Safe Lifting Techniques Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Levantar, manipular o transportar objetos en el trabajo puede provocar lesiones musculoesqueléticas (MSI), incluidos esguinces y distensiones y otras lesiones. El riesgo de lesiones aumenta cuando se producen flexiones, torsiones, cargas pesadas y posturas forzadas. Unos controles ergonómicos eficaces pueden reducir el riesgo y prevenir las lesiones.

2. La lesión de cualquiera de los elementos del sistema musculoesquelético puede causar dolor agudo (a corto plazo) o crónico (a largo plazo), o ambos.

3. Los trabajadores corren el riesgo de sufrir lesiones al levantar y transportar cargas, especialmente cuando:

- la carga es demasiado pesada, difícil de agarrar o demasiado grande.
- el esfuerzo físico es demasiado extenuante.
- se les exige que se doblen y retuerzan al manipular cargas pesadas.

4. Cuando una persona agarra objetos por encima de la altura de los hombros, su espalda se arquea y sus brazos actúan como largas palancas. Esto dificulta el control de la carga y aumenta considerablemente el riesgo de lesiones.

ESTADÍSTICAS

- Las lesiones de espalda representan alrededor del 20% de todas las lesiones laborales en Canadá.
- En 2019, hubo aproximadamente 25.500 reclamaciones aceptadas por lesiones de espalda en Canadá.
- En la industria de la salud, las lesiones de espalda son el

tipo más común de lesión, representando aproximadamente el 40% de todas las lesiones reportadas.

- Las lesiones de espalda son el segundo tipo más común de lesión en el lugar de trabajo en los Estados Unidos, después de los esguinces y las distensiones.
- Cada año, las lesiones de espalda representan aproximadamente el 20% de todas las lesiones en el lugar de trabajo en los Estados Unidos.
- En 2019, hubo aproximadamente 187,500 lesiones no mortales en el lugar de trabajo que involucraron la espalda en los Estados Unidos.
- Las industrias de la salud y la construcción tienen algunas de las tasas más altas de lesiones de espalda en el lugar de trabajo de los Estados Unidos.