Back to Basics: Ergonomics for Warehouse, Office and Field Staff Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Técnica de levantamiento inadecuada:** Doblarse por la cintura en lugar de utilizar las piernas aumenta la compresión de la columna vertebral y eleva el riesgo de sufrir una lesión repentina en la espalda.
2. **Sobrecarga por movimientos repetitivos:** Escanear, escribir, conducir, clasificar o utilizar herramientas de forma continua desgasta los tendones y los músculos cuando el tiempo de recuperación es demasiado corto.
3. **Estrés por posturas incómodas:** Girar, estirarse por encima de la cabeza, encorvarse o trabajar con los brazos extendidos ejerce una carga excesiva sobre los hombros, el cuello y la zona lumbar.
4. **Fatiga por posiciones estáticas:** Pasar largos periodos sentado en un escritorio, de pie en una estación de trabajo o sujetando equipos provoca tensión muscular y circulatoria.
5. **Manipulación de alta frecuencia:** Las tareas rápidas en el almacén (recogida, embalaje, apilamiento) provocan microdesgarros acumulativos que pueden derivar en trastornos musculoesqueléticos.
6. **Mala configuración del espacio de trabajo:** La altura de la pantalla, el ángulo de la silla, la altura de la estación de trabajo y la colocación de las herramientas influyen directamente en la postura y aumentan el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo.

ESTADÍSTICAS

- Los trastornos musculoesqueléticos (TME) representan más del 30 % de todas las lesiones laborales que requieren baja laboral en Estados Unidos (BLS, 2022).
- Más de 285000 trabajadores estadounidenses sufrieron lesiones relacionadas con la ergonomía, como esguinces, distensiones y lesiones por movimientos repetitivos, en 2022 (BLS).
- El 70 % de los trabajadores estadounidenses y canadienses afirman que sus lugares de trabajo nunca han sido evaluados desde el punto de vista ergonómico, lo que contribuye a unas tasas más elevadas de TME entre el

personal de campo, como el de la construcción (55 % de dolor de espalda por levantar peso), y el de oficina (dolor cervical en el 88,8 % de las mujeres).

- Los trabajadores de almacenes y logística tienen tasas de TME entre 2 y 3 veces superiores a la media de los trabajadores estadounidenses debido a la alta frecuencia de manipulación manual (NIOSH).
- Los lugares de trabajo canadienses informan de que los TME representan hasta el 40 % de todas las reclamaciones por pérdida de tiempo aceptadas, especialmente en los sectores de almacenamiento, sanidad, transporte y construcción (CCOHS/WSIB).
- Las lesiones por esfuerzo repetitivo relacionadas con el trabajo de oficina suponen decenas de miles de reclamaciones anuales en todo Canadá, siendo las lesiones de cuello y muñeca las más comunes (agencias canadienses de salud y seguridad en el trabajo).