Lesiones musculoesqueléticas: **definición**.
Son las lesiones que afectan al aparato músculo esquelético y representan la principal causa de enfermedad profesional en la población mundial asociado a sobre-esfuerzos o fatiga tendinosa

CAUSAS
- Mantenimiento de posturas forzadas de las extremidades y el tronco.
- Aplicación de fuerza y presión manual.
- Ciclos de trabajo muy repetitivos.
- Ciclos de descanso insuficientes.
- Trabajos con herramientas vibrátiles.
- Trabajos que impliquen manipulación de cargas.

LESIONES
- Fracturas.
- Luxaciones.
- Esguinces.
- Tendinitis.
- Contracturas, roturas musculares.

SÍNTOMAS
- Dolor (agarrotamiento muscular)
- Pérdida de fuerza.
- Hormigueos (opresión de nervios)

Los ejercicios de calentamiento y estiramiento previos, disminuyen mucho el riesgo de este tipo de lesiones

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

Medidas preventivas

- Elaborar procedimientos de trabajo para intentar disminuir trabajos repetitivos
- Usar los equipos mecánicos necesarios para eliminar manipulación de pesos o posiciones forzadas
- Disponer de banco de trabajo elevable e ir modificando la altura conforme se realiza el trabajo
- Evitar colocar los objetos a nivel de suelo
- Utilizar apoyos auxiliares para tener el material a mano y a altura.

MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ
MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

Posturas ergonómicas soldadura

Ergonomía

Área de Actividades Preventivas

PREVENCIÓN

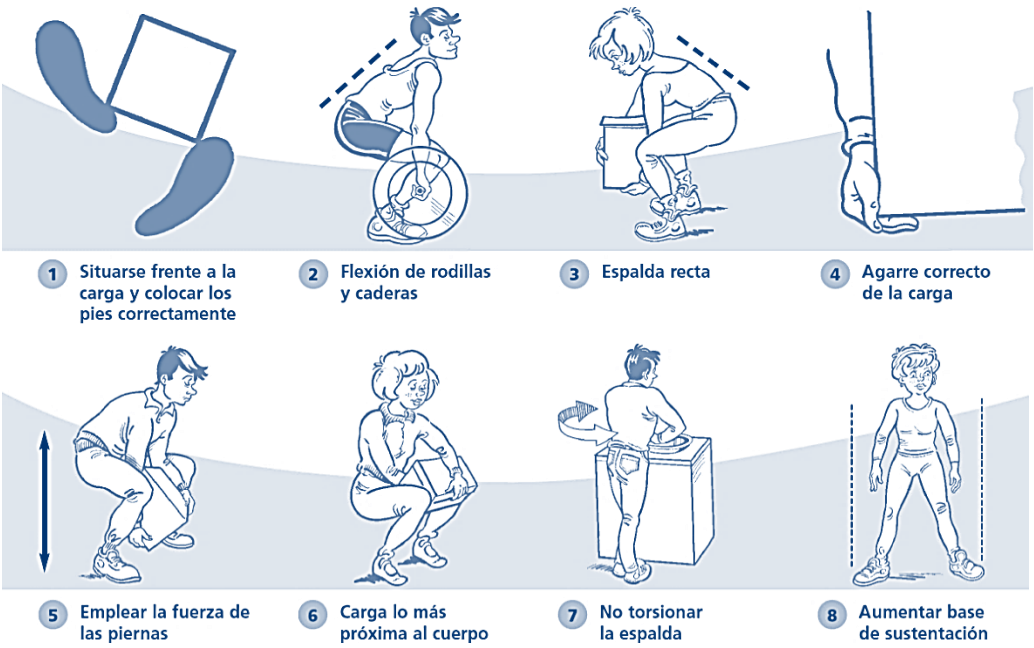
Sobre la organización
Se recomienda realizar rotaciones dentro o fuera de la sección pero en tareas que supongan una carga física menor, con el fin de poder disminuir la fatiga al permitir una mejor recuperación de la musculatura.

Sobre el trabajador
Formación e información
Es necesario que los trabajadores realicen cursos de formación sobre manipulación manual de cargas y movimientos repetidos con el fin de aprender las técnicas para el manejo correcto de cargas, así como las medidas básicas de prevención de lesiones músculo esqueléticas en el entorno laboral.

Sobre los equipos y herramientas
- Diseños ergonómicos
- Correcto mantenimiento
- Identificando factores de riesgo

Gimnasia muscular
- Ejercicios musculares antes y después del trabajo.
- Evitar movimientos y esfuerzos no necesarios.
- Adecuada distribución de herramientas en el puesto de trabajo.
- Favorecer el riego sanguíneo muscular con ejercicio (correr, andar, bicicleta, etc.) y baños de contraste: calor-frío

LEVANTAMIENTO DE PESOS



POSTURAS