

ALGUNOS EJERCICIOS FISICOS RECOMENDADOS

1. Rotación de la cabeza hacia la izquierda.
2. Rotación de la cabeza hacia la derecha.
3. Movimiento de la cabeza hacia adelante.
4. Movimiento de la cabeza hacia atrás.
5. Movimiento de la cabeza hacia el lado izquierdo.
6. Movimiento de la cabeza hacia el lado derecho.
7. Movimiento de la cabeza hacia adelante y a la izquierda.
8. Movimiento de la cabeza hacia adelante y a la derecha.
9. Movimiento de la cabeza hacia atrás y a la izquierda.
10. Movimiento de la cabeza hacia atrás y a la derecha.
11. Movimiento de la cabeza hacia el lado izquierdo y hacia adelante.
12. Movimiento de la cabeza hacia el lado derecho y hacia adelante.

Ejercicios físicos que actúan positivamente sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura afectada

1. Elevar los brazos por encima de la cabeza.
2. Elevar el brazo izquierdo por encima de la cabeza.
3. Elevar el brazo derecho por encima de la cabeza.
4. Colocar las manos en las caderas.

Ejercicios físicos con brazos y antebrazos

En todo caso recuerda:

Si observas molestias, no esperes a las revisiones periódicas, comunícaselo inmediatamente al médico y a los delegados sindicales, estos investigarán si hay más casos con las mismas molestias. Sólo así podrás atajar posibles lesiones.

FITEQA
CC.OO. TU MEJOR GARANTIA

Afíliate

Nombre y apellidos

.....

Domicilio

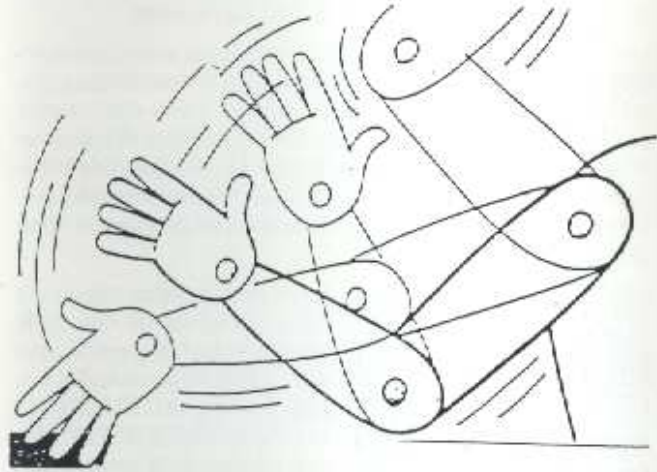
Población

C. P. Teléfono

Categoría profesional

Si deseas afiliarte a CC.OO. rellena estos datos y entrega este boletín a cualquier delegado de CC.OO. que conozcas.

SEGURIDAD, HIGIENE Y SALUD LABORAL
MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN LA CONFECCION



TU MEJOR GARANTIA

FITEQA
CC.OO. GRUPO INDUYCO

INTRODUCCION

LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS, EL RITMO DE TRABAJO, LAS ALTERACIONES DE LA SALUD EN LA CONFECCION DE INDUYCO

Los procesos productivos basados en la realización de tareas cortas, que se deben realizar de forma repetitiva, y con un ritmo elevado, sobre todo si el salario depende del rendimiento, son origen, muy frecuentemente, de alteraciones de la salud que, en caso de no ser tratadas a tiempo, pueden llegar a ser irreversibles, y, en no pocas ocasiones, producen lesiones que conducen a una incapacidad laboral de tipo permanente.

En el caso del trabajo de Induyco, las tareas que se realizan cumplen habitualmente todos los requisitos para ser candidatas a producir alteraciones, tanto osteo-musculares, como relacionadas con la carga mental. En efecto, en nuestra empresa el trabajo se desarrolla parcelando las tareas, hasta tal punto que cada trabajador/a desarrolla un número muy limitado de movimientos y gestos, siempre los mismos, y bajo la presión de un elevado ritmo de trabajo.



Estas condiciones de trabajo son las responsables de que, cada vez con mayor frecuencia, aparezcan lesiones y patologías. Genéricamente, «ALTERACIONES MUSCULO-ESQUELETICAS», que pueden localizarse a diferentes niveles, ya sean los brazos, el hombro, el codo, las manos y los dedos (tendinitis, epicondilitis, epitrocleitis). Los más frecuentes son el llamado **síndrome del tunel carpiano**, en la muñeca y el **ganglión** (quiste indoloro de los tendones que se localiza en la cara posterior de la muñeca).

Tenemos que tener en cuenta que todas estas afecciones deberán considerarse como ENFERMEDADES PROFESIONALES ya que están incluidas en el cuadro oficial bajo el epígrafe 6, dando lugar a los mecanismos de tratamiento y compensación correspondientes.

