TUS DERECHOS

- Tu trabajo no puede perjudicar, en ningún caso, tu salud.
- La empresa debe ofrecerte la vigilancia de la salud periódica, voluntaria para ti, salvo excepciones, con el fin de detectar posibles daños de origen laboral y adaptarte el puesto de trabajo.
- Si por tus características personales o por una limitación de salud, consideras que tu trabajo te causa daños o empeora tu estado, solicita la vigilancia de la salud para adaptar tu puesto.
- Puedes aportar tus informes de médicos públicos (ej. Unidad de Salud Laboral) durante el reconocimiento. Recuerda quedarte con una copia sellada conforme los has entregado.
- Los factores ergonómicos pueden suponer riesgos durante el embarazo y la lactancia, en ese caso, la empresa debe adaptar o cambiar el puesto de trabajo de la mujer afectada
- Cualquier problema de salud producido o agravado por el trabajo debe ser considerado accidente de trabajo o enfermedad profesional:
  - La empresa debe facilitarte el parte de asistencia a la mutua.
  - Si la mutua te deriva a tu médico de cabecera puedes solicitar la determinación de contingencia.

POR UNA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO MÁS SALUDABLE

Si necesitas más información y asesoramiento, dirígete a tus delegados y delegadas de prevención o a la sección sindical de CCOO en tu empresa. También puedes hacerlo directamente en tu sindicato CCOO: **www.ccoo.cat**

CCOO Catalunya diciembre 2019 - DL B 29086-2019

Como intervenir en la exposición a los riesgos ergonómicos

Los trastornos musculo esqueléticos (TME) son la causa más frecuente de incapacidad temporal y, en muchos casos, tienen un origen laboral que no es reconocido por el empresario y/o la mutua, de manera que se derivan al sistema público de salud y son tratadas como una contingencia común.

Estas dolencias suponen para muchas personas la pérdida de calidad de vida y el padecimiento de dolores que, después de un tiempo, únicamente pueden paliar mediante el consumo de medicación, etc.

En el origen de los TME se encuentra la falta de implantación de medidas preventivas frente a los riesgos de origen ergonómico.

Por ello, se hace fundamental la intervención sindical de los delegados y delegadas de CCOO en la prevención de los TME en la empresa.

POSTURA + FUERZA + REPETICIÓN + FALTA DE DESCANSO

FINANCIADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CCOO comissió obrera nacional de Catalunya

¿En el último año, has sentido dolor o molestias en alguna de estas zonas corporales? Señala con qué frecuencia.

	A veces	Much veces
1. Cuello		
2. Zona dorsal		
3. Zona lumbar		
4. Caderas		
5. Nalgas		
6. Hombros		
7. Brazos		
8. Codos		
9. Antebrazos		
10. Muñecas		
11. Manos		
12. Muslos		
13. Rodillas		
14. Piernas		
15. Pies / Tobillos		

Si has contestado “muchas veces” a alguna de las opciones, es muy posible que tus molestias tengan origen laboral y/o se vean agravadas por tu trabajo.

Es necesario plantear a la empresa un **plan de acción preventivo**, ponte en contacto con tus delegados y delegadas de CCOO.

FACTORES DE RIESGO

- Manipulación manual de cargas.
- Posturas forzadas.
- Movimientos repetitivos.
- Pantallas de visualización de datos.

FUENTES DE EXPOSICIÓN

- Empujar o levantar peso.
- Trabajar de pie, sentado/a, de rodillas, etc.
- Girar o inclinar tronco de forma prolongada o repetida.
- Presionar objetos con los dedos en forma de pinza.
- Trabajar con las manos por encima de la cabeza o los codos por encima de los hombros.
- Agarrar o sujetar con fuerza objetos.
- Extensión o desviación de muñeca o dedos.
- Esfuerzo forzado repetido de muñeca (teclear, coser, fregar, empaquetar, atornillar, pulir, etc.).

EFECTOS SOBRE LA SALUD

- Contracturas, fracturas, hernias.
- Trastornos vasculares.
- Tendinitis en manos, dedos, codos, hombros, etc.
- Dedo de gatillo.
- Epicondilitis. Tenosinovitis. Bursitis.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Lumbalgias, cervicalgias.
- Embarazo y lactancia: los riesgos ergonómicos pueden suponer un peligro para la salud y deben ser incluidos en la evaluación de riesgos inicial.

ⓘ La mayoría de estas dolencias aparecen gradualmente, tras largos periodos de exposición a riesgos laborales