



CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY

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.

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

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

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

© 2013 National Safety Council 0413 900002883

los miembros obtienen más

