# Preventing Strains and Sprains Meeting Kit – Spanish




## QU EST? EN RIESGO

Muchas distensiones y esguinces se producen por una mala manipulaci¢n de los materiales. Las lesiones pueden producirse cuando los trabajadores intentan tirar o levantar un objeto pesado o inc¢modo sin ayuda o levantan un objeto mientras se tuercen por la cintura. Los trabajadores levantan cosas que pesan demasiado, o lo hacen de forma incorrecta.

**DISTINCI?N ENTRE ESGUINCES Y DISTENSIONES**

Un esguince es una lesi¢n de un ligamento (tejido que une dos o m s huesos en una articulaci¢n). En un esguince, uno o m s ligamentos se estiran o se rompen. Una distensi¢n es una lesi¢n de un m£sculo o un tend¢n (tejido que une el m£sculo al hueso). En una distensi¢n, un m£sculo o tend¢n se estira o desgarra.

## CU?L ES EL PELIGRO

**CAUSAS FRECUENTES DE DISTENSIONES Y ESGUINCES**

**Levantar peso, empujar y estirarse demasiado son causas frecuentes de distensiones y esguinces.** Cualquier trabajo que requiera permanecer sentado o de pie en una posici¢n inc¢moda durante largos periodos de tiempo puede provocar un exceso de tensi¢n y sobrecargar los m£sculos. La mayoria de las distensiones y esguinces afectan a la espalda, los brazos y los hombros.

**Muchas distensiones y esguinces se producen por una mala manipulaci¢n de los materiales.** Los trabajadores levantan cosas que pesan demasiado o lo hacen de forma incorrecta. Levante correctamente doblando las rodillas, no la espalda. Lleve las cargas cerca del cuerpo. Pueden producirse lesiones cuando los trabajadores intentan tirar o levantar un objeto pesado o inc¢modo sin ayuda o levantar un objeto.

**Pida ayuda con las cargas pesadas.** No intente mover o levantar un objeto que no pueda manejar. En lugar de levantar una carga de 75 libras, dividala en partes m s peque¤as. Si no puede dividirla, pida ayuda a un dispositivo mec nico o lev ntela con otro trabajador. Aseg£rese de que el equipo de traslado funciona correctamente o le har  esforzarse innecesariamente.

**Cambie con frecuencia de posici¢n de trabajo.** La tensi¢n cr¢nica debida a una

posici¢n de trabajo invariable puede debilitar la espalda, los brazos y los hombros. Ajuste las alturas de trabajo para evitar desplomarse o estirarse demasiado. La tensi¢n cr¢nica crea un c¡rculo vicioso: los m£sculos pierden capacidad para soportar una actividad extenuante y se vuelven m s propensos a sufrir lesiones de todo tipo. Est¡rese durante el d¡a para aumentar su flexibilidad. T¢mese descansos para relajar el cuerpo dejando que los m£sculos de los hombros y el cuello se relajen; gire la cabeza o los brazos o flexione las manos y los dedos.

# COMO PROTEGERSE

**UN ENFOQUE PROACTIVO Y PREVENTIVO DE LOS ESGUINCES Y DISTENSIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO**

Existen dos tipos principales de controles: los controles ergon¢micos (del lugar de trabajo) para reducir/eliminar los factores de riesgo ergon¢micos y los controles individuales para reducir/eliminar los factores de riesgo individuales.
Controles ergon¢micos (del lugar de trabajo)

- **Los controles de ingenier¡a** eliminan o reducen las posturas inc¢modas con modificaciones ergon¢micas que buscan mantener el rango de movimiento de las articulaciones para realizar las tareas laborales dentro del rango medio de posiciones de movimiento para las articulaciones vulnerables. Deben utilizarse herramientas ergon¢micas adecuadas que permitan a los trabajadores mantener posiciones articulares ¢ptimas.
- **Los controles administrativos** incluyen controles de las pr cticas de trabajo, rotaci¢n laboral y pausas de estiramiento contractivas.

