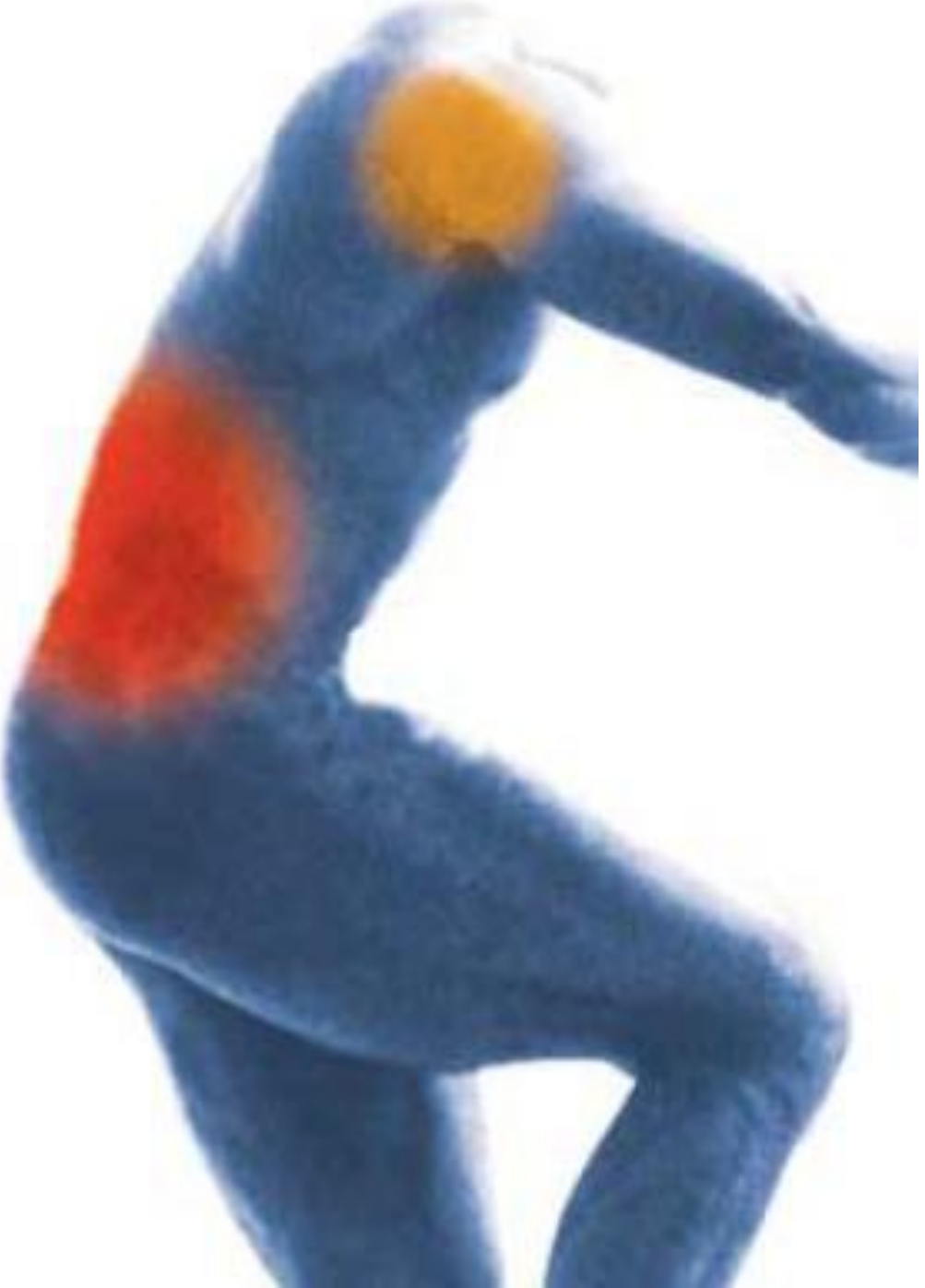
ibermutuamr

Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social nº 274.

