

TRASTORNOS MUSCULO- ESQUELÉTICOS EN EL PUESTO DE TRABAJO

Andrea Calderón Rico

Terapeuta respiratoria especialista en prevención de riesgos laborales
COLEGIO LAUSANA



Trastorno en cuello



Síntomas y Causas Principales

- * Síntomas:
 - * Dolor
 - * Rigidez
 - * Hormigueo y calor en la nuca durante la jornada o la noche
- * Causas:
 - * Posturas forzadas de la cabeza (girada o inclinada)
 - * Mantener la cabeza en la misma posición

Trastorno en Hombros



Síntomas y Causas Principales

- * Síntomas:
 - * Dolor
 - * Rigidez en los hombros esporádicos o por la noche
- * Causas:
 - * Posturas forzadas de los brazos
 - * Movimientos repetitivos de los brazos
 - * Aplicar fuerza con los brazos y manos

Trastorno en Codos



Síntomas y Causas Principales

- * Síntomas:
 - * Dolor diario de codo, incluso sin moverlo
- * Causas:
 - * Trabajos repetitivos de brazos que conjugan al mismo tiempo fuerza con las manos

Trastorno en Muñecas



Síntomas y Causas Principales

- * Síntomas:
 - * Dolor frecuente que se puede extender por el antebrazo.
 - * Hormigueo y adormecimiento en los dedos
- * Causas:
 - * Trabajo manual y repetitivo

Trastorno en espalda



Síntomas y Causas Principales

- * Síntomas:
 - * Dolor localizado
- * Causas:
 - * Manipulación de cargas pesadas
 - * Posturas forzadas de tronco (giros e inclinaciones)
 - * Trabajo físico intenso
 - * Vibraciones transmitidas a través de los pies

**TU SALUD Y BIENESTAR SON
IMPORTANTES PARA NOSOSTROS**

MUCHAS GRACIAS

