

# TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS EN EL ÁMBITO LABORAL

---

CERVICALGIA Y LUMBALGIA



# TRASTORNOS MUSCULO- ESQUELETICOS

---

- Los TME son daños o afecciones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios o vasos, en general derivados de sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas forzadas adoptadas en actividades con requerimientos físicos.
- El síntoma predominante es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.
- Muchos TME se producen por formas inadecuadas de trabajar. Para prevenir estos daños es importante adaptar el puesto a la persona y mantener conductas seguras por los trabajadores.



# ¿A qué llamamos cervicalgia?

---

- Origen: se conoce coloquialmente por cervicalgia al dolor de cuello localizado en la zona entre la línea nucal superior (zona occipital) y la primera vértebra dorsal en sentido vertical, y entre los extremos laterales del cuello en sentido horizontal.
- Síntomas: suele tratarse de un dolor localizado en el cuello, pero en ocasiones se extiende a los brazos, cabeza o espalda. Se puede acompañar de hormigueo y adormecimiento en los dedos de la mano, y a veces, náuseas y vomitos.



# ¿Cuáles son las causas?

---

- Adopción de una mala postura
- Tiempo de trabajo con el equipo informático
- Diseños inadecuados de puestos de trabajo
- Por contracturas musculares
- Manejo manual de cargas de peso de manera inadecuada
- Enfermedades inflamatorias crónicas
- Estrés



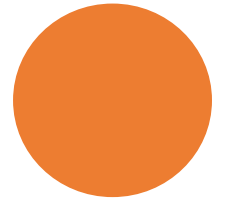
# Actividades que pueden desarrollar cervicalgia

---

- Trabajo en posición de sentado durante largos períodos de tiempo: la adopción de posturas estáticas es típica de oficinas, obligando a mantener una postura fija del cuerpo y, en particular, del cuello durante largos períodos de tiempo.
- Inadecuada colocación del equipo de trabajo: también los dolores de cuello pueden tener su origen en una incorrecta colocación del puesto o de alguno de sus elementos: pantalla, mesa, silla o periféricos como mouse, impresora, teléfono, etc.



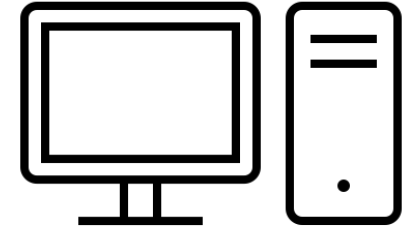
- Visualización simultánea de varias pantallas que obliga a la movilización frecuente del cuello.
- Mantener conversaciones telefónicas apoyando el teléfono en el cuello para poder utilizar las manos.
- Manipulación ocasional de cargas de manera inadecuada
- Incorrecta graduación de la vista y uso de lentes progresivas en el puesto de trabajo informático.



