

# QUE FACTORES CONTRIBUYEN A LA APARICIÓN DE LOS TME?

Existen diferentes grupos de factores que contribuyen a la aparición de los TME, entre ellos, los físicos y biomecánicos, los organizativos y psicosociales, así como los individuales y personales, pudiendo presentarse de forma separada o conjunta.

## Factores físicos y biomecánicos:

- Esfuerzos: levantar, transportar, empujar o tirar de objetos; uso de herramientas.
- Movimientos repetitivos.
- Posturas incómodas y estáticas, por ejemplo la de estar con las manos por encima del nivel de los hombros, o bien la de permanecer de pie o sentado durante períodos prolongados.
- Compresión local de herramientas y superficies.
- Vibraciones.
- Frío o calor excesivos.
- Escasa iluminación, lo que puede provocar accidentes.

## Factores organizativos y psicosociales:

- Trabajo exigente, falta de control sobre las tareas realizadas y bajo nivel de autonomía.
- Escaso nivel de satisfacción laboral.
- Trabajo repetitivo y rutinario a un ritmo rápido.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros, supervisores y responsables.

## Factores individuales y personales:

- Historial médico previo.
- Capacidad física.
- Edad.
- Hábitos de salud.