

QUE SON LOS TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE ORIGEN LABORAL (TME)?

Los trastornos músculo-esqueléticos son alteraciones diversas que afectan a los músculos, tendones, nervios y articulaciones que pueden darse en cualquier zona del cuerpo, aunque las más comunes son las que afectan al cuello, a espaldas, a hombros y a las extremidades superiores.

La mayoría de TME de origen laboral se corresponden con trastornos acumulativos, resultado de la exposición repetida a cargas de intensidad elevada o baja a lo largo de un período de tiempo prolongado. Con todo, los TME también pueden tener su origen en traumatismos agudos, por ejemplo fracturas ocurridas en un accidente.

Estos problemas de salud abarcan desde incomodidad, molestias y dolores hasta cuadros médicos más graves que pueden necesitar tratamiento médico y llegar a producir la baja laboral.

Muchos de estos problemas pueden prevenirse o reducirse en gran medida si se cumple la normativa vigente en materia de seguridad y salud, se emplean buenas prácticas en el trabajo y se tienen hábitos posturales adecuados destinados a conseguir un mejor estado funcional y un estilo de vida más saludable.