Trastornos musculoesqueléticos



MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

¿Qué son?

Lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular y a sus estructuras asociadas

Inducidas o agravadas por el trabajo

TME's laborales

DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO (LPRL)

- **Accidente de trabajo** (art. 115 TRLESS)
- **Enfermedades del Trabajo**
  - **Enfermedades Profesionales** (R.D. 1299/2006)
  - **Enfermedades relacionadas con el trabajo** (art. 115 TRLESS)
    - **Enfermedades derivadas del trabajo – causa exclusiva**
    - **Enfermedades o defectos anteriores agravados por un accidente**
    - **Enfermedades intercurrentes**

Diferencias entre Accidente de Trabajo y Enfermedad Profesional.

	Forma de Producirse.	Agente Causante.	Tipo de Lesión.	Restricción Legal.
Accidente de Trabajo.	Súbita e instantánea.	Agente material o energía fuera de control.	Traumática.	Ninguna.
Enfermedad Profesional.	Desarrollo lento.	Condiciones ambientales.	Orgánica o funcional.	Debe estar incluida en una norma legal.

Agente
Exposición
E.P
Enfermedad
Relación de causalidad

Fuerza
Repetitividad
TME
Postura forzada
Falta de descansos

TME … en cifras(*)

38,66% De los A.T.'s son sobreesfuerzos

97,7% De los sobreesfuerzos son TME's

73,7% De las EE.PP.'s son TME's

(*) Datos del INE – Estadística de AT's y EP's 2012

TME … en cifras(*)

84% De los trabajadores dice sentir molestias por postura o esfuerzo

77,5% De los trabajadores: TME por postura o esfuerzos

34,3% Movimientos repetitivos

27% Posturas dolorosas o fatigantes

44,9% Levantar mover cargas

Postura estática sentado

Postura estática de pie

Aplicar fuerzas

(*) VII Encuesta Nacional de condiciones de trabajo

Etiología de los TME's

Factores que aumentan el *riesgo*:

FISICOS Y BIOMECANICOS

ORGANIZATIVOS Y PSCOSOCIALES

INDIVIDUALES Y PERSONALES

Factores Físicos y Biomecánicos

Posturas forzadas y estáticas

Movimientos repetitivos

Aplicación de fuerzas

Presión directa sobre herramientas y superficies

Vibraciones

Temperaturas extremas

Condiciones ambientales inadecuadas

Factores Organizativos y Psicosociales

Alta exigencia

Trabajo repetitivo y monótono

Alto ritmo

Falta de pausas

Falta de control

Falta de autonomía

Falta de apoyo

Factores Individuales y Personales

Historial médico

Capacidad física

Edad

Falta de experiencia y/o formación

Obesidad

Tabaquismo

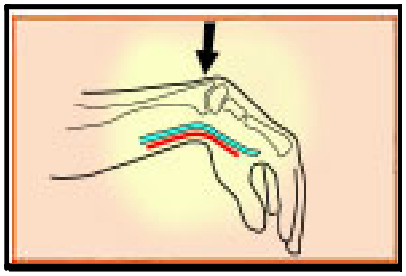
Hábitos

Fundamentos Ergonómicos.

Las alteraciones musculoesqueléticas.

Algunos de los síntomas mas comunes son:

- Dolor en los músculos o articulaciones.
- Sensación de hormigueo en el brazo o en la mano.
- Perdida de sujeción en la mano.
- Perdida de sensibilidad.



