Ergonomic Breaks, Rest Periods, and Stretches Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los trastornos musculoesqueléticos (TME) afectan a los músculos, nervios, vasos sanguíneos, ligamentos y tendones.
2. La ergonomía -adaptación del trabajo a la persona- ayuda a disminuir la fatiga muscular, aumenta la productividad y reduce el número y la gravedad de los TME relacionados con el trabajo.
3. La gravedad de los riesgos ergonómicos suele depender del nivel de exposición a lo largo del tiempo.
4. Los riesgos ergonómicos suelen ser el resultado de la forma en que está diseñado un espacio.
5. Un riesgo ergonómico es un factor en el trabajo, o en otro entorno, que puede causar daños en el sistema musculoesquelético humano. Estos peligros incluyen las lesiones por esfuerzo repetitivo, la incomodidad en una silla o escritorio de oficina, el mal diseño de un trabajo o tarea particular en un lugar de trabajo que causa lesiones, la manipulación manual de cargas pesadas, y cualquier cosa en el entorno que conduzca a una posición corporal incómoda o antinatural que pueda conducir a una lesión.
6. Las investigaciones demuestran que las lesiones disminuyen y la productividad aumenta cuando los empleadores fomentan las pausas para estirarse y subrayan la importancia de la ergonomía.
7. Cientos de miles de trabajadores están sentados frente a un ordenador o un escritorio durante todo el día. Pero los expertos afirman que no importa dónde se esté sentado -en la oficina, en la escuela o en el coche; delante de un ordenador o de una pantalla de televisión-, lo más importante es el número total de horas que se pasa sentado.

ESTADÍSTICAS

- Los estiramientos son beneficiosos para la salud general del cuerpo y contribuyen a reducir los trastornos musculoesqueléticos entre los empleados. Los TME son responsables de más de 600.000 lesiones y enfermedades y del 34 % de todas las jornadas laborales perdidas.
- La inactividad o el sedentarismo aumentan la presión sobre los discos de la columna vertebral en un 40% más que estar de pie.
- Cada año, desde hace cinco años, se producen entre 17.000 y 18.000 lesiones en el trabajo por esguince, distensión o lesión de espalda.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral (NIOSH) de EE. UU. ha predicho que el 50% de la población activa sufrirá TME (de todo tipo).
- Alrededor de 1,1 millones de personas sufrieron TME causados o agravados por el trabajo.
- Se calcula que se perdieron 12,3 millones de días de trabajo debido a los TME relacionados con el trabajo y que, por término medio, cada afectado se tomó 19,4 días de descanso. Estas cifras incluyen los trastornos de las extremidades superiores, que afectaron a unas 400.000 personas, lo que supuso una pérdida de unos cuatro millones de días de trabajo en el mismo periodo.