

# **Los trastornos musculoesqueléticos (TME)**

**Respuestas y soluciones prácticas.**



# Los trastornos musculoesqueléticos (TME)

Respuestas y soluciones prácticas.



## ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos (TME)?

Son lesiones que afectan a:

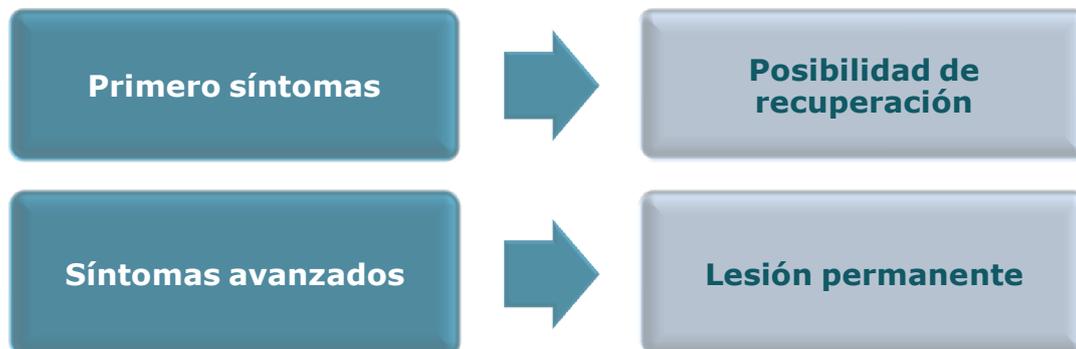


Comprenden una gran variedad de daños que van desde molestias hasta cuadros clínicos graves. En general se asocian con dolor y limitación de la movilidad por estar expuestos a **sobreesfuerzos**.

## ¿A quién afecta los TME?

**Afectan a l@s trabajador@s de cualquier sector.** Se trata de uno de los problemas de salud más frecuentes en el ámbito laboral.

Cuando no se toman medidas en los primeros síntomas puede acabar produciendo una lesión irreversible y por lo tanto, una incapacidad.

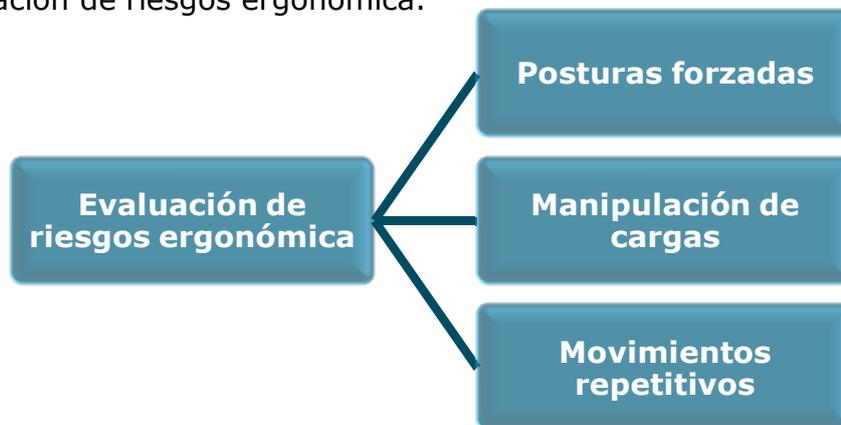


# Los trastornos musculoesqueléticos (TME)

Respuestas y soluciones prácticas.

## ¿Cómo se puede saber si las condiciones de trabajo pueden producir un TME?

Para ello es necesario exigir una identificación y evaluación de los puestos en los que existe riesgo de sobreesfuerzo ya sea por posturas forzadas, manipulación de cargas y/o movimientos repetitivos, es decir, exigir una evaluación de riesgos ergonómica.



Hay que solicitar que se utilicen métodos de evaluación participativos como el **ERGOPAR** que involucra a trabajador@s, delegados, personal técnico y dirección.

## ¿Es suficiente con la evaluación de riesgos ergonómica?

**No.** Para mejorar las condiciones de trabajo y prevenir TME se tiene que realizar un **programa de actividades preventivas ergonómico** que incluya:

- ▶ **Medidas técnicas y organizativas.**
- ▶ **Formación en higiene postural.**
- ▶ **Vigilancia para identificar posibles daños osteo-musculares.**

# Los trastornos musculoesqueléticos (TME)

Respuestas y soluciones prácticas.