Se pueden dividir los síntomas en tres etapas:

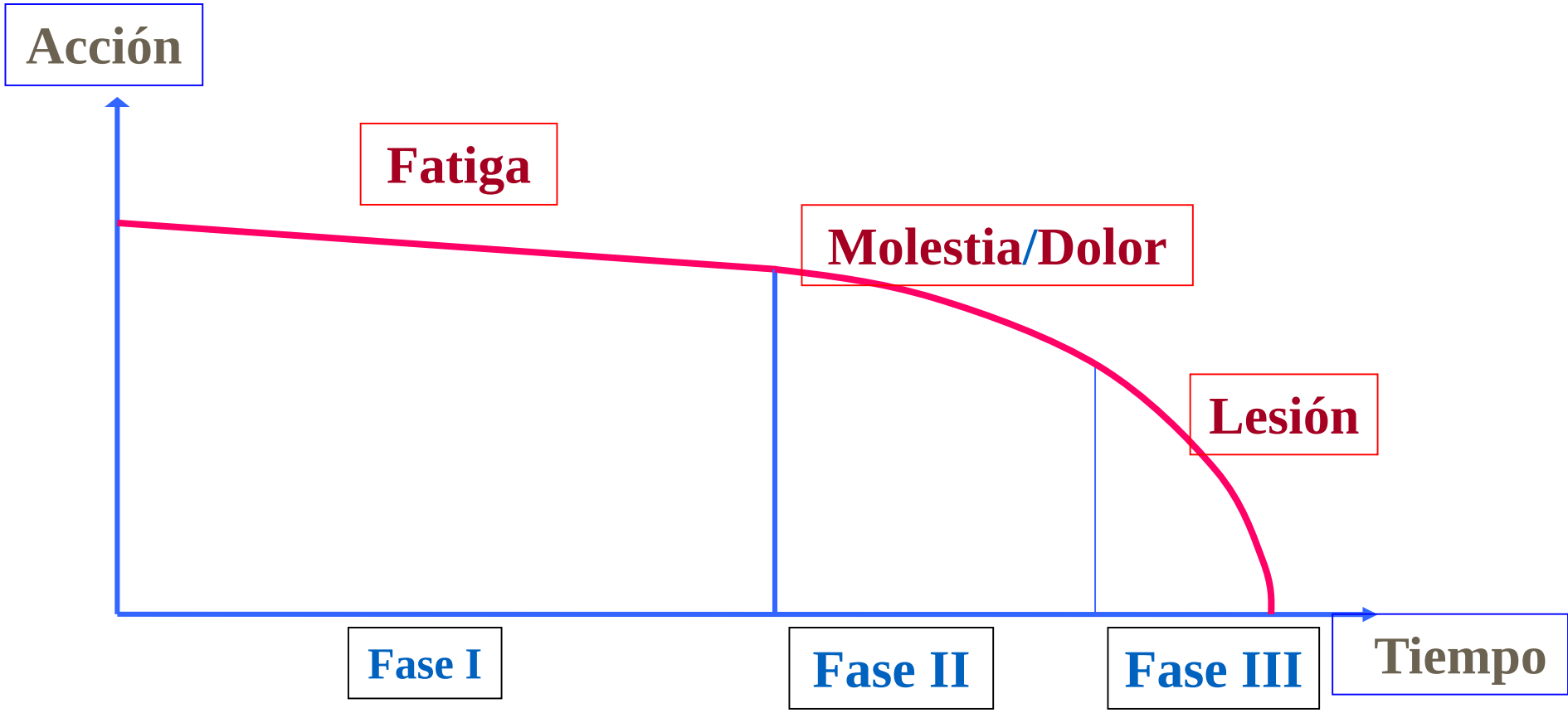
1 → El dolor y fatiga aparece durante el trabajo que se mejora durante la noche y el fin de semana. Esta fase puede durar semanas o meses.

2 → Dolor y fatiga que empieza más pronto en el día y persiste más tiempo durante la noche, y que puede interrumpir el sueño. Esta fase puede durar varios meses.

3 → Dolor, fatiga y debilidad aún cuando se haya descansado. Puede interrumpir el sueño, y la persona se ve imposibilitada a realizar tareas incluso en el hogar. Esta fase puede durar varios meses y años.

