

Informar y formar

El trabajador debe:

- ❖ Conocer los síntomas iniciales de los procesos músculo-esqueléticos y aprender a valorarlos, en caso de que los sufra.
- ❖ Debe tener formación sobre:
 - Conocimientos básicos de anatomía/función de los distintos segmentos corporales y columna vertebral.
 - Gestos y posturas correctas a adoptar en el puesto de trabajo y al realizar la tarea.
 - Correcto empleo de útiles y herramientas y mantenimiento adecuado.
 - Aprendizaje progresivo en caso de: modificación de procesos o puesto de trabajo, retorno al trabajo después de una ausencia larga.

Organización del trabajo

- ❖ Disminuir el tiempo que dedica cada trabajador a las tareas identificadas como especialmente dañinas.
- ❖ Alternar las tareas.



- ❖ Aumentar el número de pausas o micropausas, para recuperar la fatiga.
- ❖ Adaptar los ritmos a las capacidades funcionales de los trabajadores.

Actuaciones sobre el puesto

- ❖ Mejorar las herramientas y los equipos de trabajo, mediante el diseño ergonómico:
 - La forma del mango y el ángulo con el resto de la herramienta, deben permitir al trabajador mantener alineados la mano y el antebrazo.
 - El tamaño de los mangos, su grosor y longitud, deben adaptarse a la mano del trabajador. Su superficie debe ser lisa, fácil de sujetar y sin aristas o estrías.
 - Deben ser ligeras. Si se tiene que utilizar una herramienta pesada, se recomiendan dispositivos de suspensión o contrapeso.
 - Las herramientas, siempre que sea posible, deben ser eléctricas o electro-neumáticas. Las que vibren, se deben equipar con un sistema de amortiguación.
 - Mantener las herramientas en condiciones óptimas de funcionamiento.

- ❖ Diseño ergonómico del mobiliario.
- ❖ Distribución de los objetos, en lo relacionado con la distancia a la que están colocados los objetos que se utilicen.
- ❖ Ejercicios que permitan movilizar las articulaciones y estirar de forma controlada los músculos sobre-exigidos en caso de mantenimiento de posturas estáticas.

Vigilancia de la salud

Aplicar los protocolos de vigilancia sanitaria específica.



Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid
Ventura Rodríguez, 7 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123 Fax: 91 420 58 08
www.madrid.org



TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS (TME) DE CAUSA LABORAL



CONCEPTO DE TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS (TME)

Grupo de procesos, muy diferentes entre sí, provocados por la lesión de alguna de las partes que forman el aparato locomotor, principalmente de las partes blandas: músculos, tendones, nervios y algunas estructuras próximas a las articulaciones.

La probabilidad de desarrollar un TME está relacionada con la falta de equilibrio entre las exigencias mecánicas que imponen el trabajo y la capacidad funcional propia de cada individuo.

FACTORES DE RIESGO

Factores biomecánicos:

- ❖ Realización de movimientos repetitivos.
- ❖ Esfuerzos excesivos.
- ❖ Manipulación manual de cargas.
- ❖ Uso de herramientas vibrátiles.
- ❖ Adopción de posturas forzadas o estáticas.
- ❖ Apremio de tiempo.
- ❖ No realización de micropausas.

Factores indirectos:

- ❖ Frío.
- ❖ Empleo de máquinas o herramientas manuales que vibran.

PREVENCIÓN

Diseño ergonómico

Tener en cuenta el principio básico de “Adaptar o ajustar el trabajo a la persona” con el fin de conseguir que el puesto y el trabajo resulten cada vez más cómodos y seguros.

- ❖ Identificar los riesgos ME que existen en el puesto de trabajo.

- ❖ Tener en cuenta la información aportada por los trabajadores, por el médico del trabajo y por la empresa.
- ❖ Realizar un análisis de las características del puesto y de la actividad.
- ❖ Diferenciar cada una de las tareas que engloba el trabajo, para identificar y valorar los riesgos.

Posibles métodos de evaluación

- ❖ Índice de esfuerzo.
- ❖ OWAS.
- ❖ RULA.
- ❖ ERGO/IBV.

