

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS

DEFINICIÓN:

Trastorno Músculo Esquelético (TME): Conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, nervios, articulaciones, etc. causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que este se desarrolla.

La mayor parte de los TME son de carácter acumulativo, como resultado de una exposición repetida a factores de riesgo, durante un período de tiempo prolongado. Generalmente, suelen ser de aparición lenta y en apariencia inofensivos, pero en la mayoría de los casos tienden a cronificar y producen un daño permanente. No obstante, los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas por caídas, cortes, desgarros, contusiones u otros accidentes con un fuerte impacto sobre el sistema musculoesquelético.

Los síntomas principales son el DOLOR asociado a inflamación, pérdida de fuerza y limitación funcional en la parte del cuerpo afectada, dificultando o impidiendo la realización de determinados movimientos.



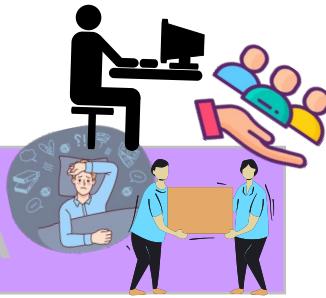
RIESGOS:

Posturas mantenidas o forzadas: Cuando una o varias regiones anatómicas de nuestro cuerpo dejan de estar en posición natural de confort, para pasar a la posición “obligada” que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones osteoarticulares, que van generando sobrecarga corporal favoreciendo así la aparición de lesiones.

Manipulación manual de cargas: Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga, por parte de uno o varios trabajadores, tales como levantamiento, colocación, empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características inadecuadas pueda entrañar riesgos, en particular dorsolumbares, para el personal trabajador.

Desde el punto de vista preventivo, se considera que la manipulación manual de cualquier carga, que tenga un peso superior a 3 kg, puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, ya que, aunque pueda parecer ligera, podría causar lesiones, si se manipula en condiciones ergonómicamente desfavorables.

Movimientos repetitivos: Conjunto de continuos movimientos, que se repiten durante la actividad laboral y provocan fatiga muscular, sobrecarga, dolor y que pueden desembocar en una lesión, debido a la presión o fricción que producen estos movimientos de repetición en las partes blandas



del sistema osteomuscular (tendones, nervios, ligamentos, bolsas serosas, etc). Existen otros factores asociados a los movimientos repetidos como la fuerza aplicada, las posturas forzadas o los tiempos de descanso insuficientes, que pueden influir negativamente en la aparición o agravamiento de los TME.

- **Factores de riesgo Psicosocial:** Los factores de riesgo psicosocial son las condiciones de trabajo que, por una configuración deficiente o un diseño inadecuado, presentan la probabilidad de afectar negativamente a la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, como por ejemplo, la falta de autonomía para organizar tareas, ritmo de trabajo impuesto, trabajos nocturno o a turnos, inseguridad en el empleo, trabajos temporales, precariedad o desigualdades salariales, conflictos interpersonales o problemas en las relaciones laborales, así como gestión inadecuada de los mismos, falta de claridad respecto al desempeño de las funciones de trabajo, malas formas de comunicación...etc.
- **Factores individuales de riesgo:** Otros factores que pueden influir negativamente en la aparición de trastornos musculoesqueléticos son los denominados factores individuales de riesgo, que están directamente relacionados con la condición física y/o biológica de cada persona, por ejemplo, falta de aptitud física, patología dorsolumbar previa y sobrepeso, falta de formación específica para el correcto manejo de una carga, hábitos de vida poco saludables, tabaquismo, consumo de drogas o factores como la edad.



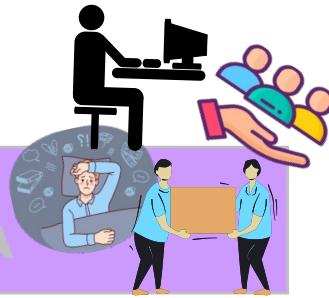
EFFECTOS SOBRE LA SALUD:

Los síntomas relacionados con la aparición de alteraciones musculoesqueléticas incluyen dolor muscular y/o articular, sensación de hormigueo, pérdida de fuerza y disminución de sensibilidad. En la aparición de los trastornos originados por sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos pueden distinguirse tres etapas:

- Aparición de dolor y cansancio durante las horas de trabajo, mejorando fuera de este, durante la noche y los fines de semana.
- Comienzo de los síntomas al inicio de la jornada laboral, sin desaparecer por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo.
- Persistencia de los síntomas durante el descanso, dificultando la ejecución de tareas, incluso las más triviales. Dado que después de hacer un esfuerzo físico es normal que se experimente cierta fatiga, los síntomas aparecen como molestias propias de la vida normal. Aun así, la intensidad y la duración del trabajo pueden guardar relación con posibles alteraciones, aumentando el riesgo de un modo progresivo.