Fundamentos Ergonómicos.

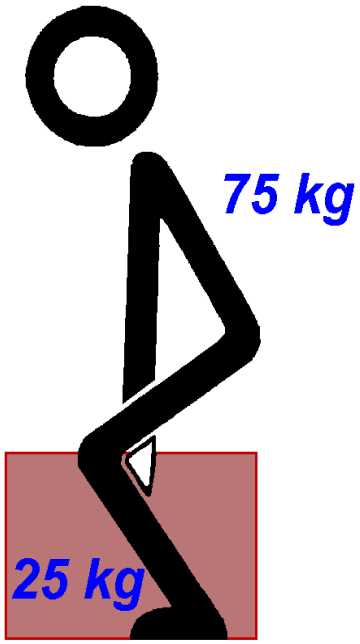
Curva de Lesiones Traumáticas Acumulativas (CTD)

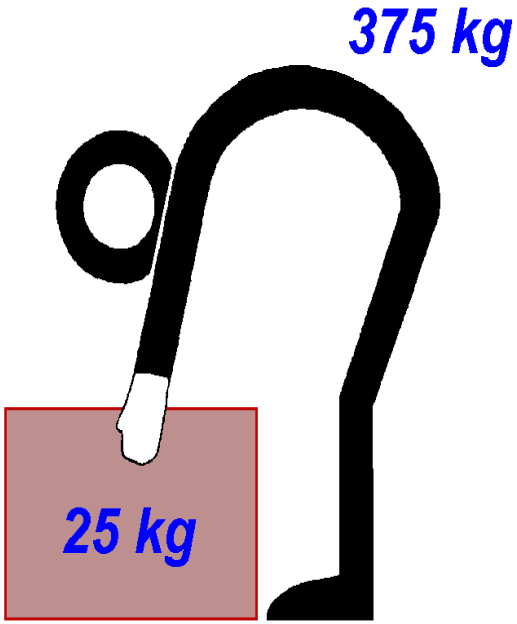


Principios de la acción preventiva.

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no han podido evitarse.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptación del trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por los que entrañe poco o ningún riesgo.
- Anteponer la protección colectiva a la individual.
- **Dar información y formación a los trabajadores**.

Fundamentos Ergonómicos.





