son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan más frecuentemente en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

## ¿Qué es el estrés laboral?

Se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades. Las reacciones del trabajador frente al estrés pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales.

Muchos estudios relacionan cómo el estrés favorece la aparición de los trastornos musculoesqueléticos

Las lesiones musculoesqueléticas dentro de este sector afectan tanto a mujeres como hombres, numerosos estudios indican que en el caso de mujeres estas se presentan con más asiduidad y en edades más tempranas influenciadas no solo por la doble carga de trabajo sino también por los cambios hormonales a lo largo de su vida.

## RIESGO EN EL EMBARAZO

### Bipedestación Manipulación de cargas

- Lesiones dorsolumbares.
- Desprendimiento de placenta.
- Aumentan las posibilidades de aborto, o de tener un parto prematuro.
- Incrementa las posibilidades de bajo peso al nacer.
- Disminuye el flujo sanguíneo al feto.

