

## Módulo de entrenamiento: Movimiento Repetitivo

**Objetivo:** Ser capaz de identificar las lesiones que existen en trabajos que requieren movimiento repetitivo.

**Nota:** Eliminar las lesiones de movimiento repetitivo requiere del adaptamiento de las actividades de trabajo. Comunique a los trabajadores las señales de advertencia de problemas potenciales. Discuta como evitar o corregir problemas en trabajos de movimiento repetitivo o continuo.

### Información Básica

Las lesiones de movimiento repetitivo (también llamadas desorden traumático acumulativo o DTA) ocurre cuando alguna acción, usualmente agachándose o torciéndose, es realizado de forma repetitiva o muchas veces. Dolor o cualquier otra señal puede aparecer poco a poco. Las partes del cuerpo que mayormente son afectadas por lesiones de movimiento repetitivo son: los dedos, manos, muñecas, codos, brazos, hombros, espalda y el cuello. Las otras partes también pueden ser afectadas. Si ocurre algún dolor en cualquier parte mencionada anteriormente u otra parte del cuerpo, no lo ignore. El dolor no se calmará, por el contrario se volverá peor, y la lesión se tornará más severa.

#### Algunos movimientos que pueden llegar a ser lesiones de movimiento repetitivo incluye:

- Acción repetitiva de la mano o el brazo
- Agacharse desde la cintura
- Agarrando o apretando objetos
- Alzar la mano o el hombro frecuentemente
- Realizando fuerza con la mano o el brazo

#### Algunos síntomas que lo pueden alertar de una lesión incluye:

- Despertarse debido a un dolor
- Entumecido o paralizado
- Hormigueo
- Hinchazón o delicadeza
- Dolores continuos
- Pérdida de fuerza
- Pérdida de movimiento en las coyunturas
- Chisporroteo
- Disminución en coordinación

La prevención significa trabajar y jugar de manera inteligente. Planifique como usar o mover equipo de trabajo de tal manera que los mismos movimientos sean repetidos. Este alerta de los movimientos repetitivos usados en el trabajo y después del trabajo. El trauma de los movimientos repetitivos es más frecuente que ocurra después de aplicar presión o hacer el mismo movimiento continuamente. Algunos ejemplos son: Colocando y quitando los ordeñadores mecánicos en las operaciones de ordeño, recogiendo y seleccionando frutas y limpiando pisos. Si problemas con movimientos repetitivos aparecen aún con la prevención, contacte su médico para una evaluación. Es muy importante recibir un diagnostico y tratamiento previo.

Su doctor le puede prescribir medicina para ayudar a reducir la inflamación y el dolor. Visitas continuas para chequeo con su doctor deben ser seguidas para conocer su progreso. Para casos severos, usted debe ser referido a un terapeuta ocupacional.

En la mayoría de los casos el doctor puede quitar a la persona de la situación que le esta causando la lesión. Un tiempo alejado de la situación, seguido de un retorno gradual a la situación de trabajo mejorada, será sugerido por el doctor. Refortalecimiento de los musculos de la mano y el brazo con ejercicio puede ser otra sugerencia. Una situación de trabajo mejorada puede ser realizada al simplemente cambiar los movimientos, de tal manera que los mismos movimientos no sean repetidos continuamente, o al incluir descansos cortos en la rutina diaria.

**Considere los siguientes consejos:**

- Evite repetir el mismo movimiento, de la misma manera por períodos largo de tiempo.
- Trabaje en posición confortable.
- La fuerza puede causar lesiones a los nervios, musculos y tendones.
- Obtenga suficiente descanso.

**Revise los Puntos Siguietes**

- Trabajar inteligentemente antes de usar herramientas y equipo de trabajo.
- Conocer los movimientos repetitivos presentes en su trabajo.
- Si algún dolor o entumecimiento ocurre, buscar atención médica.
- Cambiar los hábitos de trabajo para cambiar los movimientos repetitivos.

**Verdadero o Falso**

1. V, 2. V, 3. F, 4. V, 5. V

## Movimiento Repetitivo

**Verdadero o Falso**

**Nombre** \_\_\_\_\_

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Entumecimiento o hormigueo en los dedos, mano o brazo es una señal de lesión de movimiento repetitivo.                            | V | F |
| 2. El prevenir problemas de movimiento repetitivo comienza con aprender a trabajar y realizar lo trabajos inteligentemente.          | V | F |
| 3. No hay necesidad de preocuparse acerca de cambiar los hábitos de trabajo para cambiar el movimiento que se repite una y otra vez. | V | F |
| 4. El no tener suficiente descanso, limita la recuperación de los movimientos y presiones que pueden causar problemas.               | V | F |
| 5. Las lesiones de movimiento repetitivo son causadas por acciones simples de doblar o torcer el cuerpo.                             | V | F |