# Consejos para el trabajador

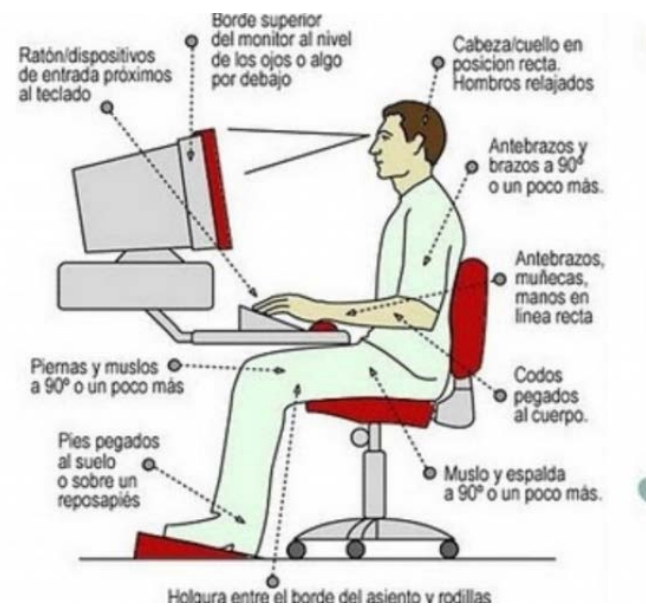
---

- Evitar la colocación de los equipos de trabajo en posiciones extremas que obliguen a torsiones prolongadas del cuello. Nunca colocar la pantalla y el teclado en un lateral de la mesa, ambos deben situarse frente al usuario.
- Si debes usar portátil de manera frecuente, colocarla encima de un soporte para que el cuello esté bien posicionado, y de ser posible conectarlo a un teclado auxiliar.
- No hablar por teléfono sujetando el auricular con el cuello. En caso de uso frecuente del teléfono junto a la necesidad de usar las manos, se deberá equipar con un auricular inalámbrico o de manos libres.





- Sentarse de manera adecuada, apoyando toda la espalda en el respaldo y todo el cuerpo en el asiento. Evitar sentarse en el borde del asiento.
- Apoyar los antebrazos en la mesa.
- Mantener los hombros relajados.
- Realizar pausas y pequeños ejercicios para relajar el cuello y los hombros.

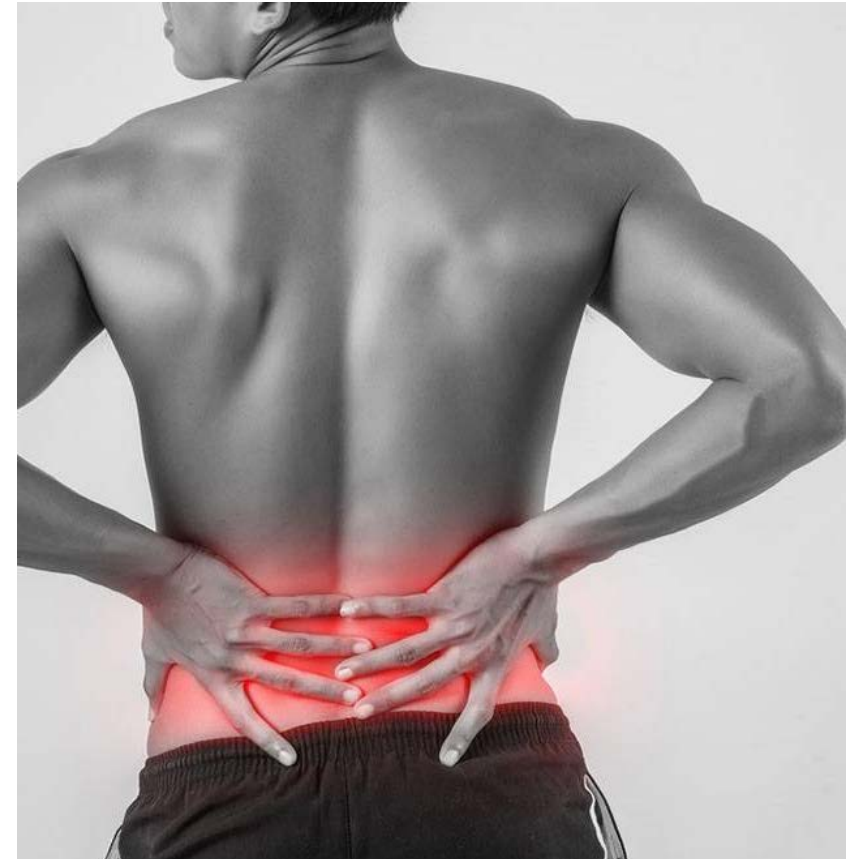




# ¿A qué llamamos lumbalgia?

---

- Origen: La lumbalgia se caracteriza por un dolor localizado en la zona inferior de la espalda, está compuesta por 5 vértebras, sus discos, raíces nerviosas, músculos y ligamentos, y es la que soporta mayor peso.
- Síntomas: En la mayoría de casos se desencadena por contractura o sobrecarga muscular con dolor, si bien en algunos casos está asociada a una alteración de la estructura de la columna vertebral, como pueden ser una hernia discal y la degeneración de la articulación principalmente.



