

# U.S.O. ACCIÓN

BOLETIN INFORMATIVO DE LA S.S. U.S.O. BRIDGESTONE

Número:6 Marzo 2.007

Con la automatización y el aumento en las exigencias de producción en el departamento de construcción están apareciendo nuevos problemas físicos. Estos problemas afectan sobretodo a la parte superior del cuerpo: brazos, hombros y cuello. Problemas que aunque puedan parecer que son enfermedades vienen provocados por el esfuerzo físico en el trabajo.

Prácticamente el 50% de las asistencias en botiquín son por problemas osteomusculares. Muchos de estos problemas se podrían solucionar con cambios ergonómicos y otros muchos simplemente con información y educación de los trabajadores.

En casos extremos estos problemas pueden llegar a provocar una invalidez. Esta no recibe el mismo tratamiento si es por enfermedad común que si es por accidente laboral. Por ello es muy importante saber que lo ha provocado y su reconocimiento.

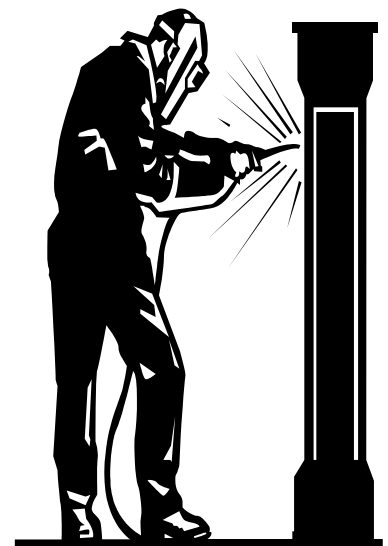
## ¿ACCIDENTE DE TRABAJO?

El Artículo 115. de la Ley General de la Seguridad Social define como accidente de trabajo: Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

Por lo tanto todas aquellas lesiones osteomusculares que se tengan a consecuencia del trabajo deben considerarse como Accidente de trabajo y recibir tal consideración.

## FACTORES DE RIESGO:

Se puede afirmar que estas lesiones son el resultado de unas exigencias impuestas que superan los límites fisiológicos y biomecánicos de las extremidades, especialmente las superiores, una sobre utilización que sobrepasa la capacidad de recuperación del organismo. Es un proceso que como cualquier otra enfermedad profesional evoluciona "lenta y paulatinamente", tiene un desarrollo progresivo sin síntomas aparentes, se manifiesta de forma súbita y evoluciona rápidamente.



Los principales factores de riesgo laborales son los siguientes:

Posturas forzadas de las extremidades superiores, particularmente muñeca u hombro o las que se mantiene durante largo tiempo que ocasionan dificultades en la circulación sanguínea y los músculos no se pueden recuperar.

Aplicación de una fuerza manual excesiva.

Ciclos de trabajo muy repetitivos, dando lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares o tendinosos.

Tiempos de descanso insuficientes.

Herramientas que pueden generar esfuerzos y/o posturas inadecuados.

Acondicionamiento del espacio de trabajo. Las dimensiones del puesto, la organización o la disposición de los diferentes elementos en el espacio o las superficies de apoyo insuficientes (falta de espacio para colocar los pies) pueden aumentar la dificultad del trabajo en lo concerniente a esfuerzos y posturas.

Materiales. Es el caso de piezas que resultan difíciles de manipular porque son resbaladizas, sucias o pesadas, que por su forma impiden hacer un buen agarre, que pueden estar calientes o tener aristas cortantes.

Ritmo de trabajo. La velocidad del proceso puede ser muy elevada o puede resultar difícil de seguir la cadencia que impone el ritmo de trabajo. Este hecho supone la no realización de micropausas, necesarias para la recuperación de la fatiga de tejidos, músculos o ligamentos. La fatiga no recuperada puede considerarse como precursora potencial de los microtraumatismos repetitivos.

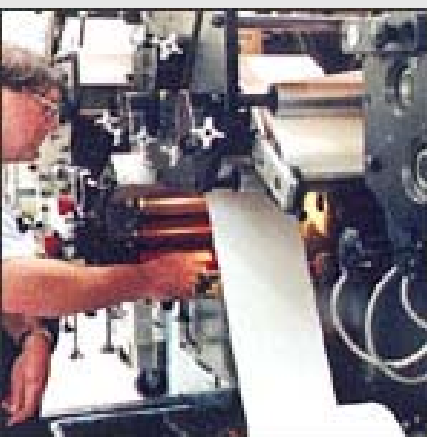
Riesgos psicosociales. Aquellos riesgos psicosociales existentes en la organización del trabajo (tarea, ritmo de trabajo, turnos, etc.)

Estos factores de riesgo están modulados por la intensidad, la frecuencia y la duración.



## FACTORES INDIVIDUALES:

También influyen otros factores no ocupacionales como: peso, talla, sexo, edad, desarrollo muscular, estado de salud, características genéticas, adiestramiento, aptitud física, acondicionamiento físico e inadecuación de las prendas de trabajo o los equipos de protección.



