



Ficha de movimientos repetitivos

Las **lesiones** por movimientos repetitivos o continuos son **lesiones** en los músculos o huesos.

Pueden afectar a las **extremidades** superiores e inferiores (hombros, cuello, muñeca, codos, rodilla, etc.).

Pueden producirse por malas posturas, movimientos difíciles, trabajos repetitivos o rápidos.

Las lesiones más frecuentes son dolores de espalda, cuello, hombros y brazos, y el estrés.

Los trabajos con movimientos repetitivos pueden ser un gran problema para una empresa y para los trabajadores.

El trabajo repetitivo se produce al repetir las mismas acciones continuamente en el trabajo. Por ejemplo: empaquetar, montar, teclear, etc.

Hay personas a las que no les afecta el trabajo repetitivo. Depende muchas veces de la **genética**, la **nutrición** o el tipo de trabajo.

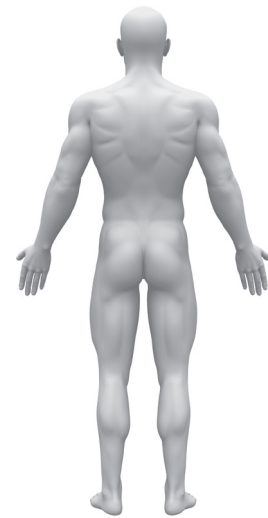
Es importante adaptar los lugares de trabajo para que favorezcan las buenas posturas y disminuyan las **lesiones** musculares.

Algunos movimientos repetitivos que pueden lesionar a las personas son:

- Realizar alguna acción repetitiva con la mano o el brazo.
- Agacharse desde la cintura.
- Agarrar o apretar objetos.
- Levantar la mano o el hombro muchas veces.
- Realizar fuerza con la mano o el brazo.

Lesión: es un daño que se produce en alguna parte del cuerpo.

Extremidades: son los brazos y las piernas.



Extremidades: brazos y piernas.

Genética: son las características y rasgos que pasan de padres a hijos.

Nutrición: son los hábitos de alimentación.



Agacharse y levantar varias veces un objeto es una acción repetitiva.



Algunos síntomas que pueden alertar de una lesión:

- Despertarse debido a un dolor.
- No poder mover alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, el brazo, el cuello o la rodilla.
- Sentir **hormigueo** en la parte del cuerpo afectada.
- Tener hinchada o delicada la parte del cuerpo afectada.
- Sentir dolores continuos.
- Pérdida de fuerza.
- Pérdida de movimiento en las articulaciones.
- Tener menos **coordinación**.

Consejos:

- Hay que evitar repetir el mismo movimiento de la misma manera durante mucho tiempo.
- Hay que trabajar en una posición confortable.
- No hay que hacer demasiada fuerza.
- Hay que descansar lo suficiente.

Recomendaciones:

- Planificar el trabajo evitando que una misma persona ejecute durante mucho tiempo movimientos repetitivos.
- Conocer los movimientos repetitivos de su trabajo.
- Si tiene algún dolor o **entumecimiento** ir al médico.
- Cambiar los hábitos de trabajo para eliminar o reducir los movimientos repetitivos.

Alertar: es avisar de un peligro.

Hormigueo: es una sensación en alguna parte del cuerpo parecida a las cosquillas o al picor.

Lesión: es un daño que se produce en alguna parte del cuerpo.

Coordinación: es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos para sincronizarse y realizar movimientos ordenados.



Dolor de cabeza.



Dolor de cadera.

Entumecimiento: es la sensación de rigidez o falta de flexibilidad en alguna parte del cuerpo. Va acompañada de hormigueo y de torpeza de movimiento en esa parte del cuerpo.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña es de lectura fácil.

La información que se da en el texto es la misma que en el texto original, pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes accesibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con dificultades de comprensión lectora.

En muchos lugares de Europa ya se emplea este sistema.

Muchas personas, dicen que con la lectura fácil están mejor informadas.

La adaptación a Lectura Fácil de los textos hace que no se pueda utilizar en toda su extensión las normas de redacción en referencia al Género.



institutolecturafacil.org

Dirección:

Jorge-Martín Pérez García. Instituto Lectura Fácil

Manuel Gutiérrez Valdés. Instituto Lectura Fácil

Coordinación:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Susana Pérez Sualis. Instituto Lectura Fácil

Validación técnica:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Adaptación lectura fácil:

María García Llovet. Cuarto Sector S. Coop. And.

Validación Cognitiva:

Fernando Celestino Regalado. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

José Luis Lineros Chamorro. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Laura Monge Rivero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Yolanda Rodríguez García. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Consolación Rubio Romero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Edición y Maquetación:

Nerea Aragón Ariza. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Susana Pérez Sualis. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Inclusión Europe: <http://www.inclusion-europe.eu/>

