



ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

CÓMO EVITAR LOS TME EN MANOS Y BRAZOS

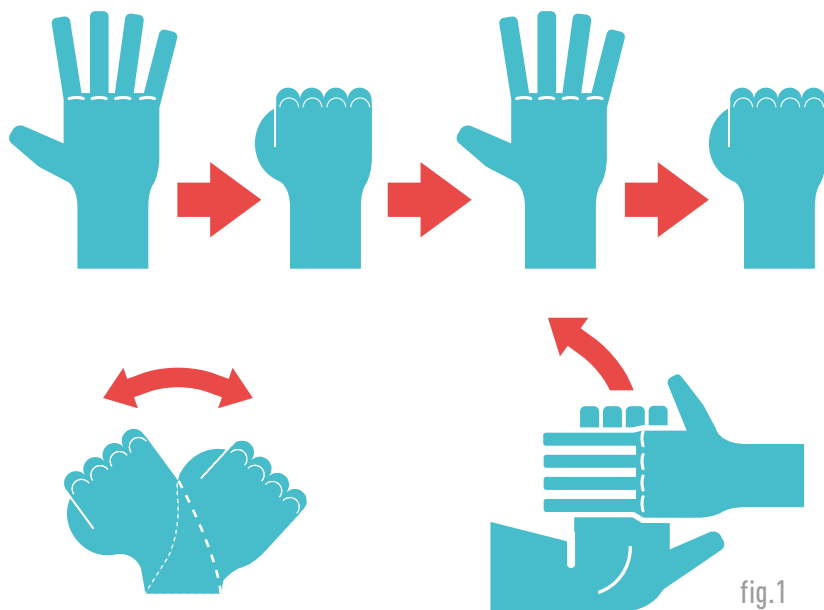


fig.1



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Algunas recomendaciones básicas son las siguientes:

- Si tu trabajo es **repetitivo**, genera **pausas de trabajo**. No existe una norma específica para cada tipo de labor, pero se acepta como criterio general mantener una relación 5:1 en el régimen trabajo-descanso, es decir, **50 minutos de trabajo por 10 de descanso**.
- Procura realizar **varias tareas y rota entre ellas** durante el día para evitar la monotonía. Alterna el uso de la musculatura.
- Procura **eliminar o reducir el uso de fuerza** mediante herramientas que faciliten la tarea (por ejemplo, usa desatornilladores eléctricos).
- Cuida tu cuerpo y **haz ejercicios de elongación** de la musculatura utilizada posterior a la ejecución de la tarea (fig.1).

¿QUÉ SON LOS TME?

Son **alteraciones de estructuras corporales** como músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y huesos que pueden ser **generadas y/o agravadas por el trabajo o el entorno** en el que se desarrolla.

Los TME se pueden **manifestar como una simple molestia** (ej. dolor muscular) hasta una **enfermedad profesional** (ej. Tendinitis, Epicondilitis). Los TME disminuyen la calidad de vida y de productividad individual, además generan un elevado costo para las empresas y la economía nacional.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE TME?

Este problema es **multifactorial**, reconociéndose factores **personales y laborales**.

Los principales factores de riesgo asociados al trabajo son el desarrollo de tareas que implican el **uso de fuerza, posturas forzadas y movimientos repetitivos** por tiempos prolongados **sin pausas**. Asimismo, el **frío** y el uso de herramientas que generan **vibración** son factores que podrían agravar o desencadenar un TME.



NORMATIVA ASOCIADA

Norma técnica para identificar y evaluar los factores de riesgo de TME relacionados al trabajo (Decreto N°4)



CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en los siguientes cursos:

1 NORMA TÉCNICA DE IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO TMERT (MINSAL)

2 **E-Learning**
EVITANDO DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS DE EXTREMIDADES SUPERIORES (TMERT) EN SU TRABAJO