

**ACTIVA MUTUA** pone a disposición de sus mutualistas un nuevo canal de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) con el fin de reducir la incidencia de dichos trastornos, disminuir su prevalencia y fomentar una cultura preventiva orientada a la prevención los TME.

Esta herramienta es otra iniciativa del Departamento PRL de Activa Mutua, incluida en el Plan de Actividades Preventivas de la Seguridad Social, con el fin de ofrecer a sus empresas mutualistas, fundamentalmente a las PYMES, y trabajadores autónomos adheridos, asesoramiento en la gestión de la prevención de riesgos laborales.



## Atención y servicio permanente

ATENCIÓN AL USUARIO CONSULTAS SERVIMUTUA  
**902 02 00 10**

ATENCIÓN AL USUARIO CONSULTAS PRL  
**902 02 02 50**

ASISTENCIA 24H ESPAÑA  
**900 38 22 38**

ASISTENCIA 24H EXTRANJERO  
**+34 93 463 11 51**

ASISTENCIA Y CONSULTA WEB:

[info@activamutua.es](mailto:info@activamutua.es)  
[prevencion@activamutua.es](mailto:prevencion@activamutua.es)  
<https://servimutua.activamutua.es/>



Síguenos por nuestras redes sociales:



## NUEVO CANAL DE TRASTORNO MUSCULO- ESQUELÉTICOS (TME)



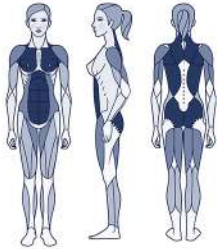
Un nuevo canal para ayudarte en la gestión de los trastornos musculoesqueléticos en tu empresa.

[www.tme.activamutua.es](http://www.tme.activamutua.es)  
[prevencion.activamutua.es](http://prevencion.activamutua.es)

## El Canal TME

El término **trastornos musculoesqueléticos (TME)** se refiere a afecciones y/o enfermedades que involucran a los tendones, músculos, nervios y otras estructuras que dan soporte y estabilidad al cuerpo humano.

El propósito del canal TME es dar a conocer, por una parte, las partes del cuerpo que, de forma frecuente, se ven afectados por este tipo de alteraciones y por otra, los factores de riesgos presentes en los entornos laborales que los originan; así como presentar estrategias de gestión de este importante problema para las empresas, con el fin de evitar o retardar su aparición.



## ¿Qué son los TME?

Descubre que son los **TME**, cómo funciona nuestro cuerpo y los motivos por los que realizar una gestión y un control de los riesgos ergonómicos con el fin de prevenir lesiones y patologías musculoesqueléticas.

- ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?
- ¿Cómo el trabajo puede dañar nuestro cuerpo?



## ¿Cómo puedo gestionarlos en mi empresa?

Este canal **TME** te proporciona unas pautas de actuación respecto a la identificación de peligros y las posibles intervenciones a llevar a cabo frente a ellos.

- ¿Qué es exposición a un peligro?
- ¿Cómo identificar los peligros?
- ¿Cuáles son los factores determinantes del riesgo?
- Descarga la herramienta de autodiagnóstico.
- ¿Qué mejoras puedo hacer en la empresa?



## Casos prácticos

Encontrarás una serie de casos prácticos en las tareas que impliquen levantamiento manual de cargas, trabajo repetitivo y trabajos con ordenador como ejemplos de la prevención de los **TME**.

- Levantamiento manual de cargas
- Trabajo repetitivo
- Trabajo con ordenador



Aprovecha este nuevo canal que te servirá como herramienta para identificar y gestionar los **trastornos musculoesqueléticos**, ampliando conocimientos mediante la aplicación de casos prácticos.

Entra en:

