Tenemos nuevo servicio en ASAJA, hemos creado un GABINETE DE ASESORAMIENTO SOBRE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES para que todos vosotros nos podáis consultar vuestras dudas. Estaremos encantados de atenderte.

Puedes realizar tus consultas en:

candido.prevencion@asaja.com
eva.prevencion@asaja.com
ugarrio.prevencion@asaja.com

91-533-67-64

o en nuestra oficina situada en (Horario de 08:00 a 15:00 horas)
Calle Agustín de Bethencourt, 17 – 2ª Planta - Madrid

Promover la prevención de trastornos musculo-esqueléticos

Con la financiación de:

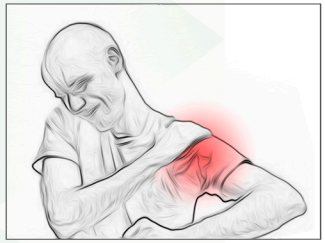
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
ASAJA

ES2017-0057

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son alteraciones de más o menos gravedad, que abarcan desde incomodidad, molestias o dolores hasta cuadros médicos más graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico.

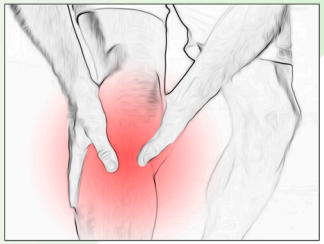
LUGARES DE RIESGO



Hombros y Muñecas

Espalda

Cuello



Piernas

Los trastornos musculoesqueléticos son el problema de salud laboral más frecuente tanto en España como en la Unión Europea, constituyendo una de las principales causas de absentismo laboral.

LAS REGLAS DE ORO

1. Apoyar los pies firmemente para mantener el equilibrio. Separar los pies a una distancia equivalente al ancho de los hombros.

2. Flexiona las rodillas y bajar todo el cuerpo en bloque, manteniendo la espalda recta en todo momento.

3. Coger la carga manteniéndola lo más cerca posible del cuerpo, levantándola gradualmente con suavidad, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.

4. No girar el cuerpo mientras se está levantando la carga.

Factores Físicos:
La manipulación de cargas.
Las posturas de trabajo.
Movimientos repetitivos.

Factores Organizativos y Psicosociales:
Fatiga física o muscular.
Estrés laboral.

Factores individuales:
Edad.
Condición física (ej. Obesidad)
Tabaquismo, alcohol y drogas.
Historial médico.

Tómate un respiro.

Acude a las revisiones médicas

Prohibido el alcohol. Si bebes no controlas.

Botiquín siempre a mano.

No cargues más peso del recomendado.

Alimentación saludable.