Preventing Strains and Sprains Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Muchas distensiones y esguinces se producen por una mala manipulación de los materiales. Las lesiones pueden producirse cuando los trabajadores intentan tirar o levantar un objeto pesado o incómodo sin ayuda o levantan un objeto mientras se tuercen por la cintura. Los trabajadores levantan cosas que pesan demasiado, o lo hacen de forma incorrecta.

DISTINCIÓN ENTRE ESGUINCES Y DISTENSIONES

Un esguince es una lesión de un ligamento (tejido que une dos o más huesos en una articulación). En un esguince, uno o más ligamentos se estiran o se rompen. Una distensión es una lesión de un músculo o un tendón (tejido que une el músculo al hueso). En una distensión, un músculo o tendón se estira o desgarra.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS FRECUENTES DE DISTENSIONES Y ESGUINCES

Levantar peso, empujar y estirarse demasiado son causas frecuentes de distensiones y esguinces. Cualquier trabajo que requiera permanecer sentado o de pie en una posición incómoda durante largos periodos de tiempo puede provocar un exceso de tensión y sobrecargar los músculos. La mayoría de las distensiones y esguinces afectan a la espalda, los brazos y los hombros.

Muchas distensiones y esguinces se producen por una mala manipulación de los materiales. Los trabajadores levantan cosas que pesan demasiado o lo hacen de forma incorrecta. Levante correctamente doblando las rodillas, no la espalda. Lleve las cargas cerca del cuerpo. Pueden producirse lesiones cuando los trabajadores intentan tirar o levantar un objeto pesado o incómodo sin ayuda o levantar un objeto.

Pida ayuda con las cargas pesadas. No intente mover o levantar un objeto que no pueda manejar. En lugar de levantar una carga de 75 libras, divídala en partes más pequeñas. Si no puede dividirla, pida ayuda a un dispositivo mecánico o levántela con otro trabajador. Asegúrese de que el equipo de traslado funciona correctamente o le hará esforzarse innecesariamente.

Cambie con frecuencia de posición de trabajo. La tensión crónica debida a una posición de trabajo invariable puede debilitar la espalda, los brazos y los hombros. Ajuste las alturas de trabajo para evitar desplomarse o estirarse demasiado. La

tensión crónica crea un círculo vicioso: los músculos pierden capacidad para soportar una actividad extenuante y se vuelven más propensos a sufrir lesiones de todo tipo. Estírese durante el día para aumentar su flexibilidad. Tómese descansos para relajar el cuerpo dejando que los músculos de los hombros y el cuello se relajen; gire la cabeza o los brazos o flexione las manos y los dedos.

COMO PROTEGERSE

UN ENFOQUE PROACTIVO Y PREVENTIVO DE LOS ESGUINCES Y DISTENSIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Existen dos tipos principales de controles: los controles ergonómicos (del lugar de trabajo) para reducir/eliminar los factores de riesgo ergonómicos y los controles individuales para reducir/eliminar los factores de riesgo individuales.
Controles ergonómicos (del lugar de trabajo)

- **Los controles de ingeniería** eliminan o reducen las posturas incómodas con modificaciones ergonómicas que buscan mantener el rango de movimiento de las articulaciones para realizar las tareas laborales dentro del rango medio de posiciones de movimiento para las articulaciones vulnerables. Deben utilizarse herramientas ergonómicas adecuadas que permitan a los trabajadores mantener posiciones articulares óptimas.
- **Los controles administrativos** incluyen controles de las prácticas de trabajo, rotación laboral y pausas de estiramiento contractivas.

Controles individuales – Factores de riesgo

- **Proceso de educación y capacitación:** Los empleados deben estar capacitados en todos los aspectos del rendimiento humano, incluida la ergonomía, y la salud y el bienestar individuales. La capacitación formal en el aula y el seguimiento individualizado garantizan la transmisión del mensaje.
- **Proceso de intervención temprana:** Los primeros signos de advertencia de futuras lesiones están presentes hoy en su plantilla. La intervención precoz es una estrategia proactiva diseñada para descubrir los primeros signos de alerta de TME y evitar que se conviertan en una lesión. Estas consultas individuales con los trabajadores suelen ser la última línea de defensa entre los factores de riesgo presentes y una lesión.

PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE ESGUINCES Y DISTENSIONES EN EL TRABAJO

- Practique hábitos saludables: asegúrese de cuidar su cuerpo siguiendo una dieta equilibrada, haciendo ejercicio con regularidad, bebiendo mucha agua y manteniendo un horario de sueño adecuado.
- Estire los músculos: los músculos tensos son cada vez más vulnerables a las lesiones por sobrecarga. Intente relajarse antes de su turno de trabajo con un poco de ejercicio ligero, seguido de una sesión de estiramientos de todo el cuerpo.
- Siga los protocolos del lugar de trabajo: asegúrese de seguir todos los protocolos de salud y seguridad en el lugar de trabajo relativos a la ergonomía, la mecánica corporal, el uso de máquinas y las técnicas de elevación para minimizar el riesgo de lesiones.
- Conozca los signos – Puede detectar antes la lesión y realizar los ajustes necesarios en el lugar de trabajo antes de que se convierta en un problema grave. Los signos comunes de una lesión por esguince y distensión incluyen fatiga excesiva, malestar, hinchazón, sensibilidad y amplitud de movimiento limitada.

PREVENCIÓN PROFESIONAL PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES (INDUSTRIALES) – PIENSE CON ORIGINALIDAD

En el mundo del deporte, los atletas profesionales son tratados con sumo cuidado. Los

propietarios de los equipos proporcionan a sus atletas profesionales para la prevención de lesiones, también conocidos como entrenadores de atletismo certificados (ATC). El trabajo del entrenador atlético es mantener al equipo sano y rindiendo al máximo. Al fin y al cabo, el éxito del equipo depende de la salud y el rendimiento de los atletas que lo componen.

Los esguinces y las distensiones son lesiones comunes en el atletismo, y los entrenadores de atletismo están capacitados específicamente en la prevención de lesiones de tejidos blandos de todo tipo. La incorporación de un entrenador deportivo al lugar de trabajo para prevenir las lesiones de tejidos blandos es una ampliación natural de sus conocimientos.

Piense con originalidad: ¿y si sus empleados recibieran el mismo trato y los mismos cuidados que los atletas profesionales? ¿Y si un profesional de la prevención en el lugar de trabajo colaborara con sus empleados para mantenerlos sanos?

CONCLUSIONES CLAVE

- Los esguinces y las distensiones en el lugar de trabajo (y en casa) son frecuentes y costosos.
- Los esguinces y las distensiones se producen por la exposición a factores de riesgo: factores de riesgo ergonómicos (en el lugar de trabajo) y factores de riesgo individuales.
- La prevención de los esguinces y las distensiones en el lugar de trabajo requiere una estrategia sencilla: reducir todos los factores de riesgo causantes mediante la aplicación de controles, tanto ergonómicos como individuales.
- Fomentar una cultura de prevención en su centro es la mejor manera de alcanzar la excelencia en la prevención.
- Los entrenadores de atletismo certificados son especialistas profesionales en prevención: contratar a un especialista en prevención en sus instalaciones puede acelerar la excelencia en salud y seguridad.

CONCLUSIÓN

Es hora de pensar “fuera de la caja”. (ATC) han demostrado con creces ser el cuerpo de trabajo más competente para tratar lesiones de tejidos blandos en industrias multimillonarias de Hockey, Fútbol, Béisbol, Baloncesto y otras.