El estrés también puede ejercer un efecto indirecto; por ejemplo, cuando un operario está estresado trabaja más rápido y de forma más intensa, lo hace en una postura patógena, olvidando su postura natural y adaptada, por no perder tiempo en hacer los ajustes necesarios en su puesto de trabajo.

La edad es un factor influyente, dado que las partes (nervios, músculos, tendones) implicadas en estas lesiones van perdiendo capacidad funcional con la edad.

## SITUACIONES LABORALES A EVITAR:

Existen determinadas situaciones laborales que se deben evitar para prevenir la aparición de lesiones osteomusculares; son:

Tareas repetitivas.

Trabajos que requieran esfuerzos prolongados.

Posturas extremas de determinados segmentos corporales.

Mantenimiento prolongado de cualquier postura.

Manejo de herramientas no ergonómicas, pesadas y/o vibratorias.

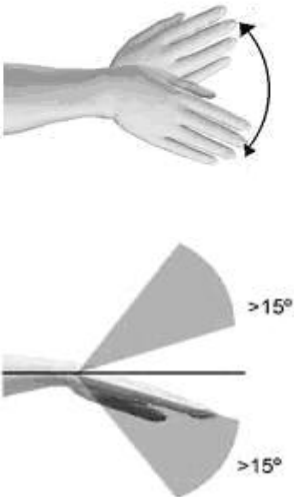
Exposición de ciertos segmentos corporales al frío o al contacto con superficies duras.

Trabajos en los que se produzcan combinaciones de los factores anteriores.

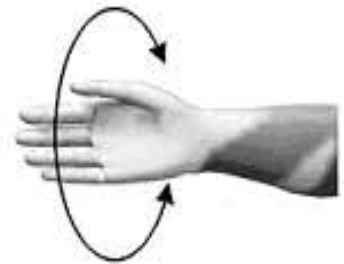
Condiciones ambientales adversas (temperaturas extremas, ruido, humedad, iluminación, organización del trabajo, etc.).

## POSTURAS DE RIESGO Y POSIBLES CONSECUENCIAS

### A NIVEL DE MUÑECA Y DEDOS



Síndrome de túnel carpiano, síndrome del canal de Guyon, síndrome del canal epitrocleo-oleocraniano, epicondilitis, epitroclitis, tendinitis a nivel de muñecas y dedos, tenosinovitis nodular. Todos ellos producidos por movimientos repetitivos, flexión y extensiones, rotaciones, posturas forzadas o apoyos prolongados de la muñeca.



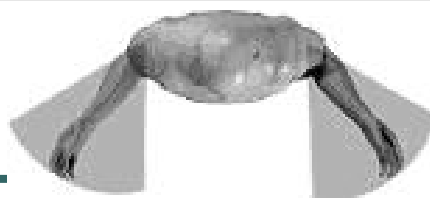
Movimientos que se hacen por ejemplo: al empalmar capas, al cortar capas, colocar rodados, colocar talones sacar la cubierta y colocarla en el etiquetador o el cestón.

### A NIVEL DE CODOS



Compresión del nervio cubital en el codo, Síndrome del pronador redondo, síndrome del túnel radial. Producidos por: flexión extrema del codo.

Movimientos que se hacen al empalmar capas o al colocar talones.

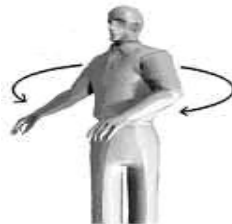


## A NIVEL DE HOMBROS Y ESPALDA



Bursitis, neuropatía del plexo braquial, tendinitis del hombro, lumbalgias. Debidas a la realización de movimientos de rotación forzada del hombro, posturas de los brazos por encima de hombros, trabajos con las manos manteniendo los brazos extendidos horizontalmente, lanzamientos de objetos o esfuerzos al tirar de carros.

Movimientos realizados al colocar talones, lanzar rodados, empujar o tirar de carros de capas, sacar cubierta y al colocarla en el etiquetador o el cestón.



## A NIVEL DE CUELLO



Pinzamientos o hernias discales. Producidos por los continuos movimientos de cuello tanto lateralmente como hacia arriba y abajo.

Movimientos realizados al colocar talones, lanzar rodados, sacar cubiertas y al colocarlas en el etiquetador o el cestón.



Hay que reseñar que no siempre que se tiene uno de los problemas anteriormente mencionados tiene que ser obligatoriamente provocado por el trabajo y puede ser debido a otro tipo de problema traumático o congénito. Siempre y antes de cualquier posible reclamación, hay que acudir a un especialista para que nos haga una valoración. Cada caso tiene que tener un trato individual y ser tratado de forma independiente.



**SI ESTAS O CREES ESTAR UNA DE ESTAS SITUACIONES CONSULTANOS**