

El objetivo de esta campaña de CCOO es concienciar y sensibilizar en materia preventiva para mejorar las condiciones laborales del sector industrial a través de la intervención en PRL.

Los **Trastornos Musculoesqueléticos** tienen un origen multifactorial focalizándose, en el sector industrial, fundamentalmente en la **manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos y factores derivados de las exigencias de la tarea**, del **entorno**, de las **condiciones ambientales** y de la **organización del trabajo**. Todas estas circunstancias, que al fin y al cabo definen las condiciones de trabajo, deben tenerse en cuenta a la hora de plantear medidas preventivas tales como:

- **Rediseño de los puestos y equipos de trabajo** que permitan ganar más espacio, acceder a las cargas con medios mecánicos y eviten desplazamientos innecesarios.
- **Automatización** de tareas y **mecanización** en las operaciones de manipulación de cargas.
- Establecer **procedimientos de trabajo** adecuados desde el punto de vista ergonómico.
- **Formación e información** referente a procedimientos de trabajo seguros, uso de equipos, manipulación manual de cargas e implantación de las medidas preventivas ergonómicas a tener en cuenta en cada puesto.
- Seguimiento continuado de la **vigilancia de la salud** de los trabajadores y trabajadoras al objeto de una detección precoz de los síntomas por trastornos musculoesqueléticos.
- **Adaptación de puestos de trabajo** a las condiciones particulares de los trabajadores y las trabajadoras.
- Mantener unas **condiciones ambientales** del centro de trabajo bajo unos parámetros que no entrañen riesgos.

Campaña de Prevención de Riesgos Laborales de CCOO de Extremadura a través del Convenio de colaboración con la Junta de Extremadura.



comisiones obreras
de Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo



Si tienes dudas consúltanos

GABINETE DE SALUD LABORAL

Badajoz

Avda. de Colón, 6
Tel.: 924 223 248
Fax: 924 224 866

Cáceres

C/Obispo Ciriaco Benavente, 2
Tel.: 927 227 279
Fax: 927 244 798

www.extremadura.ccoo.es

 @ccoo_ext

 ccoo.deextremadura



comisiones obreras
de Extremadura



EVITA

QUE LOS

RIESGOS

LABORALES

DOBLEN TU VIDA

SECTOR INDUSTRIAL

Atrás quedan los tiempos en los que el trabajo manual era fundamental en el sector industrial y es por ello, que en pleno siglo XXI, podemos creer que el esfuerzo físico en el trabajo ya no es tan importante, que existen muchos procesos automatizados que, aparte de necesitar menos mano de obra, requieren también menos esfuerzo físico.

Sin embargo, la realidad muestra como determinados factores de riesgos pueden tener consecuencias sobre la salud y estas tienen un nombre: **Trastornos Musculoesqueléticos (TME)** y toda una problemática a su alrededor que implica, en muchos casos, que las personas que los padecen pierdan su salud e incluso la capacidad para desarrollar su trabajo.

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

Son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios. Generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

Los diagnósticos médicos más comunes son tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, mialgias, cervicalgias, lumbalgias, etc., siendo el síntoma predominante el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

El hecho de que el dolor sea una sensación subjetiva y muchas veces la única manifestación, hace que los TME no puedan identificarse siempre clínicamente. Su origen, debido a múltiples causas, y su carácter acumulativo a lo largo del tiempo, añaden dificultades a una definición precisa, por ello es fundamental llevar a cabo una **prevención eficaz** de los mismos, así como **atender la sintomatología** cuando ésta tiende a perdurar en el tiempo.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS LABORALES QUE PROVOCAN TME

Biomecánicos o Físicos

- Manipulación manual de cargas
- Posturas forzadas
- Movimientos repetitivos
- Vibraciones mecánicas
- Presión por contacto e impactos repetidos

Características del Entorno y Puesto

- Falta de orden
- Falta de espacio
- Uso de equipos peligrosos
- Contactos eléctricos
- Energía radiante
- Superficies resbaladizas
- EPIS incómodos

Psicosociales

- Ritmo de trabajo elevado
- Prolongación de la jornada
- Escasos periodos de descanso

Condiciones Ambientales

- Frío / Calor
- Iluminación
- Humedad
- Ruido
- Vapores
- Humos

