



# TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

LA ENFERMEDAD PROFESIONAL MÁS COMÚN

Financiado por:

AT 2017-0100



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



Castilla  
y León

# TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

La enfermedad profesional más común

*“Las enfermedades profesionales causadas por agentes físicos representan algo más del 82% del total de las enfermedades profesionales y son los trastornos musculoesqueléticos actualmente, la enfermedad profesional más frecuente afectando masivamente a todas las categorías profesionales.*”

## ¿QUÉ SON LOS TME?

Los TME de origen laboral son alteraciones que sufren estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. La mayor parte de los TME son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un período de tiempo prolongado. Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden afectar a las inferiores.



## PREVENCIÓN

### Medidas organizativas

- La reducción de la jornada laboral diaria de exposición en las mismas condiciones de trabajo puede reducir los TME.
- La introducción de pausas adicionales en las tareas repetitivas o rotaciones a puestos sin tareas repetitivas

### Medidas técnicas

- La adopción de medidas técnicas ergonómicas pueden disminuir la sobrecarga en las extremidades superiores, además del uso de útiles de diseño ergonómico y, con ello, la incidencia de TME.

### Modificación de hábitos de trabajo

- La formación en métodos de trabajo ergonómico no es eficaz si constituye la única medida utilizada para prevenir los TME.
- El entrenamiento físico puede reducir la reaparición de dolor de espalda y de cuello-hombro. No obstante, para que sea efectivo debe incluir la práctica de ejercicios enérgicos y repetirse al menos tres veces por semana.

### Estrategias de aplicación

- La prevención de los TME exige la combinación de varios tipos de intervenciones de forma interdisciplinar que incluyan medidas preventivas tanto organizativas, técnicas como personales. Las intervenciones basadas en medidas aisladas difícilmente previenen los TME.

**SI NECESITAS MAS INFORMACIÓN ACUDE A LA ASESORÍA DE SALUD LABORAL DEL SINDICATO**