

# 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**

