## Repetitive Motion Injuries — Preventing Repetitive Motion Injuries Stats and Facts — Spanish



## **HECHOS**

- 1. Las lesiones por movimientos repetitivos, las lesiones por esfuerzos repetitivos y las lesiones por traumatismos acumulativos son términos utilizados para describir lesiones que se producen a lo largo del tiempo por acciones o exposiciones en el trabajo.
- Las lesiones por movimientos repetitivos pueden producirse siempre que una persona tenga que repetir una acción o movimiento habitual en las cadenas de montaje, así como en los trabajos de escritorio que requieren que los empleados escriban en un teclado.
- 3. Algunos trabajadores se lesionan poco a poco durante cada jornada laboral habitual, haciendo que sus ligamentos y músculos simplemente cedan. Estas lesiones, comúnmente conocidas como lesiones por estrés repetitivo, se desarrollan debido a meses y años de trauma acumulativo.
- 4. Los casos de LER van en aumento, gracias al mayor uso de ordenadores y otros equipos en el lugar de trabajo.
- 5. Las afecciones por movimientos repetitivos a veces se consideran enfermedades y no lesiones debido al tiempo que puede llevar recuperarse de ellas. El síndrome del túnel carpiano es una de ellas.
- 6. En la actualidad, cada vez más personas trabajan en empresas de servicios en las que la realización de movimientos repetitivos es una característica del trabajo.

## **ESTADÍSTICAS**

- Estudios del Pain Relief Institute muestran que las lesiones por esfuerzo repetitivo representan hasta el 75 % de todas las lesiones laborales en Estados Unidos.
- Según una encuesta, casi el 60 % de los oficinistas informáticos de todo el país sufren dolor de muñeca mientras están frente al ordenador, y el 51,2 % afirma que sus teclados están colocados a demasiada altura. Pero la ergonomía no es el único problema: el 49,7 % de los empleados afirma hacer caso omiso de las recomendaciones de descansar del ordenador.
- Los trastornos musculoesqueléticos, que incluyen más de 100 tipos diferentes de trastornos, representan alrededor del 30 % de todas las lesiones laborales que dan lugar a días de trabajo perdidos. Según (OSHA), la RSI afecta a unos 1,8

- millones de trabajadores al año. Un estudio gubernamental cifra el coste de las RSI entre 17.000 y 20.000 millones de dólares al año.
- Las lesiones por esfuerzo repetitivo no sólo tardan más en manifestarse, sino que también suelen tardar más en resolverse. Mientras que la mayoría de las lesiones laborales por resbalón, tropiezo o caída tardan sólo 7 días en recuperarse por completo, los trastornos musculoesqueléticos como los esguinces y las distensiones requieren una media de más de 3 semanas para recuperarse por completo, con un coste medio de más de 9.000 dólares.