



**PRUEBAS SELECTIVAS PARA EL ACCESO A LA ESCALA DE MÉDICOS  
INSPECTORES DEL CUERPO DE INSPECCIÓN SANITARIA DE LA  
ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
(RESOLUCIÓN DE 21 DE MAYO DE 2018, (BOE DEL 30 DE MAYO))**

**Segundo ejercicio. Prueba de idioma.**

**Trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo**

Los trastornos musculoesqueléticos son una de las principales causas del absentismo laboral. Los trastornos musculoesqueléticos entrañan un coste considerable para el sistema de salud pública. Los trastornos musculoesqueléticos presentan características específicas asociadas a diferentes regiones del cuerpo y a diversos tipos de trabajo. Por ejemplo, las dolencias de la región inferior de la espalda, suelen darse en personas que levantan y manipulan pesos o que están sometidas a vibraciones. Los trastornos de las extremidades superiores (dedos, manos, muñecas, brazos, codos, hombros o nuca) pueden deberse a la aplicación de una fuerza estática repetitiva o duradera, o pueden acentuarse por efecto de esas actividades. Ese tipo de trastornos puede ser tan leve como un dolor ocasional o tan serio como una enfermedad específica claramente diagnosticada. El dolor puede interpretarse como la consecuencia de una sobrecarga aguda reversible o puede indicar el comienzo de una enfermedad grave.

Por "trastornos musculoesqueléticos" se entienden los problemas de salud del aparato locomotor, es decir, de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios. Esto abarca todo tipo de dolencias, desde las molestias leves y pasajeras hasta las lesiones irreversibles y incapacitantes. Aunque se considera que estos trastornos son causados o intensificados por el trabajo, a menudo están también asociados a las actividades domésticas o a la práctica de los deportes.

Los problemas de salud aparecen, en particular, cuando el esfuerzo mecánico es superior a la capacidad de carga de los componentes del aparato locomotor. Las lesiones de los músculos y tendones (por ejemplo, distensiones o roturas), de los ligamentos (por ejemplo, distensiones o roturas) y de los huesos (por ejemplo, fracturas, microfracturas inadvertidas, alteraciones degenerativas) son algunas de las consecuencias típicas. Pueden producirse también irritaciones en el punto de inserción de los músculos y tendones, y en la vaina de los tendones, así como restricciones funcionales y procesos degenerativos precoces de los huesos cartílagos (por ejemplo, en el menisco, las vértebras, los discos intervertebrales o las articulaciones).

Hay dos tipos básicos de lesiones: unas agudas y dolorosas, y otras crónicas y duraderas. Las primeras están causadas por un esfuerzo intenso y breve, que ocasiona un fallo estructural y funcional (por ejemplo, el desgarro de un músculo al levantar mucho peso, la fractura de un hueso a consecuencia de



una caída, o el bloqueo de una articulación vertebral por efecto de un movimiento brusco). Las lesiones del segundo tipo son consecuencia de un esfuerzo permanente y producen un dolor y una disfunción crecientes (por ejemplo, el desgarramiento de los ligamentos por esfuerzos repetidos, la tenosinovitis, el espasmo muscular o la rigidez muscular). Puede ocurrir que el trabajador haga caso omiso de las lesiones crónicas causadas por un esfuerzo repetido, ya que la lesión puede sanar rápidamente y no causar un trastorno apreciable.

**Fuente:**

“Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Información sobre factores de riesgos y medidas preventivas para empresarios, delegados y formadores en salud laboral.” Alwin Luttmann [et Al.]. Serie protección de la salud de los trabajadores, N° 5. Organización Mundial de la Salud.

[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh5sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh5sp.pdf)