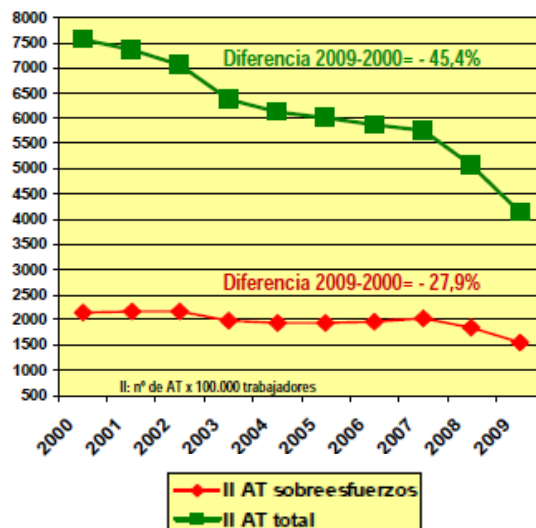


LAS LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DERIVADAS DEL TRABAJO

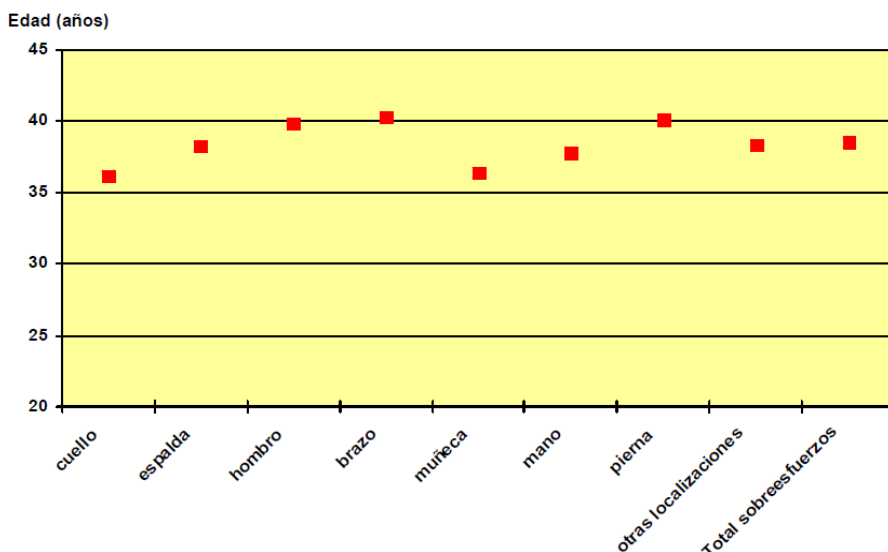
¿SABÍAS QUÉ?

- En los últimos 10 años el peso porcentual de los sobreesfuerzos en relación al total de accidentes de trabajo con baja ha ido incrementándose ininterrumpidamente.
- El índice de incidencia de accidentes laborales (accidentes de trabajo por cada 100.000 trabajadores afiliados) ha ido disminuyendo progresivamente, mientras que el índice de los accidentes debidos a sobreesfuerzos sigue prácticamente la misma línea desde el año 2000.
- En 2009, el 41,6% de las de las lesiones debidas a sobreesfuerzos se localizaron en la espalda.
- Entre las mujeres son más comunes las lesiones en cuello y brazo-muñeca-mano, mientras en los hombres son más frecuentes las lesiones de espalda y piernas.

EVOLUCIÓN DE LA INCIDENCIA DE ACCIDENTES DE TRABAJO



EDAD MEDIA DEL ACCIDENTADO SEGÚN LOCALIZACIÓN DE LA LESIÓN





A.C.E.N.O.M.A.

Asociación de Empresarios de la Zona Norte de Madrid

BOLETIN DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Nº 2/2011

Las lesiones músculo esqueléticas son un conjunto de alteraciones con un amplio abanico de signos y síntomas que pueden afectar distintas partes del cuerpo (manos, muñecas, codos, nuca, espalda) así como a distintas estructuras anatómicas (huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones).

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

La mayoría de las lesiones musculoesqueléticas derivadas del trabajo no se producen por accidentes o agresiones únicas o aisladas, sino como resultado de traumatismos pequeños y repetidos.

