
Nota de Prensa

www.prevencionfremap.es

28 DE ABRIL; DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Según Sociedad de Prevención de Prevención de Fremap, este tipo de lesiones podrían evitarse identificando los riesgos ergonómicos y aplicando acciones preventivas

Un 15% de los trabajadores de despacho tiene riesgo de sufrir trastornos músculo-esqueléticos por posturas forzadas

Según los datos recogidos por Sociedad de Prevención de Fremap en las evaluaciones que realizan cada año a trabajadores en los programas de vigilancia de la salud, los trastornos músculo-esqueléticos son uno de los problemas físicos más frecuentes en el entorno laboral. Un 14,81% de los trabajadores están expuestos a este tipo de dolencias como consecuencia de trabajar en posturas forzadas.

Asimismo, y según se desprende de los 700.000 reconocimientos médicos que Prevención Fremap realiza cada año a la población laboral que atiende, a un 3,8% de los trabajadores examinados se les ha apreciado una lesión osteomuscular que ha obligado a comunicarle a su empresa una limitación en su puesto para evitar esta dolencia.

Según la Encuesta Nacional de condiciones de trabajo elaborada por el INSHT en 2011, un 77% de los trabajadores que realizan trabajos administrativos tiene trastornos musculoesqueléticos.

Con el fin de detectar qué tipo de posturas o movimientos pueden ser perjudiciales, Sociedad de Prevención de Fremap utiliza el sistema "HADA" (Herramienta de Análisis por Diseño Asistido). Se trata de un sistema que, mediante unos sensores, permite la captura del movimiento que hace el trabajador en su puesto de trabajo y confecciona un estudio tridimensional de este movimiento en cualquier situación de su actividad laboral. La ventaja del sistema HADA es que aumenta la precisión y alcance de los métodos tradicionales de evaluación ergonómica de puestos de trabajo.

Según el **Dr. José Antonio Díaz**, especialista en medicina del trabajo de Prevención Fremap, *"este tipo de lesiones se pueden evitar con acciones preventivas: nosotros tenemos un programa de escuela de espalda para evitar lesiones osteomusculares generadas por el sobreesfuerzo que identifica los riesgos ergonómicos a los que se ven expuestos los trabajadores en su entorno cotidiano y laboral. Hay ejercicios de estiramientos y fortalecimiento muscular que son muy recomendables para personas que tengan una actividad laboral sedentaria"*.

Las lesiones más frecuentes entre los trabajadores cuya salud vigila la Sociedad de Prevención de Fremap son la fatiga física muscular, que suele manifestarse en la columna vertebral, dolores en la nuca y cuello (cervicalgias), dolores en la espalda (dorsalgias) o dolores lumbares (lumbalgias). Los síntomas suelen manifestarse al finalizar la jornada laboral debido a que la contracción muscular disminuye la sangre que llega a los músculos.

Otros trastornos relacionados con malas posturas o fallos en la ergonomía de los puestos de trabajo son contracturas musculares, hormigueos, cansancio o astenia, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano, tendinitis del dedo pulgar, etc. Según el Dr. Díaz, *“estos trastornos pueden ser consecuencia, entre otros factores, de posturas incorrectas ante el ordenador (inclinación excesiva de la cabeza, inclinación del tronco hacia delante, etc.); de una mala organización del trabajo (exceso de tareas, ausencia de pausas, etc.); o de factores dependientes de las condiciones ergonómicas (mobiliario, iluminación, etc.). Otras razones pueden ser intrínsecas al propio individuo: defectos visuales, lesiones preexistentes, etc...”*