Preventing Strains and Sprains Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ SON LOS ESGUINCES?

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.

¿QUÉ SON LAS TORCEDURAS?

Una torcedura es una lesión de un músculo o un tendón (tejido que conecta el músculo con el hueso). En una torcedura, un músculo o un tendón se estira o se desgarra.

Un enfoque proactivo y preventivo de los esguinces y las torceduras en el lugar de trabajo

La prevención es, por supuesto, mejor que el tratamiento. Los esguinces y las torceduras son una experiencia dolorosa (e innecesaria) que queremos evitar.

Para ello, es necesario un proceso de prevención integral que identifique y elimine sistemáticamente los factores de riesgo presentes en el lugar de trabajo y en la plantilla mediante el uso de controles.

Hay 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.

CUÁL ES EL PELIGRO

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS (EN EL LUGAR DE TRABAJO):

- **Fuerza excesiva:** Muchas tareas de trabajo requieren cargas de fuerza elevadas en el cuerpo humano. El esfuerzo muscular aumenta en respuesta a los requisitos de fuerza elevada, lo que incrementa la fatiga asociada, que puede dar lugar a TME.
- **Repetición excesiva:** Muchas tareas y ciclos de trabajo son de naturaleza repetitiva y con frecuencia están controlados por objetivos de producción y procesos de trabajo diarios o por horas. La alta repetición de tareas, cuando se combina con otros factores de riesgo como la fuerza excesiva y/o las posturas incómodas, puede contribuir a la formación de TME. Se considera que un trabajo es altamente repetitivo si la duración del ciclo es de 30 segundos o menos.
- **Posturas incómodas:** Las posturas incómodas ejercen una fuerza excesiva sobre las articulaciones y sobrecargan los músculos y tendones que rodean la articulación afectada. Las articulaciones del cuerpo son más eficientes cuando funcionan lo más cerca posible del movimiento medio de la articulación. El riesgo de sufrir un TME aumenta cuando las articulaciones se trabajan fuera de este rango medio de forma repetitiva o durante periodos de tiempo prolongados sin un tiempo de recuperación adecuado.
- **Otros factores ambientales:** Los peligros de resbalones, tropiezos y caídas aumentan el riesgo de una lesión repentina/aguda de los tejidos blandos.

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES:

- **Malas prácticas de trabajo.** Los trabajadores que utilizan prácticas de trabajo, mecánicas corporales y técnicas de levantamiento deficientes están introduciendo factores de riesgo innecesarios que pueden contribuir a los TME. Estas prácticas deficientes crean una tensión innecesaria en sus cuerpos que aumenta la fatiga y disminuye la capacidad de su cuerpo para recuperarse adecuadamente.
- **Malos hábitos de salud en general.** Los trabajadores que fuman beben en exceso, son obesos o presentan otros muchos malos hábitos de salud se exponen no sólo a trastornos musculoesqueléticos, sino también a otras enfermedades

crónicas que acortarán su vida y su salud.

- **Descanso y recuperación deficientes.** Los TME se desarrollan cuando la fatiga supera al sistema de recuperación del trabajador, provocando un desequilibrio musculoesquelético. Los trabajadores que no descansan ni se recuperan adecuadamente corren un mayor riesgo.
- **Mala nutrición, estado físico e hidratación.** Para un país tan desarrollado como Estados Unidos, un número alarmante de personas están desnutridas, deshidratadas y con un nivel de forma física tan pobre que subir un tramo de escaleras deja a muchas personas sin aliento. Los trabajadores que no cuidan su cuerpo se exponen a un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud musculoesqueléticos y crónicos.
- **No se reconocen los primeros signos y síntomas:** Muchos TME se desarrollan a lo largo del tiempo. Ante los primeros signos de fatiga/malestares excesivos, el trabajador tiene la oportunidad de reconocer los primeros signos y síntomas y utilizar de forma proactiva las herramientas y principios de prevención de lesiones recomendados. Si no se reconocen los primeros signos de advertencia, se adopta un enfoque reactivo, y es sólo cuestión de tiempo que esos signos y síntomas se conviertan en una lesión musculoesquelética.

COMO PROTEGERSE

ELIMINAR/ REDUCIR LOS FACTORES DE RIESGO

- **Calentamiento y estiramiento.** Los deportistas calientan estirando los músculos para reducir los esguinces y las torceduras. Usted también debería hacerlo.
- **Utilice técnicas adecuadas para levantar y transportar objetos.** Póngase en cuclillas, manteniendo los talones fuera del suelo; levante con las piernas, no con la espalda; mantenga la carga cerca del cuerpo; y no gire la parte superior del cuerpo para girar. En su lugar, gire los pies.
- **Sepa cuándo debe pedir ayuda.** Pida ayuda si un trabajo es demasiado grande para que usted pueda manejarlo físicamente por sí mismo.
- **Planifique con antelación la seguridad.** Antes de empezar una

tarea, coloque los materiales y el equipo que va a necesitar cerca del lugar donde se van a utilizar.

- **Utilice el equipo de protección personal (EPP) adecuado para el trabajo.** Las rodilleras, las hombreras o los guantes que reducen las vibraciones son ejemplos de equipos que pueden ayudar a reducir los esguinces y las torceduras.
- **Potencia.** Utilice herramientas eléctricas siempre que sea posible para reducir los movimientos repetitivos y las vibraciones.

PREVENCIÓN DE TORCEDURAS Y ESGUINCES

Las torceduras y los esguinces relacionados con el levantamiento y la manipulación de materiales son algunos de los tipos de lesiones más frecuentes, tanto dentro como fuera del trabajo. Aunque algunos factores que contribuyen a la posibilidad de sufrir lesiones no pueden controlarse, otros pueden reducirse o minimizarse. La mala forma física, la obesidad, el tabaquismo, las malas posturas y las deficiencias médicas/físicas son factores personales que pueden contribuir a las torceduras y los esguinces. Los factores del lugar de trabajo pueden incluir un diseño inadecuado del mismo, equipos de manipulación de materiales inadecuados o defectuosos, métodos de manipulación manual o mecánica inadecuados y una capacitación insuficiente.

Las torceduras y los esguinces pueden aparecer repentinamente, pero a menudo son el resultado de numerosos microtraumatismos en el cuerpo, que implican sentarse o levantar objetos de forma inadecuada durante un largo periodo de tiempo. Aunque no se ha encontrado un método para eliminar las lesiones por manipulación de materiales, un programa de prevención de lesiones puede minimizar su aparición identificando los factores de riesgo y desarrollando medios para reducir su impacto.

CONCLUSIÓN

La prevención de los esguinces y las torceduras sólo requiere una estrategia sencilla en el lugar de trabajo. Es decir, la reducción y/o eliminación de todos los factores de riesgo mediante la

aplicación de controles ergonómicos e individuales.