Repetitive Motion Injuries – Preventing Repetitive Motion Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones por movimientos repetitivos (LER) son el resultado de daños en músculos, nervios y tendones. A veces denominadas lesiones por movimientos repetitivos, lesiones por esfuerzo repetitivo o trastornos por movimientos repetitivos, estos movimientos repetitivos en el trabajo pueden provocar lesiones. Pueden ser algunas de las lesiones laborales más caras y debilitantes.

Los trabajadores tienen más probabilidades de lesionarse por tareas repetitivas durante un largo periodo de tiempo que por un traumatismo repentino.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS DE LA RMI

La RMI está relacionada con el uso excesivo de los músculos y tendones de la parte superior del cuerpo. Ciertas cosas aumentan el riesgo de RMI

- actividades repetitivas.
- realizar una actividad de alta intensidad durante mucho tiempo sin descanso.
- malas posturas o actividades que impliquen trabajar en una posición incómoda.

SÍNTOMAS DE LA RMI. Los síntomas de las RSI pueden variar de leves a graves y suelen desarrollarse gradualmente.

- dolor, molestias o sensibilidad.
- rigidez
- palpitaciones
- hormigueo o entumecimiento
- debilidad
- calambre

INDUSTRIAS CON MAYOR RIESGO DE RMI

- **Puestos de fabricación**, incluidos los trabajadores de embalaje y montaje.
- **Puestos de costura**, incluidas costureras y sastres.
- **Puestos de venta al por menor**, incluidos cajeros y reponedores de estanterías.
- **Trabajadores de los servicios sanitarios**, incluidos trabajadores de laboratorio y enfermeros.

- **Trabajadores del espectáculo**, incluidos bailarines y músicos.
- **Empleados de oficina**, incluidos los que mecanografían, archivan o utilizan un ordenador con regularidad.
- **Trabajadores de la construcción**, incluidos los que lijan, colocan ladrillos o trabajan con ordenadores con frecuencia.
- **Trabajadores de la preparación de alimentos**, incluidos los que cortan carne o decoran pasteles.
- **Trabajos relacionados con el transporte**, incluidos conductores de autobús o taxistas.

LESIONES ASOCIADAS A MOVIMIENTOS REPETITIVOS O TRAUMATISMOS ACUMULATIVOS EN EL LUGAR DE TRABAJO.

- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis
- Bursitis
- Pérdida de audición
- Lesiones de espalda
- Lesiones de cuello
- Lesiones de hombro
- Enfermedad degenerativa del disco
- Lesiones del manguito rotador
- Tenosinovitis
- Epicondilitis
- Lesión emocional
- Dolor de mano o muñeca
- Lesiones de rodilla

Las lesiones más frecuentes por movimientos repetitivos y sobrecarga en el trabajo afectan a las muñecas, los codos y las manos debido a las actividades repetitivas con el teclado (teclear, hacer clic y pasar el ratón). Si el puesto de trabajo no es ergonómico o el trabajador pasa demasiadas horas sin descansar, puede provocar un síndrome de atrapamiento nervioso, como el síndrome del túnel carpiano o la epicondilitis (codo de tenista). Los mecánicos que realizan trabajos por encima de la cabeza y utilizan constantemente las manos también son propensos a los movimientos repetitivos y a las lesiones por uso excesivo, al igual que los trabajadores de producción, carpinteros, soldadores, albañiles, trabajadores de almacén y recolectores/envasadores.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS – Diseñe puestos de trabajo ergonómicos y ajustables.

- Eleve o baje el escritorio, la silla o la pantalla del ordenador para que la parte superior de la pantalla quede a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. La pantalla debe poder verse fácilmente sin forzar el cuello hacia delante.
- Utilice un portadocumentos para colocar los papeles al mismo nivel que la pantalla.
- El cuello debe estar recto, con la cabeza centrada sobre la columna vertebral. Los brazos deben estar doblados aproximadamente en un ángulo de 90 grados, con las muñecas y las manos rectas o en posición neutra.
- Su columna vertebral debe tener su curvatura normal apoyada con los pies descansando en una posición relajada en el suelo.
- Utilice reposamuñecas, auriculares de teléfono, soportes para la espalda, para aliviar la tensión en brazos, cuello y espalda.
- Intente mantener las manos, los brazos y los hombros sueltos y relajados. Es importante hacer ejercicios de estiramiento antes y después de teclear durante mucho tiempo. Estira con frecuencia los dedos, las muñecas, los brazos y los

hombros.
- Cuanto mayor sea la fuerza empleada, ya sea de forma constante o por impacto, al teclear es probable que se produzca una distensión muscular o un esguince tendinoso.
- Siéntese derecho. Asegúrese de que su silla apoya la columna vertebral en posición vertical.
- No apoye nunca las muñecas en el escritorio, el reposamuñecas o los reposabrazos mientras teclea o utiliza el ratón.
- Tómese su tiempo. Tómate un descanso de cinco a diez minutos cada media hora o menos.
- Haga mucho ejercicio regular y vigoroso.
- Realice ejercicios adecuados para fortalecer la parte superior del cuerpo.
- Estírese con frecuencia mientras esté frente al ordenador.
- Reduce el tiempo que pasas delante del ordenador si sientes dolor, fatiga o molestias.

LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Todos los empleados que realicen cualquier tipo de exposición prolongada a una tarea deben hacer una pausa cada dos horas.

CONCLUSIÓN

Tanto si es usted propietario de un negocio, director de una oficina o supervisa la ergonomía de su empresa, es importante dar a los empleados consejos y herramientas sobre cómo prevenir lesiones y capacitarles para realizar los cambios que necesiten.