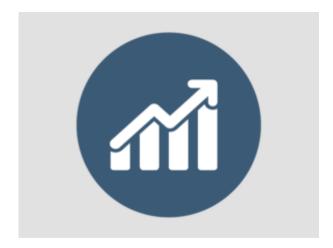
## **Ergonomics Stats and Facts — Spanish**



## **HECHOS**

La exposición prolongada a factores de riesgo ergonómicos puede causar TME. Las condiciones que causan problemas de TME incluyen:

- 1. Ejercer una fuerza excesiva.
- 2. La repetición excesiva de movimientos que pueden irritar los tendones y aumentar la presión sobre los nervios.
- 3. Posturas incómodas, o posiciones sin apoyo que estiran los límites físicos, pueden comprimir los nervios e irritar los tendones.
- 4. Las posturas estáticas, o posiciones que el trabajador debe mantener durante mucho tiempo, pueden restringir el flujo sanguíneo y dañar los músculos.
- 5. El movimiento, como el aumento de la velocidad o la aceleración al agacharse y girar, puede aumentar la cantidad de fuerza ejercida sobre el cuerpo.
- 6. La compresión, al agarrar bordes afilados como los mangos de las herramientas, puede concentrar la fuerza en pequeñas zonas del cuerpo, reducir el flujo sanguíneo, la transmisión nerviosa y dañar las vainas de los tendones.
- 7. El tiempo de recuperación inadecuado debido a las horas extras, la falta de descansos y la no variación de las tareas, dejan un tiempo inadecuado para la curación de los tejidos
- 8. Los TME pueden afectar a casi todos los tejidos del cuerpo: nervios, tendones, vainas tendinosas y músculos. Las zonas del cuerpo más frecuentemente afectadas son los brazos y la espalda.

## **ESTADÍSTICAS**

- Las lesiones relacionadas con la ergonomía representaron más de 380.000 casos de bajas laborales. Esto significa que 1 de cada 3 casos se debe a un problema de ergonomía. (Oficina de Estadísticas Laborales)
- El síndrome del túnel carpiano puede afectar a 1,9 millones de personas en Estados Unidos. Los médicos realizan hasta 500.000 cirugías cada año para corregir este problema. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC])
- Hubo casi 27.000 casos de STC que implicaron días de ausencia del trabajo,

- con una media de 25 días de ausencia, en comparación con sólo 6 días para todas las enfermedades y lesiones no mortales. (Oficina de Estadísticas Laborales)
- Los síntomas de la espalda se encuentran entre los diez principales motivos de consulta médica. Entre el 5% y el 10% de los pacientes, el dolor de espalda se vuelve crónico.
- La Oficina de Estadísticas Laborales informó de 372.683 casos de lesiones de espalda que supusieron días de baja laboral. La mayoría de los casos corresponden a trabajadores de entre 25 y 54 años (79%), hombres (64%) y blancos no hispanos (70%).
- Dos grupos profesionales representaron más del 54% de los casos de lesiones de espalda: operadores, fabricantes y obreros (38%); y producción de precisión, artesanía y reparación (17%).
- El cuerpo sano sólo puede tolerar mantenerse en una posición durante unos 20 minutos. Después de ese tiempo, la mayoría de los trabajadores experimentan molestias.