Una vez finalizada la evaluación, se proponen soluciones concretas a cada uno de los problemas identificados.



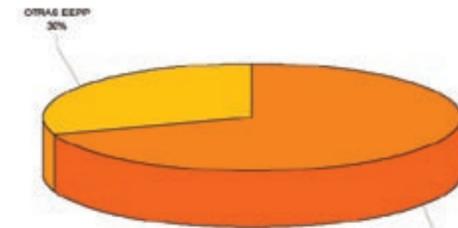
Biblioteca virtual

Esta versión digital forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma
www.madrid.org/publicamadrid
cupubli@madrid.org

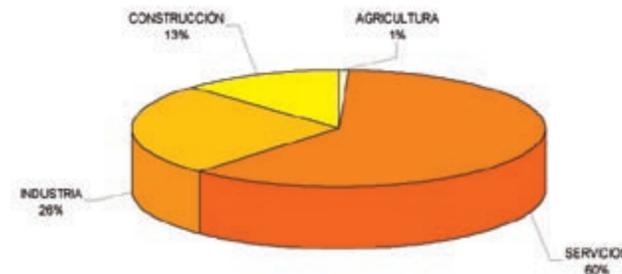


TME EN LA COMUNIDAD DE MADRID 2006

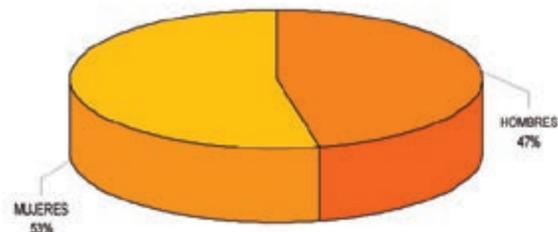
PORCENTAJE RESPECTO AL TOTAL DE EEP



DISTRIBUCIÓN DE TME POR SECTORES



DISTRIBUCIÓN TME POR SEXO



GRUPO 2: ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR AGENTES FÍSICOS. REAL DECRETO 1299/2006, DE 10 DE NOVIEMBRE, POR EL QUE SE APRUEBA EL CUADRO DE ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SISTEMA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

