

TRABAJOS REPETITIVOS



Se refiere mas que nada a la repetitividad de las actividades que se realizan durante el trabajo, lo cual es uno de los factores que comúnmente se asocian a las lesiones o trastornos musculo esqueléticos de las extremidades superiores, sin embargo existen otros factores como las posturas adoptadas o la fuerza especifica ejercida por dichas extremidades, donde ademas tiene que ver la ausencia de pausas adecuadas durante el desenvolvimiento de la jornada laboral.

Básicamente un trabajo repetitivo implica la ejecución de movimientos repetitivos y continuos mantenidos durante una jornada de trabajo, lo que requiere la acción conjunta de músculos, huesos, articulaciones así como los nervios de una parte especifica del cuerpo del trabajador, lo que puede provocar en esta misma zona cierta fatiga muscular, dolor intenso y finalmente una lesión.

Para evitar este tipo de problemas es necesario identificar este tipo de riesgos, para lo cual se deben emplear los siguientes criterios:

- ✓ Si una actividad repetitiva se realiza durante el lapso de 2 horas durante la jornada laboral, se requiere evaluar y determinar su nivel de riesgo y ademas el ciclo principal que se se tiende a repetir tiene una duración inferior a 30 segundos.
- ✓ Una actividad se considera repetitiva cuando se realiza por ciclos, muy aparte de su duración, y ademas también se caracteriza porque más del 50% del tiempo se lleva a cabo la misma acción laboral o la secuencia de acciones.



De este modo a causa de los movimientos repetitivos, se pueden producir lesiones de origen laboral que podrían producir inflamaciones y dolor en los músculos, tendones y nervios, donde dichas lesiones podrían manifestarse como consecuencia de el desarrollo de trabajos que impliquen movimientos bruscos o repetidos, o también en caso se exija posturas incómodas ya sean extremas o fijas. generalmente este tipo de lesiones afectan al cuello, hombros, manos, muñecas, codos y

rodillas, provocando cierto tipo de enfermedades como la tendinitis, epicondilitis, bursitis, síndrome del túnel carpiano, etc.

Los factores mas comunes que pueden ocasionar las lesiones como consecuencia de movimientos repetitivos, van relacionados cuando existe ciertas condiciones de trabajo, como la repetición de movimientos, adoptar posturas forzadas tanto de manos y brazos, realización de fuerza para alguna tarea y la falta de reposo muscular que evite la recuperación del cuerpo. Asimismo existen otros factores que agravan estos casos como son el uso de herramientas que vibran durante su operación, o que también causan cierta presión sobre las manos, así como el contacto con superficies frías, el uso de guantes inadecuados, o en otros casos la presión que se ejerce en los brazos al apoyar estos sobre bordes agudos o afilados.



Existen algunas consideraciones a tomar en cuenta a fin de prevenir las lesiones por movimientos repetitivos, para lo cual se deberá actuar sobre los factores de riesgo ya mencionados. Por ejemplo para lograr reducir la repetición de los movimientos se podría:



- ✓ Tratar de ampliar o alternar las tareas a desarrollar con el fin de reducir las operaciones repetitivas, organizando eficientemente el trabajo con el fin que los trabajadores roten de manera adecuada entre puestos.
- ✓ Emplear herramientas o equipos mecánicos que logren reducir significativamente la repetición de movimientos en los trabajadores.
- ✓ Automatizar las tareas o actividades que se consideren muy repetitivas.

Por otro lado también se puede adoptar medidas que logren minimizar los esfuerzos realizados por el trabajador, tales como:

- ✓ Emplear la herramienta adecuada para cada tarea a desarrollar.
- ✓ Procurar siempre que el peso de la herramienta a emplear sea lo más liviana posible.
- ✓ Emplear herramientas semiautomáticas cuando exista la necesidad de realizar mucha esfuerzo o tareas de forma repetida.
- ✓ Levantar las herramientas o equipos pesados haciendo uso de cables retráctores o monorrieles automáticos.
- ✓ Tratar siempre de repartir la fuerza entre los distintos grupos musculares, y si se hace uso de un solo brazo tratar siempre de alternarlos durante la jornada.
- ✓ Mantener las herramientas o equipos en buen estado de mantenimiento, es decir deben estar siempre engrasadas, lubricadas, bordes de corte afilados, etc.



No olvidar que los trastornos musculo esqueléticos que se originan a raíz de los movimientos repetidos, generalmente suelen afectar con más frecuencia a los miembros superiores, como las manos, muñecas, dedos, etc. Todo esto deriva en riesgos producto de este tipo de movimientos, lo cual puede ocasionar lesiones a los tendones, lo cual es muy común, llegando a afectar incluso en las zonas próximas al hueso, lo cual implica un proceso de recuperación lenta siempre y cuando la causa sea eliminada, ya que de lo contrario se vuelven crónicas. Las patologías de este tipo de lesiones son la Tendinitis o inflamación del tendón, Tenosinovitis donde se inflama la vaina sinovial, entre otras como la Epicondilitis, Síndrome de Quervain, etc.

También pueden producirse lesiones de las bolsas serosas, las cuales son cápsulas rellenas de sinovial cuya función es prevenir la fricción entre tendones, proporcionando una especie de amortiguación. Por otro lado las lesiones nerviosas también son frecuentes, al realizar cierto tipo de actividades repetitivas que exponen los nervios a presiones innecesarias, produciéndose además las lesiones neuro-vasculares, donde además de afectar los nervios, se llega a afectar también los vasos sanguíneos adyacentes.



Finalmente las lesiones a la espalda producto del levantamiento de cargas y movimientos forzados producen lesiones a nivel dorso-lumbar, produciendo ciertas patologías médicas como la Cervicobraquialgia o la Dorsolumbalgia que es una contractura muscular que afecta la zona inferior de la columna.