

Principales riesgos de TME

- Manipulación de cargas excesivas.
- Sobreesfuerzos en espalda y miembros superiores durante el manejo del ganado.
- Posturas forzadas, en espalda, hombro, codo y muñeca.
- Movimientos repetitivos, en miembros superiores en las tareas de hacer la cama, ordeñar y alimentar el ganado principalmente.
- Trabajo estacional con horarios excesivos y ritmos elevados de trabajo.
- Trabajo continuado, con falta de descansos.

Efectos sobre la salud

- Tendinitis del manguito de rotadores
- Hernia discal
- Epicondilitis
- Lumbalgia
- Síndrome de Quervain
- Síndrome del túnel carpiano
- Lumbociatalgia
- Dorsalgia
- Meniscopatía



10 Consejos útiles

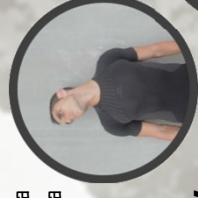
- Hacer rutinas de calentamiento y estiramiento de cuello, hombros, brazos, piernas y espalda, antes del inicio de la jornada en cualquier época del año.
- Realizar pausas en el trabajo cada 2 horas y aprovecharlas para realizar estiramientos siempre que sea posible.
- Usar ropa adecuada para protegerse del sol, del calor, del frío y de la lluvia.
- Emplear asientos con amortiguación en los tractores para atenuar los impactos y vibraciones sobre la zona lumbar.
- Durante la manipulación de cargas con herraminetas, mantener la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies separados.
- En las tareas de manipulación de cargas con herramientas realizar movimientos suaves, e intentar recoger poca carga.
- Manejar las herramientas con las dos manos, usando guantes bien ajustados, manteniendo rectas las muñecas, y agarrando bien el mango (superponiendo pulgar e índice).
- Alternar el trabajo de conducción del tractor con otras tareas a lo largo de la jornada.
- Intentar espaciar lo máximo posible en el tiempo las tareas que presentan un mayor riesgo de TME.
- Mejorar y mantener la condición física para prevenir lesiones, trabajando la elasticidad y la fuerza muscular.

El porqué del calentamiento previo al trabajo

Hay que predisponer nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad.

- Los ejercicios deben ser fáciles de realizar, suaves y progresivos. A medida que se suceden las contracciones y estiramientos musculares, el músculo aumenta su temperatura, se produce una mejora de su flujo sanguíneo y, en consecuencia, un aumento de su rendimiento.
- Permite una adecuada distensión de ligamentos y tendones.
- Previene la aparición de lesiones musculoesqueléticas o la progresión de las ya existentes, mejorando la calidad de vida de los trabajadores.

10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



20 seg



20 seg a la derecha
20 seg a la izquierda



20 seg el derecho
20 seg el izquierdo



20 seg
(a cada lado)

CUELLO Y HOMBROS

20 seg



10 giros
(con cada mano)



20 seg



20 seg
(cada pierna)



20 seg



20 seg



20 giros
(a cada lado)



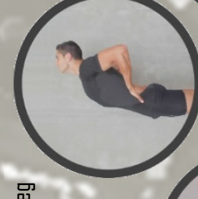
20 seg
(cada pierna)

BRAZOS Y PIERNAS

10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



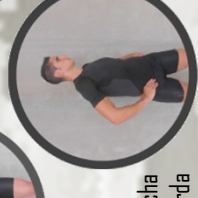
20seg



20 seg
(a cada lado)



20 seg



10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



20 seg
(a cada lado)



20 seg



20 seg
(cada pierna)

LUMBO-ABDOMINAL



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia

Edición: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA) – 2015 – Impresión: Pigoña S.L. – Depósito Legal: C 2387-2015

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN EXPLOTACIONES DE GANADO VACUNO

