



## LOS TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS (TME)

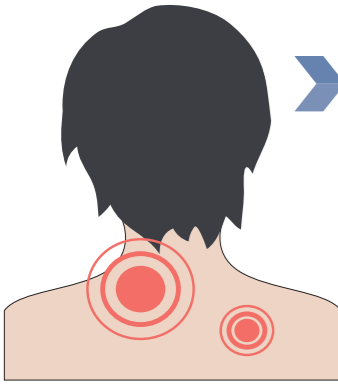
Los TME son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios o vasos circulatorios, en general derivados de sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas forzadas adoptadas en actividades con requerimientos físicos.

Se localizan con más frecuencia en cuello, hombros, codos, manos, y espalda, y los diagnósticos más comunes son la tendinitis, tenosinovitis, el síndrome del túnel carpiano, las contracturas musculares de cuello o zona lumbar, etc.

El síntoma predominante es el dolor, con pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

En España, las empresas del sector oficinas y despachos suman más de 18.500 accidentes al año (10,5% del total TME).

Muchos TME se producen por formas inadecuadas de trabajar. Para prevenir estos daños es importante adaptar el puesto a la persona y mantener conductas seguras por los trabajadores.



## A QUÉ LLAMAMOS CERVICALGIA

Se conoce coloquialmente por cervicalgia al **dolor de cuello**, localizado en la zona comprendida, en sentido vertical entre la línea nugal superior (zona occipital) y la primera vértebra dorsal, y en sentido horizontal se limita por los extremos laterales del cuello.

La cervicalgia puede manifestarse de dos formas:

**Cervicalgia aguda:** cuando aparece de forma repentina y limitante.

**Cervicalgia crónica:** cuando el dolor permanece en el tiempo más de tres meses, pudiendo persistir en ausencia de la lesión que la originó.

Podríamos estimar que algo más de un 50% de la población ha sufrido dolor cervical en los últimos 6 meses. Los pacientes no suelen tener más de 40 años de edad y suelen tener una ocupación sedentaria; además, afecta más a personas que practican actividades poco o nada dinámicas en su tiempo libre. En este tipo de dolencias se produce una alta tasa de recaídas.

## SÍNTOMAS

Se puede sentir hormigueo y adormecimiento en los dedos de la mano, dolor en la nuca, mareo y náuseas, pitidos en los oídos, e incluso fiebre.

[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



TRABAJADORES

# Cervicalgia

Sector oficinas y despachos

## ACTIVIDADES QUE PUEDEN PROVOCAR CERVICALGIA

En función del tiempo de trabajo con el equipo informático, los usuarios de pantallas de visualización de datos se pueden clasificar en:

- 1 **Tareas de uso frecuente de ordenadores** si superan las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos: call center, analistas de datos, informáticos, contables, auditores, controladores de procesos informatizados, etc.
- 2 **Tareas con uso intermedio de ordenadores** si es inferior a 2 horas diarias o 10 horas semanales: secretarios, administrativos, directivos, periodistas, etc.

## SITUACIONES Y ACTIVIDADES QUE GENERAN CERVICALGIA

- > Trabajo en posición de sentado durante largos períodos de tiempo: la adopción de posturas estáticas es típica de oficinas, obligando a mantener una postura fija del cuerpo y, en particular, del cuello durante largos períodos de tiempo.
- > Inadecuada colocación del equipo de trabajo: también los dolores de cuello pueden tener su origen en una incorrecta colocación del puesto o de alguno de sus elementos: pantalla, mesa, silla o periféricos como ratón, impresora, teléfono, etc.
- > Visualización simultánea de varias pantallas que obliga a la movilización frecuente del cuello.
- > Mantener conversaciones telefónicas apoyando el teléfono en el cuello para poder utilizar las manos.
- > Manipulación y/o transporte ocasional de cargas (cajas de folios, archivadores, etc).
- > Incorrecta graduación de la vista y uso de gafas progresivas en el puesto de trabajo informático.

## CAUSAS

- > Adopción de una mala postura.
- > Tiempo de trabajo con el equipo informático.
- > Diseños inadecuados de los puestos de trabajo.
- > Por contracturas musculares.
- > Manejo o transporte de material de oficina.
- > Derivados de enfermedades inflamatorias como por ejemplo, artritis reumatoide.
- > Estrés.
- > Mala condición física y/o una musculatura débil en la espalda.



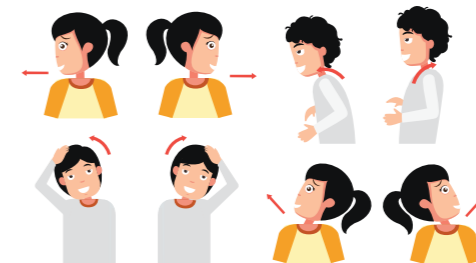
## CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR/LA TRABAJADORA



- > Evitar la colocación de los equipos de trabajo en posiciones extremas que obliguen a torsiones prolongadas de cuello. Nunca colocar la pantalla en un lateral de la mesa y el teclado frente al usuario. Ambos elementos se situarán frente al usuario.
- > Uso de atriles/portadocumentos para tareas que requieran la revisión de documentos y la introducción de información en el PC. Se deberá colocar junto a la pantalla para minimizar la torsión e inclinación de éste.
- > No hablar por teléfono sujetando el auricular con el cuello para así poder utilizar las manos en el teclado. En caso de uso frecuente del teléfono se equipará al trabajador con un auricular inalámbrico o de manos libres.
- > Sentarse de manera adecuada, apoyando toda la espalda en el respaldo, apoyando todo el cuerpo en el asiento. No sentarse en el borde del asiento.
- > Si debes usar portátil de manera frecuente, colócalo encima de un soporte para que el cuello esté bien posicionado y conéctalo un teclado auxiliar.



- > Realizar pausas y pequeños ejercicios con el fin de relajar la musculatura del cuello y hombros.



- > Para prevenir la aparición o repetición de cervicalgia, práctica ejercicio físico, siempre adecuado a tu edad y estado salud.
- > Para dormir, colocarse boca arriba o de costado, evitar a toda costa dormir boca abajo.

- > Apoya los antebrazos en la mesa, no en el apoyabrazos de la silla ya que ésta se sitúa por debajo de la mesa y los hombros se cargan.
- > Mantener los hombros relajados, procurar mantenerlos alejados de las orejas.
- > Correcta graduación de la vista, evitar el uso de gafas progresivas.

- > Durante la carga y transporte de objetos manual: agacharse flexionando las rodillas, con la espalda recta, llevando la carga lo más cerca posible del cuerpo. Y utilizar ayudas para el transporte de cargas pesadas.

