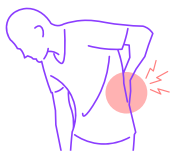


Trastornos musculoesqueléticos

Los **Trastornos Musculoesqueléticos** (TME) son lesiones o alteraciones del sistema músculo-esquelético que afectan a músculos, tendones, articulaciones y nervios, generalmente asociadas a movimientos repetitivos, posturas forzadas o sobreesfuerzos en el trabajo.

PRINCIPALES ZONAS AFECTADAS:



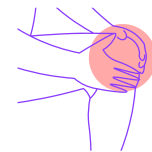
ESPALDA Y COLUMNA



HOMBROS Y CUELLO



MUÑECAS Y MANOS



RODILLAS

SINTOMAS MÁS FRECUENTES

- Rigidez o pérdida de movilidad
- Hormigueo o entumecimiento
- Inflamación
- Fatiga muscular

PRINCIPALES CAUSAS LABORALES



Movimiento
repetitivo



Posturas
forzadas o
mantenidas



Manipulación
de cargas



Falta de
pausas

PREVENCIÓN

- ✓ Adaptar el puesto de trabajo
- ✓ Alternar tareas y posturas
- ✓ Hacer pausas y estiramientos
- ✓ Formación en prevención de riesgos

DERECHOS DE LA PERSONA TRABAJADORA

- ✓ Evaluación de riesgos
- ✓ Puesto seguro y adaptado
- ✓ Vigilancia de la salud
- ✓ Reconocimiento del origen laboral

Ante cualquier síntoma, pide ayuda a tu delegado/a de PRL .

