Preventing Strains and Sprains Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Fuerza excesiva: Muchas tareas de trabajo requieren cargas de fuerza elevadas en el cuerpo humano. El esfuerzo muscular aumenta en respuesta a los requerimientos de fuerza elevada, incrementando la fatiga asociada que puede conducir a los TME.
2. Repetición excesiva: La alta repetición de tareas, cuando se combina con otros factores de riesgo como la fuerza elevada y/o las posturas incómodas, puede contribuir a la formación de TME.
3. Postura incómoda: 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.
4. Los peligros de resbalones, tropiezos y caídas aumentan el riesgo de una lesión repentina/aguda de los tejidos blandos.
5. Los esguinces y las torceduras se consideran lesiones agudas de los tejidos blandos, lo que significa que son el resultado de un traumatismo repentino, como caídas, torsiones o golpes en el cuerpo.
6. Son frecuentes las torceduras de espalda y de músculos isquiotibiales.

ESTADÍSTICAS

- La Oficina de Estadísticas Laborales informa de que en la industria privada se registraron 443.560 casos de esguinces, torceduras y desgarros con resultado de días de baja laboral durante un solo año.
- En el 36% de estos casos – o casi 160.000 – los trabajadores

se lesionaron la espalda.

- Esguinces, desgarros y torceduras (aproximadamente 35 incidentes por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo).
- Alrededor de 25.000 trabajadores sufren un esguince de tobillo cada día.
- Los esguinces y las torceduras son las lesiones laborales más comunes.
- Cada año se producen unos 628.000 esguinces.
- Esas 77.490 lesiones y enfermedades que requirieron días de baja laboral se tradujeron en 21.230 esguinces, torceduras y desgarros; 14.300 incidencias de agujetas o dolor; 10.180 cortes, laceraciones y pinchazos; y 9.920 fracturas.