



¿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?

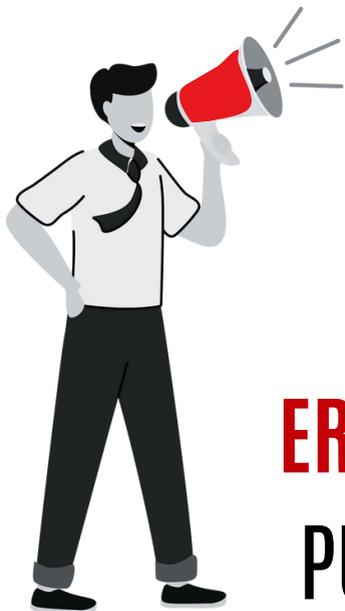


## ¿QUÉ DICE LA LEY?

- 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](mailto:snav@navarra.ccoo.es)

**Síguenos:** @ccoona Navarra

