



## LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

Los TME son daños o afecciones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios o vasos circulatorios, en general derivados de sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas forzadas adoptadas en actividades con requerimientos físicos.

TME comunes son: dolores de espalda, de cuello o musculares, contracturas, distensiones, esguinces, torceduras, tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, etc.

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

En España, las empresas del comercio al por mayor suman más de 9.000 accidentes al año (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.

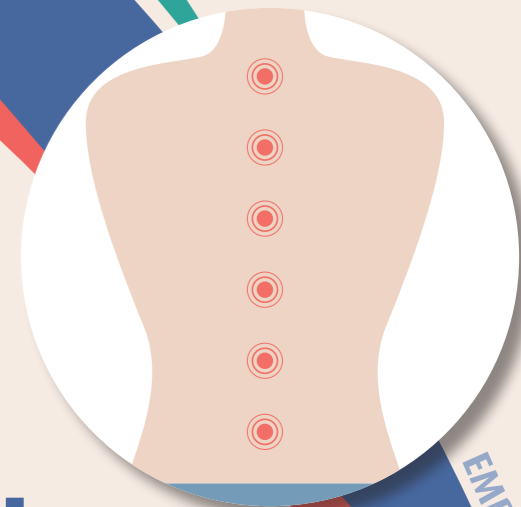


## LOS DOLORES DE ESPALDA

El dolor de espalda (lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia) aparece por un mecanismo neurológico que causa dolor, inflamación y contractura muscular. El mecanismo puede desencadenarse por una alteración de la estructura de la columna vertebral (hernia discal, degeneración de la articulación facetaria), pero en la mayoría de casos se atribuye a dolor por contractura o sobrecarga muscular.

El dolor de espalda es muy común y puede llegar a ser muy doloroso e incapacitante. En las actividades de comercio al por mayor, la espalda es la parte del cuerpo más afectada (en más del 40% de los accidentes por TME del sector).

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



EMPRESA

# Dolor de espalda

Sector comercio

## ACTIVIDADES QUE PUEDEN PROVOCAR DOLOR DE ESPALDA

- > Carga y descarga: vehículos, almacenamientos, acopios, paletizado de mercancías (conductores, mozos de almacén, carretilleros, etc.).
- > Manipulación de materiales: encajado, embalaje, precintado, reposición, preparación de pedidos, montaje, *picking*, colocación de artículos, etc. (mozo de almacén, reponedor, operario de línea, cajeros, encajador, embalador, preparador de pedidos, etc.).
- > Transporte con equipos auxiliares: empuje o arrastre de mercancías en carros, transpaletas, etc. (carretillero, mozo almacén).
- > Trabajos con herramientas pesadas, de impacto o con vibraciones: etiquetado, grapado, atornillado, montaje, etc. (operario de línea, mantenimiento etc.).
- > Trabajos con posturas forzadas: ajuste, revisión, montaje, reglaje, limpieza de equipos, instalaciones, (mantenimiento, reponedor etc.).
- > Trabajos administrativos: uso de ordenadores o pantallas, introducción de datos (personal administrativo).

## CAUSAS

- > Manejar cargas pesadas (izar, bajar, mantener, transportar) o de forma inadecuada.
- > Esfuerzos de arrastre o empuje de cargas.
- > Adoptar posturas forzadas (inclinación o giro del tronco o cuello, rodillas, cuclillas, etc.).
- > Torsión o rotación frecuente de la columna, especialmente cargando peso.
- > Realizar movimientos con flexo-extensión repetida de la columna.
- > Mantener esfuerzos de músculos (sujetar objetos, agarres, postura estática prolongada).
- > Condiciones ambientales de frío y humedad en exteriores, cámaras frigoríficas, etc.
- > Factores organizativos o psicosociales (estrés, demandas altas de trabajo, monotonía, etc.).
- > Factores individuales (subestimar riesgos, sobreestimar capacidades, mal estado de forma).

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA EMPRESA

- > Diseñar adecuadamente el puesto de trabajo (equipos, materiales, alcances, etc.).
- > Facilitar equipos y elementos para el manejo de cargas (carros, transpaletas, carretillas, herramientas adecuadas, sistemas de sujeción, etc.).
- > Disponer de mesas o plataformas de altura adaptable para mejor traslado de materiales.
- > Facilitar equipos de protección individual adecuados.
- > Organizar el trabajo adecuadamente (descansos, turnos y alternancia de tareas).

## CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR/LA TRABAJADORA

### Mantén una buena postura de trabajo

- > El cuerpo erguido con el tronco recto, con un reparto correcto del peso.
- > No realizar movimientos forzados o bruscos del cuerpo.
- > Evitar mantener la misma posición durante mucho tiempo.
- > Adecuar plano de trabajo (medio - altura de codos, precisión - más alto, esfuerzo - más bajo).

### En el transporte manual

- > Planifica el recorrido (recorrido seguro, ruta libre de obstáculos y visibilidad).
- > Selecciona equipo adecuado (carros o transpaletas o equipos mecánicos).
- > Usa elementos específicos adecuados para piezas especiales (ganchos, etc.).



### Al levantar cargas

- > Considerar los límites (25 kg hombres, 15 kg mujeres). Usa medios mecánicos o pide ayuda.
- > Minimizar las alturas de cargar y descargar y la distancia de desplazamiento.
- > Respetar las técnicas seguras del levantamiento de cargas:
  - Buen agarre del material, dedos flexionados
  - Acercarse a la carga, pies separados y posición firme
  - Flexionar las rodillas y levantar la carga con ambos brazos
  - Mantener la espalda recta, carga cerca del cuerpo y hacer fuerza con las piernas.
- > Utiliza equipos de protección individual para minimizar daños y mejorar el agarre.

### En transportes con carros o transpaletas

- > Comprueba que la capacidad del equipo es adecuada para el peso de la carga.
- > Distribuye la carga equilibrada y sujeta las piezas sobre el equipo.
- > Mejor empujar con brazos extendidos y tronco recto aprovechando tu peso que arrastrar.
- > Agarra los equipos por sus mangos o empuñaduras.
- > En transpaletas conduce y guía tirando de la empuñadura de tracción.
- > Maniobra con suavidad, evita giros bruscos y supervisa la carga y estabilidad.

