

TMEprev

Cómo acceder

Puede accederse a través de la página web de **Unión de Mutuas** www.uniondemutuas.es, o directamente tecleando en el navegador de Internet la dirección: www.tmeprev.com



El portal facilita el acceso a:

Zona de información preventiva general de los sectores: acceso libre.

Zona de vídeos preventivos específicos de sectores, mediante acceso con contraseña que debe solicitarse a Unión de Mutuas.



Contacta con nosotros:

Área de Prevención, Teléfono 96 266 15 66
(Horario de atención 9 a 14)

Correo electrónico areaprevencion@uniondemutuas.es



TMEprev

Portal web para la prevención de Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME)

La prevención de los Trastornos Músculo Esqueléticos a un clic



TMEprev

Qué es

TMEprev es un portal web de carácter formativo-informativo que aborda la prevención de los trastornos músculo-esqueléticos (TME) presentando, para los sectores con mayor incidencia de estas patologías:

- Los principales factores de riesgo relacionados con los TME.
- Buenas prácticas asociadas a su prevención.
- Tablas de ejercicios para la prevención de los TME.

TMEprev es la puerta de acceso a tablas de ejercicios propuestas de forma personalizada para los trabajadores de empresas mutualistas que lo soliciten.

A quién va dirigido

Trabajadores de los sectores de actividad con mayor riesgo de lesiones músculo-esqueléticas (construcción, industria manufacturera, agricultura e industria agroalimentaria, comercio, talleres de reparación y servicios).

Personas con funciones de prevención en las empresas: técnicos, designados o delegados, recursos humanos, que utilizarían el portal como soporte de formación e información.

Ventajas del uso

TMEprev es una herramienta para la sensibilización sobre TME y la promoción de hábitos saludables a trabajadores:

- Presenta información sobre los principales riesgos presentes de manera específica en cada sector de actividad.
- Ofrece buenas prácticas para la prevención específica de los TME según su actividad sectorial.
- Provee de material de soporte para actividades de formación e información.
- Facilita, en formato vídeo, tablas de ejercicios recomendados para la prevención de los TME para las principales tareas que se realizan en cada sector.
- Permite, en colaboración con el servicio de prevención de la empresa, diseñar tablas específicas para la empresa en función de sus riesgos.

Según datos de Unión de Mutuas se estima que cada año, 4 de cada 100 trabajadores sufren accidentes de trabajo (con o sin baja) de tipo músculo-esquelético (TME).

Los trabajadores de los sectores que más lesiones músculo-esqueléticas presentan son los de la construcción, la industria manufacturera, la agricultura e industria agroalimentaria.

Demandas físicas	Global
Repetir los mismos mov. de manos o brazos	59,0
Adoptar posturas dolorosas o fatigantes	35,8
Estar de pie sin andar	31,3
Estar sentado sin levantarse	30,1
Levantar o mover cargas pesadas	17,8
Aplicar fuerzas importantes	14,6
Levantar o mover personas	5,5

Demandas físicas en trabajadores de la construcción (% de trabajadores que las refieren)
Fuente: VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo

Demandas físicas del trabajo

Demanda física	Porcentaje
Cuello	40%
Otras	15%
Mano	9%
Pie	15%
Esp. superiores	15%
Esp. inferio...	15%
Espalda	15%

% de trabajadores del sector que presentan molestias en las distintas partes del cuerpo

Fuente: VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo

Molestias músculo-esqueléticas más frecuentes

Copyright © 2013 Unión de Mutuas M.A.T.E.P.S.S. Nº267
Todos los derechos reservados - Nota legal - Webmaster

TMEprev