

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) afectan los músculos, nervios, vasos sanguíneos, ligamentos y tendones. Las exposiciones en el trabajo incluyen levantar objetos pesados, agacharse, estirarse por encima de la cabeza, empujar, tirar de cargas pesadas y movimientos repetitivos. La exposición a estos factores de riesgo conocidos de los TME aumenta el riesgo de lesión del trabajador. **Los TME relacionados con el trabajo se pueden prevenir.** Las lesiones resultantes son a veces graves, como esguinces, pero a menudo son acumulativas, como el síndrome del túnel carpiano.

**Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo** son el principal tipo de lesión ocupacional en el estado de Washington. Incurren en los mayores costos para la industria y el sistema de compensación para trabajadores.

### **Ejemplos de trastornos musculoesqueléticos (MDS)**

- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis
- Lesiones del manguito rotador (afecta el hombro)
- Epicondilitis (afecta el codo)
- Dedo en gatillo
- Esguinces musculares y lesiones lumbares

Cada parte del cuerpo se ve afectada por el diseño ergonómico del lugar de trabajo.

Los factores que contribuyen al diseño ergonómico incluyen:

- La cantidad de repetición involucrada con el trabajo

- La duración de la fuerza aplicada al empujar, tirar, levantar o agarrar
- La cantidad de fuerza ejercida o el peso de la carga
- La postura, el alcance y las posiciones de agarre de una persona.
- Alturas y distancias a superficies de trabajo, materiales y suministros
- Edad, estatura física, peso, capacidad física

Siga los consejos de seguridad a continuación para ayudar a mejorar el rendimiento ergonómico en su área de trabajo.

### **GENERAL**

- Estire los músculos varias veces al día antes de comenzar a trabajar. Muchas lesiones ocurren después de los descansos para tomar café o para almorzar; esto se debe a que muchas personas piensan en estirarse al comienzo del día laboral, pero no se dan cuenta de que sus músculos se han acortado durante un descanso y necesitan estirarse nuevamente.
- Conozca sus limitaciones físicas. No intente realizar actividades cuando el entorno de trabajo no sea adecuado para usted.

### **ESPALDA Y PIERNAS**

- Haga que los materiales se eleven al nivel de la cintura para minimizar la flexión. Esto ayudará a evitar los esguinces lumbares y los tendones de la corva tirados.

*(continuado)*

Si es necesario agacharse, doble las rodillas y use los músculos de las piernas para subir y bajar el cuerpo.

- Evite condiciones de trabajo donde los omóplatos estén comprimidos. Esto es común en entornos de oficina y áreas de trabajo reducidas.
- Mueva los teclados hacia un lugar donde los brazos estén relajados, los codos cómodamente a los lados y los antebrazos paralelos al piso.
- Siempre pida ayuda si las cargas son demasiado pesadas o incómodas.

## **BRAZOS, MUÑECAS Y MANOS**

- Cuando trabaje con herramientas eléctricas u objetos de mano, evite situaciones en las que la muñeca esté doblada.
- Lleve las cargas cerca del cuerpo con una línea de visión clara hacia el camino de viaje.

Evite llevar cargas lejos de la cintura o estirarse durante períodos prolongados.

- Evite el uso de herramientas que vibren de forma continua o agresiva o que requieran pellizcos o agarres prolongados.

## **OJOS Y CUELLO**

- Los monitores de computadora deben estar al nivel de los ojos y el cuello no debe estar inclinado hacia arriba o hacia abajo.

Utilice un soporte para los documentos al usar el teclado durante mucho tiempo.

- Asegúrese de que haya una iluminación adecuada en las áreas de trabajo y que los monitores de la computadora estén colocados para minimizar la

fatiga visual (idealmente, sin una ventana detrás del monitor).