

6) Vibraciones

- La vibración mano brazo producida por herramientas manuales puede producir trastornos degenerativos o problemas de riego sanguíneo en la mano (especialmente los dedos: síndrome de los dedos blancos)



- La vibración de cuerpo entero en los vehículos puede originar trastornos degenerativos en particular de las vértebras lumbares.

ACTIVIDADES PREVENTIVAS

1. **Diseñar** los puestos, herramientas y equipos adaptados a los trabajadores y a la tarea:
 - Diseño del puesto de trabajo, de los puntos de apoyo, de las condiciones visuales, de la disposición de los controles y los dispositivos de visualización
 - Cálculo de la energía consumida por el esfuerzo
 - Cálculo de la carga mental que implica un mayor margen de decisión y un mayor control sobre el trabajo.

En un lugar de trabajo adecuadamente diseñado, las tareas deberían realizarse la mayor parte del tiempo en posición erguida con los hombros en reposo y los brazos cerca del tronco.

Mecanización y automatización de procesos que supongan cargas posturales o esfuerzos excesivos.

2. **Organizar el trabajo:** variación de tareas, ciclos de trabajo más largos, mayor autonomía y control del trabajador de la tarea, pausas y ritmos de trabajo.

- Es necesario que haya un equilibrio entre los periodos de actividad física y de recuperación.
- Se preferirá el movimiento dinámico al estático.
- Se tratará de encontrar una alternancia entre periodos activos de mayor esfuerzo, y periodos de relajación.
- Tener en cuenta factores que inciden en el desempeño de una función profesional como la edad, el sexo, el grado de formación, o el nivel de conocimientos.

3. **Formar e informar** a los trabajadores expuestos, responsables de diseño, métodos y tiempos, compras, directivos, mandos, etc.

4. **Fomentar** estilos de vida saludables así como la **práctica de medidas de prevención** (*calentamientos, etc.*) previa a la realización de trabajos que requieran esfuerzos importantes o movimientos repetidos.

5. Facilitar la **participación de los trabajadores** en la búsqueda de soluciones para la mejora de sus condiciones de trabajo

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN

PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS



Departamento de Prevención
Unidad de Riesgos del Trabajo
Av. 28 de Julio 873 – Miraflores
T: 213-7373 A: 2258



INTRODUCCIÓN

¿Qué son los trastornos músculo-esqueléticos?

Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos. Esto afecta todo tipo de dolencias, desde molestias leves y pasajeras hasta lesiones irreversibles y discapacitantes.

Reciben nombres como: *contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, etc.*

El síntoma predominante es el dolor asociado a limitaciones funcionales.



En general los trastornos músculo-esqueléticos provocan incapacidad laboral como **accidentes de trabajo por sobreesfuerzos** y como **enfermedades profesionales**.

FACTORES DE RIESGOS MÁS IMPORTANTES

Los problemas de salud, en particular, aparecen cuando el esfuerzo mecánico es superior a la capacidad de carga de los componentes del aparato locomotor.

1) Manejo Manual de Cargas



2) Posturas Forzadas en casos como:

- Trabajar con los brazos en alto
- Trabajar en medio de obstáculos
- Trabajar en espacios reducidos
- Al manipular objetos situados a una distancia excesiva.
- Trabajar arrodillado, tumbado, agachado o en cuclillas



3) Aplicación de fuerzas excesivas

- Empujar o arrastrar objetos pesados
- Manipular carretillas y otros medios para el transporte de cargas.
- Colocar paquetes en vehículos de transporte.
- Trasladar pacientes.

4) Esfuerzos prolongados

- Cuando se sostiene un objeto o una herramienta por ejemplo las personas que taladran o pintan techos, las que manejan instrumentos en la sala de operaciones o las que sostienen una bandeja sin descansar.
- Cuando se mantiene una postura estática, por ejemplo embaldosar un suelo, fabricar estructuras de hormigón armado, recolectar frutas o verduras del suelo, escribir teclear o utilizar el mouse de la computadora.

5) Movimientos repetitivos

Cuando se realizan movimientos parecidos o idénticos durante gran parte del tiempo de trabajo, de manera muy repetitiva (varias veces por minuto). Mientras está trabajando, el operario suele tener escaso control sobre el ritmo y la velocidad del trabajo, sobre el orden en que se suceden las tareas y sobre los horarios de actividad y de descanso. Lo normal es que uno no pueda abandonar el trabajo sin hacerse sustituir por otra persona.