**Controles individuales – Factores de riesgo**

- **Proceso de educaci¢n y capacitaci¢n:** Los empleados deben estar capacitados en todos los aspectos del rendimiento humano, incluida la ergonom¡a, y la salud y el bienestar individuales. La capacitaci¢n formal en el aula y el seguimiento individualizado garantizan la transmisi¢n del mensaje.
- **Proceso de intervenci¢n temprana:** Los primeros signos de advertencia de futuras lesiones est n presentes hoy en su plantilla. La intervenci¢n precoz es una estrategia proactiva dise¤ada para descubrir los primeros signos de alerta de TME y evitar que se conviertan en una lesi¢n. Estas consultas individuales con los trabajadores suelen ser la £ltima l¡nea de defensa entre los factores de riesgo presentes y una lesi¢n.

**PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE ESGUINCES Y DISTENSIONES EN EL TRABAJO**

- Practique h bitos saludables: aseg£rese de cuidar su cuerpo siguiendo una dieta equilibrada, haciendo ejercicio con regularidad, bebiendo mucha agua y manteniendo un horario de sue¤o adecuado.
- Estire los m£sculos: los m£sculos tensos son cada vez m s vulnerables a las lesiones por sobrecarga. Intente relajarse antes de su turno de trabajo con un poco de ejercicio ligero, seguido de una sesi¢n de estiramientos de todo el cuerpo.
- Siga los protocolos del lugar de trabajo: aseg£rese de seguir todos los protocolos de salud y seguridad en el lugar de trabajo relativos a la ergonom¡a, la mec nica corporal, el uso de m quinas y las t□cnicas de elevaci¢n para minimizar el riesgo de lesiones.
- Conozca los signos – Puede detectar antes la lesi¢n y realizar los ajustes necesarios en el lugar de trabajo antes de que se convierta en un problema grave. Los signos comunes de una lesi¢n por esguince y distensi¢n incluyen fatiga excesiva, malestar, hinchaz¢n, sensibilidad y amplitud de movimiento

limitada.

**PREVENCI?N PROFESIONAL PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES (INDUSTRIALES) – PIENSE CON ORIGINALIDAD**

En el mundo del deporte, los atletas profesionales son tratados con sumo cuidado. Los propietarios de los equipos proporcionan a sus atletas profesionales para la prevenci¢n de lesiones, tambi□n conocidos como entrenadores de atletismo certificados (ATC). El trabajo del entrenador atl□tico es mantener al equipo sano y rindiendo al m ximo. Al fin y al cabo, el □xito del equipo depende de la salud y el rendimiento de los atletas que lo componen.

Los esguinces y las distensiones son lesiones comunes en el atletismo, y los entrenadores de atletismo est n capacitados especi¡ficamente en la prevenci¢n de lesiones de tejidos blandos de todo tipo. La incorporaci¢n de un entrenador deportivo al lugar de trabajo para prevenir las lesiones de tejidos blandos es una ampliaci¢n natural de sus conocimientos.

Piense con originalidad: ¨y si sus empleados recibieran el mismo trato y los mismos cuidados que los atletas profesionales? ¨Y si un profesional de la prevenci¢n en el lugar de trabajo colaborara con sus empleados para mantenerlos sanos?

**CONCLUSIONES CLAVE**

- Los esguinces y las distensiones en el lugar de trabajo (y en casa) son frecuentes y costosos.
- Los esguinces y las distensiones se producen por la exposici¢n a factores de riesgo: factores de riesgo ergon¢micos (en el lugar de trabajo) y factores de riesgo individuales.
- La prevenci¢n de los esguinces y las distensiones en el lugar de trabajo requiere una estrategia sencilla: reducir todos los factores de riesgo causantes mediante la aplicaci¢n de controles, tanto ergon¢micos como individuales.
- Fomentar una cultura de prevenci¢n en su centro es la mejor manera de alcanzar la excelencia en la prevenci¢n.
- Los entrenadores de atletismo certificados son especialistas profesionales en prevenci¢n: contratar a un especialista en prevenci¢n en sus instalaciones puede acelerar la excelencia en salud y seguridad.

# CONCLUSI?N

Es hora de pensar “fuera de la caja”. (ATC) han demostrado con creces ser el cuerpo de trabajo m s competente para tratar lesiones de tejidos blandos en industrias multimillonarias de Hockey, F£tbol, B□isbol, Baloncesto y otras.