



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

¡DA LA
ESPALDA
A LOS
TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS!



LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Afectan a gran número de trabajadores en la Agricultura, la Industria, la Construcción y los Servicios, tanto en trabajos pesados, como de oficinas.

Incluyen gran número de alteraciones de músculos, tendones, nervios o articulaciones, pudiendo darse en cualquier zona del cuerpo; las más comunes: cuello, espalda y extremidades superiores.

Sus síntomas suelen ser fáciles de identificar; el más común es el *dolor localizado*.

Aunque pueden tener un origen extra-laboral, incluso personal, son las condiciones de trabajo las que originan un gran número de ellos, principalmente las posturas de trabajo, los esfuerzos, la manipulación manual de cargas y ciertos movimientos.

Estas posturas, esfuerzos o movimientos casi nunca son decididos voluntariamente por el trabajador sino que están condicionados por el diseño del puesto, por los tipos de tareas que deben hacerse y su organización.

Por ello, podemos prevenirlos diseñando correctamente el espacio y el puesto de trabajo, mejorando la iluminación, empleando buenas herramientas y organizando el trabajo adecuadamente.

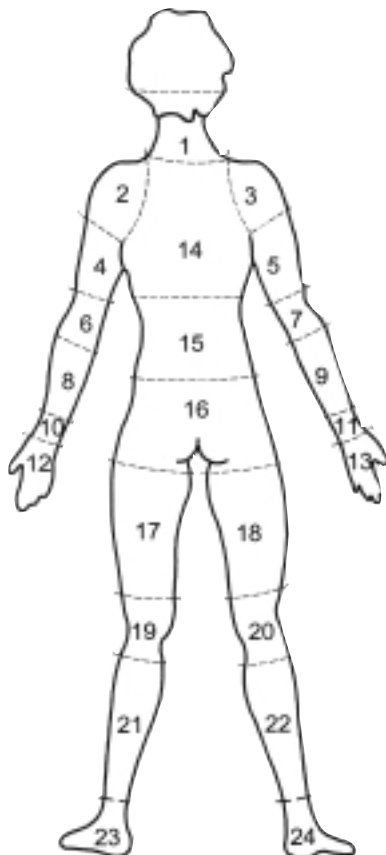
En este folleto encontrará Ud. un breve cuestionario sobre molestias musculoesqueléticas, e información sobre estos trastornos y cómo prevenirlos.

CUESTIONARIO DE MOLESTIAS

1. ¿Siente Ud. algún dolor o molestia en músculos, articulaciones o huesos que atribuye al trabajo que realiza?

En caso afirmativo, marque con una cruz la casilla correspondiente

	A veces	A menudo	Muy a menudo
1) CUELLO			
2) HOMBRO IZDO.			
3) HOMBRO DCHO.			
4) BRAZO IZDO.			
5) BRAZO DCHO.			
6) CODO IZDO.			
7) CODO DCHO.			
8) ANTEBRAZO IZDO.			
9) ANTEBRAZO DCHO.			
10) MUÑECA IZDA.			
11) MUÑECA DCHA.			
12) MANO IZDA.			
13) MANO DCHA.			
14) ZONA DORSAL			
15) ZONA LUMBAR			
16) NALGAS/CADERAS			
17) MUSLO IZDO.			
18) MUSLO DCHO.			
19) RODILLA IZDA.			
20) RODILLA DCHA.			
21) PIERNA IZDA.			
22) PIERNA DCHA.			
23) PIE/TOBILLO IZDO.			
24) PIE/TOBILLO DCHO.			



2. Si ha respondido “muy a menudo” en cualquiera de estos puntos debería comentarlo con los responsables de la prevención de riesgos laborales de su empresa.

1

LOS TRASTORNOS DE CUELLO



Síntomas: sentir con frecuencia dolor, rigidez, entumecimiento, hormigueo o sensación de calor localizado en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.

Causas principales:

- Posturas forzadas de la cabeza: cabeza girada, inclinada hacia atrás o a un lado, o muy inclinada hacia delante.
- Mantener la cabeza en la misma posición durante muchos minutos.
- Movimientos repetitivos de la cabeza y los brazos.
- Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.

2

LOS TRASTORNOS DE ESPALDA



Síntomas: Dolor localizado en la parte baja de la espalda o irradiado hacia las piernas.

Causas principales:

- Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas.
- Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones atrás, hacia los lados o adelante.
- El trabajo físico muy intenso.
- Las vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas.

Algunas medidas preventivas



Todo lo que se mire con frecuencia debe estar enfrente de nosotros y por debajo de los ojos.

Iluminar adecuadamente la zona de trabajo, evitando reflejos y sombras molestas.

Procurar no manipular manualmente cargas pesadas, mecanizando o automatizando las operaciones, o empleando ayudas mecánicas.

Disminuir el peso de los objetos manipulados, evitando levantarlos por encima de los hombros o bajarlos por debajo de las rodillas.

Evitar inclinar mucho el tronco adelante y, en especial, girarlo o echarlo hacia atrás sin apoyarlo en un respaldo.

Reducir la intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas muy frecuentes, o alternándolo con actividades más ligeras que no fuercen la espalda.

Evitar la transmisión de vibraciones al cuerpo procedentes de plataformas sobre las que se esté de pie, o de los asientos de determinados vehículos como tractores, carretillas, camiones, etc.

Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (de uno o dos minutos) cada pocos minutos.

Alargar los ciclos de trabajo muy cortos, por ejemplo, ampliando el número de tareas a realizar.

Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.

3

LOS TRASTORNOS DE HOMBROS



Síntomas: sentir a diario dolor o rigidez en los hombros, a veces, de noche.

Causas principales:

- Posturas forzadas de los brazos: brazos muy levantados por delante o a los lados del cuerpo; brazos llevados hacia atrás del tronco.
- Movimientos muy repetitivos de los brazos.
- Mantener los brazos en una misma posición durante muchos minutos.
- Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.

4

LOS TRASTORNOS DE CODOS



Síntomas: dolor diario en el codo, aun sin moverlo, puede ser un síntoma de un trastorno musculoesquelético (p. ej., la epicondilitis)

Causas principales

- Trabajo repetitivo de los brazos que al mismo tiempo exige realizar fuerza con la mano.

5

LOS TRASTORNOS DE MUÑECAS



Síntomas: El más común, el dolor frecuente. En el “síndrome del túnel carpiano” el dolor se extiende por el antebrazo, acompañado de hormigueos y adormecimiento de los dedos pulgar, índice y medio, sobre todo por la noche.

Causas principales

- El trabajo manual repetitivo haciendo a la vez fuerza con la mano o con los dedos.
- Un trabajo repetitivo de la mano con una postura forzada de la muñeca, o usando sólo dos o tres dedos para agarrar los objetos.

Algunas medidas preventivas



Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar situado por delante y cerca del cuerpo.

Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros.

Reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos (disminuyendo el peso de los objetos, utilizando herramientas adecuadas, empleando elementos de ayuda como tornos, rodillos, etc.).

Mantener apoyados los antebrazos, cuando la tarea lo permita.

Reducir la fuerza hecha con las manos y con los dedos.

Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados (como cuando se agarra un palo).

Evitar trabajar con el codo completamente extendido o doblado.

No emplear la mano para golpear los objetos (como un martillo).

Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas: cambiarlas, emplear dispositivos que faciliten el agarre o usar guantes apropiados.

Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.

Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (utilizando los guantes apropiados, por ejemplo).

Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (de uno o dos minutos) cada pocos minutos.

Alargar los ciclos de trabajo muy cortos, por ejemplo, ampliando el número de tareas a realizar.

Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.



Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO