Micro-breaks & Recovery: Preventing Fatigue and Overuse Injury Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- **Distensión por Movimientos Repetitivos:** realizar los mismos movimientos continuamente sin descanso aumenta el estrés en músculos y tendones, lo que provoca lesiones por sobreuso.
- **Posturas Estáticas Prolongadas:** mantener la misma posición durante períodos prolongados reduce el flujo sanguíneo y acelera la fatiga muscular y el malestar.
- **Fatiga Acumulada:** la fatiga se acumula gradualmente durante el turno cuando no se proporciona tiempo de recuperación, lo que aumenta la probabilidad de errores y lesiones.
- **Tiempo de Reacción Reducido:** la fatiga física y mental ralentiza el tiempo de respuesta, lo que aumenta el riesgo de incidentes tanto en tareas de bajo como de alto riesgo.
- **Desequilibrio Muscular y Tensión:** el trabajo continuo sin recuperación provoca grupos musculares tensos y sobreexigidos, y mayor estrés en las articulaciones.
- **Disminución de la Concentración:** la falta de descansos reduce la concentración y la conciencia, lo que facilita pasar por alto peligros o tomar decisiones inseguras.
- **Aparición Tardía de Lesiones:** las lesiones por sobreuso suelen desarrollarse lentamente, lo que significa que los trabajadores pueden no reconocer el riesgo hasta que se haya producido un daño significativo.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, **los trastornos musculoesqueléticos representan casi el 30% de todas las lesiones laborales que**

requieren días de ausencia del trabajo, muchos vinculados a tareas repetitivas y falta de tiempo de recuperación (Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., 2022-2023).

- Los datos de EE. UU. muestran que el sobresfuerzo y los movimientos repetitivos se encuentran entre las principales causas de lesiones laborales, con miles de casos cada año (BLS, 2021-2023).
- En Canadá, **las lesiones musculoesqueléticas son el tipo más común de lesión laboral con pérdida de tiempo**, frecuentemente asociadas con trabajo repetitivo y descanso insuficiente (Asociación de Juntas de Compensación de Trabajadores de Canadá, años recientes).
- Los datos ocupacionales de EE. UU. indican que **la fatiga contribuye a una parte significativa de los incidentes laborales**, afectando la atención, la coordinación y la toma de decisiones (Consejo Nacional de Seguridad, 2021-2023).
- En Canadá, los datos laborales muestran que **las lesiones por estrés repetitivo y el sobresfuerzo representan una gran parte de las reclamaciones de compensación anualment**e, particularmente en roles manuales y de oficina (AWCBC, 2021-2023).