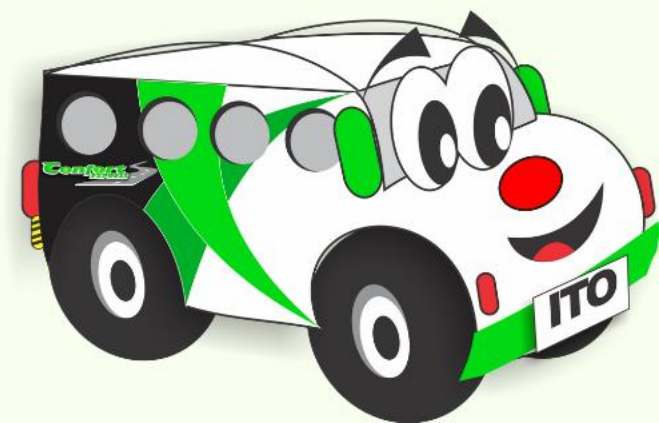




AUTOCAIDADO, PREVENCIÓN DE

DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS





LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS

Son una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar



SUS SÍNTOMAS SUELEN SER
FÁCILES DE IDENTIFICAR; EL
MÁS COMÚN ES
EL DOLOR LOCALIZADO

Incluyen gran número de alteraciones de
músculos, tendones,
nervios o articulaciones, pudiendo darse en
cualquier zona del
cuerpo; las más comunes: **cuello, espalda y
extremidades superiores.**

LOS TRASTORNOS DE CUELLO

SINTOMAS:

sentir con frecuencia dolor, rigidez, entumecimiento, hormigueo o sensación de calor localizado en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.

PRINCIPALES CAUSAS:

- Posturas forzadas de la cabeza: cabeza girada, inclinada hacia atrás o a un lado, o muy inclinada hacia delante.
- Mantener la cabeza en la misma posición durante muchos minutos.
- Movimientos repetitivos de la cabeza y los brazos.
- Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.



LOS TRASTORNOS DE ESPALDA

SINTOMAS:

Dolor localizado en la parte baja de la espalda o irradiado hacia las piernas.

PRINCIPALES CAUSAS:

- Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas.
- Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones atrás, hacia los lados o adelante.
- El trabajo físico muy intenso.
- Las vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas..



LOS TRASTORNOS DE HOMBROS

SINTOMAS:

sentir a diario dolor o rigidez en los hombros, a veces, de noche.

PRINCIPALES CAUSAS:

- Posturas forzadas de los brazos: brazos muy levantados por delante o a los lados del cuerpo; brazos llevados hacia atrás del tronco.
- Movimientos muy repetitivos de los brazos.
- Mantener los brazos en una misma posición durante muchos minutos.
- Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.



LOS TRASTORNOS DE CODOS

SINTOMAS:

dolor diario en el codo, aun sin moverlo, puede ser un síntoma de un trastorno musculoesquelético (p. ej., la epicondilitis)

PRINCIPALES CAUSAS:

- Trabajo repetitivo de los brazos que al mismo tiempo exige realizar fuerza con la mano.



LOS TRASTORNOS DE MUÑECAS

SINTOMAS:

El más común, el dolor frecuente. En el "síndrome del túnel carpiano" el dolor se extiende por el antebrazo, acompañado de hormigueos y adormecimiento de los dedos pulgar, índice y medio, sobre todo por la noche.

PRINCIPALES CAUSAS:

- El trabajo manual repetitivo haciendo a la vez fuerza con la mano o con los dedos.
- Un trabajo repetitivo de la mano con una postura forzada de la muñeca, o usando sólo dos o tres dedos para agarrar los objetos.



ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros.

Reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos (disminuyendo el peso de los objetos, utilizando herramientas adecuadas, empleando elementos de ayuda como tornos, rodillos, etc.).

Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados (como cuando se agarra un palo).

Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas: cambiarlas, emplear dispositivos que faciliten el agarre o usar guantes apropiados.

Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (utilizando los guantes apropiados, por ejemplo)

