

RESUMEN DEL PROTOCOLO DE RIESGOS LABORALES EN PROFESIONES CON MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEL MIEMBRO SUPERIOR

(Protocolo del Consejo Interterritorial Sistema Nacional de Salud)

Las tareas repetitivas realizadas con los miembros superiores pueden provocar lesiones de diversa intensidad, fundamentalmente a nivel de las articulaciones (hombro, codo, muñeca y manos). Las lesiones pueden ser: tendinitis, tendosinovitis, mialgias, atrapamientos distales de nervios periféricos (por ejemplo, el síndrome del tunel del carpo), etc.

A continuación figura un **listado de los profesionales sometidos a este tipo de riesgo** en el Hospital Virgen de las Nieves. En todos ellos se pueden afectar cualquiera de las articulaciones del miembro superior:

- Pintores
- Peluqueros
- Calefactores
- Mecánicos
- Carpinteros
- Albañiles
- Electricistas
- Fontaneros
- Personal administrativo
(utilización de pantallas de visualización de datos)
- Personal de lavandería
- Personal de limpieza
- Costureras
- Jardineros
- Cocineros y pinches

PERIODICIDAD DE LAS REVISIONES:

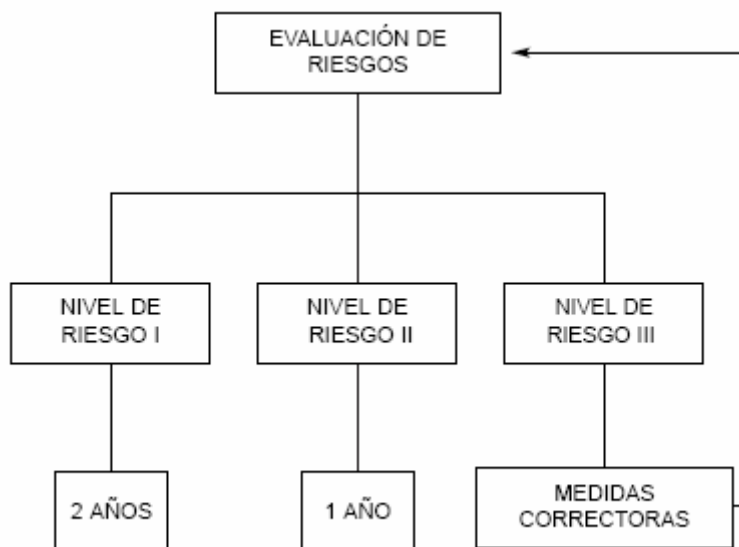
1. **Valorar los riesgos** ergonómicos, dinámicos y psicosociológicos en cada caso, con las tablas del anexo I de este documento.
2. Obtener un **Índice Global de Riesgo** (I, II ó III) trasladando dichos datos a la siguiente tabla:

FACTOR	NIVEL DE RIESGO			FECHA CORRECCIÓN
	1	2	3	
A. FACTORES ERGONÓMICOS				
1.- Carga postural				
- Hombro	•	•	•	
- Codo-muñeca	•	•	•	
2.- Carga física dinámica	•	•	•	
B. FACTORES PSISOCIOLOGICOS				
3.- Repetitividad, monotonía	•	•	•	
EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO				

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO:

- Siempre que exista un 3: NIVEL III.
- Si hay más doses que unos o en caso de empate: NIVEL II.
- Si hay mayoría de puntos uno: NIVEL I.

3. Aplicar dicho nivel global de riesgo al esquema siguiente:



El nivel de riesgo III se considera inaceptable; se deberán establecer medidas correctoras para reducirlo al nivel más bajo posible.

ANAMNESIS Y EXPLORACIÓN

- **Historia Clínica general:**
 - Anamnesis y exploración física completas. Pruebas complementarias habituales (generales y de otro riesgo laboral específico si procede).
- **Historia específica patología osteomuscular de miembro superior:**
 - Historia laboral (especificando tipo de tarea realizados y durante cuánto tiempo).
 - Anamnesis específica de las articulaciones con riesgo de lesión (dolor, rigidez, limitación funcional).
 - Exploración física específica de las articulaciones con riesgo de lesión:
 - Movilidad (flexión, extensión, abducción, aducción, rotación externa e interna): valorar limitación funcional y dolor.
 - Presencia de deformidades o lesiones inflamatorias.
 - Valor de los índices del anexo I y del Índice Global de Riesgo.
 - Pruebas complementarias específicas para la patología osteoarticular del miembro superior: generalmente se solicitarán desde atención especializada.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

- **Apto:** no se observa afección osteomuscular o fatigabilidad anormal. Ningún tipo de restricción en su puesto.
- **En observación:** Calificación que recibe el trabajador que está siendo sometido a estudio y/o vigilancia médica a fin de determinar su grado de capacidad.
- **No apto:** cuando el desempeño de las tareas impliquen problemas serios de salud o esté incapacitado/a para la realización de las mismas.

ANEXO I

1) FACTORES ERGONÓMICOS:

a) Para la articulación del hombro:

1	El trabajo se realiza con los dos brazos por debajo del nivel del hombro.
2	El trabajo se realiza con un brazo por encima del nivel del hombro y con el otro brazo por debajo del nivel del hombro.
3	El trabajo se realiza con los dos brazos por encima del nivel del hombro.

b) Para las articulaciones del codo y muñeca:

1	Trabajos en los que existe flexión-extensión de codos-muñecas sin resistencia. Trabajos en los que existan movimientos de pronosupinación con ciclos largos (> 2 minutos). Trabajos en los que se manejan cargas < 1 Kg.
2	Trabajos en los que existe flexión-extensión de codos-muñecas entre 45-90º contra resistencia. Trabajos en los que existan movimientos de pronosupinación con ciclos moderados (entre 30 seg.- 1 ó 2 minutos). Trabajos en los que se manejan cargas comprendidas entre 1 Kg. y 3 Kgs.
3	Trabajos en los que existe una flexión forzada por encima de 90º y/o extensión por debajo de 45º. Trabajos en los que existan movimientos de pronosupinación con ciclos cortos (hasta 30 seg.). Trabajos en los que se manejan cargas > 3 Kgs.

2) FACTORES DINÁMICOS:

1	Trabajo manual ligero (escribir, dibujar, PVD, contabilidad); inspección, montaje, clasificación de piezas pequeñas, conducción de vehículos ligeros.
2	Trabajo continuado de manos, brazos y tronco, manejo de materiales pesados, trabajo pesado con herramientas manuales, serrar, limar, cincelar, segar a mano.
3	Trabajo continuado de manos y brazos. Manejo de materiales pesados con desplazamientos.

3) FACTORES PSICOSOCIALÓGICOS:

		Número de operaciones diferentes por ciclo		
		Hasta 2	De 3 a 10	Superior a 10
Duración media del ciclo de trabajo	Inferior a 3 min.	3	3	3
	De 3 a 10 min.	3	3	2
	De 10 a 30 min.	2	2	1
	Superior a 30 min.	1	1	1