Actuaciones técnicas

Pausas

Medidas organizativas-ritmo de trabajo

Automatización

Diseño de cargas

Ayudas mecánicas

Actuaciones técnicas

Herramientas que mejoren las posturas- Diseño ergonómico

Actuaciones técnicas

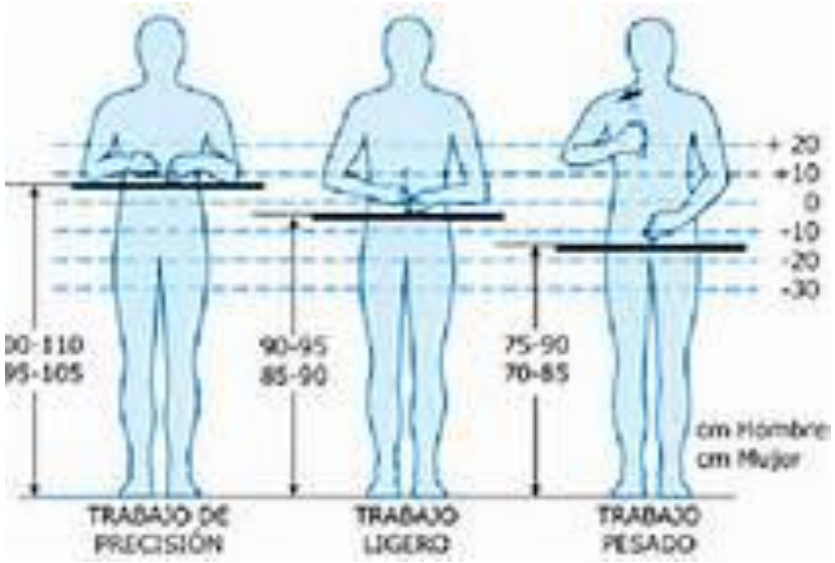
Favorecer el agarre menos lesivo

Actuaciones técnicas

Diseño del puesto-mejora del entorno

Actuaciones técnicas

La altura del plano de trabajo debe adecuarse a la tarea



Las pantallas deben colocarse a la altura de los ojos

Actuaciones técnicas

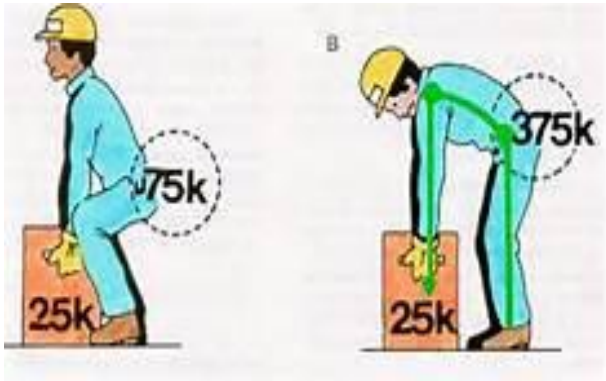
Ayudas mecánicas

Actuaciones técnicas

En tareas de manipulación de cargas, utilizar ayudas mecánicas

Limitar los pesos a manejar- proveedores

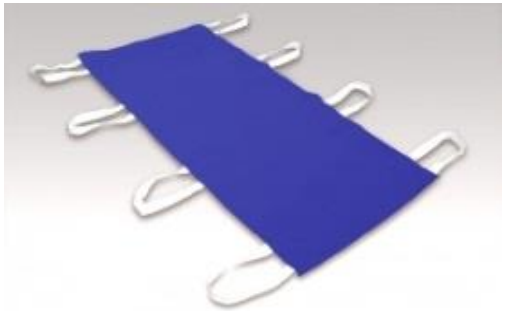
Actuaciones técnicas



En tareas de manipulación de cargas, postura adecuada:

Espalda recta
Flexionar piernas
No torsión
No manipular pesos por encima de la cabeza

