



Lesiones de los Trastornos Musculoesqueléticos (TME)

Causas comunes de los TME

- Movimientos repetitivos
 - Esas lesiones pueden afectar a la parte superior del cuerpo, en particular los dedos, las muñecas, los codos, los hombros y el cuello, y se presentan comúnmente en operadores de computadoras y operarios que ensamblan partes pequeñas.
- Movimientos enérgicos
 - Los trabajos que implican levantar con frecuencia incluyen movimientos fuertes y posturas incómodas que pueden ocasionar dolor debilitante en la parte inferior de la espalda.
- Posturas incómodas
 - Estirarse para alcanzar algo y girar la cintura presentan riesgos adicionales de sufrir lesiones TME.
- Vibración
 - Las lesiones por vibración de los brazos y las manos pueden ocurrir por el uso constante de herramientas como esmeriladoras, lijaduras, taladros, martillos neumáticos y motosierras.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son lesiones que se acumulan en el cuerpo durante cierto tiempo por la fuerza o estrés repetido en músculos y tendones.

Los trabajos se deben diseñar para encajar el tamaño y la fuerza del operario individual a fin de evitar ese tipo de lesiones.

Lista de su rutina diaria

- ¿Realiza incontables movimientos repetitivos en su día de trabajo?
- ¿Trata de cambiar la rutina o de hacer pequeños intervalos para darle descanso a los músculos?
- ¿Requiere su trabajo movimientos enérgicos o adoptar posturas incómodas?
- ¿Puede reducir estos riesgos colocando mejor los materiales de trabajo para reducir el levantar, el estirarse, el inclinarse o el doblarse?
- ¿Pide ayuda si el artículo que tiene que levantar es demasiado pesado para usted?
- ¿Está su estación de trabajo adaptada a su tamaño y necesidades individuales?
- Si está sentado todo el día, ¿tiene una silla cómoda con buen apoyo para la espalda y que le permita tener los pies planos sobre el piso?
- ¿Puede sugerir cambios simples para que su estación de trabajo sea más cómoda?
- ¿Evita el uso constante de herramientas que lo exponen a vibraciones?
- ¿Comunica los síntomas de lesiones TME a su supervisor para que pueda atenderse con el médico rápidamente y curarse?



Musculoskeletal Disorder (MSD) Injuries

Common causes of MSDs

- Repetitive motions
 - Such injuries can affect the upper body, especially the fingers, wrist, elbow, shoulder, and neck, and are common problems for computer operators and workers who assemble small parts.
- Forceful movements
 - Jobs that involve lifting often include forceful movements and awkward postures and can cause disabling lower back pain.
- Awkward postures
 - Extended reaches and twisting are additional risk factors for MSDs.
- Vibration
 - Arm-hand vibration injuries can result from extensive use of tools like grinders, sanders, drills, jackhammers, and chain saws.

Musculoskeletal disorders (MSDs) are injuries that build up in the body over a period of time due to repeated stress to muscles and tendons.

Jobs should be designed to fit individual workers' size and strength in order to avoid such injuries.

A checklist for your daily routine

- Is your workday filled with repetitive motions?
- Do you try to vary your routines or take minibreaks to give your muscles a rest?
- Does your job require forceful movements and awkward postures?
- Can you reduce these risks by better positioning of work materials to reduce lifting, stretching, bending, and twisting?
- Do you ask for help if an item is too heavy for you to lift by yourself?
- Is your workstation adjustable for your size and individual needs?
- If you sit all day, do you have a comfortable chair that has good back support and allows your feet to be flat on the floor?
- Can you suggest simple changes to make your workstation more comfortable?
- Do you avoid extensive use of tools that expose you to vibration?
- Do you report any symptoms of MSDs to your supervisor so you can receive prompt treatment and a cure?



CUESTIONARIO DE LA PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

1. Los trabajos se deben diseñar para encajar a los operarios a fin de prevenir lesiones los trastornos musculoesqueléticas (TME).
a. Verdadero b. Falso
2. Los operarios cuyos trabajos implican movimientos repetitivos suelen sufrir lesiones en la parte superior del cuerpo, en particular los dedos, las muñecas, los codos, los hombros y el cuello.
a. Verdadero b. Falso
3. Los operarios que pueden sentarse todo el día no deben preocuparse de las lesiones TME.
a. Verdadero b. Falso
4. La estación de trabajo estándar fue diseñada para adecuarse a todos los operarios.
a. Verdadero b. Falso
5. Estirarse para alcanzar algo y girar la cintura presentan riesgos adicionales de sufrir lesiones TME.
a. Verdadero b. Falso
6. Los trabajos que implican levantar con frecuencia incluyen movimientos fuertes y posturas incómodas que pueden ocasionar dolor debilitante en la parte inferior de la espalda.
a. Verdadero b. Falso
7. El conducir vehículos todo terreno o carretillas elevadoras durante períodos prolongados puede causar vibraciones en los brazos y las manos.
a. Verdadero b. Falso
8. El reposapiés permite a los operarios que trabajan de pie cambiar de posición de vez en cuando y reducir el riesgo de las lesiones TME.
a. Verdadero b. Falso
9. Levantando algo colocado cerca del piso es más difícil que levantando algo al nivel de la cintura.
a. Verdadero b. Falso
10. El uso constante de herramientas como esmeriladoras, lijadoras, taladros, martillos neumáticos y motosierras pueden causar lesiones por vibración de los brazos y las manos.
a. Verdadero b. Falso

Quando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: _____

Fecha: _____



RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE LA PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

1. a. Verdadero.
2. a. Verdadero.
3. b. Falso. Los operarios aún necesitan una estación de trabajo cómoda adaptada a sus necesidades y deben variar sus rutinas o hacer pequeños intervalos para darle descanso a los músculos.
4. b. Falso. La estación de trabajo debe adaptarse al tamaño y necesidades individuales del operario.
5. a. Verdadero.
6. a. Verdadero.
7. b. Falso. El conducir vehículos todo terreno o carretillas elevadoras durante períodos prolongados puede causar lesiones por vibración en todo el cuerpo.
8. a. Verdadero.
9. a. Verdadero.
10. a. Verdadero.