ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS...

Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas,sillas, ordenadores, maquinaria, materiales, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesforzos.

Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que cuándo se sujetan permitan que el pulso permanezca recta con el antebrazo o, por ejemplo, herramientas eléctricas que no produzcan vibraciones.

Recurrir a nuevos equipos o procedimientos de trabajo para reducir exigencias físicas (grúas, carretillas de transporte, herramientas en buenas condiciones de uso, etc.).

Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo.

Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos relacionados con la aparición de TME asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.

Realizar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculoesqueléticas y también ayuden a controlar factores extralaborais que puedan influir en ellos.

Incidir en la promoción de hábitos de vida saludables, por ejemplo, mediante la prevención del tabaquismo y de la obesidad, o la información de programas de ejercicios físicos específicos para la prevención de las lesiones musculoesqueléticas