

SALUD LABORAL

nº 392

ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR EDUCATIVO (II)

Trastornos musculoesqueléticos



Los trastornos musculoesqueléticos son unos trastornos físicos de origen laboral, con unos síntomas más o menos bien definidos que producen deterioro físico y discapacidad en los trabajadores.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son uno de los problemas de salud laboral más frecuentes en nuestro país y también en Europa. Según fuentes citadas por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, el 25% de los trabajadores del conjunto de los 27 países que forman la Unión Europea manifiestan sufrir dolor de espalda y el 23%, dolores musculares.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son el grupo de trastornos más importante en todo el sector productivo, incluido el colectivo de los trabajadores de la enseñanza.

Cualquier parte del cuerpo es susceptible de padecer estos efectos nocivos, pero los más frecuentes se producen en la espalda (región cervical y lumbar), aunque los que más afectan a los profesionales del sector docente son los que dañan al cuello y a las extremidades superiores (TMOLCES).

Los trastornos musculoesqueléticos en el cuello y en las extremidades superiores son alteraciones de estructuras corporales -como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio-, causadas y agravadas fundamentalmente por el trabajo y el entorno en el que se desarrolla. **La mayor parte de ellos tienen su origen en el ejercicio repetido de una fuerza aparentemente moderada**

que se prolonga durante un periodo de tiempo largo.

Esta situación puede desembocar en fatiga muscular y lesiones microscópicas en los tejidos blandos del cuello y las extremidades superiores.

Principales patologías del aparato locomotor

Los TME de origen laboral abarcan una amplia gama de enfermedades inflamatorias y degenerativas del sistema locomotor, entre las cuales mencionaremos las siguientes:

- Inflamaciones de los tendones (tendinitis y tenosinovitis), en particular en el antebrazo o la muñeca, en los codos y en los hombros, que se manifiestan en profesiones con períodos prolongados de trabajo repetitivo y estático.
- Mialgias, esto es, dolor y deterioro funcional de los músculos, que se producen predominantemente en la región del cuello y los hombros y suelen darse en profesiones en las que se realiza trabajo estático.
- Compresión de los nervios -síndromes de inmovilización-, que se produce especialmente en la muñeca y el antebrazo.
- Trastornos degenerativos de la columna, que afectan habitualmente al cuello o a la región dorsolumbar y se manifiestan sobre todo en personas que realizan



trabajos manuales o trabajos físicos pesados. También pueden producirse en las caderas o en las articulaciones de la rodilla.

Estos trastornos son crónicos y los síntomas no suelen manifestarse hasta que la persona no se expone a factores de riesgo de origen laboral durante un cierto período de tiempo.

Síntomas de los trastornos musculoesqueléticos

Los síntomas de los TMOLCES pueden tardar mucho tiempo en desarrollarse y se pueden manifestar en forma de dolor, incomodidad, entumecimiento y cosquilleo:

- Hinchazón en las articulaciones.
- Disminución de la movilidad o la fuerza de agarre de objetos.
- Cambio de coloración en la piel de las manos y los dedos.

Factores desencadenantes

Los factores que contribuyen a la aparición de los trastornos musculoesqueléticos tienen su origen no sólo en los aspectos físicos del trabajo, sino también en los aspectos psicosociales y organizativos de la empresa, al igual que en las características individuales de cada persona. Por ello, desde el ámbito preventivo es muy importante tener en cuenta que son diversos los factores de riesgo que pueden contribuir por sí mismos, o en combinación con otros, a la aparición de estas dolencias y que para hallar una solución efectiva a estos problemas se debe estudiar con atención, y desde la globalidad, la situación real de cada uno de los puestos de trabajo (evaluación de riesgos).

Factores físicos

- Movimientos repetitivos de los brazos codos, muñecas, manos o cabeza.
- Malas posturas y posturas estáticas, con la contracción repetida de los mismos grupos musculares, como ocurre cuando se permanece de forma prolongada en posición vertical o sedente o cuando se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros.
- Usar herramientas o equipos de trabajo que produ-

cen vibraciones sobre los brazos y las manos.

- Entornos de trabajo fríos que dificultan el agarre de los objetos.

Factores organizativos

- Trabajo exigente.
- Falta de control sobre las tareas efectuadas.
- Escaso nivel de satisfacción en el trabajo.
- Trabajo repetitivo.
- Ritmo de trabajo elevado o monótono.
- Presión por exigencias de tiempo.
- Pocas oportunidades de interacción social o escaso apoyo de los directivos y compañeros.

Factores personales

- Historia médica anterior.
- Capacidad física.
- Edad.
- Tabaquismo.
- Obesidad.

Medidas preventivas

- Actuar sobre los espacios del puesto de trabajo, así como sobre el diseño de los equipos (mesas, sillas, ordenadores, maquinaria) para mejorar la comodidad de la posición y los movimientos en el trabajo.
- Utilizar herramientas ergonómicas, por ejemplo, herramientas eléctricas que no produzcan vibraciones.
- Recurrir a nuevos equipos o procedimientos de trabajo para reducir exigencias físicas.
- Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación.
- Facilitar sistemas de participación y comunicación en la empresa (reuniones con el Comité o el Delegado de Prevención, charlas periódicas sobre el trabajo, tablón de anuncios, buzón de sugerencias) y también espacios que permitan las relaciones sociales (comedores, áreas de descanso, salas de reuniones, etc.).
- Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.
- Realizar los reconocimientos médicos pertinentes, con el fin de detectar posibles dolencias que deban ser consideradas en relación con la salud.
- Incidir en la promoción de un trabajo saludable, por ejemplo, mediante la prevención del tabaquismo y de la obesidad, o incorporando programas de ejercicios físicos específicos para la prevención de las lesiones musculoesqueléticas durante la jornada laboral.