



CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY

Remember

The earlier you identify a repetitive motion problem, the more likely you are correct the problem.

Report discomfort, pain or numbness to your supervisor immediately.

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2013

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG



Safety starts with me

Ergonomics: Understanding Musculoskeletal Injuries

A musculoskeletal injury (MSI) is an injury or disorder of the muscles, tendons, ligaments, joints, nerves, blood vessels or related soft tissue arising from exposure to risk factors such as awkward postures, repetitive motions and forceful exertions.

The following are some of the most common MSIs:

- **Tendonitis** - inflammation of the tendons
- **Tenosynovitis** - inflammation of the synovial sheath
- **Carpal Tunnel Syndrome** - results when the median nerve is compressed, either from the swelling of tendons and sheaths or from repeated bending of the wrist

Risk factors that may lead to MSIs are:

- **Repetition** - long or concentrated hours of repetitive motion including typing
- **Posture** - long hours of sitting in the same position while typing, especially if it is in an uncomfortable or poorly supported position
- **Lack of Rest** - intensive hours at the keyboard with few breaks

Symptoms of MSIs:

- Tingling or numbness in the hands or fingers
- Pain in fingers, hands, wrists, or even shooting up into the arms or forearms
- Loss of strength or coordination in the hands
- Numbness or discomfort in the hands which wakes you up at night

Stages of cumulative MSIs:

Stage 1: Mild discomfort, present while working but disappears when not working. Does not affect work performance or daily living tasks.

Stage 2: Pain is present while working and continues when not working. Begins to affect daily living tasks.

Stage 3: Pain is present all the time. May not be able to complete simple daily tasks.

The best prevention is to limit the time you spend doing the same motion over and over.





CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY

Recuerde
Cuanto antes identifique un problema de movimientos repetitivos, tendrá más posibilidades de corregirlo.

Si siente molestias, dolor o entumecimiento hágase lo saber a su superior inmediatamente.

NATIONAL SAFETY MONTH 2013

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG

La seguridad comienza conmigo

Ergonomía: Comprender las lesiones musculoesqueléticas

Una lesión musculoesquelética (LME) es una lesión o un trastorno de los músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios, vasos sanguíneos o tejidos blandos relacionados que surge de la exposición a factores de riesgo tales como posturas incómodas, movimientos repetitivos y esfuerzos intensos.

Algunas de las LME más comunes son:

- **Tendinitis:** inflamación de los tendones
- **Tenosinovitis:** inflamación de la vaina sinovial
- **Síndrome del túnel carpiano:** se produce cuando el nervio mediano se comprime, ya sea por la inflamación de tendones y vainas o por doblar repetidamente la muñeca

Los factores de riesgo que pueden provocar una LME son:

- **Repetición:** movimientos repetitivos prolongados como la escritura en un teclado
- **Postura:** muchas horas sentados en la misma posición escribiendo, sobre todo si se está en una posición incómoda o sin un buen apoyo
- **Falta de descanso:** mucho tiempo delante del teclado con pocas pausas

Síntomas de las LME:

- Hormigueo o entumecimiento en manos o dedos
- Dolor en los dedos, manos, muñecas o incluso irradiándose hasta los brazos o antebrazos
- Pérdida de fuerza o coordinación en las manos
- Entumecimiento o molestias en las manos que le interrumpen el sueño por las noches

Etapas de LME acumulativas:

Etapas 1: molestia leve, presente durante el trabajo pero que desaparece cuando no está trabajando. No afecta el desempeño laboral ni las tareas de la vida diaria.

Etapas 2: el dolor está presente cuando está trabajando y continúa cuando no está trabajando. Comienza a afectar las tareas de la vida diaria.

Etapas 3: el dolor está presente todo el tiempo. Es posible que no pueda llevar a cabo tareas cotidianas sencillas.

La mejor prevención es limitar el tiempo que pasa haciendo el mismo movimiento repetidamente.

