

ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES

CCOO Andalucía en el marco de la campaña “**Ponle cara a la Enfermedad. Tu salud no está en Nómina**” denuncia que las enfermedades musculoesqueléticas suponen más del 70% de enfermedades laborales en Andalucía.

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

Son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios. Generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

Los diagnósticos médicos más comunes son tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, mialgias, cervicalgias, lumbalgias, etc.

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

INTRODUCCIÓN

1. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Las cargas pesadas son un factor importante que contribuye al riesgo de contraer trastornos musculoesqueléticos.

Hay que tener presente especialmente el género y la edad ya que por ejemplo sectores como la asistencia sanitaria y social están muy expuestos a estos riesgos.

2. MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Principalmente se realizan en varios sectores, como agricultura, industria, servicios y el financiero. Los movimientos repetitivos combinados con un ritmo de trabajo elevado están considerados como factores de riesgo importantes.

Generalmente las mujeres menores de 30 años son las más expuestas a este tipo de riesgos ya que realizan trabajos de montaje en la industria electrónica, cajeras en supermercados, textil, etc.

3. POSTURAS DE TRABAJO FORZADAS

El riesgo derivado de las posturas de trabajo forzadas tiene una gran importancia, sobre todo cuando además se manipulan cargas y se realizan tareas repetitivas. Una mala postura de trabajo es un factor agravante bien conocido que causa trastornos de la parte baja de

la columna vertebral. La prevención de las posturas de trabajo forzadas en el entorno laboral está relacionada con el diseño ergonómico del puesto de trabajo, maquinaria y organización del trabajo. La evaluación de las tareas y la rotación del trabajo es fundamental a la hora de reducir la exposición a este tipo riesgo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. Medidas preventivas a nivel ergonómico.
2. Medidas técnicas y de organización del trabajo.
3. Información y formación impartida a las personas trabajadoras.

MÉTODO ERGOPAR IBV-ISTAS

El método ideal para la puesta en marcha de estas recomendaciones sería uno consensuado entre las partes, o sea, entre la empresa y las personas trabajadoras donde éstas pudieran participar en el análisis y aplicación de las medidas correctoras.

CCOO Andalucía recomienda el Método ERGOPAR IBV-ISTAS.

Las principales ventajas de este método es que promueve de forma activa y protagonista la participación de las personas trabajadoras.

Para llevar a cabo el Método será necesario **formalizar el acuerdo de aplicación del Método entre la Dirección de la empresa y las personas trabajadoras**, en el **Comité de Seguridad y Salud**.

Para ello será necesario:

Reunir a las **personas potencialmente interesadas** y presentar el Método ERGO-PAR con el fin de lograr el compromiso de los asistentes.

Elegir el ámbito de la intervención, es decir los puestos de trabajo en los que vamos a intervenir. Es muy recomendable empezar la intervención en un ámbito reducido, e ir ampliando de manera gradual.

Proponer la composición del Grupo de trabajo, que será el encargado de aplicar el Método ERGOPAR en la empresa.

Finalmente, **el C.S.S. redactará los términos del acuerdo de aplicación**, para así tener el respaldo y apoyo necesario de la organización. Facilitar su difusión a la empresa en general y a los trabajadores/as afectados en particular.

ACUDE A TU DELEGADO O DELEGADA DE PREVENCIÓN E INFÓRMATE

CCOO Andalucía

C/ Trajano 1 - 6ª planta
41002 SEVILLA

CCOO Almería

C/ Javier Sanz, 14
04004 Almería

CCOO Cádiz

Avda. Andalucía nº 6, 2ª planta
11008 Cádiz

CCOO Córdoba

Avda. Gran Capitán, nº 12
14001 Córdoba

CCOO Granada

C/ Periodista Francisco Javier Cobos, nº 2
18014 Granada

CCOO Huelva

C/ Martín alonso Pinzón, nº 7, 4º planta
21003 Huelva

CCOO Jaén

C/ Castilla, nº 8
23007 Jaén

CCOO Málaga

Avda. Muelle de Heredia, nº 26
29001 Málaga

CCOO Sevilla

C /Trajano, 1, 4ª planta
41002 Sevilla

PONLE CARA A LA ENFERMEDAD

12

meses,
enfermedades
laborales

ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES



CCOO advierte que la enfermedad osteomuscular laboral es la más frecuente, y que se puede prevenir con una adecuada organización del trabajo.

RECONOCER para PREVENIR

Tu salud no está en nómina

Infórmate, denuncia y comparte tu historia en: 902 55 57 57
www.tusaludnoestaennomina.com - #misaludno



Depósito legal: CO-1135-2014

Enfermedades Osteomusculares

CON LA FINANCIACIÓN DE:
IT-0176/2013

CCOO
andalucia.ccoo.es

FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES