

## ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- × Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar situado por delante y cerca del cuerpo.
- × Evitar el trabajo prolongado por debajo de los codos o por encima de los hombros.
- × Reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos, empleando elementos de ayuda.
- × Mantener apoyados los antebrazos cuando la tarea lo permita.
- × Reducir la fuerza hecha con las manos y dedos.
- × Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados.
- × Evitar trabajar con el codo completamente extendido o doblado.
- × No emplear la mano para golpear los objetos.
- × Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.
- × Realizar pequeñas interrupciones del trabajo.
- × Alargar los ciclos de trabajo muy cortos.
- × Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.

UGT  
Euskadi

## DENTRO DEL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI, TE OFRECEMOS:

- Atención Personalizada.
- Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.
- Toda la Información en seguridad y salud laboral.
- Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

## UGT-EUSKADIKO LAN OSASUNEKO ETA INGURUMENAKO SAILATIK ESKEINTZEN DIZUEGU:

- Aholkularitza eta laguntza pertsonalizatua.
- ENPRESAK BISITATU: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko, gure kabinete teknikoa eskeintzen dizuegu.
- Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia.
- Prebentziozko gaietan aholkularitza teknikoa eta legala.

### UGT - BILBAO

Colón de Larreátegui, 46 bis  
Teléfono: 944 255 594

salva.aranzueque@ugteuskadi.org

### UGT - DONOSTIA

Catalina Erauso, 7 Bajo  
Teléfono: 943 445 403

mar.esnaola@ugteuskadi.org

### UGT - VITORIA

San Antonio, 45 bajo  
Teléfono: 945 150 028

amaia.calleja@ugteuskadi.org



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko lan osasuneko eta ingurumeneko saila



OSALAN  
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

## TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS



## MUSKULU ESKELETIKO GAITASUNAK



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente



Euskadi

## MUSKULU ESKELITIKO GAITASUNAK

Los trastornos músculo - esqueléticos (TME), representan la primera causa de baja por enfermedad laboral y son uno de los trastornos laborales más frecuentes para los trabajadores de todos los sectores.

Los TME son lesiones en los músculos, tendones, nervios o articulaciones, que afectan tanto a las manos y brazos, como al cuello y espalda o las rodillas y pies. El síntoma más común es el dolor localizado, ocasionando hormigueos, pérdida de sensibilidad y fuerza y tienen tendencia a volverse crónicos.

## TRASTORNOS MÁS FRECUENTES

### TRASTORNOS EN EL CUELLO

Causan dolor, rigidez, hormigueo o calor en la nuca, durante o al final de la jornada

#### Causas principales:

- ⇒ Posturas forzadas de la cabeza (giro o inclinación)
- ⇒ Mantener la cabeza en la misma posición.
- ⇒ Movimientos repetitivos.

### TRASTORNOS EN LOS HOMBROS

Causan dolor y rigidez de hombros, esporádicos o por la noche.

#### Causas principales:

- ⇒ Posturas forzadas en los brazos.
- ⇒ Movimientos repetitivos en los brazos.
- ⇒ Mantener la cabeza en la misma posición.
- ⇒ Aplicar fuerza con los brazos y las manos.



### TRASTORNOS EN LOS CODOS

Causan dolor diario de codo, incluso sin moverlo.

#### Causas principales:

- ⇒ Trabajos repetitivos de brazos que conjugan al mismo tiempo fuerza con las manos.



### TRASTORNOS EN LAS MUÑECAS

Causan dolor frecuente que a veces se puede extender por el antebrazo, acompañado de hormigueo y adormecimiento de los dedos.

#### Causas principales:

- ⇒ Trabajo manual y repetitivo.
- ⇒ Posturas forzadas de la muñeca, que implica el uso de dos o tres dedos para agarrar objetos.

### TRASTORNOS EN LA ESPALDA

Causan dolor localizado en la parte baja de la espalda.

#### Causas principales:

- ⇒ Manipulación de cargas pesadas.
- ⇒ Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones.
- ⇒ Trabajo físico intenso.
- ⇒ Vibraciones transmitidas a través de los pies.



## CONDICIONES DE TRABAJO Y TMEEN

Son muchas las condiciones de trabajo que favorecen la aparición de TME, pero entre todas ellas destacan tres tipos:

1

Las que tienen que ver con el esfuerzo físico: **Manipulación de cargas:** El levantamiento, manejo y transporte de cargas está relacionado con la mayor parte de las alteraciones que afectan a la espalda.

Las derivadas de posturas forzadas: **Trabajar con ordenadores.** Una posición incorrecta al trabajar con ordenadores puede producir distintas lesiones como: tensión muscular, dolor de espalda, rigidez en los dedos, molestias en la nuca, cabeza y brazos, como consecuencia de la postura estática.

2

Como consecuencia del ritmo de trabajo: **Carga elevada de trabajo.** Un ritmo acelerado de trabajo puede causar los TME siguientes: fatiga muscular, dolor de espalda, contractura muscular y tensión nerviosa.

3

## ¡EXIGE PREVENCIÓN!

Los TME son el resultado de unas inadecuadas condiciones de trabajo. y de acuerdo con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, todas las empresas están obligadas a evitar los riesgos, a evaluar los riesgos que no se puedan evitar, combatir los riesgos en su origen, adaptar el trabajo a la persona, a una vigilancia de la salud en función de los riesgos específicos a los que esté expuesto el trabajador/a.

*Exige una copia de la Evaluación de Riesgos de tu puesto de trabajo, las medidas preventivas de aplicación y una Vigilancia de la Salud adecuada a los citados riesgos.*

UGT  
Euskadi