

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

LOS RIESGOS
MUSCULO-
ESQUELETICOS.
LESION
MAS HABITUAL

LOS RIESGOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS. LESIÓN MÁS HABITUAL: LOS DOLORES DE ESPALDA

LOS RIESGOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS

Si bien los riesgos músculo esqueléticos no son exclusivos de las mujeres, lo cierto es que se trata del problema más numeroso que afecta la salud laboral de las mujeres, en parte porque son los más difíciles de detectar puesto que sus síntomas son muy comunes. Además, mientras la relación existente entre accidente laboral y lesión es muy clara, no ocurre lo mismo con las lesiones músculo esqueléticas, así la repetición de un mismo movimiento en nuestro trabajo, puede producir una serie de lesiones, el problema es que puede tardar varios años en manifestarse.

Lesiones músculo esqueléticas más comunes y sus manifestaciones:

Lesión	Síntomas
Tendinitis; bursitis	Inflamación de músculos y tendones
Osteoporosis	Deterioro de cartílagos y huesos

LAS LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS NO SON EXCLUSIVAS DE LAS MUJERES PERO TIENEN MÁS INCIDENCIA EN MUJERES QUE EN HOMBRES

Causas de la mayor incidencia en las mujeres:

Diferencias biológicas	<ul style="list-style-type: none"> Tamaño de la persona, fuerza... Embarazo. 	<ul style="list-style-type: none"> Las mujeres tienen una menor fuerza muscular. Suelen tener menor talla que los hombres, por lo que la adaptación a los espacios les hace mantener posturas incómodas. Durante el embarazo, el crecimiento del abdomen, la inflamación de piernas, etc .hace que se tengan que adoptar posturas incómodas en el entorno laboral.
------------------------	--	---

Condiciones laborales

- Diferencia en las tareas asignadas a hombres y mujeres.
- Tamaño de las herramientas y útiles de trabajo.
- Años de servicio.
- Contrato a Tiempo Parcial.

- Las mujeres suelen desarrollar trabajo que implican movimientos repetitivos; poca capacidad de decisión...
- El tamaño de brazos, manos, de las mujeres y de los hombres no es el mismo; el tamaño de las herramientas es estándar; por ejemplo, las dimensiones de las mesas de una oficina son las mismas en todas, la distancia del teclado del ordenador hace que la mujer tenga que adoptar una postura más incómoda que el hombre para trabajar.
- Las mujeres tienen menos posibilidades de promoción en el puesto de trabajo, ocupan el mismo puesto durante más tiempo que los hombres, por lo que tienen una mayor exposición al riesgo.
- El contrato a tiempo parcial se realiza principalmente a las mujeres y las obliga la mayor parte de las veces a realizar el mismo trabajo que los compañeros y compañeras a tiempo completo, pero en una menor jornada laboral.

Responsabilidades familiares

- Doble carga de trabajo.

- En las mujeres recae la mayor parte de las tareas domésticas, lo que las obliga a alargar su jornada cuando llega a casa, esto provoca en la persona fatiga, stress...,

Consejo:

La mejor forma de reducir las lesiones músculo esqueléticas es la adaptación del puesto de trabajo a las características del trabajador o trabajadora.

Es importante que se desarrollen modificaciones ergonómicas en el puesto de trabajo.

Ante cualquier molestia no dudes en consultar a los servicios médicos y a los delegados de prevención de tu empresa, la mejora de tus condiciones laborales inciden de forma positiva sobre tu salud y sobre tu productividad.

- Evita las malas posturas o las posturas muy forzadas, o contorsiones.
- Procura tener suficiente espacio para moverte en tu zona de trabajo.
- Evita levantar cargas pesadas, utiliza carretillas y elevadoras hidráulicas.
- Cambia de posición cada poco tiempo, no sobrecargues las extremidades.
- Realiza ejercicios de relajación, pausas cortas y frecuentes.

