

2011- 2015

Estrategia Argentina de Salud y Seguridad en el Trabajo

Trastornos Musculoesqueléticos

Tu trabajo presenta riesgos importantes
Conocerlos y prevenirlos es cuidar tu salud.



Es tu derecho y nuestra obligación

0800-666-6778

SEÑOR TRABAJADOR

Usted tiene derecho a:

- Recibir los elementos de protección personal adecuados a la tarea.
- Trabajar en un ambiente sano y seguro.
- Conocer los riesgos asociados a su tarea y recibir capacitación sobre métodos de prevención.
- Conocer cuál es su Aseguradora de Riesgos del Trabajo (ART) y recibir la asistencia médica y prestaciones en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional.
- Denunciar, los riesgos a los que está sometido o expuesto en su puesto de trabajo.

Sus obligaciones son:

- Participar de acciones de capacitación y formación sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Utilizar correctamente los elementos de protección personal.
- Comunicar a su empleador, cualquier situación riesgosa relacionada con el puesto de trabajo o establecimiento en general.
- Prestarse para la realización de los exámenes médicos periódicos.
- Denunciar ante su empleador o ART, los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

Ante cualquier consulta o reclamo sobre su ART, comuníquese con la línea gratuita: **0800-666-6778** en el horario de 8 a 19 hs, personalmente de 9 a 16 hs. en Bartolomé Mitre 755 (CABA) o ingresar a www.srt.gob.ar.

TODOS LOS TRAMITES SON GRATUITOS

SEÑOR EMPLEADOR

Usted tiene derecho a:

Recibir información y asesoramiento de su ART sobre:

- La existencia de riesgos en su actividad.
- La elección y uso de elementos de protección personal.
- La capacitación a sus trabajadores sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Exigir a su ART la realización de los exámenes periódicos que correspondan para sus trabajadores.
- Exigir cumplimiento de la asistencia médica y económica a sus trabajadores en caso de accidentes o enfermedades profesionales.

Sus obligaciones son:

- Dar cobertura a sus trabajadores a través de una ART, denunciar los accidentes y enfermedades profesionales y exigir que le den las prestaciones adecuadas.
- Cumplir con las normas de higiene y seguridad vigentes.
- Informar a sus trabajadores a cuál ART están afiliados.
- Realizar los exámenes médicos preocupacionales y por cambio de actividad e informar los resultados de los mismos al trabajador.
- Proveer a sus trabajadores los elementos de protección personal, capacitarlos para su correcta utilización y en métodos de prevención de riesgos del trabajo.
- Denunciar incumplimientos de su ART ante la SRT.

Sr. TRABAJADOR

Los Trastornos musculoesqueléticos son daños que ocurren cuando una fuerza aplicada a un tejido (músculos, tendones, nervios, ligamentos o articulaciones) exceden la resistencia estructural produciendo un daño al mismo.

Pueden ocasionar síntomas debilitantes o severos como dolor, entumecimiento, hormigueo, inflamación o limitación en la movilidad

FACTORES DE RIESGO

- Movilizar de la misma manera (flexión, extensión, torsión, rotación) el mismo conjunto de segmentos del cuerpo (principalmente los dedos, mano, muñeca, codo, brazo, antebrazo, hombro, cadera y rodillas) en forma repetida y sin pausas.
- Realizar esfuerzos excesivos o repentinos.
- Adoptar posiciones o posturas estáticas o incómodas mantenidas durante largo período de tiempo.
- Movilizar (levantar, bajar, empujar, tirar) carga excesiva, o de manera no conforme a procedimientos seguros.
- Utilizar maquinaria y/o herramientas manuales vibrantes.
- Condiciones ambientales (temperatura, iluminación, ruido, ventilación extrema).

- Características del diseño y dimensiones del puesto de trabajo, máquinas, herramientas y elementos de protección personal.
- Fallas en la organización del trabajo (no establecer pausas y descansos, falta de rotación de funciones, mala relación con compañeros y supervisores, mala distribución de tareas y responsabilidades, alto nivel de exigencia).

EVITAR

- Ejercitar el mismo segmento corporal (dedos, mano, brazo, antebrazo, etc.) y articulación (muñeca, codo, hombro, columna vertebral, cadera, etc.) de una misma forma, durante largos períodos y sin pausas.
- Realizar esfuerzos bruscos o muy exigidos.
- Adoptar posiciones extremas o incómodas mantenidas en el tiempo.
- Movilizar carga con peso excesivo o en forma inadecuada.
- Alcanzar niveles de dolor o inflamación extremos (sobre exigirse).
- Inclinar o rotar el tronco (columna vertebral) durante el movimiento de cargas (livianas y pesadas).

PREVENCIÓN

- Observar si en su lugar de trabajo, hay presencia de factores de riesgo.
- Observar los recursos disponibles (máquinas, herramientas, elementos de protección personal) la forma de realizar su tarea y posibles mejoras.
- Realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar la actividad laboral.
- Introducir pausas para evitar dolor o molestia en forma prolongada o inflamación.
- Efectuar, a lo largo de la jornada, movimientos de relajación y extensión de los músculos ejercitados.
- Adoptar posiciones corporales confortables.
- Movilizar cargas en forma manual de acuerdo a procedimientos establecidos (según peso, tamaño, tipo de agarre, ubicación, etc.).



ALGUNAS ACTIVIDADES QUE PRESENTARÍAN FACTORES DE RIESGO

- CAJERAS DE SUPERMERCADO
- CARPINTEROS
- ELECTRICISTAS
- ENFERMERÍA
- ENSAMBLADORES
- EMPACADORES
- ESTIBADORES
- FLORICULTORES / FRUTICULTORES
- FRIGORÍFICOS
- OPERADORES DE PC
- PINTORES
- PROCESADORES DE ALIMENTOS / COCINEROS
- REPOSITORES
- SERVICIOS DE LIMPIEZA
- TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN