Strains at School – Proper Lifting Techniques Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Técnicas de Elevación Inadecuadas:** Doblarse por la cintura o girar mientras se levanta puede forzar la zona lumbar.
2. **Posturas Forzadas:** Alcanzar por encima del nivel de los hombros o extender los brazos para levantar objetos aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
3. **Esfuerzo Excesivo:** Intentar levantar objetos pesados o voluminosos sin asistencia o ayudas mecánicas puede provocar lesiones.
4. **Levantamiento Repetitivo:** Realizar repetidamente las mismas tareas de levantamiento sin descansos puede provocar trastornos traumatológicos acumulativos.
5. **Calzado Inadecuado:** El uso de calzado inadecuado puede provocar resbalones, tropiezos o caídas durante las actividades de levantamiento.
6. **Falta de Capacitación:** Los alumnos y el personal de la escuela carecen a menudo de capacitación formal sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos, lo que aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas al manipular materiales pesados en el aula o equipos deportivos.

ESTADÍSTICAS

- En 2021-2022, los trastornos musculoesqueléticos (TME) representaron el 27,7% de todas las lesiones y enfermedades graves relacionadas con el trabajo en la industria privada.
- El sector de la asistencia sanitaria y social experimentó el mayor número de lesiones y enfermedades musculoesqueléticas en 2021-2022.
- WorkSafeBC señaló en 2025 que las lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el levantamiento de objetos, incluidos los esguinces y las distensiones, son una de las principales causas de siniestros laborales entre el personal escolar, con más de 3.000 siniestros anuales en Columbia Británica.
- Un estudio reveló una alta prevalencia de TME (77,9%) entre los profesores de educación especial, siendo la zona lumbar, el hombro y el cuello las regiones más afectadas.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) informó en 2022 de que el 40% del personal escolar que desempeñaba funciones de alto riesgo (por ejemplo, conserjes, profesores de educación física) sufría esguinces por levantar objetos sin las prácticas ergonómicas adecuadas.
- Un informe de 2020 del Journal of School Health reveló que el 20% de los

estudiantes de secundaria y bachillerato sufrían tensiones en los hombros o la espalda por llevar mochilas que pesaban más del 15% de su peso corporal.