

# ASESORAMIENTO EN MATERIA DE PRL PARA EMPRESAS DE CLM

La Confederación Regional de Empresarios de Castilla-La Mancha (CECAM), junto a las organizaciones empresariales provinciales, pone a disposición de las empresas y de las personas trabajadoras, los Gabinetes de Prevención de Riesgos Laborales, con la intención de asesorar y ayudar a la implantación efectiva y a la integración de la PRL en las empresas, pymes y micro-pymes castellano-manchegas.

- Ayudamos a implantar de forma gratuita un sistema de gestión de PRL.
- Realizamos visitas concertadas a empresas para asesorar sobre gestión preventiva.
- Asesoramos e informamos sobre las obligaciones legales en la materia.
- Ponemos a disposición de las empresas publicaciones informativas, como guías y manuales de PRL sobre riesgos específicos y sectoriales.

[www.cecama.es](http://www.cecama.es)



- @\_CECAM
- cecama-ceoe-cepyme
- @cecamaclm
- CECAM\_CLM



C/ Reino Unido, 3 45005 Toledo  
Tel: 925 28 50 15 · [cecama@cecama.es](mailto:cecama@cecama.es)  
[www.cecama.es](http://www.cecama.es)



C/ de los Empresarios, 6, 02001 Albacete  
Tel: 967 21 73 00 · [feda@feda.es](mailto:feda@feda.es)  
[www.feda.es](http://www.feda.es)



Plaza Mayor, 14 (Pasaje Alcor,3, Pta.1ª)  
13001 Ciudad Real  
Tel. 926 60 00 02 · [fecir@fecir.eu](mailto:fecir@fecir.eu)  
[www.fecir.eu](http://www.fecir.eu)



C/ de los Hermanos Becerril, 34 Bajo, 16004 Cuenca  
Tel: 969 21 33 15 · [info@ceoeencia.es](mailto:info@ceoeencia.es)  
[www.ceoeencia.es](http://www.ceoeencia.es)



C/Molina de Aragón, 3, 19003 Guadalajara  
Tel: 949 21 21 00 · [info@ceoealajara.es](mailto:info@ceoealajara.es)  
[www.ceoealajara.es](http://www.ceoealajara.es)



Paseo de Recaredo, 1, 45002 Toledo  
Tel: 925 22 87 10 · [fedeto@fedeto.es](mailto:fedeto@fedeto.es)  
[www.fedeto.es](http://www.fedeto.es)

PROYECTO FINANCIADO POR:



## PREVENCIÓN DE **LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS** DE ORIGEN LABORAL

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son una de las causas más comunes de incapacidad y de baja por enfermedad, y son la **causa de enfermedad profesional más comúnmente reconocida en Europa**, afectando a tres de cada cinco trabajadores.



Los **trastornos musculoesqueléticos (TME)**, engloban a una serie de enfermedades localizadas en las articulaciones o alrededor de ellas, que se caracterizan por causar trastornos acumulativos, motivados por una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un periodo de tiempo prolongado, aunque también pueden deberse a traumatismos agudos.

## FACTORES DE RIESGO

### 1 Físicos

- Manipulación manual de cargas (levantamiento, tracción, empuje o transporte).
- Movimientos repetitivos o enérgicos.
- Esfuerzo físico prolongado.
- Posturas forzadas y estáticas.
- Vibraciones en la mano y el brazo o del cuerpo entero.
- Entornos fríos o excesivamente calurosos.
- Niveles de ruido elevados.

### 2 Organizativos

- Mala disposición y diseño deficiente del lugar de trabajo.
- Trabajo con un alto nivel de exigencia, gran carga de trabajo.
- Largas jornadas de trabajo.
- Falta de pausas periódicas.
- Falta de posibilidad de cambiar de postura.

### 3 Psicosociales

- Falta de control sobre las tareas y la carga de trabajo.
- Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros y/o del supervisor.

### 4 Individuales

- Existencia de otros problemas de salud.
- Capacidad física.
- Edad.
- Obesidad o sobrepeso.
- Tabaquismo.

## CONSECUENCIAS

Además del efecto negativo en la salud de las personas, tiene un gran impacto en las empresas y en las economías nacionales.

- **Para las personas trabajadoras:**  
Dolor agudo o crónico, ansiedad, fatiga general, problemas para conciliar el sueño, estrés, discapacidad, mayor probabilidad de accidentes, jubilación anticipada o forzosa.
- **Para las organizaciones:**  
Bajas más largas por discapacidad y por enfermedad, rotación de personal, mayor riesgo de accidentes por fatiga de los trabajadores afectados, reducción del rendimiento y de la productividad.

## PREVENCIÓN Y GESTIÓN

La prevención de los TME relacionados con el trabajo mejora la salud y las perspectivas profesionales de las personas trabajadoras, aumenta la competitividad de las empresas y beneficia a los sistemas nacionales de salud.

### Cómo gestionar su prevención:

- Realizando la evaluación de los riesgos.
- Planificando y supervisando las medidas acordadas.
- Revisando y actualizando la evaluación periódicamente.



### ACCIONES PREVENTIVAS DE CARÁCTER TÉCNICO

- Automatización de procesos manuales
- Ayudas mecánicas a la manipulación manual de cargas.
- Diseño ergonómico de puestos, herramientas y equipos de trabajo.
- Implementación de medidas de protección colectiva



### ACCIONES PREVENTIVAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

- Planificación del trabajo.
- Permitir la variación de tareas y de posturas (sentado-de pie).
- Realizar pausas periódicas.
- Proporcionar formación adecuada y actualizada teniendo en cuenta los avances tecnológicos.