

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Conoce su evolución y reacciona a tiempo

La aparición de trastornos músculo-esqueléticos puede indicar que el trabajo no se está realizando en condiciones ergonómicas óptimas.

¿Qué son los trastornos músculo-esqueléticos?

Son lesiones inflamatorias o degenerativas que afectan a los músculos, huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y nervios.

¿Por qué se producen?

Las causas son múltiples, pero las habituales son:

- Mantener posturas forzadas.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Manipular cargas de forma repetida y/o prolongada.

¿Cuales son sus síntomas?

- Dolor
- Inflamación
- Restricción del movimiento
- Disminución de la fuerza, el tacto y la destreza
- Entumecimiento
- Hormigueo
- Hinchazón

Tercera etapa ●

- Los síntomas persisten durante el descanso.
- Dolor permanente.
- Puede dejar secuelas.

Segunda etapa

- Los síntomas aparecen al comenzar de trabajar.
- No desaparecen al dejar de trabajar.
- Se producen alteraciones del sueño.
- Se reduce la capacidad de trabajo.

Primera etapa ●

- Dolor y cansancio durante el trabajo.
- Desaparece al dejar de trabajar.
- Efectos reversibles.

No ignores los síntomas. Actuar en fases tempranas puede evitar daños mayores.

Los síntomas evolucionan gradualmente y se agravan con el tiempo si se mantiene la exposición al riesgo

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN