



Módulos de Entrenamiento para Servicios de Jardinería y Horticultura

Programa de Seguridad Agrícola, 590 Woody Hayes Drive, Columbus OH 43210

Movimientos repetitivos

Objetivo: Identificar la posibilidad de lesiones al realizar trabajos que requieren movimientos repetitivos.

Cómo usar este módulo

Los movimientos repetitivos pueden causar lesiones que van desde molestias hasta debilitación. Para este módulo:

- Lea la siguiente información sobre las causas y los síntomas de las lesiones causadas por movimientos repetitivos.
- Comparta con otros trabajadores su propia experiencia con lesiones causadas por movimientos repetitivos.
- Hable sobre cómo se pueden cambiar los hábitos o prácticas de trabajo para evitar lesiones.
- Repase los puntos importantes.
- Haga la prueba de “Verdadero o falso” para ver cuánto ha aprendido.

Información básica

Las lesiones por movimientos repetitivos ocurren cuando una acción, generalmente relacionada con doblar la espalda o girar, se hace repetidamente. También se puede llamar trastorno de trauma acumulativo (CTD, por sus siglas en inglés). Dolor u otras señales de advertencia pueden desarrollarse poco a poco. Muchas áreas del cuerpo pueden afectarse, pero las más comunes son los dedos, las manos, las muñecas, los codos, los brazos, los hombros, la espalda y el cuello.

Si siente dolor en alguna área de su cuerpo, no lo ignore. El dolor no va a desaparecer. Más bien empeorará. La lesión se hará más severa con el paso del tiempo.

Movimientos repetitivos que pueden provocar lesiones

- Acción repetitiva de la mano o del brazo.
- Girar la muñeca.
- Agarrar o sujetar objetos.
- Levantar el brazo y/o el hombro frecuentemente.
- Hacer fuerza con la mano o el brazo.
- Ejemplos:
 - ◆ Podar.

- ◆ Plantar plantas.
- ◆ Empacar plantas en cajas.
- ◆ Mover rollos de tierra con césped.
- ◆ Barrer suelos.

Síntomas de una lesión

- Dolor al caminar.
- Entumecimiento.
- Hormigueo.
- Inflamación o dolor.
- Dolor continuo.
- Pérdida de fuerza.
- Pérdida de movimiento en una articulación.
- Crujidos.
- Pérdida de coordinación.

Prevención

Prevenir significa trabajar y operar de manera inteligente. Para eliminar las lesiones por movimientos repetitivos, intente adaptar las actividades que realiza en su trabajo. Piense y planee cómo puede usar o mover equipo para no repetir los mismos movimientos una y otra vez. Tenga cuidado con los movimientos repetitivos que realiza en el trabajo y fuera del trabajo. El trauma por movimientos repetitivos ocurre generalmente después de aplicar fuerza o de hacer el mismo movimiento una y otra vez. Si a pesar de la prevención aparece el dolor, consulte a su médico para que le haga un examen. Recibir un examen y tratamiento a tiempo es importante.

Tratamiento

Su doctor puede recetarle medicamentos para ayudar a reducir la inflamación y el dolor. Debe volver a ver al médico después de estar en tratamiento por un tiempo para que el médico evalúe su progreso. En caso de lesiones más graves, su médico lo mandará a ver a un especialista en terapia ocupacional.

En la mayoría de los casos, el médico retirará a la persona lesionada de la situación que provoca la lesión. El médico suele sugerir que el trabajador esté alejado de dicha situación de trabajo por un tiempo para después regresar paulatinamente a una mejor situación de trabajo. Aumentar la fuerza de los músculos de la mano o del brazo con ejercicios puede ser otra sugerencia. Una mejor situación de trabajo puede darse simplemente cambiando movimientos para que el mismo movimiento no sea repetido continuamente. Cortos descansos también pueden ayudar.

Considere estos consejos

- Evite repetir los mismos movimientos durante un largo período de tiempo.
- Trabaje en una posición cómoda.
- Hacer fuerza puede causar lesiones en los nervios, músculos y tendones.
- Descanse lo suficiente.

Repase estos puntos importantes

- Piense antes de usar herramientas y equipo.
- Esté consciente de los movimientos repetitivos en su trabajo.
- Si siente dolor o entumecimiento, consulte a un médico.
- Cambie sus hábitos de trabajo para cambiar los movimientos repetitivos.

Sobre estos módulos

El equipo de autores de los módulos de instrucción de la serie de paisajismo y horticultura incluye a Dee Jepsen, Directora de Programa, Seguridad y Salud Agrícola, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Ohio; Michael Wonacott, Especialista de Investigaciones, Educación Vocacional; Peter Ling, Especialista de Invernaderos; y Thomas Bean, Especialista de Seguridad Agrícola. Los módulos fueron creados con fondos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Subvención Número 46E3-HT09.

Cualquier opinión, descubrimiento, conclusión, o recomendación expresada en esta publicación es del autor(es) y no refleja necesariamente los puntos de vista del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos.

Repuestas correctas: 1 = V, 2 = V, 3 = F, 4 = V, 5 = V.

El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Ohio valora la diversidad humana y se compromete a asegurar que todos los programas de investigación y educativos que conduce estén disponibles a su clientela sin discriminación alguna debido a raza, color de la piel, religión, sexo, edad, nacionalidad, orientación sexual, identidad o expresión de género, discapacidad, o condición de veterano de la era Vietnam. Esta declaración está en acuerdo con las Leyes de los Derechos Civiles y el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos.

Keith L. Smith, Vicepresidente Asociado de la Administración de Agricultura y Director, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Ohio.

No. para no-oyentes 800-589-8292 (solamente en Ohio) ó 614-292-1868

Derechos reservados © 2007, The Ohio State University



EXTENSION

Módulos de Entrenamiento para Servicios de Jardinería y Horticultura

Programa de Seguridad Agrícola, 590 Woody Hayes Drive, Columbus OH 43210

Movimientos repetitivos

Nombre _____

¿Verdadero o falso?

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Hormigueo o entumecimiento en los dedos, la mano o el brazo es una señal de lesiones por movimientos repetitivos. | V | F |
| 2. La prevención de los problemas de los movimientos repetitivos empieza por trabajar y operar de manera inteligente. | V | F |
| 3. No hay necesidad de cambiar los hábitos de trabajo para cambiar el movimiento que se repite una y otra vez. | V | F |
| 4. El no tener suficiente descanso limita la recuperación de las lesiones causadas por los movimientos y las presiones que pueden causar problemas. | V | F |
| 5. Las lesiones por movimientos repetitivos son causadas por simples acciones como doblar la espalda o girar el cuerpo. | V | F |