

## **NOTA DE PRENSA**

**Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo: 28 de abril**

### **NO SENTARSE BIEN EN LA SILLA DE LA OFICINA O COGER MAL UN PESO EN UN ALMACÉN PUEDE DAÑAR LA ESPALDA**

- *Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral son el problema de salud de origen laboral más frecuente en Europa y una de las primeras causas de absentismo laboral*
- *Afectan a los músculos, tendones, ligamentos, nervios, huesos y a las articulaciones*
- *Son el resultado de actividades repetitivas, posturas incómodas, movimientos bruscos, levantamiento de objetos pesados, vibraciones o contacto prolongado con superficies duras*
- *Es fundamental la educación en ergonomía, la modificación de las tareas laborales para reducir la carga física, la promoción de posturas seguras o la realización de pausas regulares para descansar y estirar*
- *Los médicos rehabilitadores de España ponen el foco en la prevención y la detección temprana para tener un tratamiento adecuado y evitar complicaciones a largo plazo*

**Madrid, abril de 2024.-** Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral son el problema de salud de origen laboral más frecuente en Europa y en el resto de países industrializados y una de las primeras causas de absentismo laboral. Son afecciones que afectan a los músculos, tendones, ligamentos, nervios, huesos y a las articulaciones. Son causadas o exacerbadas por el trabajo o las condiciones laborales. La implementación de medidas de prevención adecuadas en el lugar de trabajo es fundamental.

En el contexto del día Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo que se celebra el 28 de abril, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) - sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores que centran su labor en el diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad encaminados a facilitar, mantener o devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia

posibles - quiere aportar estos datos y hacer un llamamiento a la prevención y un abordaje correcto de estos trastornos.

En primer lugar, la SERMEF destaca que los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral “son el resultado de actividades repetitivas, posturas incómodas, movimientos bruscos, levantamiento de objetos pesados, vibraciones, contacto prolongado con superficies duras, entre otros factores”.

“Entre otras afecciones, pueden producirse: **tendinitis** (inflamación de los tendones debido a movimientos repetitivos o por un uso excesivo de una parte del cuerpo en particular); **síndrome del túnel carpiano** (compresión del nervio mediano en la muñeca, causando entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano y el brazo); o **bursitis** (inflamación de las bolsas llenas de líquido, *bursas*, que amortiguan las articulaciones, causada por movimientos repetitivos o presión constante sobre una articulación)”, describe la SERMEF.

Completan la lista de posibles lesiones musculoesqueléticas: **lesiones de espalda** por levantar objetos pesados, malas posturas o movimientos repetitivos; **lesiones de hombro** causadas por movimientos repetitivos por encima de la cabeza o levantamiento de objetos pesados; o **dolor en el cuello y los brazos** por malas posturas, uso excesivo de computadoras o equipos ergonómicamente deficientes”.

## ¿QUÉ HACER?

En este contexto, desde la sociedad científica quieren “poner el foco en la prevención y la detección temprana para un tratamiento adecuado”. Se pretende prevenir la progresión de estos trastornos y evitar complicaciones a largo plazo.

“Es fundamental abordar estos trastornos musculoesqueléticos de origen laboral mediante: la implementación de medidas de prevención adecuadas en el lugar de trabajo como la educación en ergonomía y contar con equipos ergonómicos, la modificación de las tareas laborales para reducir la carga física, la promoción de posturas seguras, la educación en prácticas de trabajo seguras, rotación de tareas y programas de salud ocupacional, la realización de pausas regulares para descansar y estirar”, describen desde la SERMEF.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de SERMEF**

**Docor Comunicación**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**