

# 5

## minute safety talk



## Don't Ignore the Pain of a Sprain or Strain

While the old adage, "If it ain't broke, don't fix it," may be considered wise words in some businesses, that's definitely not the case when it comes to injuries in the workplace. Certainly a sprained ankle is not as serious a broken one — but if you don't provide appropriate care, it could mean big headaches in terms of employee recovery, possible further injury and lost productivity. Therefore, it's important to pay attention to sprains.

### Overworked joints are susceptible to sprains and strains

A sprain is caused when a person places excessive demands on a joint, which is the place where two bones are connected to each other by a ligament. This extra stress on the joint can cause the ligaments to stretch or tear — the more severe the tear to the ligament, the more severe the sprain. Although any ligament can be sprained, some areas of the body are more likely to be injured than others. Knees, ankles, wrists and fingers are likely candidates for sprains, since we typically place more force on these joints.

Injuries also are related to the type of work you do; i.e., a delivery person who does not follow proper procedures when lifting heavy objects may sprain ligaments in his or her back. It's not always easy to recognize a sprain, since it can resemble a pulled muscle, a bruise or even a broken bone — all of which hurt.

A strain is a tearing of a muscle caused by overexerting or pulling a muscle. Back strains are common occupational injuries. Common symptoms of sprains and strains include:

- Swelling of the injured joint
- Bruising at and around the point of injury
- Signs of pain

Someone with a sprained or strained joint may find it painful to move the injured body part, although the joint may still function. Some sprains may cause only minimal pain. The typical ankle sprain causes damage to the lower ligaments of the ankle joint. This often creates a noticeable amount of pain and swelling. Ankle sprains above the ankle joint can be more bearable because they often cause little swelling or pain. While less painful, they can actually be more damaging because they are often never diagnosed and therefore, left untreated.

Likewise, a severe sprain can resemble a broken bone, especially if the injured area appears misshapen. If you're not sure whether an injured worker has a sprain or fracture, play it safe and call for medical help.

### Combat sprains and strains with first aid

What's the best way to handle sprains and strains? Common first aid tips include:

- Remove or loosen clothing, jewelry or other constricting objects from around the joint.
- Apply a bag of crushed ice, a cold pack or cold compresses on the area. Change them several times with 20 minutes on and at least 30 minutes off for the first three or four hours and continue them for 24 hours.
- Elevate the injured area and try to avoid movement for at least 24 hours.
- Rest the injured joint while the pain persists.
- It may be appropriate to take an over-the-counter pain medication, such as aspirin or ibuprofen. Check with a doctor first.

### Avoid sprains and strains

The ITT Hartford Insurance Group, a Connecticut-based company, recommends these procedures to help reduce strains and sprains:

- Modify job procedures to eliminate physical lifting.
- Use mechanical and other lifting devices if possible.
- Divide heavy loads into lighter loads.
- Bend the knees, not the back, when lifting.
- Carry loads close to the body.
- Do not turn or twist abruptly when lifting.
- Slide loads from one surface to the other with the same elevation.

# 5

## minute safety talk



## No ignore el dolor de un esguince o torcedura

Mientras que el viejo dicho “Si no se va a romper, no lo arregles” puede considerarse en algunos asuntos como algo acertado, no aplica cuando se trata de lesiones en el lugar de trabajo. Si bien un esguince de tobillo no es tan serio como una fractura, si no se le da el cuidado que corresponde puede resultar en grandes dolores de cabeza para la recuperación del empleado, posibles lesiones futuras y pérdida de productividad. Es por ello que es importante prestar atención a las torceduras.

### Las articulaciones que se sobre exigen son susceptibles de padecer esguinces y torceduras.

El esguince se produce cuando una persona exige de manera excesiva una articulación, que es la parte donde dos huesos se conectan por medio de un ligamento. Dicho estrés adicional en la articulación puede hacer que los ligamentos se estiren o rompan. Cuanto mayor es la distensión del ligamento, más severo es el esguince. A pesar de que cualquier ligamento es susceptible de sufrir un esguince, hay determinadas partes del cuerpo que son más propensas a lesionarse que otras. Las rodillas, los tobillos, las muñecas y los dedos son los candidatos a sufrir esguinces, ya que por lo general exigimos más fuerza de estas articulaciones.

Las lesiones se relacionan con el tipo de trabajo que se realiza. Por ejemplo: una persona encargada de llevar cosas, que no cumple con los procedimientos adecuados para levantar objetos pesados, puede sufrir una distensión de ligamentos en su espalda. No resulta siempre fácil reconocer un esguince ya que puede parecerse a un desgarro, un moretón o incluso un hueso roto – todos los cuales causan dolor.

Una torcedura es el desgarro de un músculo causado por el esfuerzo excesivo de dicho músculo. Las tensiones de espalda son lesiones comunes del trabajo. Entre los síntomas comunes de esguinces y torceduras se incluyen:

- Hinchazón de la articulación lesionada
- Aparición de moretones en la zona lesionada y alrededores
- Signos de dolor

A una persona que tiene una articulación con esguince o torcedura le resultará doloroso mover la parte del cuerpo lesionada, por más que la articulación siga funcionando. Algunos esguinces causan sólo dolores mínimos. El típico esguince de tobillo produce daños a los ligamentos inferiores del tobillo. Esto habitualmente genera un gran dolor e hinchazón. Los esguinces de tobillo por encima de la articulación de tobillo pueden ser más soportables porque causan menor hinchazón o dolor. Si bien son menos dolorosas, pueden causar un daño mayor, ya que por lo general no se diagnostican y, consecuentemente, no se tratan.

De la misma manera, una torcedura grave puede parecerse a un hueso roto, especialmente si la zona afectada se ve deformada. Si no está seguro si un trabajador lesionado tiene una torcedura o una fractura, para mayor seguridad pida ayuda médica.

### Combatir esguinces u torceduras con primeros auxilios

¿Cuál es la mejor manera de manejar esguinces y torceduras? Los consejos de primeros auxilios más comunes incluyen:

- Sacar o aflojar la ropa, alhajas o cualquier otro objeto que comprima la articulación.
- Utilice una bolsa o hielo picado, un paquete frío o compresas frías en la zona afectada. Cámbielos varias veces luego de 20 minutos de acción y por lo menos 30 minutos de descanso durante las primeras tres o cuatro horas y continúe por 24 horas.
- Ponga en alto la parte lesionada y trate de evitar moverla por al menos 24 horas.
- Descanse la articulación lesionada mientras dure el dolor.
- Puede ser apropiado el uso de medicamentos sin receta, como una aspirina o ibuprofeno. Consulte primero al doctor.

### Evite esguinces y torceduras

El Grupo Asegurador ITT Hartford, sociedad constituida en Connecticut, recomienda los siguientes procedimientos para reducir esguinces y torceduras:

- Cambie los procedimientos del trabajo para evitar levantar objetos.
- Utilice herramientas mecánicas u otro tipo de recurso de elevación, si es posible.
- Divida las cargas pesadas en cargas más livianas.
- Flexione las rodillas, no la espalda, cuando levante pesos.
- Lleve los objetos pegados a su cuerpo.
- No se dé vuelta o gire de manera abrupta cuando levante un objeto
- Deslice las cargas de una superficie a otra a la misma altura.