# Repetitive Strain Injuries Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Las LER están relacionadas con el uso excesivo de los músculos y tendones de la parte superior del cuerpo.

El riesgo de sufrir una LER aumenta por:

- las actividades repetitivas
- la realización de una actividad de alta intensidad durante mucho tiempo sin descanso
- malas posturas o actividades que impliquen trabajar en una posición incómoda.

2. También se cree que las temperaturas frías y los equipos que vibran aumentan el riesgo de padecer LER y pueden empeorar los síntomas. El estrés también puede ser un factor contribuyente.

3. Los trabajos que implican movimientos repetitivos pueden provocar LER, como trabajar en una cadena de montaje, en la caja de un supermercado o en un ordenador.

4. El entorno de trabajo debe ser lo más cómodo posible. Lo ideal es que se haga una evaluación del lugar de trabajo para poder realizar los ajustes necesarios.

## ESTADÍSTICAS

- Casi 2 millones de trabajadores estadounidenses sufren cada año de LER, como el síndrome del túnel carpiano (CTS) y la tendinitis. 600.000 trabajadores se dan de baja cada año para recuperarse y tratar sus LER.
- Según el Congreso de Sindicatos (TUC), uno de cada 50 trabajadores ha declarado haber sufrido síntomas de LER. Estas cifras son aún más elevadas en sectores como el

informático, donde la prevalencia llega a ser de 1 de cada 4 empleados.

- Las muñecas son el punto problemático más común de la LER: Una encuesta sobre los puntos problemáticos de la LER reveló que el dolor de muñeca es el punto de dolor más común de todas las lesiones relacionadas con la LER.
    - Muñecas: 69%.
    - Dedos – 29%
    - Antebrazos: 23%
- Una encuesta sobre la mano de obra realizada por el Instituto Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo descubrió que el 63,5% de las mujeres experimentan dolor de cuello y hombros, mientras que sólo el 39,7% de los hombres lo hacen. Lo mismo ocurre con el dolor de espalda, que es más frecuente en las mujeres (51,4%) que en los hombres (44%).
- La mayoría de las lesiones tardan una media de 9 días en recuperarse por completo, mientras que las LER requieren 23 días de baja laboral de media.
- Los datos muestran que se estima que 6 empleados dejan su trabajo cada día debido a las LER.