También son frecuentes en Induyco los dolores de nuca (cervicales), o espalda, o lumbares. Es más difícil establecer, bajo el punto de vista legal, su origen profesional; sin embargo, su aparición en las trabajadoras/es ocupadas/os en determinadas tareas, debe orientar hacia las actividades de prevención.

SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

Su origen radica en la compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca, al atravesar el ligamento anular del carpo.

Los primeros síntomas son trastornos sensoriales: parestesias (hormigueos, adormecimiento, acorchamiento), hipoestesia (disminución de la sensibilidad), dolor o debilidad que afecta al menos a una parte de la distribución del nervio mediano en las manos (incluye cara palmar del pulgar, dedo índice, medio y mitad radial del dedo anular; cara dorsal de los mismos dedos desde la articulación interfalángica proximal hasta el extremo distal; y mitad radial de la palma) (ver dibujo).

El dolor y las parestesias pueden irradiar proximalmente hacia el brazo.

Posteriormente, si el Síndrome del Tunel Carpiano sigue desarrollándose, aparecen trastornos motores que son primero parestias (parálisis ligeras) y luego parálisis de los músculos cortos oponentes al pulgar y abductor.



La única prevención de este síndrome es evitar la compresión del nervio mediano, es decir, evitar la causa que lo está provocando.

Tratamiento. En casos incipientes puede corregirse mediante inyecciones de corticosteroides en el canal carpiano y la inmovilización de la muñeca mediante una férula.

En casos más avanzados, la cirugía es el único medio de curación.

¿QUE HACER PARA PREVENIR LA APARICION DE ESTAS ENFERMEDADES?

- Se debe realizar una evaluación de las condiciones de trabajo, atendiendo de manera prioritaria los aspectos ergonómicos y de organización del trabajo, tales como las posturas exigidas, la duración de las tareas, el ritmo de trabajo, la variación de las operaciones, determinando el límite psicofisiológico para evitar sobrecargas.

- Se debe hacer una adecuada vigilancia de la salud, (reconocimientos médicos específicos) que con las oportunas garantías de confidencialidad de los datos, asegure al menos una detección precoz de estas alteraciones.

- Una vez producidos los daños, estos deben ser adecuadamente registrados y puestos en conocimiento de los representantes Sindicales, y del Comité de Empresa, para que actúen en consecuencia.

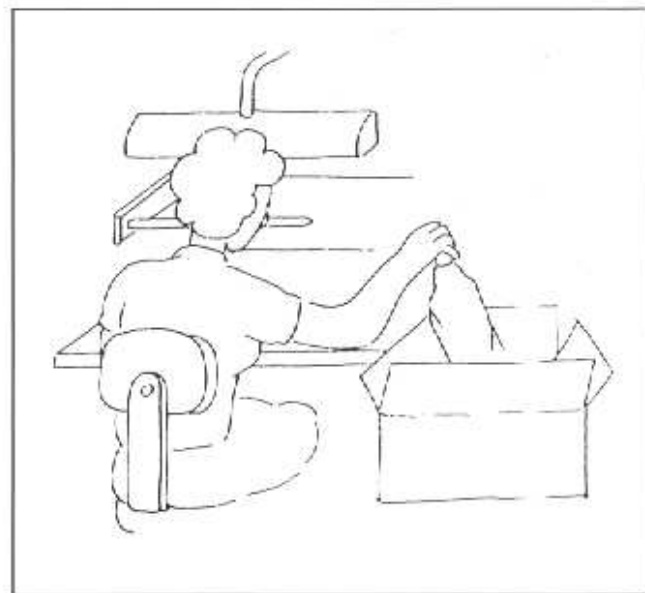
- Es necesario modificar las condiciones de trabajo para que estas enfermedades no avancen y no se produzcan nuevos casos. Para ello es muy importante contar con una importante representación sindical en Induyco, que permita una suficiente capacidad de negociación.

¿QUE HACER EN EL CASO DE SUFRIR UNA DE ESTAS ENFERMEDADES?

- En primer lugar, se debe conseguir un diagnóstico adecuado, que deberá partir del Servicio Médico de la empresa. Hay que resaltar la importancia de realizar un diagnóstico precoz, que permitirá poder solucionar el problema antes de que sea irreversible.

- Es muy importante comunicarlo a los responsables sindicales de la empresa, en especial a los representantes del Comité de Seguridad e Higiene-Salud Laboral, para que ellos conozcan el alcance de las consecuencias de las condiciones de trabajo, y puedan iniciar las negociaciones pertinentes para dar solución a estos problemas, así como pedir asesoramiento concreto a su sindicato.

- Realizar el adecuado tratamiento, tanto de la lesión, como de las condiciones de trabajo, modificando las condiciones de trabajo (posturas, ritmo, variación de tareas...) que han dado lugar a la aparición de la enfermedad, y estableciendo, mientras remite la enfermedad, el cambio de puesto de trabajo.



«La salud no se vende, se defiende»