

## CONSECUENCIAS FÍSICAS DE LOS TRABAJOS REPETITIVOS

Su principal efecto son las Enfermedades Músculo Esqueléticas (TME), aquellas que afectan la musculatura, articulaciones y/o ligamentos, por realizar de forma constante un mismo movimiento

En un principio estas lesiones pueden aparecer como simples molestias, pero si no se toman las precauciones necesarias, su recuperación puede ser un proceso largo y doloroso.

### ¿Cómo se producen?

En general, este conjunto de enfermedades se asocia a vibraciones, movimientos repetitivos, fuerzas sostenidas y posturas anómalas, las cuales podemos clasificar de dos maneras:

1. Lesiones Dorso lumbares: las que afectan la columna, como hernias, desgarros y lesiones musculares. Son causadas por el levantamiento de objetos pesados, torsiones, inclinaciones, movimientos bruscos y forzados, estiramientos y posturas estáticas. También por las vibraciones al conducir vehículos.
2. Esfuerzos repetitivos: lesiones acumulativas que se forman por movimientos repetidos y hechos con fuerza o vibración. En su mayoría, afectan las extremidades superiores y parte baja de la espalda.

De acuerdo a lo anterior, para describir y valorar una tarea que implique una potencial sobrecarga por movimientos o esfuerzos repetitivos, es necesario identificar y cuantificar los siguientes factores.

a) **REPETITIVIDAD:** Una tarea se considera repetitiva cuando los ciclos de trabajo duran menos de 30 segundos (altamente repetitivos) y/o cuando en el 50% del ciclo, o más, hay que ejecutar el mismo tipo de acción.

b) **POSTURA FORZADA:** las posturas forzadas y los movimientos de alta cadencia, realizados por distintos segmentos de las extremidades superiores, potencian el riesgo de desarrollar TME en extremidades superiores.

c) **FUERZA:** Se refiere al esfuerzo físico con trabajo muscular que puede, o no, sobrepasar la capacidad individual para realizar una acción técnica determinada o una secuencia de acciones, gatillando la aparición de fatiga muscular.

d) **FACTOR AMBIENTAL (FRÍO Y VIBRACIÓN):** Considera las situaciones donde puede haber estrés térmico por frío, como aquellas actividades desarrolladas en frigoríficos, ambientes externos o abiertos al aire libre en invierno.

### ¿CÓMO PREVENIRLAS?

La recuperación de una lesión de TME puede tomar mucho tiempo, semanas, meses o incluso más de un año, dependiendo de su gravedad, por esto resulta mucho más fácil prevenir con las siguientes recomendaciones.



#### a) Medidas de Auto cuidado:

**AL TRANSPORTAR UN OBJETO PESADO:** Acercarse lo que más pueda al objeto. Agacharse en cuclillas y poner un pie delante del otro. Levantarse haciendo fuerza con las piernas, empujándose con el pie de atrás. Caminar con la barbilla paralela al piso, para proteger tus vértebras cervicales. Llevar los brazos estirados y descansar el peso en los muslos. Pedir ayuda sí el objeto es muy pesado.

**AL ESTÁR MUCHO TIEMPO SENTADO:** Revisar que los pies estén bien apoyados en el piso, y que las rodillas formen un ángulo superior a 90 grados entre muslo y pierna. La espalda tiene que estar bien apoyada en el respaldo de la silla.

**MUCHO TIEMPO FRENTE AL COMPUTADOR:** Que la pantalla esté al frente del trabajador y a unos 15° más abajo que los ojos, para evitar lesiones en el cuello. Mantener hombros relajados, codos pegados al cuerpo, muñecas alineadas y los antebrazos apoyados en el escritorio.

#### b) Medidas de control ingeniería (modifican el ambiente físico de trabajo):

- Automatización de tareas repetitivas.
- Tener control sobre la velocidad de la cinta transportadora.
- Uso de buenas técnicas de trabajo.
- Análisis de líneas de proceso para racionalizar el flujo de trabajo y movimientos.

#### c) Medidas de Control Administrativas (buscan disminuir la exposición del trabajador al agente de riesgo).

- Flexibilidad en el ritmo de trabajo.
- Hacer pausas para reducir el tiempo de exposición.

- Aumentar dotación.
- Rotación o alternancia de puestos que generen riesgo.

### **LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA**

La Ergonomía se dedica a estudiar a la persona en su entorno laboral, y se preocupa por la seguridad, salud y bienestar del trabajador mientras se optimiza la eficiencia y el comportamiento laboral.

Dr. Benjamín Surace

Director del Dpto. Promoción y Prevención de la Salud