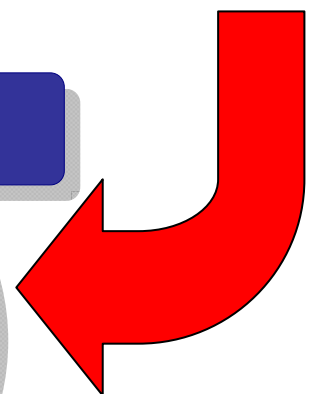
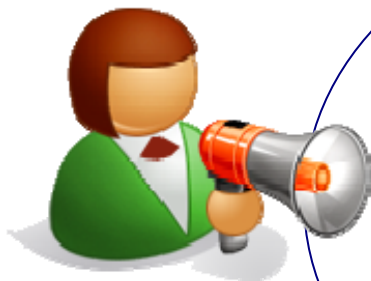
Las causas más comunes son las siguientes:

- ✿ Mantener **posturas estáticas**: mantener las mismas posturas durante toda la jornada, como estar de pie tras un mostrador o permanecer todo el día sentado en una oficina.
- ✿ Adoptar **posturas difíciles o forzadas**.
- ✿ Realizar **movimientos repetitivos**, especialmente aquellos que se realizan a gran velocidad con grupos de pequeños músculos (mecnografiar, coser,...).
- ✿ Aplicación de **fuerzas intensas** (incluida la manipulación manual de cargas).



¡TOMA NOTA!

**LAS MOLESTIAS Y PROBLEMAS
NO SE PRESENTAN
INMEDIATAMENTE, SINO QUE
TARDAN UN TIEMPO. ESTO
HACE QUE NO SE LES DÉ TANTA
IMPORTANCIA, HASTA QUE
LLEGA UN MOMENTO EN EL
QUE APARECEN MOLESTIAS
DURADERAS O UNA LESIÓN**





A.C.E.N.O.M.A.

Asociación de Empresarios de la Zona Norte de Madrid

BOLETIN DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Nº 2/2011

LESIONES MÁS COMUNES

LESIONES	SINTOMAS	CAUSAS TÍPICAS
Bursitis: inflamación de la cavidad que existe entre la piel y el hueso o el hueso y el tendón. Se puede producir en la rodilla, el codo o el hombro.	Inflamación en el lugar de la lesión.	Arrodillarse, hacer presión sobre el codo o movimientos repetitivos de los hombros.
Cuello u hombro tensos: inflamación del cuello y de los músculos y tendones de los hombros.	Dolor localizado en el cuello o en los hombros.	Tener que mantener una postura rígida.
Dedo engatillado: inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones de los dedos.	Incapacidad de mover libremente los dedos, con o sin dolor.	Movimientos repetitivos. Tener que agarrar objetos durante demasiado tiempo, con demasiada fuerza o con demasiada frecuencia.
Epicondilitis: inflamación de la zona en que se unen el hueso y el tendón. Se llama "codo de tenista" cuando sucede en el codo.	Dolor e inflamación en el lugar de la lesión.	Tareas repetitivas, a menudo en empleos agotadores como ebanistería, enyesado o colocación de ladrillos.
Ganglios: un quiste en una articulación o en una vaina de tendón. Normalmente, en el dorso de la mano o la muñeca.	Hinchazón dura, pequeña y redonda, que normalmente no produce dolor.	Movimientos repetitivos de la mano.
Osteoartritis: lesión de las articulaciones que provoca cicatrices en la articulación y que el hueso crezca en demasía.	Rigidez y dolor en la espina dorsal y el cuello y otras articulaciones.	Sobrecarga durante mucho tiempo de la espina dorsal y otras articulaciones.
Síndrome del túnel carpiano: presión sobre los nervios que se transmiten a la muñeca.	Hormigueo, dolor y entumecimiento del dedo gordo y de los demás dedos.	Trabajo repetitivo con la muñeca encorvada. Utilización de instrumentos vibratorios.
Tendinitis: inflamación de la zona en que se unen el músculo y el tendón.	Dolor, inflamación, reblandecimiento y enrojecimiento de la mano, la muñeca y/o el antebrazo. Dificultad para utilizarla.	Movimientos repetitivos.
Tenosinovitis: inflamación de los tendones y/o las vainas de los tendones.	Dolores, reblandecimiento, inflamación, grandes dolores y dificultad para utilizar la mano.	Movimientos repetitivos, a menudo no agotadores. Puede provocarlo un aumento repentino de la carga de trabajo o nuevos procedimientos de trabajo.
Lumbalgia: Dolor que se produce en la región inferior de la espalda debido a que estas vértebras son las más grandes y las que soportan mayor peso.	Dolores, inflamación, dificultad para moverse e incorporarse.	Levantamiento y manejo de peso de forma repetitiva, movimientos forzados, posturas estáticas durante largos periodos de tiempo (de pie o sentado).



