

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).