

¿Mi lesión
musculo-
esquelética
está relacionada
con mi trabajo?

EXIGE PREVENCIÓN,
TU SALUD ES LO
PRIMERO

DL NA 944-2024

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

Nos referimos a dolores y pérdida funcional que limitan la actividad de la persona. Muchos de ellos surgen como consecuencia de su trabajo, pero no son diagnosticados de origen laboral.

Algunos ejemplos:

- Inflamación de tendones (tendinitis).
- Dolores de cuello, hombros...
- Entumecimiento, calambres en las manos, muñecas...
- Procesos de columna, cadera, rodilla...

¿A QUIÉN AFECTAN ESTAS LESIONES?

Los trastornos musculoesqueléticos son uno de los principales daños para la salud de la población trabajadora. Más de un 30% de los accidentes laborales notificados cada año se deben a sobreesfuerzos y aproximadamente el 70% de todas las enfermedades profesionales están relacionadas con estas dolencias.

Se han incrementado en las últimas décadas y afectan a trabajadoras y trabajadores de todos los sectores y ocupaciones.

IDENTIFICA DÓNDE TE PUEDES LESIONAR



¿POR QUÉ SE ORIGINAN ESTAS LESIONES?

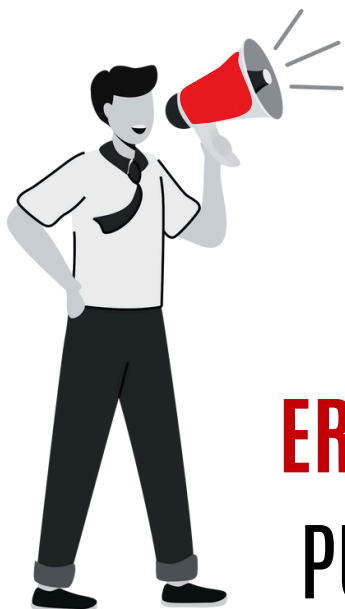


¿QUÉ DICE LA LEY?

- La empresa tiene que evitar el riesgo.
- Si el riesgo es inherente al trabajo, se debe evaluar y combatir en origen.
- Se debe adaptar el puesto de trabajo a la persona.
- Los equipos y métodos de trabajo deben ser los adecuados.
- La empresa debe realizar una evaluación de riesgos ergonómicos de los puestos de trabajo.

¿CÓMO IMPEDIR QUE OCURRAN ESTAS LESIONES?

- Con equipos de trabajo ergonómicos. Diseño adecuado de máquinas y herramientas.
- Minimizando la manipulación manual de cargas. Es mejor pedir ayuda o utilizar medios mecánicos.
- Evitando posturas estáticas y forzadas. Hay que variar de tareas, rotar puestos, implantar medidas auxiliares.
- Utilizar las posturas corporales más adecuadas.
- Implementando medidas organizativas. Por ejemplo, hay que establecer pautas cortas y frecuentes y realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Exigiendo medidas de información y formación al personal.
- Detectando las lesiones con reconocimientos médicos.



**¡SOLICITA LA
EVALUACIÓN DE
RIESGOS
ERGONÓMICOS DE TU
PUESTO DE TRABAJO!**

**CONTACTA CON
COMISIONES OBRERAS**

Llámanos: 948 24 42 00

Escríbenos: snav@navarra.ccoo.es

Síguenos: @ccoona Navarra



COMISIONES OBRERAS DE
NAVARRA