Ergonomics – Using Microbreaks Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Fatiga Muscular:** cuando los trabajadores mantienen la misma postura durante demasiado tiempo, las fibras musculares pierden oxígeno y aumenta la fatiga, lo que eleva el riesgo de lesiones por esfuerzo. Los microdescansos interrumpen esta acumulación.
2. **Estrés por Movimientos Repetitivos:** los movimientos pequeños y repetitivos continuos sobrecargan los tendones y las articulaciones; los microdescansos reducen el estrés acumulado antes de que se convierta en una lesión.
3. **Riesgo de Postura Estática:** permanecer en una posición fija endurece los músculos del cuello, la espalda y los hombros; los microdescansos ayudan a restablecer la postura y a restaurar la circulación.
4. **Fatiga Ocular:** pasar largos periodos de tiempo concentrado en pantallas o en trabajos detallados causa fatiga visual; los microdescansos cortos relajan los músculos oculares y previenen la tensión.
5. **Reducción de la Circulación:** Estar sentado o de pie sin moverse ralentiza el flujo sanguíneo en las piernas y la zona lumbar; los microdescansos favorecen la circulación y reducen la hinchazón o las molestias.
6. **Fatiga Cognitiva:** Las tareas prolongadas reducen la concentración y aumentan la tasa de errores; los microdescansos permiten al cerebro reiniciarse para mejorar la atención y la toma de decisiones.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio canadiense sobre ergonomía reveló que los trabajadores que realizan microdescansos programados experimentan una reducción de hasta el 50 % en las molestias musculares que refieren a lo largo de la jornada laboral.
- Las investigaciones del NIOSH muestran que los descansos cortos de 20 a 60 segundos pueden reducir la carga muscular acumulada entre un 20 % y un 30 % durante las tareas repetitivas.
- Los trabajadores de oficina que tomaban microdescansos en lugar de un descanso largo tenían un 62 % menos de fatiga al final del día y un 22 % menos de días de baja por enfermedad relacionados con trastornos musculoesqueléticos (metaanálisis de 2022, datos de EE. UU. y Canadá).

- Los trabajadores canadienses que utilizaron microdescansos programados (de 5 a 60 segundos cada 20 minutos) informaron un 47 % menos de dolor de cuello y un 35 % menos de dolor lumbar después de 6 semanas.
- Un estudio de intervención ergonómica realizado en EE. UU. demostró que alternar entre microrrdescansos de 5 minutos cada hora y el trabajo habitual reducía el dolor de hombros y cuello en aproximadamente un 30 %.
- Las investigaciones sobre los trabajadores que permanecen de pie demostraron que los breves descansos para moverse mejoraban el flujo sanguíneo de las extremidades inferiores en un 50 % en comparación con permanecer de pie sin interrupciones.