



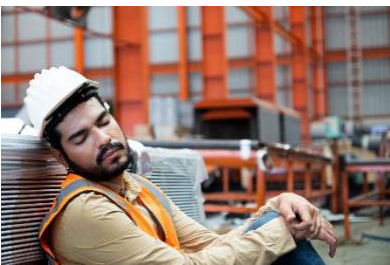
Torceduras y esguinces: más vale prevenir

Según los datos de compensación laboral, los esguinces y las torceduras son una de las principales causas de lesiones laborales. La buena noticia es que prevenirlos consiste simplemente en identificar los factores de riesgo e implementar sistemáticamente medidas de control.



Factores de riesgo ergonómicos

- **Las cargas de fuerza elevada** en el cuerpo humano aumentan el esfuerzo muscular, lo que puede provocar fatiga y **trastornos musculoesqueléticos (MSD)**.
- Las tareas laborales son **de naturaleza repetitiva** y controladas por objetivos de producción y procesos de trabajo.
- **La postura incómoda** ejerce una fuerza excesiva sobre las articulaciones y puede sobrecargar los músculos y tendones.



Factores de riesgo individuales

- **Los factores ambientales**, como los peligros de resbalones, tropezones y caídas, aumentan el riesgo de sufrir una lesión aguda y repentina de los tejidos blandos.
- Los empleados que utilizan **malas prácticas laborales, mecánica corporal y técnicas de levantamiento** están introduciendo factores de riesgo innecesarios que contribuyen a sufrir MSD.
- Los empleados que fuman, beben en exceso, son obesos o presentan otros **malos hábitos de salud** se ponen en riesgo.
- Los empleados que no reciben **tiempo adecuado de descanso y recuperación** se ponen en mayor riesgo.



Medidas de control

- Los empleados deben estar **capacitados en todos los aspectos del desempeño humano**, incluida la ergonomía, los principios de prevención de MSD y la salud y el bienestar individuales.
- **Eliminar o reducir posturas incómodas** con modificaciones ergonómicas que mantienen el rango de movimiento de las articulaciones para realizar las tareas laborales.
- Realizar un **análisis de riesgos laborales** desglosando cada trabajo para identificar los peligros asociados con cada tarea y eliminarlos o reducirlos.
- Llevar a cabo **controles administrativos**, como la rotación laboral y las pausas para estiramientos contrarrestantes.
- Llevar a cabo una **intervención rápida**, que es una estrategia proactiva diseñada para descubrir señales tempranas de alerta de los MSD para evitar que se conviertan en una lesión.



Tratamiento de esguinces y torceduras

- Los médicos recetan habitualmente el **tratamiento RICE (reposo, hielo, compresión y elevación)** para la parte del cuerpo lesionada inmediatamente después de la lesión.
- La mayoría de los esguinces y torceduras se curan en **dos o tres semanas**.

Recursos adicionales

- [TDI Manual Material Handling, An Ergonomic Approach](#)
- [TMLIRP Online Learning Center](#) – Back Injuries
- [TMLIPR Loss Prevention Stretch and Flex to Prevent Injuries TIPS](#)
- [TMLIRP Media Library:](#)
 - Strains and Sprains: A Public Concern, Disc 312
 - Preventing Injury Through Body Mechanics, Ergonomics, and Physical Fitness, Disc 481