

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PROFESIONALES: Trastornos Musculoesqueléticos

El sistema musculoesquelético conocido también como músculotendinoso u osteomuscular, es el que se encarga de dar estabilidad, movimiento, fuerza y soporte a nuestro cuerpo, formado por huesos, tendones, ligamentos, músculos y cartílagos. Estos tejidos funcionan en conjunto para generar una fuerza que proporcione la base biomecánica del movimiento.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME), son el principal problema de salud relacionado con el trabajo y una de las primeras causas de absentismo laboral. Factores biomecánicos que pueden afectar : la realización de movimientos repetitivos y rápidos, aun cuando no supongan un gran esfuerzo físico (por ejemplo, empaquetado, personal de limpieza, entre otros), mantener una misma postura o postura forzada, donde hay una contracción muscular continua de una parte del cuerpo (mobiliario o herramientas inadecuadas) y la manipulación manual de cargas, pueden generar alteraciones por sobrecarga en las distintas estructuras del sistema musculoesquelético al nivel de los hombros, cuello o de los miembros superiores. Otro factor son los psicosociales, por ejemplo, la presión del tiempo de trabajo, las malas relaciones sociales de trabajo que influyen en la aparición de estos trastornos o alteraciones.

Como recomendación de acciones preventivas que se deberían de tomar: por parte de la empresa, trabajar prevención antes que protección, combinar medidas preventivas basadas en los diseños de los puestos y organización del trabajo. Que existan formaciones y capacitaciones dependiendo de los puestos, sobre pausas laborales: activa, compensatoria y pasiva, también sobre métodos cinéticos y recomendaciones por parte de profesionales de cómo llevar una buena alimentación, actividad física diaria y horas de sueño aconsejables.

María Gantenbein Leiva
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

@MC Consultores

Consultoría, Asesoría & Capacitación
Mejoramos Competencias

+502 45250262

mariagantenbein@mcconsultores.pro

