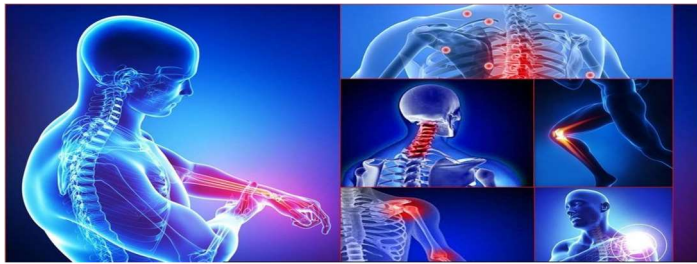


Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) de origen laboral constituyen uno de los problemas de salud más frecuentes.

“Entendemos por TME, las alteraciones a nivel de músculos, tendones, ligamentos, nervios, huesos y sistema circulatorio, causadas o agravadas por el trabajo y el entorno en el que éste se desarrolla”

<https://osha.europa.eu/es/publications/factsheets/71>



Muchas de las lesiones provocadas por los TME derivan en bajas laborales e incluso en discapacidades.

Los factores psicosociales, como la falta de control sobre las tareas y el trabajo monótono, pueden contribuir a desarrollar TME y estos a su vez originar una mayor percepción de riesgos psicosociales. Sin embargo, un ambiente laboral saludable y sostenible, así como una actitud positiva del trabajador puede ayudar a mitigar estos efectos.



Las demandas físicas de las tareas no son los únicos factores de riesgo, de hecho, las malas condiciones psicosociales pueden favorecer el desarrollo de alguna enfermedad. Por lo tanto, los factores psicosociales son

claves desde el punto de vista de la prevención, ya que frecuentemente se subestiman frente a los factores físicos.

Causas

Los TME pueden ser influenciados por una variedad de factores que, en muchos casos, se presentan de manera simultánea. Estos factores se pueden clasificar en:

Factores físicos, ambientales, ergonómicos y biomecánicos, como espacios inadecuados, incorrecto diseño del puesto de trabajo, vibraciones, cargas pesadas, movimientos repetitivos etc.

- **Factores organizativos y psicosociales**, como elevada carga de trabajo, falta de apoyo social, ritmos y demandas laborales que generan tensiones.
- **Factores individuales**, relacionados con la percepción personal, la edad y el historial médico, factores genéticos, hábitos y estilos de vida.



Los factores psicosociales y los TME pueden influirse negativamente entre sí.

El estrés se convierte en una amenaza para la salud física y emocional, cuando las demandas exceden nuestra capacidad.

El estrés crónico puede causar fatiga y trastornos musculares, por lo que es esencial gestionar los factores estresantes y mantener un equilibrio entre las exigencias externas y nuestros recursos.

Medidas Preventivas



Para lograr una prevención efectiva, es esencial abordar de manera integral los factores de riesgo anteriormente mencionados.

A continuación, se presentan medidas preventivas que deben implementarse por parte del trabajador como a nivel de la Unidad.

A NIVEL DEL TRABAJADOR

- ✓ Planificar de manera adecuada las tareas, priorizando las más importantes.
- ✓ Ajustar la carga de trabajo al tiempo necesario para garantizar una correcta ejecución, previniendo así situaciones de urgencia y presión.
- ✓ Verificar que el diseño de nuestro lugar de trabajo, los equipos y herramientas utilizados, se adaptan de forma óptima a nosotros; (la adaptación de la “máquina a la persona”), evita la aparición de nuevos riesgos.
- ✓ Realizar pausas pautadas, cortas y frecuentes que nos permitan la recuperación del uso continuado de estos equipos. Alternancia de tareas.
- ✓ Ser proactivo para lograr una comunicación adecuada y fluida.
- ✓ Llevar unos hábitos de vida saludables.
- ✓ Evitar la monotonía y aislamiento social en la medida de lo posible.
- ✓ Realizar las pausas que favorezcan la recuperación muscular y mental, reduciendo el estrés y la fatiga la recuperación de la fatiga.
- ✓ Solicitar ayuda ante cualquier síntoma de estrés o dolor muscular.

A NIVEL DE LA UCO

- ✓ Evaluación de los riesgos que no se puedan evitar.
- ✓ Evaluación de carácter ergonómica y psicosocial.
- ✓ Adecuar el trabajo a las capacidades y habilidades del trabajador.
- ✓ Participación de los trabajadores en la medida de los posible en los cambios que se produzcan en su puesto.
- ✓ Formación e información suficiente, adecuada y continuada de los puestos de trabajo.
- ✓ Fomentar la autonomía del trabajador para organizar y planificar su trabajo,
- ✓ Llevar a cabo una gestión adecuada del tecnoestrés y riesgos emergentes asociados a las nuevas tecnologías.
- ✓ Rotación de puestos siendo respetuosos con os ciclos de vigila y sueño.
- ✓ Fomentar y promover hábitos saludables.



“El cuerpo humano no es solo una máquina para alojar la mente, sino que influye directamente en el bienestar mental.”

*William James
(psicólogo y filósofo estadounidense)*