



RIESGOS CRÍTICOS

¿Qué es un Trastorno Musculo-esquelético (TME)?

Es una lesión física originada por trauma acumulado, desarrollado gradualmente como resultado de repetidos esfuerzos sobre una parte específica del sistema musculo-esquelético o también por un esfuerzo puntual que sobrepasa la resistencia fisiológica de los tejidos que lo componen.

¿Cuáles son los Factores de Riesgo en estos Trastornos?

Los factores de riesgo pueden determinarse de la siguiente forma:

- **Movimientos Repetitivos:** Factor de mayor importancia en la generación de lesiones, presentes en cadenas de producción donde la tarea es monótona, constante y de alto flujo de productos a confeccionar.
- **Postura Forzada:** Las posturas forzadas y los movimientos de alta frecuencia, realizados por los distintos segmentos de las extremidades superiores durante tareas repetitivas, son los detonantes del mayor riesgo de TMERT.
- **Fuerza:** Se refiere al esfuerzo físico que demanda trabajo muscular y que puede o no sobrepasar la capacidad individual, al realizar una acción técnica determinada o una secuencia de acciones, cuyo resultado puede significar la aparición de fatiga muscular.
- **Factores Adicionales:** Pueden ser de tipo físico y/o ambiental, para los cuales hay evidencia de relación causal, actuando como sinérgicos a los factores biomecánicos sobre el riesgo de TMERT-EE.SS. (extremidades superiores). Estos factores se definen aquí como adicionales, no porque su importancia sea secundaria, sino porque no siempre están presentes en el contexto examinado, como por ejemplo el uso frecuente de herramientas vibrantes y compresión localizada.
- **Ambientales:** Son 2 los factores ambientales que pueden tener relación directa con los TMERT en EE.SS. Estos son:

Frío: actividades desarrolladas en frigoríficos o en ambientes externos como el mar, y abiertos al aire libre en invierno como las mineras. La temperatura ambiental crítica es en exposición al aire libre igual o menor de 10°C, agravado por la lluvia y/o corrientes de aire. (Art. 99 D.S. N° 594).

Vibraciones movimiento oscilatorio de las partículas de cuerpos sólidos. (Art. 83, D.S. N°594). En la exposición a vibraciones se distinguirá la exposición segmentaria del componente mano-brazo y la de cuerpo entero o exposición global.

- **De Riesgo Psicosocial:** En este punto influyen dos aspectos. Uno relacionado al trabajo; ambiente laboral y condiciones de la organización. El segundo, tiene relación con las capacidades del

trabajador/a, sus necesidades, cultura y situación personal, lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, rendimiento y satisfacción en el trabajo.

- **Individuales:** Las habilidades individuales, el entrenamiento profesional, edad, sexo, género y problemas de salud, son características personales que se deben considerar en la identificación de riesgos.
- **Organizacionales:** Se trata de la organización del trabajo, como la duración de las tareas, tiempos de descanso y recuperación, tipos de turno y extensión de la jornada laboral, teniendo una incidencia importante en condicionar la exposición a TMERT-EE.SS.

Efectos en la Salud

Los TME generan 2 tipos de lesiones:

- **Agudas y dolorosas,** provocadas de manera inmediata por un esfuerzo intenso y de corto tiempo. Por ejemplo al levantar una carga excesiva de peso.
- **Crónicas y duraderas,** provocadas por esfuerzos constantes y que ocasionan un dolor que va en aumento: tendinitis y síndrome del túnel carpiano.

Síntomas más comunes:

- Dolor localizado en músculos o articulaciones.
- Rigidez en la nuca, espalda y hombros.
- Hormigueo y adormecimiento en extremidades superiores.
- Pérdida de fuerza y capacidad de sujeción en las manos.
- Pérdida de sensibilidad en la zona afectada.
- Fatiga muscular que aumenta y empeora progresivamente.

Medidas preventivas

- Ante una exposición prolongada, disminuir su intensidad, estableciendo una rotación entre actividades que no involucren los mismos movimientos, o realizar una pausa laboral (periodo de descanso que permite la recuperación muscular).
- Durante los descansos efectuar ejercicios de relajación y fortalecimiento muscular, dependiendo de la tarea en desarrollo.
- Evitar la aplicación de fuerza excesiva y constante, apoyándose en la utilización de las herramientas adecuadas (eléctricas o manuales).
- Si se realizan movimientos repetitivos en ciclos cortos de trabajo, organizar las tareas de manera que estos se alarguen.
- Establecer la carga de trabajo considerando el contenido cuantitativo y cualitativo de la tarea.

Es importante recordar que puede fortalecer estas medidas con ayuda de la Norma Técnica de Identificación y Evaluación de Factores de Riesgo de TMERT-EE.SS., Anexo VI.