When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones por esfuerzo excesivo ocurren de manera silenciosa y rápida, a veces con un solo levantamiento, otras veces después de días o semanas de exigir al cuerpo más allá de sus límites. Estas lesiones pueden afectar a trabajadores de cualquier puesto. Cuando se exige demasiado al cuerpo, los músculos se tensan, las articulaciones se endurecen y la fatiga se instala más rápido de lo que uno se da cuenta.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones por esfuerzo excesivo no siempre se deben a un solo error grave, sino que se acumulan al levantar objetos demasiado pesados, repetir el mismo movimiento, trabajar en posiciones incómodas o esforzarse hasta que el cuerpo no puede más. El peligro es que los músculos se tensan, los tendones se inflaman, las articulaciones se sobrecargan y los primeros signos de advertencia, como el dolor o la rigidez, a menudo se ignoran, lo que convierte pequeñas tensiones en lesiones musculoesqueléticas graves.

Cómo se Produce el Esfuerzo Excesivo

- Las distensiones musculares se producen al levantar objetos pesados, girar con cargas o manipular objetos incómodos.
- Los movimientos repetitivos irritan los tendones, debilitan la fuerza de agarre y causan dolor incluso durante tareas sencillas.
- Las posturas incómodas (agacharse, estirarse por encima de la cabeza, arrodillarse o girar la columna vertebral) ejercen presión sobre las articulaciones y los tejidos blandos.
- La fatiga reduce la conciencia, el equilibrio y el control muscular, lo que conduce a un levantamiento incorrecto o a una extensión excesiva.

Por qué el Riesgo Aumenta Rápidamente

Las lesiones por esfuerzo excesivo empeoran cuando se ignoran las primeras señales de advertencia. El dolor, la tensión, el entumecimiento y la reducción del rango de movimiento son las primeras alarmas del cuerpo, y si los trabajadores ignoran las molestias en lugar de ajustarse, el riesgo de daños musculoesqueléticos graves y duraderos aumenta rápidamente.

COMO PROTEGERSE

Prevenir el esfuerzo excesivo significa trabajar de manera que se protejan los músculos, las articulaciones y los tendones antes de que la tensión se convierta en una lesión. Se trata de moverse de forma más inteligente, mantener una buena postura, reconocer el cansancio a tiempo y ajustar la técnica para que el cuerpo no absorba más estrés del que debería. Estos hábitos previenen tanto la sobrecarga repentina como la acumulación lenta de tensión repetitiva que conduce a lesiones musculoesqueléticas.

Utilice una Mejor Mecánica Corporal

Levante con las piernas en lugar de con la espalda y mantenga las cargas cerca del cuerpo. Evite girar mientras transporta objetos: gire todo el cuerpo en lugar de rotar la columna vertebral. Estos hábitos reducen la sobrecarga repentina y protegen la zona lumbar de las tensiones.

Interrumpa los Movimientos Repetitivos

Repetir el mismo movimiento sin descanso irrita los tendones y desgasta la fuerza de agarre. Hacer breves pausas para reajustar la postura, estirar las manos y los hombros o cambiar de tarea le da al cuerpo el descanso que necesita para prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo.

Mantenga una Postura Neutra

Trabajar inclinado, estirarse por encima de la cabeza, arrodillarse durante largos periodos de tiempo o girar ejerce presión sobre las articulaciones y los tejidos blandos. Ajuste los puestos de trabajo, suba o baje los objetos, acerque los materiales o cambie de posición para que la columna vertebral, los hombros y las caderas permanezcan en una alineación neutra.

Esté Atento a los Signos de Fatiga

La fatiga es un factor de riesgo importante porque los músculos cansados pierden estabilidad, equilibrio y tiempo de reacción. Cuando aparece la fatiga, la forma física del cuerpo se deteriora fácilmente. Reducir el ritmo o tomar un breve descanso ayuda a evitar movimientos bruscos o inseguros.

Preste Atención a las Primeras Señales de Advertencia de su Cuerpo

- El dolor, la tensión, el entumecimiento o la reducción del rango de movimiento son señales tempranas de que se está acumulando tensión.
- Estire brevemente entre tareas para liberar la tensión en la espalda, los hombros, las muñecas y las piernas.
- Cambie de posición o modifique su técnica cuando comience a sentir molestias.
- Utilice carritos, plataformas rodantes, herramientas de asistencia o elevadores mecánicos cuando las cargas le resulten pesadas o incómodas.

- Pida ayuda a tiempo, no cuando su cuerpo ya esté sobrecargado.
- Responder rápidamente a las molestias evita que los pequeños problemas se conviertan en lesiones musculoesqueléticas graves.

CONCLUSIÓN

Las lesiones por esfuerzo excesivo no comienzan con un tirón repentino, sino con pequeñas tensiones que se acumulan cuando exigimos demasiado a nuestro cuerpo, con demasiada frecuencia o de forma incorrecta. Prestar atención a la postura y reaccionar a tiempo ante las molestias puede evitar que esas pequeñas tensiones se conviertan en recuperaciones prolongadas.