

# Severity and Frequency Picture This – Spanish



## LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS de origen laboral

### ¿Por qué se originan?

**CARGA FÍSICA DE LA TAREA:** posturas forzadas, manejo de cargas, repetitividad.

**CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO:** condiciones del entorno, espacio de trabajo, diseño de herramientas, máquinas y vehículos, condiciones ambientales, etc.

**FACTORES DEL TRABAJADOR:** patologías previas, capacidad física, edad y sexo, hábitos de vida.

**ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:** sobrecarga, trabajo repetitivo, ritmo elevado, descanso insuficiente.

### ¿Qué daños se producen?

- EPICONDILITIS
- TENOSINOVITIS
- LUMBALGIAS
- TÚNEL CARPIANO
- HERNIAS
- BURSITIS
- TENDINITIS

### ¿Cómo se pueden evitar?

#### Equipos de trabajo ergonómicos

Diseño adecuado de máquinas y herramientas  
Evitar herramientas vibrantes

#### Evitar posturas estáticas y forzadas

Variación de tareas  
Rotación de puestos  
Hábitos posturales adecuados  
Medios auxiliares para facilitar alcances

#### Evitar manipulación de cargas

Ayudas mecánicas  
Reducción de cargas  
Trabajo en equipo

#### Otras acciones

Información al trabajador  
Detección precoz (reconocimientos médicos)  
Hábitos de vida saludables

#### Medidas organizativas

Establecer pausas cortas y frecuentes  
Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento

### Síntomas característicos

- DOLOR
- ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO
- INFLAMACIÓN
- DISMINUCIÓN DE LA FUERZA, TACTO Y DESTREZA
- RESTRICCIÓN DEL MOVIMIENTO

SOURCE: <https://www.lineprevencion.com>