



## MOVIMIENTOS REPETITIVOS

El término “Lesiones por movimientos repetitivos” (LMR) se utiliza generalmente para referirse a una serie de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral, que pueden afectar a las extremidades tanto superiores como inferiores, incluidos los hombros y el cuello, la muñeca, los codos y las rodillas, y que pueden producirse como consecuencia de trabajos que guardan relación con malas posturas o movimientos difíciles o trabajos de carácter sumamente repetitivo o rápido (véase el informe de la Agencia Trastornos de origen laboral del cuello y las extremidades superiores).

Según estudios europeos recientes, se estima que al menos el 31% de los trabajadores de la UE realizan algún tipo de tarea repetitiva. Éstos reflejan como problemas de salud más frecuentes el dolor de espalda (48% de los casos), las molestias musculares de cuello-hombro (37%) y de las extremidades superiores (24%), así como el estrés asociado al ritmo elevado y los plazos ajustados (40%).

Todo ello ha llevado a la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo a incluir los movimientos repetitivos dentro del conjunto de riesgos emergentes de especial preocupación. En cuanto a los datos relativos a España, las estadísticas indican que el 34% de los trabajadores realizan movimientos repetitivos de manos o brazos durante más de la mitad de la jornada.

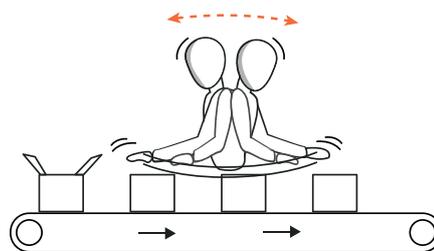
En España, según los últimos estudios, alrededor del 80% de las enfermedades profesionales declaradas correspondieron a patologías del aparato osteomuscular. Las tareas con movimientos repetitivos pueden transformarse en un gran problema para una empresa y obviamente para los trabajadores afectados.

Se define el trabajo repetitivo como la realización continuada de ciclos de trabajo similares. Cada ciclo se parece al siguiente en tiempo, esfuerzos y movi-

mientos aplicados. El tiempo de cada ciclo, para considerarse repetitivo, varía según distintos estudiosos del tema, pero orientativamente se podría hablar de ciclos que van de unos pocos segundos a 30 segundos de duración, en tareas, por ejemplo, de empaque, encintado, montaje, etc.

El trabajo de teclado también es un trabajo repetitivo que está causando muchos trastornos teniendo en cuenta la masiva irrupción del ordenador en los lugares de trabajo.

Es reconocido que la repetitividad se asocia a determinados trastornos relacionados con el trabajo, como tendinitis, síndrome del túnel carpiano entre otras dolencias.



También está claro que no todas las personas expuestas a una tarea repetitiva, sufrirán irremediablemente de alguna de las dolencias de las mencionadas, influyendo en ello factores que pueden ser genéticos, nutricionales, de modalidades de trabajo u otros que la ciencia en algún momento determinará.

La ergonomía está en condiciones de mejorar las cosas, a través del diseño de puestos y de herramientas que favorezcas las buenas posturas de trabajo y disminuyan en consecuencia la fatiga muscular localizada que contribuye a la aparición de lesiones.



Es importante prestar atención a la aparición de síntomas de dolor en manos y muñecas en personas que realizan trabajos repetitivos, ya sea para prevenir el agravamiento de una posible lesión o bien para identificar un posible problema ergonómico en el puesto de trabajo o las herramientas que se están utilizando.

**Algunos movimientos que pueden llegar a ser lesiones de movimiento repetitivo son:**

- Acción repetitiva de la mano o el brazo
- Agacharse desde la cintura
- Agarrar o apretar objetos
- Alzar la mano o el hombro frecuentemente
- Realizar fuerza con la mano o el brazo

**Algunos síntomas que pueden alertar de una lesión:**

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

### Procure seguir estos consejos

- Evite repetir el mismo movimiento de la misma manera durante largos períodos de tiempo.
- Trabaje en una posición confortable.
- No aplique una fuerza excesiva. Puede causar lesiones a los nervios, músculos y tendones.
- Descanse lo suficiente.

### Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Planifique su trabajo antes de usar las herramientas y/o el equipo de trabajo.
- Conozca los movimientos repetitivos presentes en su trabajo.
- Si percibe algún dolor o entumecimiento, contacte su médico para una evaluación. Es muy importante recibir un diagnóstico y tratamiento previo.
- Cambie los hábitos de trabajo para cambiar los movimientos repetitivos.