

Los TME más frecuentes en el sector comercio

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio

Cada sector tiene unas particularidades y cada empleo unos puntos en común, y por tanto, los trabajadores del sector comercio presentan en muchas ocasiones ciertas molestias musculares comunes derivadas de la naturaleza de su puesto de trabajo.

Así, existe una tendencia a sufrir determinados trastornos músculo esqueléticos (TME) derivados de los esfuerzos de determinado tipo o de posturas prolongadas o repetitivas que adoptan los trabajadores del sector.

Los TME más frecuentes en el sector del comercio, podrían dividirse en varios grupos:

TME DERIVADOS DE POSTURAS FORZADAS

Especialmente en el caso del comercio minorista, la causa de algunos dolores musculares en tronco, brazos y piernas es el mantenimiento de posturas no naturales o forzadas en el puesto de trabajo. Posturas que pueden ocasionar una sobrecarga en articulaciones, músculos, tendones, etc.

Por ejemplo, la falta de espacio para realizar una determinada tarea, el mal diseño del puesto de trabajo o el hecho de no contar con las herramientas adecuadas.

Habitualmente estos TME suelen dar leves síntomas al principio y no ocasionar mucho dolor ni ocasionar un leve perjuicio, por lo que es frecuente que el trabajador pase por alto estos síntomas hasta que no se ha convertido en un daño más permanente. Por eso, es importante que el trabajador preste especial atención a cualquier molestia para evitar su cronificación.

Para evitar estas lesiones, las empresas deben estar preparadas con adecuados planes de prevención, al mismo tiempo que los trabajadores pueden adoptar ciertas buenas prácticas para evitar en la medida de lo posible la aparición de problemas musculares.

TME DERIVADOS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

El siguiente grupo de riesgo en el sector es el derivado de la manipulación de cargas, tanto en el comercio mayorista (mercados de abastos, lonjas...) como al por menor. El levantamiento y transporte manual de cajas y mercancías puede terminar a la larga ocasionando lesiones músculo-esqueléticas, muy especialmente en el área dorsolumbar. Asimismo, la manipulación de cargas puede dar lugar a traumatismos, cortes o fracturas debidas a accidentes.

El tipo de lesiones y su gravedad dependerán de varios factores, entre ellos el peso y volumen del objeto, o la frecuencia con la que hace el esfuerzo de la carga. También influirá

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio

si el trabajador tiene patologías músculo-esqueléticas previas, y otros factores como por ejemplo, una edad más elevada o embarazo.

Los riesgos aumentan cuando la carga es pesada o voluminosa, inestable, o bien cuando sea difícil agarrarla. Si las cargas tienen un peso menor a los 3kg el riesgo es menor, pero puede originar lesiones en espalda y la zona dorsolumbar, especialmente si se realizan también movimientos repetitivos o posturas forzadas. Por el contrario, si la mercancía supera los 3 kg el riesgo aumenta, especialmente si el peso se carga con posturas incorrectas, o si es muy alta la frecuencia de las cargas.

Mantener una postura correcta es también esencial. Si el esfuerzo se hace con la columna (en vez de con brazos y piernas), es más probable que aparezcan lesiones dorsolumbares, como por ejemplo ciática, hernias o lumbalgias.

El trabajador puede notar, al final de su jornada laboral, síntomas asociados a estos TME, tales como dolor, o bien adormecimiento u hormigueo en las zonas afectadas.

La correcta organización de los turnos de trabajo y la rotación del personal es el factor clave a la hora de evitar los sobreesfuerzos y consecuentes problemas, aunque los trabajadores también deben tener en cuenta determinadas pautas a la hora de cargar las mercancías, como por ejemplo no colocar cargas por encima de los hombros, mantenerla próxima al cuerpo y evitar girar la cintura mientras se sostiene peso.

TME DERIVADOS DE POSTURAS ESTÁTICAS

Los trabajadores del comercio se ven obligados en muchas ocasiones a permanecer de pie gran parte de su jornada laboral; es el caso, por ejemplo, de autónomos y trabajadores de establecimientos con gran afluencia de clientes a los que atender, reponedores y cajeros en el caso de supermercados, etc.

Por otro lado, hay otros trabajadores que sufren el problema contrario, al tener que permanecer varias horas seguidas sentados en la misma postura, por ejemplo cargando productos en una web, realizando tareas de contabilidad, etc.

El mantenimiento de posturas de pie suele estar relacionado con molestias en la zona lumbar, mientras que estar sentado durante tiempo prolongado está detrás de dolencias como varices, hinchazón de piernas, problemas circulatorios, etc.

Una correcta organización del trabajo que permita la alternancia de turnos o tareas será lo óptimo para evitar este tipo de dolencias. De no ser posible, el trabajador puede minimizar estas lesiones o evitar su aparición siguiendo algunos sencillos consejos. Por ejemplo, en el caso de las posturas de pie, realizar estiramientos cada cierto tiempo, mantener la espalda recta, o utilizar calzado cómodo, de menos de 5 cm de tacón, complementándolo con plantillas antifatiga de ser necesario. En el caso de los trabajadores que pasen la mayor

FINANCIADO POR:



parte de su jornada sentados, puede ayudar contar con un reposapiés, llevar ropa holgada o, de ser necesario, usar medias de compresión para evitar problemas de circulación.

TME DERIVADOS DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS

El uso del teclado y el ratón en el trabajo de oficina; escanear y embolsar productos en las cajas de los supermercados; trocear carne o pescado en el caso de establecimientos especializados; o etiquetar mercancías en un almacén. Son solo algunos ejemplos de los movimientos repetitivos a los que pueden estar expuestos miles de trabajadores del comercio.

Un movimiento tiene la consideración de repetitivo cuando obliga a repetir los mismos gestos durante el 50% o más de la jornada laboral.

Movimientos que, si se mantienen en el tiempo, pueden provocar a la larga molestias y trastornos en músculos, nervios, ligamentos y tendones.

Son muy frecuentes las lesiones en los brazos: hombros, codos, muñecas y manos, con gran variedad de trastornos como pueden ser desde tendinitis hasta síndrome del túnel carpiano o codo de tenista, que son algunas de las más frecuentes en el caso de trabajadores que emplean a diario equipos informáticos.

Bibliografía:

- Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo (OECT)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- Unión de Mutuas. VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Comercio