



Employee Safety Toolkit

Notes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

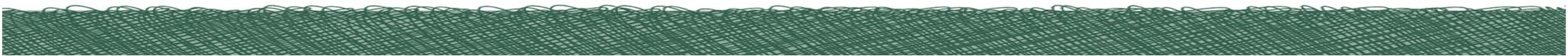
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Movimientos Repetitivos

Notes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Las lesiones por movimientos repetitivos ocurren cuando los trabajadores realizan el mismo movimiento una y otra vez, día tras día y año tras año. Éstas causan más días de trabajo perdidos que cualquier otra enfermedad o lesión. Las lesiones por movimientos repetitivos son comunes en la industria porcina. Los trabajadores de los grandes complejos pueden procesar varios cientos de puercos en un día. Como resultado de repetir el mismo movimiento físico, los trabajadores corren el riesgo de desarrollar lesiones por movimientos repetitivos. La forma en que usted utiliza su cuerpo para realizar una tarea determinada puede aumentar o disminuir la probabilidad de una lesión por movimientos repetitivos.

Notes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Causas Generales



- Levantando cerdos
- Vacunando cerdos
- Moviendo alimento
- Processando lechones

Entre las fuentes de lesiones está el levantar o mover puercos, tratar el pienso y vacunar a los cerdos. El tratamiento de cerditos incluye muchas tareas que requieren movimientos repetitivos. Aplicar vacunas y cortar colas requieren hacer el mismo movimiento muchas veces. Repetir el movimiento puede causar el síndrome del túnel carpiano.

Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## Causas Generales

El síndrome del túnel carpiano



El síndrome del túnel carpiano es la lesión por movimientos repetitivos más común. Se produce cuando un nervio que va desde el antebrazo hasta la mano queda presionado o aplastado en la muñeca. Si no se descansa entre actividades, hay un alto riesgo de desarrollar una lesión por movimientos repetitivos. Además, levantar peso incorrectamente, agacharse o encorvarse con frecuencia tensiona los músculos de la espalda. Ocasionalmente, el dolor de espalda puede ser tan severo que se puede perder tiempo de trabajo.

Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

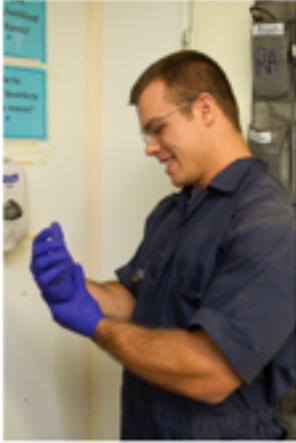
---

---

---

---

## Síntomas



- Entumido
- Cosquilleo
- Dolor
- Resvaloso
- Pulgar debil

Las lesiones por movimientos repetitivos tienen varios síntomas. El síndrome del túnel carpiano se caracteriza por tener malestar y debilidad en la mano. Usted puede tener síntomas en una o ambas manos. Puede notar: entumecimiento u hormigueo en la mano y los dedos, y dolor en la muñeca, la palma o el antebrazo. Asimismo, el dolor o el entumecimiento pueden ser más notorios en la noche que durante el día. El dolor será probablemente más intenso en la mano que se utiliza más. Es posible que tenga problemas a la hora de sujetar objetos y experimente debilidad en su dedo pulgar. Si alguna vez se despierta en la noche a causa de dolor, experimenta un hormigueo o entumecimiento, hinchazón o dolores continuos, puede que tenga una lesión por movimientos repetitivos. Notifíquelo a su supervisor y visite a su doctor para que le realice una evaluación. ¡Una evaluación y tratamiento temprano es esencial para mantenerse saludable!

Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



## Prevención

Evitar estos movimientos:

- Girar
- Continuamente flexion de muñeca
- Trabajando de posición incomodo
- Alcance arriba de hombros
- Empujar, machucar, ejercer mucha fuerza
- Agarre herramienta muy apretado

Existen seis movimientos específicos que pueden conducir a una lesión. Los repasamos a continuación:

1. Doblar el cuerpo cuando se cargan animales u otros objetos pesados
2. Doblar o torcer continuamente las muñecas
3. Trabajar desde una posición muy incómoda
4. Estirarse por encima del nivel del hombro una y otra vez
5. Usar las manos para empujar, golpear o de alguna manera ejercer una gran fuerza
6. Agarrar herramientas que se clavan en la palma de la mano

Asegúrese de evitar estos movimientos para prevenir lesiones.

Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## Prevención



- Descansos de estiramiento
- Rotar entre tareas
- Alternar actividades
- Muñeca neutral
- Estirar manos y dedos

Existen algunas maneras para poder evitar una lesión por esfuerzo repetitivo

- Tome un descanso para "estirarse" cuando esté realizando repetidamente la misma actividad laboral
- Alterne las tareas a realizar durante el día
- Altere físicamente cómo realizar la actividad repetitiva (por ejemplo, cambiando de mano)
- Mantenga la muñeca en una posición neutral, si es posible
- Estire suavemente las manos y los dedos durante pequeñas pausas

Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hacer & No Hacer



Repasemos lo que debe hacer y no debe hacer para evitar lesiones por esfuerzo repetitivo.

### HACER:

Trabajar en una posición cómoda

- Tomarse pequeños descansos para "estirarse" cuando esté realizando repetidamente la misma actividad laboral
- Estirar suavemente las partes del cuerpo que ha estado utilizando
- Si es posible, alternar las tareas a realizar durante el día
- Mantener siempre una buena postura

### NO HACER:

Continuamente doblar o torcer las muñecas

- No trabajar desde una posición muy incómoda
- No estirarse por encima del nivel del hombro una y otra vez
- No usar las manos para empujar, golpear o de alguna manera ejercer una gran fuerza
- No agarrar herramientas que se claven en la palma de la mano
- No ignorar los síntomas de las lesiones por movimientos repetitivos

Siguiendo estas pautas, usted puede mantenerse a salvo del dolor y de perder tiempo de trabajo a causa de una lesión por esfuerzo repetitivo.

Notes: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---