

## Trastornos musculo-esqueléticos

### Recomendaciones para empresas



**1** Comprobar que se han evaluado los riesgos ergonómicos en todos los puestos.



**2** Hacer un buen diseño de los equipos, herramientas y materiales para que se pueda conseguir una buena adaptación a los trabajadores/as.



**3** Organizar las tareas y su ejecución contando con las ayudas mecánicas necesarias y las propuestas de los trabajadores/as.



**4** Con cada cumpleaños la experiencia aumenta y la capacidad física decrece: tener en cuenta la perspectiva de edad en la prevención de TME (trastornos musculo-esqueléticos).



**5** Impulsar la realización de ejercicio físico, como la mejor medida frente a los trastornos musculo-esqueléticos.