# Preventing Strains and Sprains Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

Los esguinces y las distensiones se consideran lesiones agudas de los tejidos blandos, lo que significa que son el resultado de un traumatismo repentino, como caıdas, torceduras o golpes en el cuerpo.

Factores de riesgo:

1. **Fuerza excesiva:** Muchas tareas laborales requieren elevadas cargas de fuerza sobre el cuerpo humano. El esfuerzo muscular aumenta en respuesta a los requerimientos de fuerza elevada, incrementando la fatiga asociada que puede conducir a TME.
2. **Repetici¢n excesiva:** Muchas tareas y ciclos de trabajo son repetitivos por naturaleza y con frecuencia est n controlados por objetivos de producci¢n y procesos de trabajo horarios o diarios. Una elevada repetici¢n de las tareas, cuando se combina con otros factores de riesgo como una fuerza elevada y/o posturas inc¢modas, puede contribuir a la formaci¢n de TME. Se considera que un trabajo es altamente repetitivo si la duraci¢n del ciclo es de 30 segundos o menos.
3. **Posturas forzadas:** Las posturas forzadas ejercen una fuerza excesiva sobre las articulaciones y sobrecargan los m£sculos y tendones que rodean la articulaci¢n afectada. Las articulaciones del cuerpo son m s eficientes cuando funcionan lo m s cerca posible del movimiento medio de la articulaci¢n. El riesgo de TME aumenta cuando las articulaciones se trabajan fuera de este rango medio de forma repetitiva o durante periodos de tiempo sostenidos sin un tiempo de recuperaci¢n adecuado.
4. **Otros factores ambientales:** Los riesgos de resbalones, tropiezos y caıdas aumentan el riesgo de lesiones repentinas o agudas de los tejidos blandos.

## ESTAD?STICAS

- 8 millones de trabajadores sufren TME al a¤o.
- 1 de cada 50 trabajadores tiene sıntomas de RSI.
- La mitad de las personas que trabajan con ordenadores padecen sıntomas de RSI.

- Las mu¤ecas son el punto problem tico m s com£n de las RSI.ÿ El dolor de mu¤eca es el punto de dolor m s com£n de todas las lesiones relacionadas con RSI.
- 6 de cada 10 trabajadores de oficina sufren dolor de mu¤eca.
- Hasta un 23,8% m s de mujeres se quejan de s¡ntomas de RSI en comparaci¢n con los hombres: Hay m s mujeres con problemas de salud en la oficina que hombres.
- El 55% de los empleados afectados por RSI son mujeres: Seg£n el informe Overview on Upper Limb Disorders de la RSIA, las mujeres representan m s de la mitad de los trabajadores que sufren RSI.
- El 33% de los trabajadores con RSI tienen menos de 45 a¤os.ÿ Aproximadamente un tercio de los trabajadores con RSI tienen menos de 45 a¤os.
- El 62,2% de los trabajadores j¢venes realizan movimientos repetitivos al menos el 25% de su tiempo de trabajo.
- El 34% de las bajas laborales se deben a trastornos musculoesquel□ticos relacionados con el trabajo.
- Los empleados que sufren RSI laborales tardan una media de 23 d¡as en recuperarse.
- Cada d¡a, 6 trabajadores se ven obligados a abandonar su puesto de trabajo debido a una incapacidad permanente por RSI.