Agricultura y construcción, dos de los sectores con mayor incidencia de trastornos musculoesqueléticos

La espalda y las piernas son las partes anatómicas más afectadas por estas lesiones

Los trastornos musculoesqueléticos son una de las enfermedades laborales más comunes. Los dos sectores donde más han aumentado las lesiones de este tipo en los últimos años son la agricultura y la construcción con incrementos del índice de incidencia de 5,4% y 6% respectivamente según datos del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo.

Los trastornos musculoesqueléticos son alteraciones que sufren los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos, el sistema circulatorio, etc. causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. Las principales zonas afectadas son espalda, cuello, hombros y extremidades inferiores. “La espalda es la zona más afectada por este tipo de lesiones seguida de las piernas, el tobillo, el pie o los dedos. Además, el tipo de movimiento que se realice puede interferir negativamente en el proceso normal de ejecución del trabajo como por ejemplo al levantar o transportar objetos, empujar cargas o también, gestos involuntarios o inoportunos”, afirman expertos de ASPY Prevención.

Los problemas de salud comprenden desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar como resultado una discapacidad y la necesidad de dejar de trabajar.

Aplicación de la fuerza y movimientos repetitivos, causas principales

La mayoría de los trastornos musculoesqueléticos no responden a una sola causa sino que es la combinación de varios factores que trabajan conjuntamente y se desarrollan a lo largo del tiempo. Entre los factores físicos que más influyen en este tipo de lesiones se incluyen:

Aplicación de fuerza: levantamientos, transportes, tracciones, empujes y uso de herramientas.

Movimientos repetitivos.

Posturas forzadas y estáticas: cuando se mantienen las manos por encima del nivel de los hombros o se permanece de forma prolongada en posición de pie o sentado.

Presión directa sobre herramientas y superficies.

Vibraciones.

Entornos fríos o excesivamente calurosos.

“Hay que tener en cuenta la posible vinculación de los trastornos musculoesqueléticos con factores de riesgo psicosocial como trabajos repetitivos a un ritmo elevado, altos niveles de exigencia, falta de control sobre las tareas propuestas o falta de apoyo por parte de compañeros, supervisores y directivos”, añaden.

Estrategia de prevención integral

Para abordar el problema de los trastornos musculoesqueléticos es necesario aplicar una estrategia de prevención integral. Para ello, es muy importante hacer una evaluación inicial de todos los riesgos que pueden ocasionar este tipo de lesiones y darles un tratamiento exhaustivo.

Entre las principales medidas preventivas destacan:

Diseño del lugar de trabajo: adaptación del entorno para mejorar las posturas.

Equipo: con diseño ergonómico y adecuado para las tareas.

Trabajadores: mejora de la concienciación del riesgo y de la formación sobre buenos métodos de trabajo.

Tareas: cambio de la metodología de trabajo.

Gestión: planificación de las tareas para evitar el trabajo repetitivo o malas posturas durante un tiempo prolongado.

Factores organizativos: ejecución de una política organizativa específica en materia de trastornos musculoesqueléticos.

“La gestión integral de la estrategia de prevención debe incluir la vigilancia y promoción de la salud. Es necesario considerar no sólo la prevención de nuevos trastornos sino también el mantenimiento, la rehabilitación y la reincorporación de los trabajadores que ya sufren o han sufrido este tipo de lesiones. Por ello, es importante disponer de una buena política laboral en materia de trastornos musculoesqueléticos que faciliten a los trabajadores con este tipo de lesiones tanto la vuelta al trabajo como su permanencia en el mismo”.

Sobre ASPY Prevención

ASPY Prevención presta servicios de prevención ajenos a más de 41.000 empresas desde su constitución en 2006. Con un concepto de servicio preventivo integral y exclusivo ofrece a sus empresas clientes cobertura desde las cuatro especialidades preventivas: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Su equipo de 1200 profesionales, y sus 220 puntos de servicio en todas las provincias españolas garantizan a empresas y trabajadores una adecuada actuación preventiva y un completo asesoramiento técnico y sanitario.
www.aspyprevencion.com

Datos de contacto:

presscorporate

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Industria](#) [Alimentaria](#) [Recursos humanos](#) [Construcción](#) y [Materiales](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>