A.C.E.N.O.M.A.

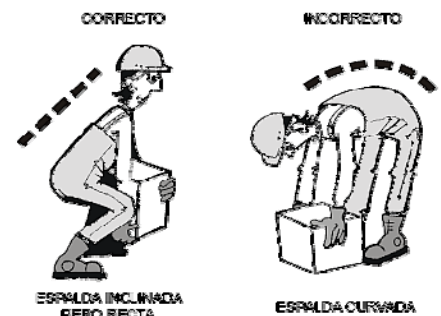
Asociación de Empresarios de la Zona Norte de Madrid

BOLETIN DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Nº 2/2011

MEDIDAS PARA PREVENIR ESTAS LESIONES



- ✳ **Adaptar previamente el puesto de trabajo** a la función a desarrollar (distancias de alcance a los materiales, iluminación...) favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de sobreesfuerzos.
- ✳ Procurar **tener suficiente espacio para el movimiento** en el puesto de trabajo.
- ✳ Intentar realizar las tareas **evitando posturas incómodas o forzadas**, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.
- ✳ **Evitar los esfuerzos prolongados** y la aplicación de una fuerza manual excesiva.
- ✳ Procurar **cambiar de postura** a lo largo de la jornada laboral y **alternar o cambiar las tareas** para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.
- ✳ **Alternar el trabajo sentado – de pié.**
- ✳ **Intercalar pausas**, acompañando éstas de **ejercicios de estiramientos** opuestos al movimiento ejecutado o la postura mantenida para permitir la relajación de los músculos.
- ✳ **Utilizar los equipos y herramientas adecuados y en buen estado** para cada tipo de trabajo, de modo que no sea necesario un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.
- ✳ Si la tarea lo requiere, **utilizar equipos de protección individual** para reducir el riesgo.
- ✳ **Evitar las tareas repetitivas** programando ciclos de trabajo con una duración superior a 30 segundos y **establecer pausas periódicas** que permitan recuperar las tensiones y descansar.
- ✳ Si realizamos manipulación manual de cargas **utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda**, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.
- ✳ Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrir a **carretillas y elevadores hidráulicos**.



- ✳ **Consultar con el Servicio Médico** en cuanto sean detectados los primeros síntomas de los trastornos músculo-esqueléticos para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de estas alteraciones.



A.C.E.N.O.M.A.

Asociación de Empresarios de la Zona Norte de Madrid

BOLETIN DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Nº 2/2011

¿A QUÉ ESPERAS?

APÚNTATE A NUESTRO TALLER GRATUITO

EL TALLER DE PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS, ayuda a prevenir, paliar o eliminar el dolor derivado de las malas posturas en el trabajo.

Es un programa básico de educación y entrenamiento, que permitirá a los participantes adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para alcanzar y mantener un estado de salud óptimo de su espalda. El objetivo general del curso es combatir los dolores óseos y musculares provocados por las malas posturas en el trabajo y la vida cotidiana.

¿CUÁNTO DURA?

Es un taller de 4 horas, 1 teórica y 3 prácticas. Asiste con ropa y calzado cómodos.



¿DÓNDE?

Centro de Empresas de
San Sebastián de los Reyes
Av. Cerro del Águila nº 9

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Anatomía y Biomecánica básica.
- Los trastornos músculo-esqueléticos. Factores de riesgo.
- Patologías más frecuentes. Medidas preventivas.
- Higiene Postural y manipulación de cargas.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- Ejercicios de movilización
- Ejercicios de fortalecimiento
- Estiramientos
- Relajación.

¿CUÁNDO?

29 de Junio de 2011
De 16:00 a 20:00

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Nuestros profesores son fisioterapeutas titulados con experiencia en la materia.



A.C.E.N.O.M.A.

Asociación de Empresarios de la Zona Norte de Madrid

BOLETIN DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
Nº 2/2011



INSCRIPCIÓN

Remitir por email, fax o correo, este boletín de inscripción:

NOMBRE			APELLIDOS		
DIRECCIÓN					
LOCALIDAD				CP	
DNI (letra)		EDAD		PROVINCIA	
TELEFONO			E-MAIL		
EMPRESA					
SECTOR DE ACTIVIDAD					
PUESTO DE TRABAJO					