# ¿Cuáles son las causas?

---

- Equipamiento inadecuado
- Diseños inadecuados puestos de trabajo
- Inadecuada distribución de pantalla, teclado, documentos
- Forma de sentarse
- Malos hábitos posición



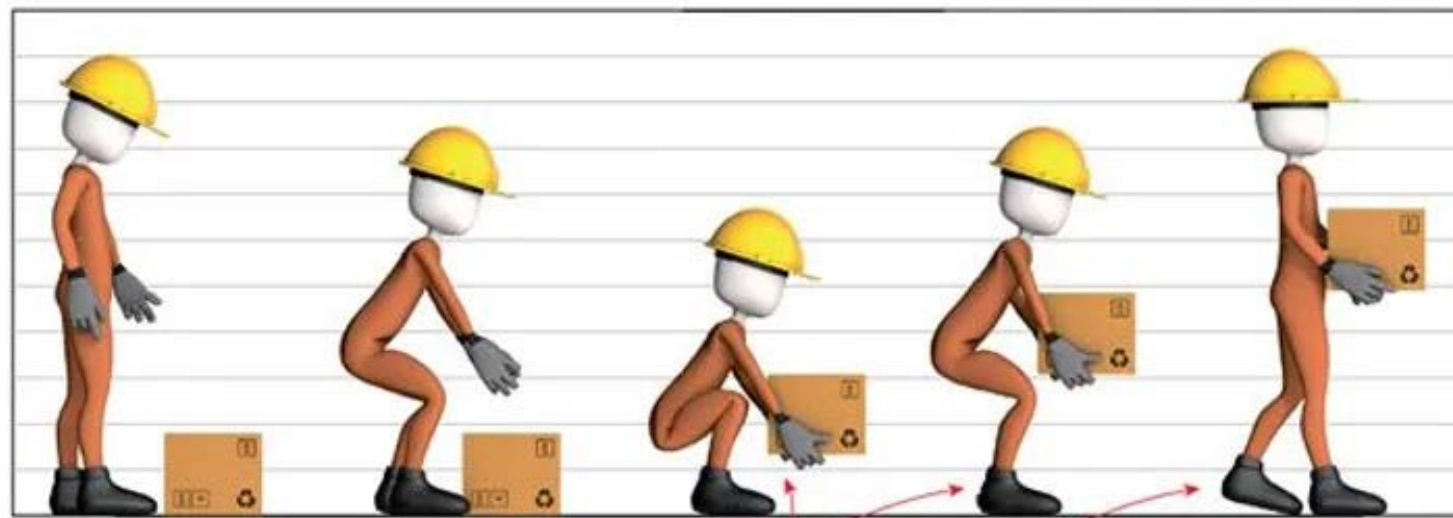


- Manejar cargas pesadas de forma inadecuada.
- Esfuerzos de arrastre o empuje de cargas de manera inadecuada.
- Adoptar posturas forzadas de forma prolongada en el tiempo.
- Factores individuales como subestimar riesgos, sobreestimar capacidades, y mal estado de forma.

# Consejos para el trabajador

---

- Durante la carga y transporte de objetos manual agacharse flexionando las rodillas, con la espalda recta, llevando la carga lo más cerca posible del cuerpo.
- Utilizar ayudas para el transporte de cargas pesadas.
- Establecer medidas organizativas del trabajo (descansos, alternancia de tareas).



## Colocar correctamente la columna vertebral





Levantar la carga por extensión de las piernas manteniendo la espalda derecha



**MAL**



**BIEN**

Evitar los giros



**MAL**



**BIEN**





**MP**

Departamento de Medicina  
Preventiva y Laboral