Actuaciones técnicas



En la manipulación de personas, utilizar ayudas mecánicas

Actuaciones técnicas

Prever el espacio adecuado para favorecer el movimiento de las ayudas mecánicas

Medidas Organizativas

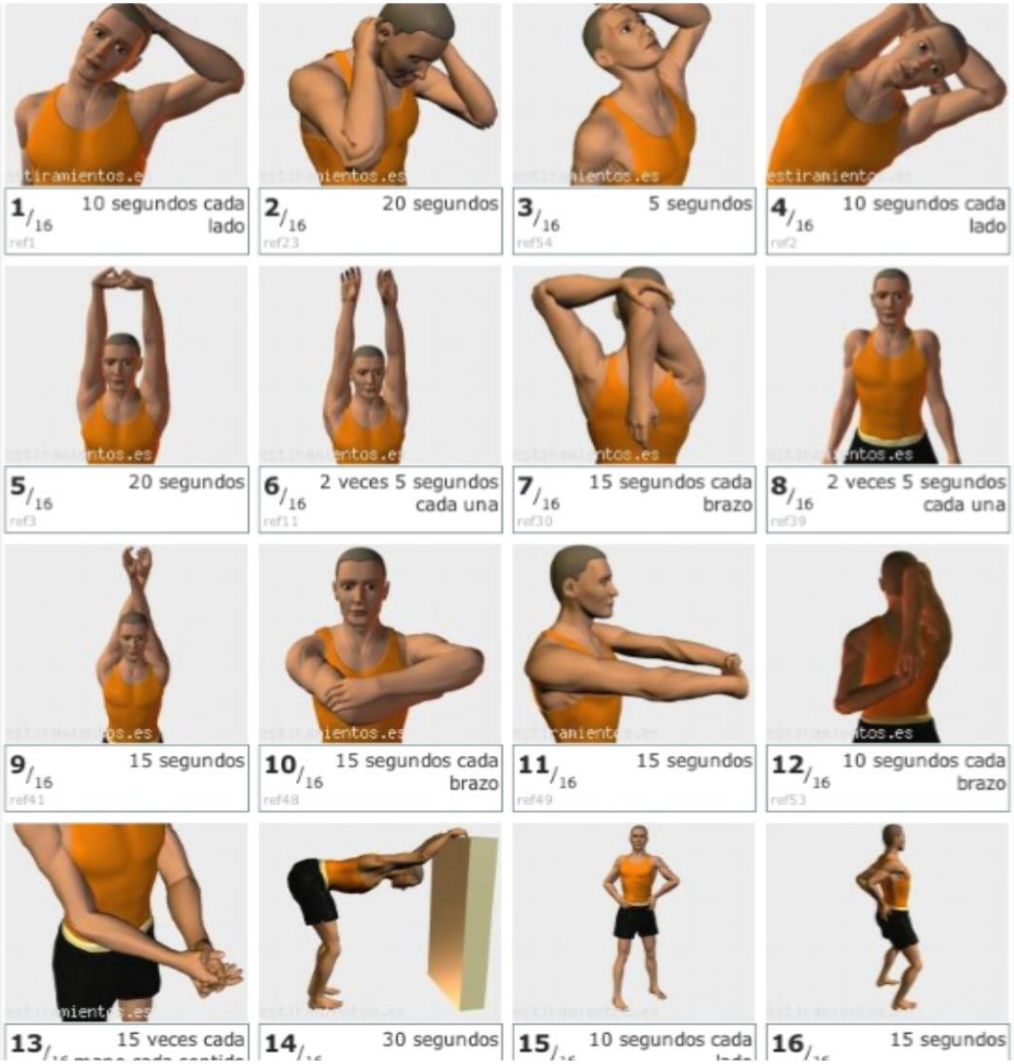
Pausas, ejercicios dirigidos

Pausas en el movimiento de 10 minutos cada 50.

Alternas tareas repetitivas y no repetitivas cada hora

No diseñar tareas con más de 40 acciones técnicas por minuto

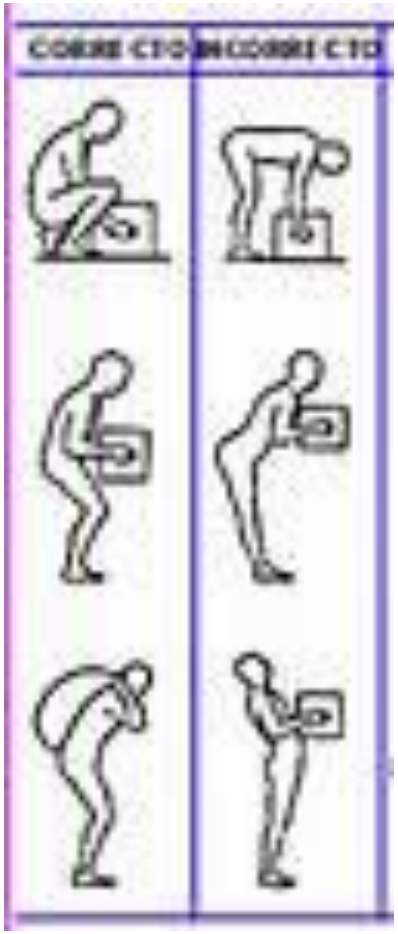
Hábitos Saludables
Educación Postural



Hábitos Saludables
Educación Postural

Aprovecha la dieta mediterránea, come bien.

Organiza bien tu lugar de trabajo



rganic workstation

ibermutuamur