Repetitive Strain Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CAUSAS DE LAS LER

Las lesiones por esfuerzo repetitivo (LER) no son un diagnóstico, sino un término que engloba trastornos como la bursitis, el síndrome del túnel carpiano, el codo de tenista, la tendinitis y el dedo en gatillo. También conocido como Trastorno por Traumatismo Acumulativo, las LER están causadas por movimientos físicos repetidos constantemente, posturas incómodas y fuerza sostenida, entre otros factores de riesgo. Estos movimientos repetitivos dañan los tejidos blandos del cuerpo (tendón, cartílago, nervios, ligamentos y músculos) que intervienen en la producción del movimiento. La LER es una afección dolorosa y potencialmente debilitante que, si no se trata, puede provocar daños permanentes.

Síntomas de la LER

- Dolor o sensibilidad
- Rigidez o restricción articular
- Hormigueo o entumecimiento
- Calambres
- Hinchazón de las manos o los antebrazos
- Dolor referido – cuando el dolor se siente en una parte del cuerpo diferente a la que está lesionada.

CUÁL ES EL PELIGRO

Hay dos tipos principales de LER:

Tipo 1- el dolor es el resultado de una condición médica reconocida como la tendinitis, la celulitis o el síndrome del túnel carpiano.

Tipo 2- no se puede hacer un diagnóstico específico, y la lesión suele denominarse dolor inespecífico de la extremidad superior o LER difusa.

FACTORES DE RIESGO IMPORTANTES

- realización de tareas repetitivas durante largos periodos de tiempo sin pausas de descanso adecuadas
- malas posturas o actividades que requieren trabajar en una posición incómoda
- mala configuración del entorno de trabajo

ESTRÉS PSICOLÓGICO

- Los estudios han demostrado que la aparición de lesiones por movimientos repetitivos puede verse afectada por factores como la satisfacción laboral.
- Las personas que experimentan grandes cantidades de estrés psicológico en el trabajo son más propensas a desarrollar lesiones por movimientos repetitivos que las que no experimentan grandes cantidades de estrés.

OCUPACIONES DE RIESGO/PELIGRO

- Trabajo de oficina (como mecanografía y tareas administrativas)
- Trabajo de proceso (como la cadena de montaje y las tareas de embalaje)
- Trabajo a destajo (como la costura)
- Trabajos manuales (como la albañilería y la carpintería)

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN DE LER

Buena ergonomía

La mejor manera de evitar las lesiones por tensiones repetitivas es aplicar una buena ergonomía en el lugar de trabajo. La ergonomía es una ciencia que se ocupa del diseño y la disposición de las cosas que utiliza la gente para evitar las lesiones

laborales.

Lo siguiente puede ayudar a prevenir las lesiones por esfuerzo repetitivo:

- Informar de los primeros síntomas antes de que empeoren
- Reincorporarse al trabajo con facilidad después de las vacaciones
- Mantener un buen estado de salud general y una buena forma física
- Tomar descansos regulares

TRATAMIENTO DE LAS LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS LEVES

- Descanso
- Compresas de hielo
- Analgésicos de venta libre

PARA LAS LESIONES POR TORCEDURAS REPETITIVAS MÁS GRAVES, PUEDE SER NECESARIO LO SIGUIENTE:

- Rehabilitación física.
- Un procedimiento quirúrgico que puede mejorar la salud del tendón.

MEJORES PRÁCTICAS PARA PREVENIR LAS LER UTILIZANDO EL EQUIPO ESTÁNDAR

- apoyar los pies en el suelo o en un reposapiés
- sentarse en el centro de la curva en cualquier escritorio curvo
- colocar la pantalla a la altura de los ojos y directamente delante de usted
- tener el teclado directamente frente a ti, con un espacio en la parte delantera del escritorio para descansar las muñecas
- colocar el ratón lo más cerca posible de ti para que puedas utilizarlo con la muñeca recta.
- utilizar un teclado “compacto” sin teclado numérico para poder acercar el ratón.
- evitar los reflejos de la iluminación superior y la luz del sol.

- utilizar un soporte para documentos, para evitar doblar el cuello; colóquelo en el centro para evitar también que se tuerza.
- escribir al tacto, para repartir la carga
- utilizar el texto predictivo y las funciones de autocorrección, para reducir las pulsaciones
- aprender los atajos de teclado más comunes, para reducir el uso del ratón
- ralentizar el ratón, para reducir la tensión muscular.

CONCLUSIÓN

Como ocurre con cualquier peligro, la mejor forma de eliminar las lesiones por estrés postraumático es en su origen, que en este caso es la repetición de las tareas realizadas. La prevención de estas lesiones debe centrarse en la eliminación del trabajo repetitivo mediante el diseño del puesto de trabajo, lo que puede implicar la mecanización de determinadas tareas. Además, los puestos de trabajo deben estructurarse de forma que los trabajadores puedan rotar entre varias tareas en las que hagan algo completamente diferente, utilizando distintos grupos musculares.