When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Esfuerzo Excesivo:** levantar, tirar o empujar más allá de su fuerza provoca una sobrecarga repentina de los músculos y tendones, lo que da lugar a esguinces, distensiones y desgarros.
2. **Fatiga por Movimientos Repetitivos:** repetir el mismo movimiento durante largos periodos de tiempo desgasta los tejidos más rápido de lo que tardan en repararse, lo que aumenta el riesgo de lesiones crónicas.
3. **Posturas Incómodas:** Trabajar con la espalda torcida, los brazos por encima de la cabeza o las rodillas dobladas somete a las articulaciones a un estrés anormal que provoca daños musculoesqueléticos.
4. **Esfuerzo Intenso:** Las tareas que requieren mucha fuerza física, como levantar herramientas pesadas, arrastrar mangueras o manipular materiales, aumentan la probabilidad de sufrir lesiones agudas en la espalda y los hombros.
5. **Calentamiento Deficiente:** comenzar un trabajo físico pesado sin preparar el cuerpo reduce la flexibilidad y la preparación muscular, lo que aumenta el riesgo de sufrir una distensión repentina.
6. **Errores Provocados por la Fatiga:** el agotamiento físico reduce el control del cuerpo y el tiempo de reacción, lo que provoca resbalones, levantamientos incorrectos y movimientos incontrolados.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los trastornos musculoesqueléticos (TME) provocaron 976 090 casos de ausencias, restricciones o traslados (DART) en el sector privado durante 2021-2022, siendo el esfuerzo excesivo la causa principal.
- El esfuerzo excesivo representó casi el 22 % de todas las lesiones laborales en Estados Unidos en 2020, lo que provocó una pérdida significativa de tiempo de trabajo y contribuyó a la prevalencia de los TME.
- En Canadá, los TME representan alrededor del 35 % de las reclamaciones por tiempo perdido presentadas a WorkSafeNB entre 2020 y 2024, a menudo

derivadas del esfuerzo excesivo en tareas repetitivas o que requieren fuerza.

- Los empleadores estadounidenses se enfrentan a unos costos anuales estimados de 20 000 millones de dólares en indemnizaciones por accidentes laborales por más de un millón de lesiones MSD, principalmente por esfuerzo excesivo y reacción corporal (datos de 2020-2025).
- En 2022, Canadá registró 348 747 reclamaciones aceptadas por lesiones con pérdida de tiempo, y el esfuerzo excesivo y los MSD afectaron de manera desproporcionada a sectores de alto riesgo como la industria manufacturera y la atención sanitaria.
- Los incidentes por esfuerzo excesivo en Estados Unidos causaron una tasa de incidencia de 51,0 por cada 10 000 trabajadores a tiempo completo en 2020-2022, lo que supuso una media de 11-12 días de baja laboral por caso.