



SALUD Y SEGURIDAD

PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

La manipulación de la carga es una tarea que requiere diversas competencias, se debe siempre estar atento para no lesionarse. Los movimientos repetitivos pueden acarrear lesiones crónicas. Una manipulación cuidadosa y planificada permite seleccionar la técnica más apropiada para reducir los esfuerzos y por lo tanto el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos (TME).



Estar consciente de que:

- La mayoría de las lesiones en el sitio de trabajo son el resultado de la manipulación de cargas.
 - Por ejemplo, levantar cargas pesadas o inestables como un cerdito agitado, sacos o cajas.
- Los movimientos repetitivos pueden acarrear lesiones debido al desgaste.

Los TME evolucionan a lo largo de tres etapas diferentes:

	Etapa 1:	Etapa 2:	Etapa 3:
Presencia de los síntomas	<ul style="list-style-type: none">• Dolores y fatiga durante las horas de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Síntomas que se manifiestan durante las horas de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Síntomas persistentes incluso durante el descanso.
Duración de los dolores	<ul style="list-style-type: none">• Ausencia de síntomas después del trabajo y en la noche.	<ul style="list-style-type: none">• Síntomas persistentes después del trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Dolores presentes incluso cuando no se hacen movimientos repetitivos.
Recomendación	<ul style="list-style-type: none">• Esta condición puede durar semanas. Pero se trata de una condición reversible, es decir que la inflamación puede curarse completamente.	<ul style="list-style-type: none">• El dolor puede despertar al trabajador de noche. Esta condición puede durar meses. Es preferible consultar con un profesional de la salud antes de llegar a la etapa 3.	<ul style="list-style-type: none">• En esta etapa, los TMS pueden ser irreversibles y no existe un tratamiento infalible. Se corre el riesgo de que el dolor se vuelva crónico, por ello es importante consultar a un profesional de la salud desde el momento en que se confirman los síntomas, es decir, en la etapa 2.



PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los peligros para usted:

- Agravar una lesión:
 - si se ignoran síntomas que pueden ser señales de lesiones debido al desgaste,
 - si se vuelve al trabajo demasiado temprano, antes de que se curen las lesiones;

Medidas recomendadas:

- Reconocer las situaciones de riesgo.
- Eliminar la idea de que no hay mejora posible: ¡siempre se puede mejorar!
- Estar atento a los síntomas que pueden ser una señal de lesión.
- Tomar pausas frecuentes cuando se efectúan tareas rutinarias por un largo periodo.
- Como empleador, comprometerse a ofrecer a los trabajadores un entorno y un medio de trabajo, así como herramientas que favorezcan un trabajo seguro.



En la medida de lo posible, es preferible empujar una carga pesada que levantarla.

¿Cómo reconocer las tareas que pueden llevar a TME?

1. Adoptar una buena postura

- Evitar doblar la espalda cuando se inclina
- Evitar torcer la espalda

2. Acercar la carga

- Colocarse cerca de la carga antes de levantarla, desplazarla o posarla

3. Trabajar en un entorno seguro

- Disponer de una base sólida debajo de los pies para garantizar un mejor equilibrio y comodidad en los desplazamientos

4. Controlar la carga

- Colocar bien las manos para poder controlar y manipular la carga

5. Asegurar la continuidad del movimiento

- Al levantar o posar una carga, orientar los pies para facilitar la trayectoria

6. Sostener toda la carga

- Elegir su recorrido de manera que tenga que sostener la carga el menor tiempo posible
- Levantar la carga en el último momento
- Posarla lo antes posible

7. Trabajar con la carga

- Aprovechar las características y la posición de la carga (por ejemplo, rodar un neumático, deslizar una carga)

8. Utilizar el cuerpo

- Utilizar las piernas
- Transferir el peso de un pie hacia el otro

9. Mantener el ritmo del movimiento

- Mantener un ritmo natural
- Evitar los movimientos entrecortados