DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS RELACIONADOS AL TRABAJO

Fuente: Internet/Geosalud

¿Qué son los desórdenes Músculo Esqueléticos?

Los desórdenes músculo esqueléticos incluyen un grupo de condiciones que involucran a los nervios, tendones, músculos, y estructuras de apoyo como los discos intervertebrales. Representan una amplia gama de desórdenes que pueden diferir en grado de severidad desde síntomas periódicos leves hasta condiciones debilitantes crónicas severas. Ejemplos de éstos desordenes son: síndrome del túnel carpiano, tenosinovitis, síndrome de tensión en el cuello y dolor en la espalda baja.

¿Qué son los Desórdenes Músculo Esqueléticos Relacionados al Trabajo (WMSDs)?

Los desórdenes músculo esqueléticos relacionados al trabajo (WMSDs, por sus siglas en inglés) son desórdenes músculo esqueléticos causados o empeorados por el ambiente en el trabajo.

Los WMSDs pueden ocasionar síntomas debilitantes y severos como dolor, entumecimiento, y hormigueo; productividad laboral reducida; pérdida de tiempo del trabajo; incapacidad temporal o permanente; inhabilidad para realizar las tareas del puesto; y un incremento en los costos de compensación al trabajador.

Los desórdenes músculo esqueléticos son confundidos frecuentemente con la ergonomía. La ergonomía es la ciencia de ajustar las condiciones en los lugares de trabajo y las demandas del mismo a las capacidades de los empleados. En otras palabras, los desórdenes músculo esqueléticos son el problema y la ergonomía es una solución.

¿Cuáles son los factores de riesgo para los WMSDs?

Los esfuerzos prolongados, que requieren mucha energía y repetitivos con las manos; el levantar, jalar, empujar, o cargar objetos pesados frecuentemente; las posiciones incómodas prolongadas; y la vibración, contribuyen a los WMSDs. Los trabajos o condiciones de trabajos que combinen factores de riesgo aumentarán el riesgo de problemas musculoesqueléticos.

El nivel de riesgo depende de cuánto tiempo el trabajador está expuesto a estas condiciones, cuán a menudo está expuesto, y el nivel de exposición.

¿Cuán comunes son los MSDs?

Los desórdenes músculo esqueléticos, por cualquier motivo, están entre los problemas médicos más frecuentes. Afectan al 7% de la población y son los causantes del 14% de las visitas al médico así como el 19% de las estadías en los hospitales.

Cuando observamos específicamente a los desórdenes músculo esqueléticos **relacionados con el trabajo**, La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) reporta que en 1995, el 62% (308,000) de todos los casos de enfermedad se debían a desórdenes asociados con traumas repetidos. Esta cifra **no incluye** las lesiones en la espalda. La BLS también reporta que el número de casos de trauma repetido ha aumentado considerablemente, de 23,800 casos en 1972 a 332,000 casos en el 1994-un aumento de catorce veces. En 1995 el número de casos disminuyó un 7% hasta 308,000 casos reportados, pero este número aún excede el número de casos en cualquier año anterior a 1994.

Cuando observamos específicamente los casos que implican días fuera del trabajo, para los cuales hay más información detallada disponible, La BLS reporta que en 1994, un 32% ó 705,800 casos aproximadamente fueron el resultado de esfuerzo excesivo o movimientos repetitivos. Esta cifra **incluye** las lesiones en la espalda.

¿Qué se puede hacer para prevenir los WMSDs?

Se puede hacer mucho para prevenir los WMSDs. Los programas ergonómicos para prevenir los WMSDs pueden adaptarse para un lugar de trabajo específico. El NIOSH ha desarrollado *Elements of Ergonomics Programs*, un manual basado en evaluaciones a los desórdenes musculo-esqeletales en los lugares de trabajo que es útil para el desarrollo de programas ergonómicos (ver abajo).

Prevención e Investigación de NIOSH

NIOSH funda y conduce una cantidad sustancial de investigaciones en desórdenes músculo esqueléticos , un total de 80 proyectos en temas relacionados a los WMSDs actualmente. NIOSH publicó un directorio de todos estos proyectos (DHHS [NIOSH] Publicación No. 97-109). Los siguientes son algunos ejemplos de las actividades actuales sobre WMSDs realizados por NIOSH.

