muévete bien trabaja MEJOR

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son lesiones que afectan músculos, huesos, tendones, nervios y articulaciones. Estos trastornos se originan principalmente por factores de riesgo laborales como la manipulación de cargas, movimientos repetitivos, posturas forzadas, vibraciones o una organización de trabajo deficiente. Los síntomas comunes incluyen dolor, debilidad, rigidez y limitación del movimiento.

CAUSAS

La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y los psicosociales, así como factores individuales.

FACTORES DE RIESGO FÍSICO Y BIOMECÁNICO

- La manipulación de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo.
- Los movimientos repetitivos o enérgicos.
- Las posturas forzadas y estáticas.
- Las vibraciones.
- Una mala iluminación.
- Entornos de trabajo a temperaturas bajas.
- Trabajo a un ritmo rápido.
- Una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.

FACTORES DE RIESGO ORGANIZATIVOS Y PSICOSOCIALES

- Las altas exigencias de trabajo y la baja autonomía.
- La falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo.
- El trabajo a gran velocidad, también como consecuencia de la introducción de nuevas tecnologías.
- Las jornadas muy largas o el trabajo por turnos.
- La intimidación, el acoso y la discriminación en el trabajo.
- Baja satisfacción laboral.

En general, todos los factores psicosociales y organizativos (especialmente cuando se combinan con los riesgos físicos) que pueden producir estrés, fatiga, ansiedad u otras reacciones, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de padecer TME.



ASPREMETAL

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Economía, Empleo y Transformación Digital