



“Los **TME** son responsables de más de un tercio de los accidentes de trabajo con baja y de más de la mitad de las enfermedades profesionales en España” “El dolor de espalda y el de las extremidades superiores son los problemas más comunes que afectan a millones de trabajadoras y trabajadores europeos”

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las dolencias de origen laboral más habituales. Estos trastornos afectan a millones de trabajadores en toda Europa y suponen un coste de miles de millones de euros para las empresas. Abordar los TME ayuda a mejorar la vida de los trabajadores, pero también redundará en beneficio de las empresas.



NORMATIVA

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece: el empresario deberá garantizar que cada persona trabajadora reciba formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva.

Art.6 del RD 487/1997 establece: el empresario tiene la obligación de garantizar el derecho de las personas trabajadoras a una vigilancia de la salud adecuada al riesgo de exposición.

INFORMACIÓN Y CONTACTO

GABINETE DE ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE UGT EXTREMADURA

MÉRIDA

C/La Legua, 17 - 06800
Tlfn. 924 485 370 / 633 759 762

ZAFRA

C/Gloria Arcos Fernández, s/n - 06300
Tlfn. 924 551 854 / 623 286 815

CÁCERES

C/Abilio Rodríguez Rosillo, 17, Bajo 5 - 10001
Tlfn. 927 24 13 50 / 622 514 560

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TIME)



CAUSAS PRINCIPALES DE LOS TME:

FACTORES DE RIESGO FÍSICOS Y BIOMECÁNICOS

- Manipulación manual de carga
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas y estáticas
- Vibraciones
- Mala iluminación
- Entornos de trabajo con temperaturas bajas
- Ritmo elevado de trabajo
- Posición sentada o erguida durante mucho tiempo



FACTORES DE RIESGO ORGANIZATIVOS Y PSICOSOCIALES

- Altas exigencias del trabajo
- Baja autonomía
- Falta de descansos
- Ritmo de trabajo elevado
- Introducción de las nuevas tecnologías
- Largas jornadas de trabajo
- Trabajo a turnos
- Intimidación, acoso o discriminación en el trabajo
- Insatisfacción laboral

OTROS FACTORES DE RIESGO

Factores de riesgo individuales que pueden afectar:

- Antecedentes médicos
- Capacidad física
- Hábitos y estilo de vida (fumar, falta de ejercicio físico...)



ACTUACIONES DE LOS Y LAS DELEGADAS DE PREVENCIÓN:



Entre las facultades que les otorga el art. 36 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, está la de recabar del empresario la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, pudiendo a tal fin efectuar propuestas al empresario, así como al Comité de Seguridad y Salud para su discusión en los mismos.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Disposición del puesto de trabajo: adaptar la disposición para mejorar las posturas en el trabajo.
- Equipos: asegurarse de que tienen un diseño ergonómico y son adecuados para las tareas.
- Tareas: cambiar los métodos o herramientas de trabajo.
- Equipo directivo: planificar el trabajo para evitar el trabajo repetitivo o prolongado en malas posturas. Prever descansos, alternar tareas o reasignar el trabajo.
- Factores organizativos: articular una política en materia de TME para mejorar la organización del trabajo y el entorno psicosocial en el lugar de trabajo y fomentar así la salud.
- Tener en cuenta los avances tecnológicos de los equipos y la digitalización.

