



## LOS TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS (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 comercio suman más de 18.500 accidentes al año (10,5% 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.

## LUMBALGIA

La lumbalgia o lumbago se caracteriza por un dolor localizado en la zona inferior (lumbar) de la espalda, que está compuesta por 5 vértebras, sus discos, raíces nerviosas, músculos y ligamentos, y es la que soporta mayor peso.

Aparece por un mecanismo neurológico que causa dolor, inflamación y contractura muscular. Puede ser muy doloroso e incapacitante, limitando movimientos de la columna y piernas.

En la mayoría de casos se desencadena por contractura o sobrecarga muscular con dolor, si bien en algunos casos está asociada a una alteración de la estructura de la columna vertebral (hernia discal, degeneración de la articulación, etc.).

Se manifiesta de dos formas:

**Lumbalgia aguda.** Comienza bruscamente, normalmente al realizar un esfuerzo o adoptar una postura forzada. Suele afectar a un lateral, empeora con el movimiento y mejora con el reposo. El dolor puede extenderse hacia las nalgas.

**Lumbalgia crónica.** Dolor constante o progresivo, bilateral o alterno. En general empeora en reposo, presentando rigidez lumbar matutina y en casos avanzados, atrofia muscular.



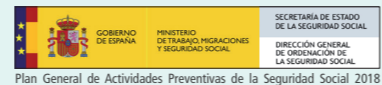
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



# Lumbalgia

Sector oficinas y despachos

EMPRESA



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2018



## ACTIVIDADES QUE PUEDEN GENERAR LUMBALGIA

- Trabajos con ordenadores fijos/portátiles (introducción datos, trabajo dialogante, mixto).
- Trabajos en posición estática prolongada: trabajos sentado en puestos de oficinas manteniendo una postura fija del cuerpo.
- Almacenamiento de materiales: archivado en estanterías o archivadores que implican posturas o movimientos corporales forzados, alcance a diferentes alturas, etc.
- Manipulación ocasional de cargas (cajas con folios, traslado de equipos, etc.).
- Transporte con equipos auxiliares: empuje o arrastre de mercancías en carros, manuales, etc.

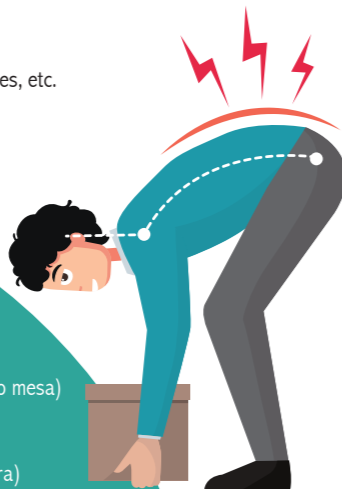
## CAUSAS

### En uso de ordenadores o en posiciones estáticas

- Equipamiento inadecuado (sillas no adaptables al usuario, insuficiente altura/tamaño mesa)
- Diseños inadecuados puestos de trabajo (falta de espacio, ubicación)
- Inadecuada distribución de pantalla, teclado, documentos (ubicación, distancia, altura)
- Forma de sentarse (apoyo insuficiente de espalda, espalda muy flexionada)
- Malos hábitos posición (brazos sin apoyo, flexión/torsión excesiva de cuello)

### Al manejar o transportar cargas o materiales

- Manejar cargas pesadas (izar, bajar, mantener, transportar) o de forma inadecuada
- Esfuerzos de arrastre o empuje de cargas
- Adoptar posturas forzadas (inclinación o giro del tronco o cuello, rodillas, cuclillas, etc.)
- Mantener esfuerzos de músculos (postura estática prolongada)
- Factores individuales (subestimar riesgos, sobreestimar capacidades, mal estado de forma)



## MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA EMPRESA

### Diseñar adecuadamente el puesto de trabajo

- Ubicación en paralelo a ventanas y no frente a ellas
- Espacios libres detrás de la mesa
- Cajoneras fuera del perímetro de la mesa

### Facilitar equipamiento adecuados en puestos de ordenadores

- Silla: 5 apoyos, ruedas y giro, altura asiento regulable, respaldo reclinable, reposabrazos
- Mesa: 160x80cm, recomendable alas, espacio bajo tablero 60-80cm, altura 72-75cm
- Pantalla ordenador: ajustable en luminosidad y contraste, inclinación y altura regulable
- Teclado: inclinable, independiente pantalla, superficie mate, ratón para diestros/zurdos
- Material auxiliar: reposapiés, porta-documentos si necesarios

### Establecer medidas organizativas del trabajo (descansos, alternancia de tareas)

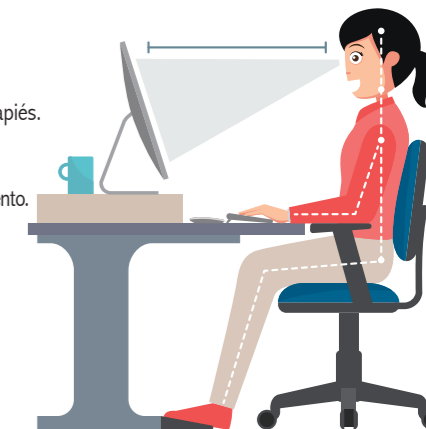
### Formar al trabajador sobre riesgos y medidas preventivas para adecuar el puesto a sus características y la actividad a realizar.



## CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR/LA TRABAJADORA

### Trabajar con el ordenador

- Regula la altura del asiento: mesa a la altura de los codos.
- Si no puedes apoyar los pies en el suelo, puede interesar el uso de un reposapiés.
- Ajusta el respaldo para buen apoyo lumbar.
- Sitúate frontalmente frente a la pantalla y teclado. Ocupa toda la superficie del asiento.
- Mantén la espalda erguida, apoyada en respaldo y sin arquearla.
- Mantén el cuello recto ligeramente hacia delante (unos 10°).
- Apoya las piernas en el suelo o reposapiés.
- Apoya los brazos en ángulo recto brazo-antebrazo.



### Distribución de los elementos de trabajo

- Multitarea (documentación, visitas): pantalla lateral, evitando giros tronco y cuello.
- Reuniones frecuentes: usa el suplemento de tu mesa de trabajo.
- Pantalla: Borde superior a la altura de ojos, distancia >50 cm. ángulo giro cabeza <35°.
- Coloca el teclado a 10-15 cm del borde de la mesa para apoyar las muñecas.
- Utiliza un porta-documentos para introducir datos de manera intensiva.



### Manejo de cargas

- Considera los límites (25kg hombres, 15kg mujeres). Usa medios mecánicos o pide ayuda.
- Acercarse a la carga, pies separados y posición firme.
- Flexionar las rodillas y levantar la carga con ambos brazos.
- Mantener la espalda recta, carga cerca del cuerpo y hacer fuerza con las piernas.
- Ruta libre de obstáculos y visibilidad.