## ¿Los TME son enfermedades profesionales?

Si la actividad laboral que causa la enfermedad y la propia enfermedad está recogida en el [listado de enfermedades profesionales del RD 1299/2006](#) se declararía como profesional. Si por el contrario, no está recogida en el listado de enfermedades profesionales se calificará como accidente laboral o enfermedad común.

**No obstante, ya existe alguna sentencia que ha declarado la enfermedad como profesional no estando incluida la actividad que la causa en dicho listado.**

Por ej.: [Sentencia del Tribunal Supremo STS 5221/2014](#): el síndrome del túnel carpiano se declara como enfermedad profesional en limpiadoras.

**Si una persona trabajadora, cree que tiene una lesión musculoesquelética ¿A dónde debe acudir?**

**Debe dirigirse a la Mutua que tenga concertada la empresa para recibir asistencia médica** y que la Mutua expida el parte de baja. Más información sobre cómo actuar ante un accidente o enfermedad profesional, pulsar [aquí](#).

**Si se proponen pausas como una medida preventiva organizativa para reducir TME ¿hay que recuperar ese tiempo?**

**No.** Las pausas o descansos se establecen como tiempo de recuperación por fatiga (física y/o mental).

**Si aumentamos el tiempo de trabajo para recuperar las pausas establecidas para reducir TME, la medida pierde su objetivo, que es la prevención de este tipo lesiones.**

+ horas de trabajo



+ riesgo de sufrir un TME

## Los trastornos musculoesqueléticos (TME)

Respuestas y soluciones prácticas.



### ¿Está legislado la duración de las pausas para reducir los TME?

**No.** Existen normas que regulan unos tiempos de pausas a modo de recomendaciones pero no son de obligado cumplimiento **salvo que se regulen por Convenio colectivo.**

**Ej: norma ISO 11226:2000**



**Si un trabajador solicita una faja, ¿se la debe proporcionar la empresa?**

**El uso de las fajas lumbares no es recomendable, salvo prescripción médica.** Diversos estudios de entidades de prestigio (NIOSH y European Agency for Safety and Health of Work) evidencian el dudoso rendimiento protector de la faja lumbar y por tanto crea una falsa seguridad en el trabajador.

**¿Puede exigir un/a trabajador/a un carro u otro medio (portaherramientas, etc.) para transportar los útiles de trabajo?**

**Si.** Es un deber del empresario adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de las cargas ([art. 3 del RD 487/1997](#)).

Además, una carga, a partir de 3 Kg. supone un riesgo para el trabajador, no debiendo coger más de 25 Kg, y por tanto, se deben proporcionar los medios auxiliares adecuados.

**Pulsar [aquí](#) para más información sobre TME.**

# Los trastornos musculoesqueléticos (TME)

Respuestas y soluciones prácticas.

## En el caso de una mujer embarazada, ¿puede realizar tareas que impliquen manejar cargas?

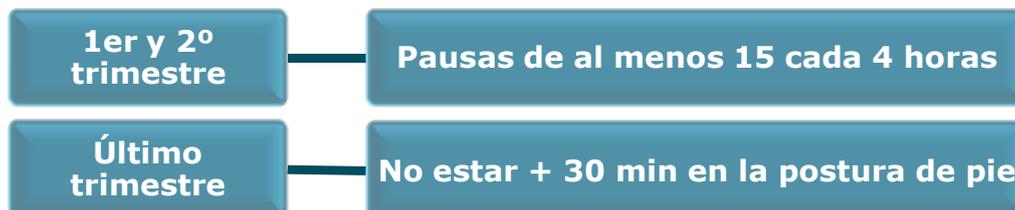
Aunque habría que considerar todos los factores de riesgo que la puedan afectar, como criterios orientativos generales dados por el INSHT (en [Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad](#)) se pueden aplicar los siguientes:



**No debe realizar manipulaciones con riesgo de golpes a nivel del abdomen.**

## ¿Y puede realizar tareas que impliquen posturas forzadas?

Según el INSHT, la trabajadora embarazada **no debe realizar inclinaciones que supongan un esfuerzo físico o problemas de equilibrio.**



Además, la [SEGO](#)<sup>1</sup> tiene elaborado un calendario en el que según las semanas de gestación y actividad laboral (principalmente, manejo de cargas y las posturas ya que son las que más afectan a la mujer embarazada) recomiendan interrumpir la actividad.

<sup>1</sup> Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia