

## “TRABAJAR SIN DESGASTE”

Aproximadamente dos terceras partes de los trabajadores europeos afirman que deben realizar movimientos repetitivos de las manos y los brazos, y una cuarta parte soporta vibraciones derivadas de las herramientas que utiliza; estas circunstancias constituyen importantes factores de riesgo de aparición de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral en el cuello y en las extremidades superiores (Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, 2007). Un gran número de trabajadores de distintos sectores sufren estos trastornos, que constituyen la enfermedad relacionada con el trabajo más común en Europa y suponen más del 45% de todas las enfermedades profesionales.

Los síntomas de las lesiones por movimientos repetitivos pueden tardar mucho tiempo en desarrollarse y se pueden manifestar en forma de dolor, incomodidad, entumecimiento y cosquilleo. Las personas que padecen este tipo de trastornos pueden experimentar hinchazón en las articulaciones, disminución de la movilidad o de la fuerza de agarre de objetos y cambio de coloración en la piel de las manos o los dedos, afectando todos ellos a la calidad de vida de la persona.

Estas enfermedades son causa de sufrimiento personal y de pérdida de ingresos para los afectados, pero también suponen un elevado coste para las empresas y las economías nacionales. Se estima que su coste representa entre un 0,5% y un 2% del producto interior bruto.

Consciente de esta problemática, MC MUTUAL ha creado el cartel:

**¿Tu trabajo es repetitivo? Hazlo sin desgaste**

**Cuando la tarea requiere realizar movimientos repetitivos debemos tener en cuenta los siguientes consejos:**

**Mejora tu postura...**  
 Procura mantener la mano alineada con el antebrazo, los hombros en posición de reposo y el cuello recto. Evita las inclinaciones y rotaciones de la espalda. Siempre que sea posible, apoya los antebrazos en la superficie de trabajo evitando bordes agudos y puntos de presión. Evita manipular objetos por encima de la altura de los hombros y por debajo de las caderas.

**Haz buen uso de las herramientas y el equipo...**  
 Evita realizar fuerza excesiva. Al accionar mandos o usar herramientas manuales es preferible distribuir la fuerza en varios dedos a uno solo o en toda la mano. Si usas guantes, éstos deben ajustarse bien a las manos. Procura mantener las herramientas en buen estado y cambialas cuando sea preciso.

**La importancia del método de trabajo...**  
 Siempre que puedas, adapta el entorno de trabajo a tus necesidades (altura del material, regula la altura del plano de trabajo... ) para mayor comodidad. Alterna el uso de ambas manos, en la medida de lo posible intenta cambiar de tareas para utilizar diferentes grupos musculares.

**Realiza ejercicio físico...**  
 Haz ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones. Es preferible efectuar pausas periódicas que favorezcan la recuperación muscular.

**Y recuerda...**  
 - Realizar regularmente ejercicio físico ayuda a mantener un buen tono muscular y prevenir las lesiones por movimientos repetitivos.  
 - Adquirir hábitos saludables favorece la calidad de vida.

### ¿Tu trabajo es repetitivo? *Hazlo sin desgaste*

Éste tiene por objeto sensibilizar a aquellos trabajadores que son susceptibles de padecer lesiones musculoesqueléticas derivadas de la ejecución de movimientos repetitivos, posturas forzadas de mano y brazo, realización de fuerza y falta de reposo muscular durante su jornada laboral.

Contiene recomendaciones ergonómicas de utilidad e ilustraciones clarificadoras para los trabajadores. Éstas están organizadas en cuatro apartados:

- Hábitos posturales.
- Herramientas y equipo.
- Entorno.
- Método de trabajo.

De esta forma, el cartel está orientado a prevenir las lesiones y enfermedades profesionales por sobreesfuerzo muscular, principalmente de las extremidades superiores y columna vertebral, siendo de aplicación en cualquier sector de actividad.

## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LA REVISTA MC SALUD LABORAL

MC MUTUAL edita la revista MC Salud Laboral. Para conocer la valoración que Vd. hace de la revista disponemos de una "Encuesta de Satisfacción".

Le agradeceríamos que nos diera su parecer, a fin de poder mejorar en lo posible. Puede expresar su opinión a través del apartado de publicaciones de:

**[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)**

Gracias por su colaboración.