- **Elements of Ergonomic Programs - A Primer Based on Workplace Evaluations of Musculoskeletal Disorders**

  Este documento (DHHS [NIOSH] Publicación No. 97-117) ofrece información útil básica para que los empleadores y trabajadores diseñen programas efectivos para prevenir desórdenes músculo esqueléticos relacionados al trabajo. El documento ofrece ejemplos actuales cubriendo dos décadas de investigación y asistencia de NIOSH. Contiene siete pasos para evaluar y dirigir inquietudes músculos esqueléticos en el lugar de trabajo.

- **Review of the Epidemiologic Literature**

  Los científicos de NIOSH completaron la reseña más completa hasta la fecha de la literatura epidemiológica en la relación entre MSDs selectos y la exposición a factores físicos en el trabajo. El documento resultante, titulado "Musculoskeletal Disorders and Workplace Factors: A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-Related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity, and Low Back (DHHS [NIOSH] Publicación No. 97-141), examina más de 2,000 estudios científicos. Basado en esta reseña, NIOSH concluye que la gran cantidad de investigaciones epidemiológicas confiables existentes muestran una relación consistente entre los MSDs y ciertos factores físicos, especialmente cuando hay niveles de exposición altos.

- **Ergonomics: Effective Workplace Practices and Programs**

  La conferencia de ergonomía, copatrocinada por NIOSH y OSHA, proporcionó un foro para compartir programas efectivos en la prevención de desórdenes músculo esqueléticos en los lugares de trabajo. Más de 1,000 participantes (de oficios, industrias, negocios, universidades, cuidados de salud, sociedades profesionales) asistieron a la conferencia en enero de 1997.

- **National Occupational Research Agenda**

  La Agenda Nacional de Investigación Ocupacional (NORA) es un núcleo destinado a llevar las investigaciones en seguridad y salud ocupacional a la próxima década. La Agenda consiste de 21 prioridades que son las más probables para mejorar la seguridad y la salud de nuestra fuerza de trabajo nacional. Dos áreas de prioridad relacionadas con el MSD, desórdenes de la espalda baja y desórdenes músculo esqueléticos de las extremidades superiores, están incluidas en la agenda basadas en apoyo unánime de un grupo diverso de personas con los mismos intereses.

- **Evaluation of the Efficacy of Back Belts in Material Handling Workers**

  Este estudio evalúa el efecto de los cinturones para la espalda y otros factores tales como aptitud, fuerza, y variables de exposición en el trabajo a lesiones de la espalda en 8,000 trabajadores que manejan materiales empleados por una cadena de tiendas de ventas al por menor.

- **Household Appliance and Intervention Study**

  Este estudio evalúa los factores ergonómicos en una planta de manufactura de aparatos. Los objetivos de esta evaluación son el evaluar el proceso de implementar controles basados en ingeniería, y el evaluar el efecto de la ingeniería en trabajadores expuestos a estresores ergonómicos y en la incidencia de lesiones y enfermedades relacionadas al trabajo.

- **Printing Operation Study**

  NIOSH está trabajando con representantes de la industria de la impresión para reducir desórdenes músculo esqueléticos en la espalda baja y extremidades superiores. Este estudio tiene como objetivo el desarrollar soluciones a bajo costo, tales como mesas para levantar y así reducir las tareas donde haya que manejar materiales manualmente. Estas soluciones serán grabadas en video y se diseminarán a la industria de la impresión.

- **Nursing Home Back Intervention Study**

  Esta investigación evalúa programas de levantamiento de equipo y manejo médico para su efectividad y reducir la incidencia, costo, e incapacidad asociados con lesiones relacionadas al trabajo y quejas de dolor.

- **Work Organization Interventions and Prevention of Musculoskeletal Disorders**

  NIOSH está examinando la eficacia de varias intervenciones con algunas organizaciones como, por ejemplo, alternar itinerarios de trabajo - descanso y rotación de tareas- para prevenir estrés y desórdenes músculo esqueléticos tras trabajo repetitivo en computadoras.