

## ¿Qué son los Trastornos

### Musculoesqueléticos [TME]?

Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral son daños que sufren las estructuras corporales, como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio.

Estas lesiones están causadas o se agravan fundamentalmente por el trabajo, por las exigencias físicas que suponen las tareas que se realizan trabajando. También puede influir el entorno en el que se trabaja.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las dolencias de origen laboral más habituales. Estos trastornos afectan a millones de trabajadores y trabajadoras en toda Europa.



### Las personas que cuidan a otras personas

Las personas que cuidan y atienden las necesidades de otras personas que no pueden valerse por sí mismas, por edad, por enfermedad o por discapacidad, tienen que realizar manipulaciones de carga durante las tareas de movilización.

Todas las tareas que requieren el uso de fuerza humana pueden dar lugar a Trastornos Musculoesqueléticos. Entre otras tareas, se identifican: levantar, descender, sostener, empujar o arrastrar a una persona o parte de su peso.

Estas movilizaciones, además de manipulación de carga, frecuentemente conllevan posturas forzadas que agravan estas lesiones.

### GABINETE DE SALUD LABORAL CCOO EXTREMADURA

Avda. de Colón 6,  
06005 BADAJOZ  
☎ 924 223 248 / 689 780 598

C/ Obispo Ciriaco Benavente 2,  
10001 CÁCERES  
☎ 927 227 279 / 689 061 593

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



JUNTA DE EXTREMADURA

CAMPAÑA DE SALUD LABORAL  
DE CCOO DE EXTREMADURA

## Prevención de trastornos musculoesqueléticos derivados de la movilización de personas



**Campaña de Salud Laboral dirigida a todo el personal que trabaja cuidando a personas en centros educativos y centros de atención a la discapacidad.**



## Efectos sobre la salud

Existen dos tipos básicos de lesiones:

Lesiones agudas y dolorosas: provocadas por un esfuerzo intenso y breve como, por ejemplo, las producidas por manipular manualmente una carga con excesivo peso.

Lesiones crónicas y duraderas: que tienen origen en esfuerzos permanentes que ocasionan dolor creciente como, por ejemplo, la tendinitis, la epicondilitis, etc.

Los problemas de salud más frecuentes derivados de la manipulación manual de personas son:

- ▶ Síndrome cervical por tensión
- ▶ Lumbalgia aguda-crónica
- ▶ Lumbo-Ciatalgia
- ▶ Tendinitis del manguito de los rotadores
- ▶ Epicondilitis



## Lesiones de origen laboral

Las lesiones producidas con ocasión o por consecuencia del trabajo son **accidentes de trabajo\***. También las enfermedades que no están recogidas como enfermedades profesionales pero que tengan causa exclusiva en el trabajo son **accidentes de trabajo\***.

Son **enfermedades profesionales\*** las contraídas a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena que están incluidas en el Cuadro de Enfermedades Profesionales (RD 1299/2006) y que estén provocadas por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indique.

\* (Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social)

## Causas de los TME

La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo, aunque también es frecuente la aparición de daños producidos por sobreesfuerzos puntuales. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo:

### ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Ritmo de trabajo, intensidad, volumen de trabajo, premura de tiempo, estrés, ausencia de programación de pausas y descansos, trabajo monótono...

### TAREAS Y EQUIPOS DE TRABAJO

- ▶ Aplicación de fuerza física intensa.
- ▶ Adopción de posturas incómodas, mantenidas o forzadas.
- ▶ Puesto de trabajo mal diseñado o no adaptado.
- ▶ Falta de equipos mecánicos de apoyo o inadecuados.
- ▶ Zonas de trabajo sin espacio suficiente o con desorden.

### FACTORES PSICOSOCIALES

Afectan directamente sobre otros factores, acentuando la tensión muscular y afectando a la coordinación motora.

Las consecuencias más inmediatas suelen ser:

Aumentan los esfuerzos físicos, agravan las lesiones y provocan mayor absentismo laboral.

### CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES DE CADA TRABAJADOR/A

- ▶ Edad
- ▶ Sexo
- ▶ Complejión física
- ▶ Estado fisiológico
- ▶ Lateralidad
- ▶ Formación y experiencia, etc.



## Prevenir los TME: Mejorar las condiciones laborales

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- ▶ Identificar y eliminar los factores de riesgo.
- ▶ Crear variedad de tareas.
- ▶ Establecer una rotación de tareas.
- ▶ Disminuir la intensidad del trabajo.
- ▶ No primar ritmos elevados de trabajo.
- ▶ Programar descansos y pausas en tareas de altas exigencias.
- ▶ Crear un sistema que permita identificar e informar sobre la aparición de síntomas y detección de problemas de manera rápida y eficaz.
- ▶ Evitar aplicar fuerzas excesivas, facilitando el apoyo con más personal o ayudas mecánicas.
- ▶ Equipos de apoyo mecánico y mobiliarios adaptados a las necesidades.
- ▶ Mantenimiento para el buen funcionamiento de los equipos.
- ▶ Eliminar barreras y adecuar los espacios a las necesidades.
- ▶ Limpieza y orden de las zonas de trabajo.
- ▶ Distribuir con equidad y transparencia las tareas, en especial las más pesadas o incómodas.
- ▶ Asignar tareas diversas y con contenido variado y adaptado a la persona.
- ▶ Organizar el tiempo de trabajo, facilitando suficiente para cada tarea y realizando una adecuada distribución de cargas y descansos.
- ▶ Limitar la carga de tareas a niveles asumibles.
- ▶ Adaptar el trabajo a la persona, incluyendo el puesto y las tareas.
- ▶ Informar y formar a todo el personal de los riesgos laborales de su puesto de trabajo y las medidas preventivas y de protección para evitar daños a la salud.



comisiones obreras  
de extremadura