NOTA DE PREVENCION

ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA



Las lesiones musculoesqueléticas más frecuentes en sector educativo son: **tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis, lumbalgias, mialgias, hernias de disco, cervicalgias y síndrome del túnel carpiano** que afectan a estas partes del cuerpo:

Parte del cuerpo afectada	Población trabajadora con síntomas en %
Zona dorsolumbar	44,2%
Cuello	36,4%
Miembros superiores/ inferiores	11,2%



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Entre las pautas de actuación a seguir, para la reducción y el control de los riesgos que influyen en la aparición de los TME, podemos destacar los siguientes:
- En posición de pie, realizar desplazamientos cortos para aligerar la tensión de la musculatura.
- Alternar posturas sentadas con posturas de pie. Cambiar el apoyo de los pies, alternando el peso sobre el derecho y luego sobre el izquierdo.
- Realizar movimientos adecuados de flexión de tronco en posturas agachadas.

Incorrecto

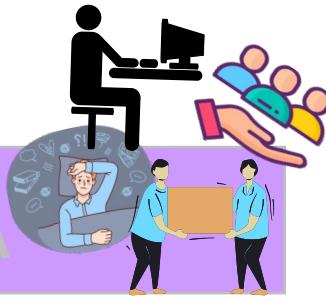


Correcto

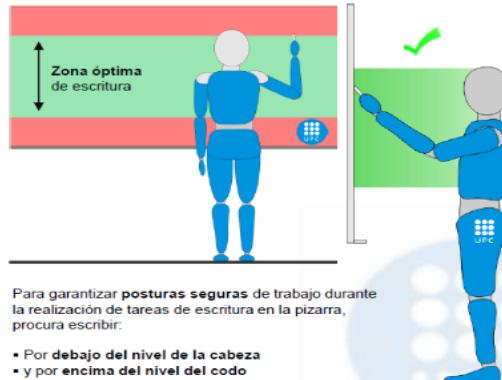


- Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas como grúas para la movilización del alumnado, sillas de ruedas o carros para los traslados, dispositivos de ayuda en el cambio postural, etc.
- El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de manera que permita los movimientos y favorezca los cambios de postura.

NOTA DE PREVENCION ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA



- Trabajar de forma habitual con el codo por encima de los hombros en el uso de pizarras digitales, así como la aplicación de la fuerza excesiva durante las tareas de escritura en pizarra son factores que contribuyen al incremento del riesgo en la aparición de TME.



- Cuando tengas que dirigirte al alumnado durante el uso de la pantalla o pizarra, gira el cuerpo a la vez que los pies, de forma que el eje cabeza-tronco-pies, esté alineado.



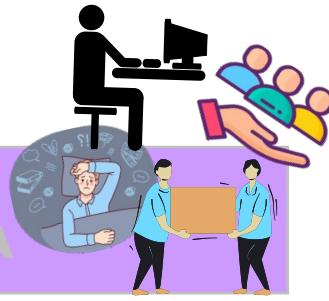
- Implementar pausas activas dedicando tiempos muertos de la jornada laboral, para ejercitarnos y mover nuestra musculatura como, por ejemplo, rotando los hombros, realizar pequeños giros de muñecas, estirar los dedos de las manos, breves paseos alrededor del espacio de trabajo...etc.



- Variación y alternancia de tareas, evitando en la medida de lo posible los trabajos monótonos, alternancia de actividades que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.

NOTA DE PREVENCION

ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA



- Mejoras ergonómicas: diseño adecuado de los puestos y/o zonas de trabajo en función de la actividad docente favoreciendo la accesibilidad y la comodidad para el desarrollo de las tareas, evitando la adopción de posturas forzadas.

