



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 sector del comercio suman más de 22.000 accidentes al año (12,5% del total TME).

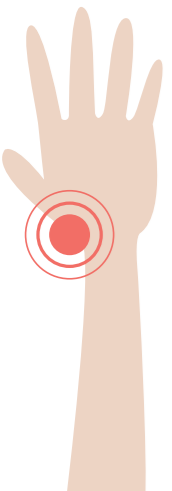
Muchos TME se producen por formas inadecuadas de trabajar. Para prevenir estos daños es importante adaptar el puesto a la persona y mantener conductas seguras por los trabajadores.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC)?

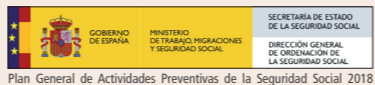
Origen: se debe a la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano de la muñeca, por el que pasan el nervio mediano, los tendones flexores de los dedos y los vasos sanguíneos. Si se hincha la vaina del tendón, se reduce la abertura del túnel presionando el nervio mediano.

Síntomas: sensaciones de calor, hormigueo, anestesia y dolor en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y de los dedos medio e índice, pérdida de fuerza de los flexores de los dedos y la imposibilidad de utilizar la pinza pulgar-índice y pulgar-dedo medio. Se acentúan en el trabajo o durante la noche.

El STC afecta hasta a un 3% de la población general, con mayor incidencia en mujeres entre 40-60 años de edad.



FO-066-ES/2018-1



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2018

www.uniondemutuas.es



Síndrome del túnel carpiano

Sector comercio

EMPRESA

ACTIVIDADES QUE PUEDEN PROVOCAR STC

- > **Operaciones de corte y procesamiento de mercancías:** despiezado y/o deshuesado, fileteado, troceado, loncheado, corte con tijera, retirada de restos de piel, eviscerado, filmado manual y automático, pesado, etiquetado y envasado de productos (carnicero/a, matarife, pescadero/a, charcutero/a, etc.).
- > **Trabajos de reposición:** reponer mallas y otros envases, cerrar cajas plegables, colocación de artículos en baldas de estanterías, empujes y arrastres de mercancías (reponedor, frutero, etc.).
- > **Preparación/cobro de pedidos:** teclado de códigos, accionamiento de botoneras para movilizar cintas transportadoras, entrega de bolsas, movimiento de brazos para alcanzar productos, cerrar y plegar cajas (cajero/a).
- > **Trabajos en líneas de ensamblaje:** manufactura, costura, acabado, limpieza y empaque de mercancías (operarios/as de línea).
- > **Trabajos de almacén:** preparación de pedidos, paletizado y despaletizado de mercancías, empujes y arrastres de mercancías, empaquetado de productos (mozo/a almacén, tirador de pedidos, etc.).
- > **Trabajos de oficina:** uso de equipos informáticos, teclado de datos, mecanografía, etc. (personal administrativo).

CAUSAS

- > Posturas forzadas mantenidas de la muñeca (hiperflexión o hiperextensión).
- > Apoyos prolongados sobre el talón de la mano.
- > Movimientos repetitivos de prensión o de pinza manual.
- > Golpeteo repetido con el talón de la mano.
- > Utilización regular de herramientas vibrátiles.
- > Movimientos repetitivos de muñeca y dedos.
- > Uso frecuente de herramientas con empuñaduras en el talón de la mano.
- > Tareas habituales que requieran el empleo de gran fuerza con la mano afectada.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA EMPRESA



- > **Proporcionar útiles adecuados** para operaciones de corte, con empuñaduras/mangos que permitan posturas neutras de muñeca y una hoja diseñada para la tarea. Facilitar herramientas eléctricas, motorizadas o con muelles para minimizar el esfuerzo.
- > **Automatizar tareas** como el filmado, pesado y etiquetado.
- > **Suministrar medios de transporte** de mercancías (mesas con ruedas, carros, transpaletas eléctricas o manuales).
- > **Cajas de cobro:** disponerlas enfrentadas o en góndola, para poder alternar la posición y los movimientos realizados con los miembros superiores. Usar escáneres con capacidad de lectura de 360°. Posicionamiento ergonómico del teclado o pantalla táctil. Adaptar el número de cajas de cobro abiertas al volumen de clientes potenciales.
- > **Disponer de mesas o plataformas elevadoras** para facilitar el despaletizado de productos/materiales.
- > **Establecer medidas organizativas:** evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas y posiciones diferentes durante la jornada.

CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR/LA TRABAJADORA

- > Mantener afilada la hoja en los útiles de corte.
- > Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros.
- > Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados.
- > No emplear la mano para golpear los objetos (como un martillo).
- > Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas.
- > Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.
- > Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (utilizando los guantes apropiados, por ejemplo).
- > Realizar pausas con el fin de relajar la muñeca y descansar las manos.
- > Alargar los ciclos de trabajo muy cortos.
- > Estirar las muñecas con regularidad.
- > Fortalecer los músculos alrededor de la muñeca y antebrazo mediante ejercicios.
- > Para dormir, colocarse de espalda o de costado, con los brazos contra el cuerpo, las manos abiertas y las muñecas en una posición neutral.
- > Si se tiene sobrepeso, llevar una dieta sana y practicar ejercicio regularmente.

