



¿Cuáles son las causas?

- Manipulación manual de cargas, como levantamiento, tracción y empuje.
- Movimientos repetitivos. Se considera que un trabajo puede causar lesiones por repetición cuando su ciclo de ejecución es menor de 30 segundos o más del 50% del ciclo del trabajo.
- Aplicación de fuerzas.
- Vibraciones transmitidas al cuerpo entero o a la mano y al brazo por el uso de numerosas máquinas y herramientas, como conducción de vehículo.
- Posturas forzadas como cuello en flexión, brazos elevados o muñecas desviadas.
- Otras, como trabajos realizados en pequeños espacios, temperaturas inadecuadas, iluminación insuficiente, trabajos por turnos, ritmos elevados y trabajos monótonos.
- Posturas estáticas o mantenidas más de 4 segundos.



¿Cómo prevenir los Desórdenes Musculo-esqueléticos (DME)?

Para prevenir los DME, se deben aplicar los principios de la acción preventiva en los puestos de trabajo:

- Identificar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a las características personales del trabajador.
- Tener presente la evolución tecnológica.
- Sustituir lo más peligroso por lo menos peligroso.
- Planificar toda acción preventiva.
- Dar preferencia a las medidas de protección colectiva sobre las individuales.



Fuente: Área Gestión de Servicios en Salud (AGESA)

Línea de Atención al Usuario:

— 018000 111143 —

Línea de Apoyo Emocional:

— 018000 110488 —



VIGILADO Supersalud

¿Qué son los Desórdenes Musculoesqueléticos (DME)?

Son lesiones que afectan al aparato locomotor y sus estructuras próximas, como músculos, tendones y sus vainas, las bolsas serosas que rodean las articulaciones, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos.

En una primera fase, el dolor suele aparecer durante la jornada de trabajo, con escasa repercusión en la actividad laboral.

- En una segunda fase, el dolor es más intenso y ya repercute en la tarea.

- Por último, si no se ataca el problema, el dolor persiste incluso en reposo, con notable repercusión funcional en el trabajador afectado.



Atendiendo su localización existen dos grandes grupos:



1. Procesos que afectan a la Espalda y Columna Vertebral:

Los dolores a nivel dorso lumbar están muy relacionados con la manipulación manual de cargas y exposiciones a vibraciones.

Los dolores a nivel de cuello suelen ser consecuencia de posturas inadecuadas.

2. Procesos que afectan a las extremidades

Los Desórdenes Musculoesqueléticos (DME) que afectan a los miembros superiores están relacionados con la combinación de factores de riesgo, como la aplicación de fuerzas, la adopción de posturas forzadas y la repetición. También con la exposición a vibraciones.

Tendinitis y tenosinovitis

Por inflamación de los tendones o de las vainas sinoviales respectivamente.



Desórdenes más frecuentes

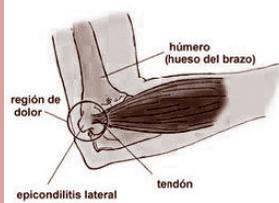
Tendinitis del hombro

Por afección del manguito de los rotadores o de la porción larga del bíceps.



Epicondilitis lateral (codo de tenista)

(Tennis Elbow)



Epicondinitis y epitrocleítis

Por inflamación de las inserciones de los músculos del antebrazo en el codo.



Dedo en resorte

Por alteraciones de los tendones flexores de los dedos de la mano.

Tenosinovitis de De Quervain

(De Quervain's Tenosynovitis)

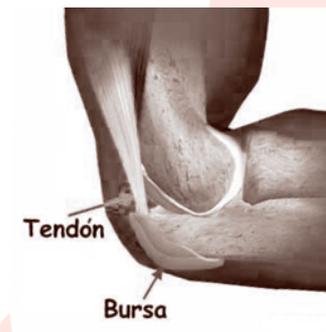


Tenosinovitis de De quervain

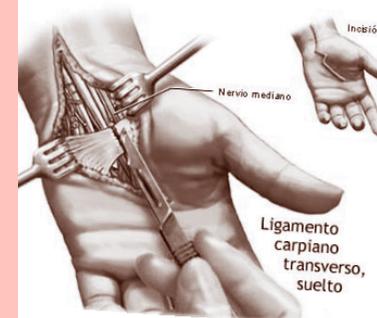
Que afecta a dos tendones relacionados con el dedo pulgar de la mano.

Bursitis

Debido a la inflamación de la bolsa serosa; dicha bolsa es como un saco lleno de líquido que rodea algunas articulaciones, con el objetivo de protegerlas y de facilitar el movimiento de los tendones.



Neuropatías por presión



Son atrapamientos de nervios periféricos a su paso por estructuras anatómicas importantes como es el túnel carpiano.

Ocurre debido a la compresión del nervio mediano del túnel del carpo, situado en la muñeca.