Cumulative Trauma Disorder – Spanish

Esta sección trata de los Trastornos de **Trauma Acumulativo,** y el peligro ergonómico.

Hay cinco factores de riesgo principales que contribuyen al desarrollo de una CTD:

1. **Posición** – Cuando se trabaja con las muñecas aproximadamente rectas, los codos a unos 90°, los hombros relajados y la columna vertebral mantenida en su curva natural en forma de "S", se minimiza la tensión ejercida sobre los músculos, tendones, discos y ligamentos.
2. **Fuerza** – Cuanta más fuerza se requiera para realizar una tarea particular, o cuanto más tiempo se deba aplicar esa fuerza, mayor será el riesgo de desarrollar un CTD.
3. **Repetición** – Tareas que utilizan los mismos músculos y tendones una y otra vez, requieren más esfuerzo muscular y permiten menos tiempo de recuperación. A menudo, los trabajos que requieren altas tasas de repetición pueden provocar fatiga y lesiones.
4. **Vibración** – El uso de herramientas o equipos vibratorios o de impacto durante horas puede estresar las manos y los brazos, la parte baja de la espalda y el cuello.
5. **Levantamiento** – El levantamiento sin ayuda, frecuente o pesado, especialmente cuando se realiza de forma inadecuada, puede estirar los ligamentos de la espalda y hacer que las vértebras se desalineen.

Otros factores como las temperaturas extremas, la mala iluminación, la salud general, la edad y el sexo también pueden tener un efecto. De hecho, es imposible predecir exactamente quién podría desarrollar una enfermedad de transmisión sexual. Debido a que los trastornos traumáticos acumulativos son tan impredecibles, es especialmente importante que pueda reconocer los síntomas de las CTD comunes en sus primeras etapas. Tome los síntomas seriamente. Los costos médicos y el tiempo fuera del trabajo aumentan a medida que la enfermedad progresa.

La tendinitis, el síndrome del túnel carpiano y los problemas de la espalda baja son los trastornos traumáticos acumulados más comunes, tanto en la oficina como en el taller.

Tendinitis

La tendinitis, una inflamación de un tendón, puede ocurrir en cualquier articulación del cuerpo. La tendinitis asociada con el trabajo de oficina es más probable que ocurra en la muñeca debido a las tensiones que puede implicar el teclear o archivar. En la industria, la tendinitis también es común en el codo y el hombro.

Los tendones conectan el músculo con el hueso. Cualquier trabajo que se haga, cualquier movimiento que se haga, requiere que los músculos se expandan y se

contraigan, y mueve los tendones hacia adelante y hacia atrás a través de una articulación. Cuando un tendón se usa demasiado tiempo o con demasiada fuerza, el resultado puede ser la tendinitis, una condición dolorosa que suele tardar mucho en curarse.

Para evitar el desarrollo de la tendinitis, los empleados deben poder trabajar sin esforzarse.

Síndrome del túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano afecta a la sensación y al movimiento del pulgar y de los tres primeros dedos. Es causado por la presión en un nervio de la muñeca.

El síndrome del túnel carpiano puede comenzar con una tendinitis en la muñeca, a menudo por escribir a máquina o hacer cualquier tipo de trabajo manual repetitivo con una posición de muñeca incómoda. Cuando los tendones se inflaman, se hinchan y ejercen presión sobre un nervio principal que pasa por una pequeña abertura llamada túnel carpiano; el nervio mediano, controla la sensación y el movimiento en el pulgar y los tres primeros dedos.

Cualquier cosa que cree presión en el nervio mediano puede afectar la habilidad de una persona para usar su mano. Otras causas de presión podrían ser la acumulación de exceso de líquido causado por una lesión, cambios hormonales o ciertas condiciones médicas. Los primeros síntomas del síndrome del túnel carpiano suelen producirse por la noche o durante los períodos de descanso. Si la enfermedad continúa, los síntomas también pueden comenzar a presentarse durante el día. Son síntomas comunes y prolongados:

- Hormigueo o entumecimiento en la mano por la noche o durante el descanso.
- Hormigueo o entumecimiento en la mano durante el día.
- Dolor en la mano y posiblemente en el brazo.
- Dificultad para sujetar los objetos.
- El desgaste de los músculos del talón de la mano debajo del pulgar

Es extremadamente importante conseguir ayuda médica para el síndrome del túnel carpiano mientras los síntomas están en las primeras etapas.

Dolor en la parte baja de la espalda

Muchos problemas de espalda, especialmente de la parte baja de la espalda, pueden ser el resultado de tensiones menores que se acumulan durante un largo período de tiempo. Éstas pueden ser causadas por sentarse sin el apoyo adecuado, o por levantar, bajar, cargar e incluso levantarse y bajar de manera que se ejerce una tensión innecesaria en la espalda.

La columna vertebral soporta mucho peso y los efectos del estrés diario que se ejerce sobre los músculos, las articulaciones y los discos de la espalda pueden llegar a convertirse en un verdadero problema.

La columna vertebral es una serie de vértebras separadas y acolchadas por discos fuertes y resistentes. El peso de toda la parte superior del cuerpo, más cualquier otra cosa que una persona recoja, es soportado por los músculos de la espalda. Este peso también ejerce presión sobre los discos de la columna vertebral. El trabajo con los músculos de la espalda fatigados a menudo puede resultar en una espalda rígida o dolorida al final del día. Pero también puede llevar a un problema mucho más grave. A lo largo del tiempo, muchas de las condiciones que hacen trabajar demasiado los músculos de la espalda también pueden provocar un problema muy doloroso con los discos, especialmente los discos de la parte baja de la espalda.

Las acciones que más a menudo conducen a los problemas de la espalda baja son:

- Torciendo con una carga
- Levantar una carga demasiado lejos del cuerpo
- Levantar con demasiada frecuencia
- Levantar una carga demasiado pesada
- Llevar una carga pesada en una mano en lugar de dos
- Inclinarse hacia adelante, hacia atrás o hacia cualquier lado sin apoyo
- Estar sentado por largos períodos sin apoyo para el peso de la parte superior del cuerpo

Todas estas cosas pueden poner una presión innecesariamente alta en los discos. En realidad sobrecargan los discos con demasiado peso, o los cargan de forma desigual. En lugar de estar distribuido uniformemente, el peso de la carga se concentra en un lado de los discos.

Demasiada presión en un disco puede resultar en un desgaste prematuro. También puede crear pequeños desgarros en la pared del disco, causando eventualmente que se abombe o se rompa. Cuando un disco se rompe, el resultado puede ser muy serio, a menudo incapacitante.

Para ayudar a los empleados a evitar problemas con la parte baja de la espalda, asegúrese de que se sienten, se pongan de pie, levanten y lleven de la mejor manera posible.