

La **primera sesión** para abordar el tema de los trastornos musculoesqueléticos (TME) se realiza a través del cañón. Visitamos la página:

<http://ew2007.osha.europa.eu/whymd>.

Mientras se visita, al alumno tiene una hoja en la que debe ir anotando algunos datos (con esto nos aseguramos que efectivamente estará atento):

U.D. 3.- Factores y situaciones de riesgo. Prevención

Ficha 1 (TME)

Nombre: _____

Seleccione la opción u opciones correcta/s:

1. En 2005, ¿qué porcentaje de trabajadores se quejó de dolores de espalda?
 - El 33,3%
 - El 25%
 - El 50%

2. Los índices más altos de TME se dan en los sectores de:
 - La agricultura
 - La construcción
 - Transporte

3. Los TME causan:
 - costes elevados, en concepto de gastos médicos y de seguridad social
 - pérdida de productividad
 - sufrimiento personal a muchos trabajadores

4. Se podría prevenir o reducir el problema si...
 - se respetaran las normas vigentes en materia de salud y seguridad
 - si se aplicaran las evaluaciones de riesgo adecuadas
 - si se adoptaran las medidas de prevención apropiadas basadas en orientaciones y buenas prácticas

5. Los trastornos musculoesqueléticos (TME) pueden afectar a:
 - Músculos
 - Articulaciones
 - Ligamentos

6. Por lo general, los TME afectan a:
 - espalda
 - extremidades superiores
 - extremidades inferiores

7. En los casos más crónicos, el tratamiento y la recuperación suelen ser insatisfactorios y el resultado puede ser:
 - una discapacidad permanente
 - la pérdida del empleo

8. Entre las causas de los TME se encuentran:
 - la manipulación de cargas,
 - las malas posturas y
 - los movimientos repetitivos.
 - el ritmo y la monotonía del trabajo

9. Antes de levantar una carga, hay que planificar y preparar la tarea:
- la zona que rodea el lugar de trabajo estará libre de obstáculos
 - las puertas estarán abiertas y en el suelo no habrá nada que pueda provocar un accidente
 - la carga se tendrá bien agarrada

Esta ficha será corregida por el profesor y entregada posteriormente, pues le servirá de herramienta de estudio.

Para la segunda sesión el alumno ya ha tomado conciencia del alcance del problema de los TME, así que llega el momento de inculcar en estos futuros trabajadores “buenas prácticas”. Como una imagen vale más que mil palabras, recurrimos a “Napo”, el protagonista de una serie de vídeos sobre “Gestión de la carga” que, con humor y una actitud desenfadada, intenta crear lugares de trabajo mejores, más seguros y más saludables. El enlace es:

<http://ew2007.osha.europa.eu/napo/>

Estos vídeos se ven individualmente, y al finalizar la sesión tienen que entregar una ficha (la nº 2 de esta unidad didáctica), en la que darán un título a cada uno de ellos.

Todo esto nos lleva aproximadamente media hora. Para completar la sesión nos vamos a:

<http://www.mtas.es/insht/information/fichasprac.htm> => Ergonomía y Psicosociología => **Manipulación manual de cargas**

Se trata de un supuesto caso práctico sobre MMC. Se lee en clase junto con las medidas preventivas para evitar accidentes. Los alumnos, por parejas, analizarán los factores de riesgo, que entregarán por escrito con el nombre de “Ficha 3 (MMC) - U.D. III”. También se les pide que decidan un final para la historia descrita en el caso práctico, utilizando argumentos relacionados con las condiciones de trabajo de los personajes.

La última sesión dedicada a la MMC la destinamos a ver un vídeo del INSHT sobre “Manejo Manual de Cargas”, su duración es de unos 15 minutos. Después, los alumnos contestarán una serie de cuestiones:

U.D. 3.- Factores y situaciones de riesgo. Prevención

Ficha 4 (MMC)

Nombre: _____

Contesta las siguientes cuestiones:

1.- ¿Qué gestos pueden causar trastornos en la espalda?

2.- Qué parte del cuerpo es la más propensa a sufrirlos?

3.- El trastorno más frecuente es...

4.- Las causas más frecuentes son:

- Cargas demasiado pesadas o demasiado grandes
- Cargas difíciles de sujetar, con contenido inestable
- Cargas en postura inadecuada, con inclinación o torsión del tronco

Valoro el desarrollo de estas sesiones muy positivamente, porque resultan amenas y llegan al alumno, ya que mediante medios audiovisuales quedan más claros los conceptos que se han explicado.