AGENTE	ENFERMEDAD PROFESIONAL	SUBAGENTE	CÓDIGO	ACTIVIDAD	
B	Enfermedades osteoarticulares o angioneuróticas provocadas por las vibraciones mecánicas:	01	Afectación vascular	2B0101	Trabajos en los que se produzcan: vibraciones transmitidas a la mano y al brazo por gran número de máquinas o por objetos mantenidos sobre una superficie vibrante (gama de frecuencia de 25 a 250 Hz), como son aquellos en los que se manejan maquinarias que transmitan vibraciones, tipo martillos neumáticos, punzones, taladros, taladros a percusión, perforadoras, pulidoras, esmeriles, sierras mecánicas, desbrozadoras.
			2B0102	Utilización de remachadoras y pistolas de sellado.	
			2B0103	Trabajos que exponen al apoyo del talón de la mano de forma reiterativa, percutiendo sobre un plano fijo y rígido, así como los choques transmitidos a la eminencia hipotenar por una herramienta percutante.	
		02	Afectación osteoarticular	2B0201	Trabajos en los que se produzcan: vibraciones transmitidas a la mano y al brazo por gran número de máquinas o por objetos mantenidos sobre una superficie vibrante (gama de frecuencia de 25 a 250 Hz), como son aquellos en los que se manejan maquinarias que transmitan vibraciones, tipo martillos neumáticos, punzones, taladros, taladros a percusión, perforadoras, pulidoras, esmeriles, sierras mecánicas, desbrozadoras.
			2B0202	Utilización de remachadoras y pistolas de sellado.	
			2B0203	Trabajos que exponen al apoyo del talón de la mano de forma reiterativa, percutiendo sobre un plano fijo y rígido así como los choques transmitidos a la eminencia hipotenar por una herramienta percutante.	
C	Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; enfermedades de las bolsas serosas debidas a la presión, celulitis subcutáneas:	01	Bursitis crónica de las sinoviales ó de los tejidos subcutáneos de las zonas de apoyo de las rodillas	2C0101	Zapateros y trabajos que requieran presión mantenida en cara anterior del muslo.
			Bursitis glútea, retrocalcánea, y de la apófisis espinosa de C7 y subacromiodeltoideas	2C0201	Trabajos en la minería y aquellos que requieran presión mantenida en las zonas anatómicas referidas.
			Bursitis de la fascia anterior del muslo	2C0301	apateros y trabajos que requieran presión mantenida en cara anterior del muslo.
			Bursitis maleolar externa	2C0401	Sastrería y trabajos que requieran presión mantenida en región maleolar externa.
			Bursitis preesternal	2C0501	Carpintero y trabajos que requieran presión mantenida en región preesternal.
			Higroma crónico del codo	2C0601	Trabajos que requieren de un apoyo prolongado sobre la cara posterior del codo.
D	Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; enfermedades por fatiga e inflamación de las vainas tendinosas, de tejidos peritendinosos e inserciones musculares y tendinosas:	01	Hombro: patología tendinosa crónica de maguito de los rotadores	2D0201	Trabajos que se realicen con los codos en posición elevada o que tensen los tendones o bolsa subacromial, asociándose a acciones de levantar y alcanzar; uso continuado del brazo en abducción o flexión, como son pintores, escayolistas: montadores de estructuras.
			Codo y antebrazo: epicondilitis y epitrocleitis	2D0301	Trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo contra resistencia, así como movimientos de flexoextensión forzada de la muñeca, como pueden ser: carniceros, pescaderos, curtidores, deportistas, mecánicos, chapistas, caldereros, albañiles.
			Muñeca y mano: tendinitis del abductor largo y extensor corto del pulgar (T. De Quervain), tenosinovitis estenosante digital (dedo en resorte), tenosinovitis del extensor largo del primer dedo	2E0101	Trabajos que exijan aprehensión fuerte con giros o desviaciones cubitales y radiales repetidas de la mano, así como movimientos repetidos o mantenidos de extensión de la muñeca.
E	Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo:	01	Arrancamiento por fatiga de las apófisis espinosas	2E0101	Trabajos de apaleo o de manipulación de cargas pesadas.
F	Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; parálisis de los nervios debidos a la presión:	01	Síndrome del canal epitrocleo-olecránico por compresión del nervio cubital en el codo	2F0101	Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que requieran apoyo prolongado en el codo.
			Síndrome del túnel carpiano por compresión del nervio mediano en la muñeca	2F0201	Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que requieran movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano como lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica, mecánica), industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), hostelería (camareros, cocineros), soldadores, carpinteros, pulidores o pintores.
			Síndrome del canal de Guyon por compresión del nervio cubital en la muñeca	2F0301	Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que entrañen compresión prolongada en la muñeca o de una presión mantenida o repetida sobre el talón de la mano, como ordeño de vacas, grabado, talla y pulido de vidrio, builado, trabajo de zapatería, leñadores, herreros, peleteros o lanzadores de martillo, disco y jabalina.
			Síndrome de compresión del ciático popliteo externo por compresión del mismo a nivel del cuello del peroné	2F0401	Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que requieran posición prolongada en cucullas, como empedradores, soladores, colocadores de parqué, jardineros y similares.
			Parálisis de los nervios del serrato mayor, angular, romboides, circunflejo	2F0501	Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que requieran carga repetida sobre la espalda de objetos pesados y rígidos, como mozos de mudanzas, empleados de carga y descarga y similares.
			Parálisis del nervio radial por compresión del mismo	2F0601	Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que entrañen contracción repetida del músculo supinador largo, como conductores de automóviles o presión crónica por uso de tijera.
G	Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo:	01	Lesiones del menisco por mecanismos de arrancamiento y compresión asociadas, dando lugar a fisuras o roturas completas	2G0101	Trabajos que requieran posturas en hiperflexión de la rodilla en posición mantenida en cucullas de manera prolongada, como son: trabajos en minas subterráneas, electricistas, soldadores, instaladores de suelos de madera o fontaneros.