

# ¿Qué son los Transtornos Musculo-Esqueléticos?

Los TME son un amplio grupo de lesiones y enfermedades que afectan a diferentes partes del aparato locomotor como los tendones, las terminaciones nerviosas, los vasos sanguíneos, los músculos y articulaciones, pudiendo dar lugar a tendinitis, lumbalgias, osteoporosis, etc.



## ¿Por qué debemos prevenirlos?

Porque constituyen un problema de salud de primera magnitud en los países industrializados, además de acarrear importantes costes económicos:

### Para el Trabajador:

Pérdida de salud y del rendimiento en el trabajo, con la consiguiente disminución de los ingresos y el aumento de los gastos médicos y farmacéuticos.

### Para la Empresa:

- Sustitución del trabajador de baja
- Complementos sustitutos del salario
- Indemnizaciones
- Prestación económica por Incapacidad temporal o permanente

### Para la Sociedad:

elevados costes médicos que originan los TME a la Sanidad Pública, junto con el coste humano que representa la pérdida de salud, de autonomía personal y de calidad de vida (dificilmente cuantificables en términos económicos).

## ¿Por qué se originan?

En su aparición influyen múltiples factores, algunos de ellos relacionados con las condiciones de trabajo como es el caso de los sobreesfuerzos, las posturas forzadas o mantenidas durante largos periodos de tiempo, los movimientos repetitivos, la falta de descanso, el elevado ritmo de trabajo, el manejo manual de cargas, etc.

Dichos factores de riesgo pueden originar la aparición de fatiga física y, en ocasiones, de lesiones músculo-esqueléticas (predominantemente en los miembros superiores, y la espalda, en especial en la zona dorsolumbar).

## ¿Cuándo hay que actuar?

Algunos TME se producen de forma inmediata, sin embargo, otras veces se originan por pequeños traumatismos, aparentemente sin importancia, que se van repitiendo a lo largo del tiempo y las consecuencias sólo son detectables a medio y largo plazo, por lo que es necesario actuar con antelación, adoptando medidas preventivas y siguiendo buenos hábitos de trabajo.

# FERRALLA

Asistencia y asesoramiento técnico al sector de la ferralla para la mejora de las condiciones ergonómicas en fábrica y en el montaje en obras de construcción.

Los Transtornos Músculo-Esqueléticos y su Prevención.



# Buenos Hábitos de Trabajo

La actividad de ferralla presenta ciertos factores de riesgo que pueden originar TME si no se siguen unos adecuados hábitos de trabajo. Por ello, es importante prestar atención a las posturas de trabajo, los movimientos repetitivos que se realizan y el manejo de cargas y, en particular:

**Utilizar medios auxiliares que permitan mantener una altura adecuada de trabajo:**



Cuando haya que trabajar a la altura del suelo, doblar las piernas y agacharse, evitando mantener las piernas rectas y doblar la espalda.



**Bien: operario atando con las piernas dobladas y agachado**

**Mal: atando con las piernas rectas y doblando la espalda**



**Al soldar, subir y bajar la careta con la mano, evitar el movimiento brusco de cuello para bajarla**

Utilizar cuando sea posible herramientas eléctricas de atado o anudado de barras



**Procurar utilizar medios mecánicos para el izado y transporte de cargas**

**Manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos para reducir la tensión en la zona lumbar**

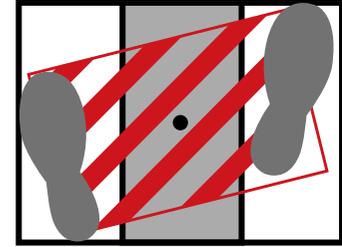


**Planificar el levantamiento, solicitando ayuda de otras personas si la carga es excesivamente pesada o difícil de manejar**



Analizar bien la carga antes de proceder al levantamiento (forma y tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, estabilidad, etc.)

**Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento**



Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha

**Evitar girar el tronco y adoptar posturas forzadas cuando se levanta una carga.**



**Realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento antes y después del trabajo, así como en las pausas que se realicen cuando se esté trabajando largo tiempo en una postura forzada**

