

# Preventing Strains and Sprains Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

Los esguinces y las distensiones se consideran lesiones agudas de los tejidos blandos, lo que significa que son el resultado de un traumatismo repentino, como caídas, torceduras o golpes en el cuerpo.

Factores de riesgo:

1. **Fuerza excesiva:** Muchas tareas laborales requieren elevadas cargas de fuerza sobre el cuerpo humano. El esfuerzo muscular aumenta en respuesta a los requerimientos de fuerza elevada, incrementando la fatiga asociada que puede conducir a TME.
2. **Repetición excesiva:** Muchas tareas y ciclos de trabajo son repetitivos por naturaleza y con frecuencia están controlados por objetivos de producción y procesos de trabajo horarios o diarios. Una elevada repetición de las tareas, cuando se combina con otros factores de riesgo como una fuerza elevada y/o posturas incómodas, puede contribuir a la formación de TME. Se considera que un trabajo es altamente repetitivo si la duración del ciclo es de 30 segundos o menos.
3. **Posturas forzadas:** Las posturas forzadas ejercen una fuerza excesiva sobre las articulaciones y sobrecargan los músculos y tendones que rodean la articulación afectada. Las articulaciones del cuerpo son más eficientes cuando funcionan lo más cerca posible del movimiento medio de la articulación. El riesgo de TME aumenta cuando las articulaciones se trabajan fuera de este rango medio de forma repetitiva o durante períodos de tiempo sostenidos sin un tiempo de recuperación adecuado.
4. **Otros factores ambientales:** Los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas aumentan el riesgo de lesiones repentinas o agudas de los tejidos blandos.

## ESTADÍSTICAS

- 8 millones de trabajadores sufren TME al año.
- 1 de cada 50 trabajadores tiene síntomas de RSI.
- La mitad de las personas que trabajan con ordenadores padecen síntomas de RSI.
- Las muñecas son el punto problemático más común de las RSI. El dolor de muñeca es el punto de dolor más común de todas las lesiones relacionadas con RSI.
- 6 de cada 10 trabajadores de oficina sufren dolor de muñeca.
- Hasta un 23,8% más de mujeres se quejan de síntomas de RSI en comparación con

- los hombres: Hay más mujeres con problemas de salud en la oficina que hombres.
- El 55% de los empleados afectados por RSI son mujeres: Según el informe Overview on Upper Limb Disorders de la RSIA, las mujeres representan más de la mitad de los trabajadores que sufren RSI.
  - El 33% de los trabajadores con RSI tienen menos de 45 años. Aproximadamente un tercio de los trabajadores con RSI tienen menos de 45 años.
  - El 62,2% de los trabajadores jóvenes realizan movimientos repetitivos al menos el 25% de su tiempo de trabajo.
  - El 34% de las bajas laborales se deben a trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo.
  - Los empleados que sufren RSI laborales tardan una media de 23 días en recuperarse.
  - Cada día, 6 trabajadores se ven obligados a abandonar su puesto de trabajo debido a una incapacidad permanente por RSI.