Repetitive Motion Injuries in the Manufacturing Industry Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones derivadas de tareas que requieren un alto nivel de movimientos repetitivos, también conocidas como lesiones por movimientos repetitivos (RMI), pueden ser muy debilitantes. Este tipo de lesiones también se conocen como trastornos por traumatismo acumulativo (TTA) o trastornos por movimientos repetitivos y son lesiones de los sistemas musculoesquelético y nervioso.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LAS LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Entre las lesiones por movimientos repetitivos más comunes se encuentran el síndrome del túnel carpiano, la bursitis y la tendinitis, junto con todo tipo de lesiones musculoesqueléticas de la parte superior e inferior del cuerpo. Cualquier trabajo que implique movimientos repetitivos está en riesgo, como, por ejemplo:

- Soldadores
- Fabricación de automóviles
- Construcción
- Fabricación aeroespacial
- Procesado de alimentos
- Electricista
- Construcción naval
- Minería del carbón
- Instalación solar
- Trabajadores de cadenas de montaje
- Logística, cumplimiento y envío
- Decoradores de tartas
- Costureras y sastres
- Peluqueros
- Cajeros

Los síntomas de la RSI pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- Ardor, dolor o dolor punzante

- Temblores, torpeza
- Hormigueo, entumecimiento en manos y brazos
- Fatiga o falta de fuerza
- pérdida de sensibilidad en los dedos, o blancura en las puntas
- Debilidad en manos o antebrazos

Causas comunes de lesiones por movimientos repetitivos

- Trabajar en posturas estáticas o incómodas (en lugar de neutras y relajadas), durante periodos prolongados.
- Realizar tareas repetitivas, con demasiada frecuencia, demasiado rápido o durante demasiado tiempo (las tareas repetitivas se definen como tareas que tienen un ciclo de menos de 30 segundos, o que requieren el mismo conjunto de movimientos más del 50% del tiempo).
- Aplicar una fuerza excesiva para levantar, mover, agarrar, utilizar o girar un objeto.
- Manejar herramientas, equipos o maquinaria que vibran.

COMO PROTEGERSE

PREVENIR LESIONES – EVALUACIÓN DE RIESGOS

El primer paso en la prevención de cualquier lesión es identificar los peligros o peligros potenciales asociados a la tarea, seguido de la realización de una evaluación de riesgos.

Otros pasos para reducir/prevenir las RMI

- Mantener una buena postura corporal.
- Inspecciones periódicas de los puestos de trabajo, o siempre que cambie una tarea.
- Realice un análisis del puesto de trabajo para todos los puestos “de riesgo”.
- Capacite a los empleados con un profesional en ergonomía o un proveedor de atención médica.
- Informar al jefe de los primeros signos y síntomas de una complicación.
- Anime a los empleados a hacer micro descansos y estiramientos.
- Implemente un programa de rotación de puestos.
- Utilice ayudas mecánicas y aplique controles de ingeniería siempre que sea posible.
- Intente eliminar o reducir las horas extraordinarias.

MEJORES PRÁCTICAS GENERALES PARA PREVENIR LA RMI EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Mantener una buena postura.
- Asegúrese de que la técnica de levantamiento es correcta.
- Asegúrese de que el equipo es adecuado y está bien ajustado.
- Hacer pausas regulares cuando se realicen tareas repetitivas.
- Trabaje a un ritmo constante.
- Ajuste su posición / interrumpa una actividad en cuanto empiece a sentir dolor o tensión.
- Cambie regularmente de posición cuando sea factible.
- Entrene de la forma más segura para completar la tarea.
- Educación sobre programas de estiramiento y fortalecimiento específicos para la función.
- Llevar guantes antivibración adecuados cuando se utilicen herramientas eléctricas manuales.
- Utilizar la última tecnología en herramientas eléctricas y asegurarse de que el

equipo está bien mantenido.
- Utilizar herramientas adecuadas a su finalidad y utilizarlas de la forma para la que fueron concebidas.
- Calentar antes de realizar actividades de alto riesgo cuando se trabaje a temperaturas inferiores a 16 °C.

CONCLUSIÓN

No debe ignorar sus síntomas. Cuanto más tiempo pase sin tratar una lesión por movimientos repetitivos, peor será el pronóstico y los síntomas.