# Ergonomics Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

La exposición prolongada a factores de riesgo ergonómicos puede causar TME. Las condiciones que causan problemas de TME incluyen:

1. Ejercer una fuerza excesiva.
2. La repetición excesiva de movimientos que pueden irritar los tendones y aumentar la presión sobre los nervios.
3. Posturas incómodas, o posiciones sin apoyo que estiran los límites físicos, pueden comprimir los nervios e irritar los tendones.
4. Las posturas estáticas, o posiciones que el trabajador debe mantener durante mucho tiempo, pueden restringir el flujo sanguíneo y dañar los músculos.
5. 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.
6. 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.
7. El tiempo de recuperación inadecuado debido a las horas extras, la falta de descansos y la no variación de las tareas, dejan un tiempo inadecuado para la curación de los tejidos
8. 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.

## ESTADÍSTICAS

- Las lesiones relacionadas con la ergonomía representaron más de 380.000 casos de bajas laborales. Esto significa que 1 de cada 3 casos se debe a un problema de ergonomía. (Oficina de Estadísticas Laborales)
- El síndrome del túnel carpiano puede afectar a 1,9 millones de personas en Estados Unidos. Los médicos realizan hasta 500.000 cirugías cada año para corregir este problema. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC])
- Hubo casi 27.000 casos de STC que implicaron días de ausencia del trabajo, con una media de 25 días de ausencia, en comparación con sólo 6 días para todas las enfermedades y lesiones no mortales. (Oficina de Estadísticas Laborales)
- Los síntomas de la espalda se encuentran entre los diez principales motivos de consulta médica. Entre el 5% y el 10% de los pacientes, el dolor de espalda se vuelve crónico.

- La Oficina de Estadísticas Laborales informó de 372.683 casos de lesiones de espalda que supusieron días de baja laboral. La mayoría de los casos corresponden a trabajadores de entre 25 y 54 años (79%), hombres (64%) y blancos no hispanos (70%).
- Dos grupos profesionales representaron más del 54% de los casos de lesiones de espalda: operadores, fabricantes y obreros (38%); y producción de precisión, artesanía y reparación (17%).
- El cuerpo sano sólo puede tolerar mantenerse en una posición durante unos 20 minutos. Después de ese tiempo, la mayoría de los trabajadores experimentan molestias.