Principales incidencias por sectores en los que trabajan mayoritariamente las mujeres:

Sectores	Riesgos	Lesiones
Confección. Industria textil	Movimientos repetitivos. Posturas inadecuadas.	Lesiones en cuello, hombros, brazos, codos y manos, lesiones en la espalda.
Limpieza	Movimientos repetitivos. Transporte de cargas (cubos, etc.). Levantamiento de brazos por encima de los hombros. Posturas incorrectas (agacharse mucho...)	Lesiones en cuello, hombros, brazos, codos y manos. Lesiones en la espalda (cervical, lumbar).
Secretariado / Oficinas	Movimientos repetitivos. Posturas incorrectas.	Lesiones en cuello, hombros, manos, codos y brazos. Lesiones en la espalda (cervical, lumbar).

Aunque estos son algunos de los sectores en los que desarrollan su trabajo las mujeres, no podemos olvidar otros como: Hostelería (camareras de planta, camareras); Sanidad (auxiliares de enfermería, celadoras, ATS); Industria agroalimentaria (enlatado, conservas, mariscadoras); Recolección; Comercio (cajeras, dependientas); Peluquería.

DOLORES DE ESPALDA

Los dolores de espalda son la primera causa de absentismo laboral.

Si bien siempre se han relacionado con los esfuerzos físicos, hay que tener en cuenta que esta creencia no es del todo cierta. Los dolores de espalda en el trabajo no siempre se producen por la realización de esfuerzos físicos. Los movimientos repetitivos, el estar mucho tiempo sentado o de pie, la tensión, y otras rutinas de nuestro trabajo, nos pueden producir lesiones y dolores en la espalda, especialmente en la zona lumbar (parte baja de la espalda).

Vamos a describir brevemente cuáles son algunos de los factores que producen dolores de espalda, cuales son sus consecuencias y cómo podemos reducir el riesgo.

Factores de Riesgo:

Los dolores de espalda tienen un origen multifactorial, los aspectos psicosociales (producen incapacidad física y absentismo laboral) tienen tanta influencia como los aspectos físicos (aparición del dolor).

1) Factores físicos:

- Exposición a vibraciones.
- Manejo de cargas.
- Posturas incorrectas de forma frecuente.
- Flexión o torsión de la columna de forma frecuente e incorrecta.
- Sedentarismo.
- Sobrepeso.
- Carga de Trabajo.

2) Factores psicosociales:

- Estrés.
- Insatisfacción en el trabajo.
- Percepción de falta de apoyo por parte de los compañeros de trabajo.

► Consecuencias:

- Contracturas de la musculatura.
- Fisuras.
- Hernia discal.
- Inflamaciones musculares.
- Bajo estado de ánimo.
- Mala relación con el entorno y los compañeros y compañeras.
- Miedo al dolor y limitación de la actividad.
- Automedicación (abuso de analgésicos).

► Consejo práctico:

Recuerda que sólo tu médico puede tratar las enfermedades. En cualquier caso estos consejos pueden serte útiles para reducir el riesgo de sufrir dolores de espalda:

- Exige la adaptación de tu puesto de trabajo a tus condiciones antropométricas.
- Exige un puesto de trabajo ergonómico.
- Infórmate sobre cómo realizar la movilización de cargas.
- Infórmate sobre la adopción de postura de trabajo adecuadas.
- Realiza pausas cortas y frecuentes.
- Realiza ejercicios de relajación muscular.
- Conoce y cumple las normas de seguridad e higiene en el trabajo.
- Conoce y usa los elementos ergonómicos.
- Procurar generar un buen ambiente de trabajo.
- Haz ejercicio con moderación.

Si trabajas con cargas pesadas: Flexiona las rodillas para coger la carga; procura no coger cargas excesivamente pesadas, usa para ello las carretillas y elevadoras hidráulicas.

Si trabajas en posición sentada: Siéntate correctamente en la silla, con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo, y la cabeza en posición normal, ni agachada ni elevada, procura moverte cada poco tiempo, no permanezcas demasiado tiempo en la misma posición.

Si trabajas en posición de pie: Mantén un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterna un pie tras otro. Cambia la postura cada cierto tiempo.

Si trabajas con tus brazos mientras estas de pie: Evita tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada de forma que puedas apoyar los brazos.

Evita los zapatos de tacón alto si vas a estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es bueno, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a 3 cms. suele ser adecuado.