

---

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

Musculoskeletal Disorders (MSD) Prevention

### Objetivo:

Ayudar a identificar factores de riesgo de TME en el lugar de trabajo que puedan derivar en lesiones, como esguinces y distensiones musculares.

### Contexto:

Por lo general, los trabajadores del sector agrícola están expuestos a factores de riesgo de TME, lo que incluye el trabajo repetitivo diario. Estas lesiones pueden incapacitar a la persona, y afectar los ingresos y las ganancias del agricultor.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME), también conocidos como lesiones por movimientos repetitivos, son lesiones y trastornos del sistema musculoesquelético: músculos, tendones, ligamentos, nervios, vasos sanguíneos, etc. Muchas partes del cuerpo pueden resultar afectadas por los TME. En el sector agrícola, los más comunes son la parte baja de la espalda, los hombros y las manos. Algunos ejemplos de TME son las lesiones en la espalda, bursitis del hombro, síndrome del túnel carpiano y codo de tenista.

Algunos síntomas de los TME son:

- Dolor con o sin movimiento.
- Inflamación y dolor con la palpación.
- Rigidez y reducción del rango de movimiento.
- Hormigueo y entumecimiento.

Los empleadores deben alentar a los trabajadores a que informen cualquier signo y síntoma de TME lo más pronto posible.

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

Algunos de los principales factores de riesgo asociados con los TME son las posturas fijas o incómodas, y las actividades que implican fuerza y repetición. Están en eventual riesgo de sufrir un TME por ejemplo, quienes:

- Trabajan en el campo en una posición encorvada durante largos períodos.
- Recogen manzanas por encima del nivel del hombro.
- Cargan canastas con vegetales pesadas.
- Adoptan posturas incómodas de la muñeca y recolectan bayas.

La prevención de TME puede ayudar a las organizaciones a reducir costos, a aumentar la productividad, a mejorar la calidad, y a mejorar la satisfacción y el bienestar del trabajador. La ergonomía se trata de ajustar las exigencias del trabajo con las capacidades del trabajador. Se trata de trabajar de forma más inteligente, no con más esfuerzo. Y tiene sentido desde el punto de vista de los negocios.

Encuentre formas de reducir los factores de riesgo de TME en el lugar de trabajo. Los controles no necesariamente necesitan ser muy elaborados para ser eficaces. A menudo, las soluciones de bajo costo y baja tecnología pueden ser muy efectivas. Aliente a los trabajadores a sugerir formas de mejorar las exigencias del trabajo.

Algunos ejemplos son:

- Utilice mesas, artesas o bancos para eliminar el trabajo al nivel del suelo. Si es posible, posibilite el ajuste de la altura de trabajo.
- Utilice contenedores o canastas con asas.
- Utilice carretillas o carros para transportar cargas.
- Utilice un carro de siembra para evitar arrodillarse o ponerse en cuclillas.

Recuerde que prevenir los riesgos de TME es menos costoso y más efectivo que intentar controlarlo más adelante.

---

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

### Revise los siguientes puntos:

- Algunos de los principales factores de riesgo asociados con los TME son las posturas fijas o incómodas, y las actividades que implican fuerza y repetición.
- La ergonomía se trata de ajustar las exigencias del trabajo con las capacidades del trabajador.
- Aliente a los trabajadores a sugerir formas de mejorar las exigencias del trabajo.

© Workplace Safety & Prevention Services 2014. Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) autoriza a los usuarios finales aprobados a reproducir este documento parcial o totalmente a condición de que se utilice para fines educativos y no comerciales, y que se reconozca la autoría de WSPS en su totalidad. Los usuarios finales aprobados son las firmas registradas en el Comité de Seguros y Seguridad en el Trabajo (Workplace Safety and Insurance Board). WSPS se reserva el derecho de extender esta autorización a otros participantes o interesados mediante el permiso expreso por escrito luego de haber recibido una solicitud de parte de los interesados. WSPS no otorga ninguna garantía por los productos que hayan sido enmendados o modificados por el usuario final. Bajo ninguna circunstancia podrá duplicarse este documento o parte del mismo para la venta, o la reproducción y/o distribución externa.

(Ejemplo de reconocimiento de WSPS: “Reproducido o adaptado del nombre de la solución con permiso de Workplace Safety & Prevention Services, Mississauga, Ontario.”)

La información contenida en este material de referencia se distribuye únicamente como guía informativa. Los datos están actualizados a la fecha de revisión, según nuestro conocimiento, y se han recopilado de fuentes que se consideran confiables; asimismo, se considera que representan la mejor opinión actual sobre el tema en cuestión. No existe ninguna garantía o representación de parte de WSPS de que la información contenida en este material de referencia sea exacta o completa. WSPS no asume ninguna responsabilidad en relación a lo anterior ni tampoco se puede asumir que este material de referencia contiene todas las medidas de seguridad aceptables, o que otras medidas adicionales o de diferente índole no sean necesarias en condiciones o circunstancias particulares y excepcionales.

Revisado: Noviembre 2014