

**GUÍA DE INFORMACIÓN SOBRE CONTROL DE PÉRDIDAS**

## Lesiones debido a movimientos repetitivos y cómo controlarlas

Las lesiones de la mano y muñeca, causadas o agravadas por movimientos repetitivos, han ocurrido usualmente en entornos industriales durante muchos años. A raíz del aumento del costo de la compensación del seguro al trabajador y los costos médicos relacionados con estas lesiones, a menudo dolorosas y debilitantes, también se está prestando más atención a cómo controlarlas.

Varios tipos de lesiones y enfermedades relacionadas con movimientos repetitivos incluyen diversos tipos de trastornos en los tendones, entre ellas: la tendinitis simple o inflamación de los tendones y la tenosinovitis, en la cual la inflamación se extiende hasta la envoltura del tendón. La lesión más debilitante es el síndrome del túnel carpiano. Ésta es una enfermedad causada por lesiones al nervio medio o al cubital que pasan a través de la muñeca hasta la mano. El síndrome del túnel carpiano puede requerir cirugía para su corrección, lo cual vuelve a esta enfermedad más grave que aquellas relacionadas con la inflamación de los tendones.

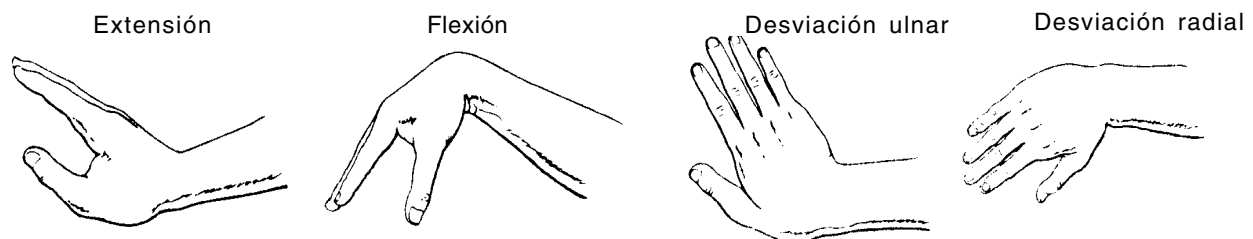
La tendinitis, la tenosinovitis y el síndrome del túnel carpiano tienen como causa común los movimientos repetitivos, con la muñeca en posiciones extremas, mientras se ejecutan esfuerzos con alto nivel de fuerza con la mano, con el brazo o con la muñeca.

Las posiciones extremas de la muñeca son la extensión, la flexión, la desviación cubital y la desviación radial.

Cuando la muñeca está en estas posiciones, la flexión o el movimiento repetitivo mientras se ejerce fuerza resulta en trauma de los nervios y tendones. La prolongación de esta condición, con el transcurso del tiempo, resultará en lesiones de los dedos, de la mano y de la muñeca. Se ha descubierto que la posición de «pellizco» de los dedos también contribuye a estos tipos de lesiones.

Entre los factores causantes relacionados con lesiones y enfermedades debidas a movimientos repetitivos, se incluyen los siguientes:

- Ejecutar operaciones manuales repetitivas cuando la muñeca y la mano están en posiciones extremas.
- Ejecutar trabajos manuales repetitivos mientras se ejerce niveles altos de fuerza (ejemplo: golpear con herramientas de mano o con la base palmar de la mano).
- Ejecutar tareas manuales que provocan la concentración de altos niveles de fuerza en la palma de la mano. (El usar herramientas manuales de diseño convencional para trabajos que requieren altos niveles de fuerza y fuerza de torsión).
- Ejecutar operaciones manuales que requieren el uso de la posición de «pellizco» de la mano.
- El uso de herramientas manuales que vibren y producen una vibración de baja frecuencia (10-60 Hertzios).



- Las trabajadoras con antecedentes de cirugía ginecológica.
- Lesiones o afecciones preexistentes que pueden agravarse debido a tareas con movimientos repetitivos.
- El uso de guantes apretados o demasiado constrictivos.

Entre los métodos de reducción y control de lesiones y enfermedades causadas por movimientos repetitivos, se incluyen los siguientes:

- Analizar a fondo los accidentes, para identificar las tareas repetitivas que producen lesiones.
- Llevar a cabo evaluaciones del diseño en planta de la estación de trabajo a fin de asegurarse que el entorno físico no requiera que el trabajador ejecute movimientos que involucren posiciones incómodas, del cuerpo, de la mano o de los brazos, al ejecutar su trabajo.
- Mecanizar las tareas que requieran movimientos repetitivos.
- Reducir la frecuencia de tareas.
- Alternar a los trabajadores en los diferentes tipos de trabajos.

- Rediseñar o modificar las tareas de tal manera que se puedan hacer con cualquiera de las manos y con poco o ningún movimiento de la muñeca (manteniendo rectas las muñecas).
- Rediseñar o modificar las herramientas manuales para reducir o eliminar la flexión de la muñeca.
- Utilizar técnicas de selección de trabajadores. Las trabajadoras de mediana edad y los trabajadores que hayan tenido lesiones en las muñecas o en los brazos no deben desempeñar trabajos altamente repetitivos. Una vez los trabajadores presenten síntomas de lesiones causadas por movimientos repetitivos, se los debe transferir a un trabajo que no requiera movimientos repetitivos.
- Capacitar a los empleados para reconocer e informar sobre los síntomas iniciales de las lesiones y enfermedades causadas por el movimiento repetitivo con el objeto de tomar acciones correctivas inmediatas para reducir la gravedad de la lesión.

Para obtener información adicional, sírvase contactar al especialista local de Great American Loss Prevention.

La información y asesoría provistas en este folleto para evitar pérdidas están previstas únicamente para informar a nuestros asegurados y a sus administradores sobre la variedad de métodos y estrategias basados en prácticas seguras generalmente aceptadas para controlar situaciones que podrían producir pérdidas, las cuales ocurren comúnmente en instalaciones u operaciones empresariales. Éstas no están previstas para garantizar que se hayan evaluado todos los riesgos o posibles situaciones o que éstos puedan controlarse. Tampoco están previstas como una oferta para suscribir la cobertura de seguro para dichas situaciones o exposiciones, ni para implicar que Great American Insurance Company suscribirá dicha cobertura. La responsabilidad de Great American Insurance Company se limita a los términos, límites y condiciones específicos de las pólizas de seguro suscritas.