Ergonomic Breaks, Rest Periods, and Stretches Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las pausas ergonómicas ayudan a aumentar la productividad del trabajador y a reducir la aparición de lesiones. Piense en usted mismo como un “atleta”. Un atleta no practicaría un deporte sin un descanso y un calentamiento adecuados. Utilice la misma preparación en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PREOCUPACIONES ERGONÓMICAS

Es importante recordar que no es necesariamente el peso de la carga lo que provoca las lesiones, sino la frecuencia y la duración de la manipulación. Si la carga es pesada, la frecuencia y la duración del levantamiento tendrán que disminuir.
El sobreesfuerzo y el traumatismo acumulado fueron los principales factores de estas lesiones. Las flexiones, seguidas de las torsiones y los giros, fueron los movimientos más citados como causantes de las lesiones de espalda. Las distensiones y los esguinces por levantar cargas de forma inadecuada o por transportar cargas demasiado grandes o pesadas son peligros habituales asociados al movimiento manual de materiales.
Los trastornos relacionados con el trabajo no se limitan a la fabricación pesada o la construcción. Pueden producirse en todo tipo de industrias y entornos de trabajo, incluidos los espacios de oficina. Las investigaciones demuestran que los movimientos repetitivos, las malas posturas y la permanencia en la misma posición pueden provocar o agravar los trastornos musculoesqueléticos.
Permanecer en una misma posición mientras se realizan movimientos repetitivos es típico de un trabajo de oficina. Un análisis de las tendencias del sector laboral en los últimos 50 años reveló que al menos 8 de cada 10 trabajadores estadounidenses son trabajadores de oficina.

¿QUÉ ES UN TRASTORNO MUSCULOESQUELÉTICO (TME)?

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son un grupo de trastornos dolorosos de los músculos, los tendones y los nervios. Estas lesiones pueden prevenirse con un programa de preparación para el trabajo que incluya estiramientos.
Levantar objetos pesados, empujar, tirar o realizar movimientos repetitivos puede costar a los empleadores miles de millones de dólares al año. Las lesiones derivadas

de estos movimientos son comunes y costosas. Para reducir el riesgo y promover un entorno de trabajo sano y seguro, asegúrese de que sus empleados están físicamente preparados para trabajar. Desarrollar y aplicar un programa de estiramientos puede reducir las lesiones de los empleados y ahorrar dinero.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS COMUNES

Síndrome del túnel carpiano. El síndrome del túnel carpiano afecta a la mano debido a la presión sobre el nervio mediano, que controla el movimiento y la sensibilidad del pulgar y los dedos.

Tendinitis. Cuando los gruesos cordones fibrosos que unen el músculo al hueso se inflaman o irritan, puede producirse una tendinitis.

Distensión muscular. Este tipo común de TME se produce cuando el músculo se estira en exceso o se desgarra.

Esguince de ligamentos. Un esguince de ligamentos implica el estiramiento excesivo o la rotura de los ligamentos, que son los tejidos conectivos fibrosos que conectan los huesos entre sí para su estabilización.

CAUSAS DE LOS TME

- Ejercer una fuerza excesiva.
- Repetición excesiva de movimientos que pueden irritar los tendones y aumentar la presión sobre los nervios.
- Posturas incómodas, o posiciones sin apoyo que estiran los límites físicos, pueden comprimir los nervios e irritar los tendones.
- Las posturas estáticas, o posiciones que el trabajador debe mantener durante largos periodos de tiempo, pueden restringir el flujo sanguíneo y dañar los músculos.
- El movimiento, como el aumento de la velocidad o la aceleración al agacharse y girar, puede aumentar la cantidad de fuerza ejercida sobre el cuerpo.
- La compresión, al agarrar bordes afilados como los mangos de las herramientas, puede concentrar la fuerza en pequeñas zonas del cuerpo, reducir el flujo sanguíneo, la transmisión nerviosa y dañar las vainas de los tendones.
- El tiempo de recuperación inadecuado debido a las horas extraordinarias, la falta de descansos y el hecho de no variar las tareas, dejan un tiempo inadecuado para la curación de los tejidos.
- Los TME pueden afectar a casi todos los tejidos del cuerpo: nervios, tendones, vainas tendinosas y músculos. Las zonas del cuerpo más frecuentemente afectadas son los brazos y la espalda.

COMO PROTEGERSE

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS EN EL TRABAJO

Los estiramientos pueden ayudarle a calentar antes del trabajo y a relajarse durante las pausas; aumentan la flexibilidad y potencian el flujo sanguíneo y el oxígeno en los músculos. Realice los estiramientos lenta y suavemente, evite las posturas extremas y deje de estirar si siente dolor o molestias. Los fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales son las personas más cualificadas para elaborar un programa específico de estiramientos y calentamiento.

ESTIRAMIENTOS EN EL TRABAJO – LOS BENEFICIOS

Reduce la fatiga. Los estiramientos en el trabajo pueden reducir la fatiga al

aumentar el suministro de sangre y nutrientes a los músculos.

Puede prevenir las lesiones por distensión muscular. Estirar es despertar a los músculos para que sepan que van a realizar un trabajo. El estiramiento calienta los músculos al trabajarlos suavemente, al igual que un atleta. Los atletas siempre se estiran antes de los entrenamientos y los partidos para calentar los músculos. ¿Por qué lo hacen? Para rendir mejor.

Mejora la postura. Los estiramientos pueden mejorar la postura al permitir que los tejidos musculares se realineen, reduciendo así el esfuerzo para lograr y mantener una buena postura. A menudo estos músculos se han adaptado mal a los efectos de la gravedad y a los malos hábitos posturales.

Aumenta la coordinación muscular y el equilibrio. Los estiramientos también ayudan a que los grupos musculares opuestos trabajen de forma más coordinada.

OTROS PASOS – PAUSAS DE DESCANSO/ACTIVIDADES DE TRABAJO ALTERNATIVAS

Las pausas de descanso son cruciales y le dan la oportunidad de recuperarse. Haga micro descansos de 20 segundos cada 20 minutos y mini descansos de tres a cinco minutos, al menos cada hora. Estas breves pausas ayudan a que su cuerpo descanse, a reducir las molestias y a mejorar su rendimiento.

Alterne sus actividades y posturas de trabajo a lo largo del día: la rotación de tareas puede parecer ineficiente, pero el uso de diferentes grupos musculares aumenta la energía y mantiene la productividad. Por ejemplo, si trabaja en un único puesto de trabajo, adopte diferentes posturas mientras trabaja. Si es posible, alterne entre estar de pie y sentado. Al estar de pie, ayuda a desplazar el peso del cuerpo de una pierna a otra utilizando un reposapiés o una barra de pies incorporada. Si está en un puesto de trabajo sentado, póngase de pie cuando haga micro descansos. Durante las mini pausas, dé un pequeño paseo desde su puesto de trabajo.

CONCLUSIÓN

“Manipulación manual” significa utilizar el cuerpo para ejercer fuerza para manipular, sostener o sujetar cualquier objeto, e incluye no sólo el levantamiento y el transporte, sino también las tareas repetitivas. Una tarea de manipulación manual que tiene el potencial de causar lesiones es una “tarea de manipulación manual peligrosa”.