

Conoce en esta síntesis los principales aspectos que se relacionan con el sistema muscular del cuerpo humano para comprender su estructura y funcionamiento, lesiones y patologías de origen laboral, así como los principios de actuación de primeros auxilios.

- ◆ El sistema muscular del cuerpo humano se conforma por tres tipos de músculos: músculo esquelético (movimientos voluntarios), músculo cardíaco y músculo liso (ambos movimientos involuntarios).
- ◆ Las lesiones y patologías al sistema muscular de origen laboral se producen por causa de factores físicos como la repetitividad de las tareas, posturas forzadas, aplicación de fuerzas, mal manejo o manipulación de materiales y factores de tipo psicosociales y ambientales, como la organización y ritmos de trabajo, exposición al frío, calor, entre otros.
- ◆ Las lesiones y patologías musculares, además de generar accidentes del trabajo, pueden causar enfermedades profesionales (D.S N°109, 1968) debido a la exposición a agentes del movimiento, vibración, fricción y compresión continuos.



- ◆ Las lesiones y patologías de tipo muscular en el trabajo se producen mayoritariamente en las extremidades superiores e inferiores y la zona lumbar.
- ◆ La actuación de primeros auxilios utilizada como primera intervención para lesiones musculares y de tipo trastornos musculoesqueléticos es la técnica RICE: Reposo, aplicación de hielo, compresión y elevación.
- ◆ Normativas asociadas:
 - D.S 594, artículo 110 a.
 - Protocolo TMERT.
 - Código del trabajo, artículos 211 H y J.
 - Guía Técnica para el Manejo Manual de Carga.