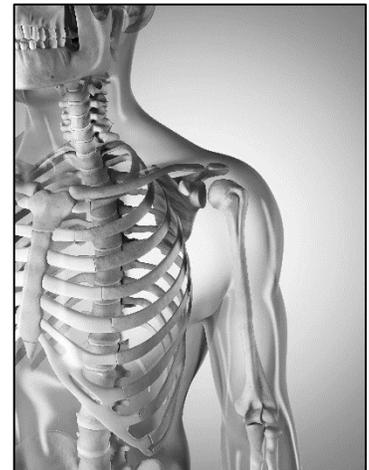
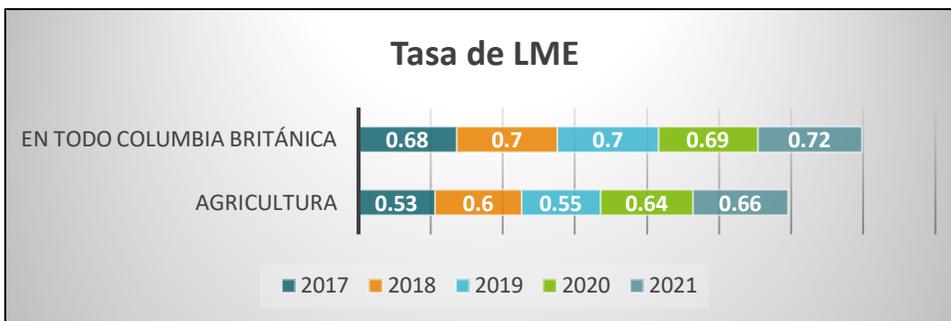


¿Qué es una lesión musculoesquelética o LME?



Algunas de las tareas que realizamos en el trabajo como levantar, estirarse y repetir los mismos movimientos, pueden desgastar nuestros cuerpos. En algunas situaciones, estas tareas pueden provocar una lesión en los músculos, tendones, ligamentos, nervios, vasos sanguíneos y articulaciones del cuello, hombros, brazos, muñecas, piernas y espalda. **Este tipo de lesión se llama Lesión Musculoesquelética, o LME.**



Fuente de estadísticas: WorkSafeBC | <https://app.powerbi.com/>

Las lesiones musculoesqueléticas representan el 32% de los reclamos de WorkSafeBC, lo que resulta en reclamos a largo plazo, causando angustia a los trabajadores e incrementando las primas de seguro para los empleadores. Muchas lesiones musculoesqueléticas se pueden prevenir.

Signos y síntomas de LME

Signos (visuales):	Síntomas (sentidos):
<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento, hinchazón. • Movimiento limitado <ul style="list-style-type: none"> • No ignore los primeros signos y síntomas. • Sepa dónde y cómo reportar los signos y síntomas. • Busque tratamiento para evitar que la lesión empeore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor • Entumecimiento y hormigueo • Músculos y articulaciones adoloridos o rígidos • Debilidad, sensibilidad <ul style="list-style-type: none"> • ¡REPORTE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS RAPIDO! • ¿Sabía que mientras más rápido detecte y reporte el desarrollo de una lesión, serán mayores sus posibilidades de recuperarse por completo?

Efectos a la Salud

- Las LME pueden afectar significativamente el trabajo, el hogar y las actividades recreativas.
 - La recuperación puede ser larga.
 - Las señales y síntomas tempranos pueden progresar a condiciones con efectos a largo plazo, como:
 - Distensiones y Esguinces
 - Bursitis
 - Tendinitis
 - Síndrome del túnel carpiano
1. Cuando los trabajadores desarrollan LME, las primeras etapas a menudo son dolorosas, pero en una etapa tardía *pueden* ser incapacitantes, afectando el sueño e interfiriendo con tareas en el trabajo, hogar y actividades recreativas.
 2. En algunos casos, las LME pueden ser prolongadas, a veces requiriendo un tratamiento largo e incluso pueden llegar a ser irreversibles.
 3. Algunas condiciones de recuperación prolongadas incluyen:



Esguinces: ocurren cuando un ligamento se estira más allá de su longitud normal. En nuestros cuerpos, los ligamentos son similares a los cables de soporte que conectan los huesos entre sí en las articulaciones, proporcionando fuerza y estabilidad a la articulación.

Una **distensión**, es el estiramiento o desgarre de un músculo o tendón. Cada músculo del cuerpo se une al hueso a través de un tendón.

La **tendinitis** es la inflamación de un tendón, la banda de tejido que une cada músculo al hueso.

El **síndrome del túnel carpiano** afecta la mano y la muñeca. Ocurre cuando el nervio mediano, en la muñeca se comprime e inflama.

FACTORES DE RIESGO DE LME

	Eliminación
	Sustitución
	Controles de ingeniería
	Controles administrativos
	EPP

Repetición El mismo movimiento una y otra vez.	
Ejemplo	Trabajando una línea de siembra, recolección de champiñones.
Controles	 Rotación de tareas. Micro descansos. Cambiar la posición o la mano que se está utilizando <i>(si es posible)</i>
Agarrar/ sujetar con dedos Agarrar objetos sin apoyo.	
Ejemplo	Usando herramientas de mano, manipulando plantas.
Controles	 Rotación de tareas. Micro descansos. Cambie la posición o la mano que se está utilizando <i>(si es posible)</i> .  Guantes apropiados.
Levantar/bajar/Cargar Levantar, bajar o cargar objetos de cualquier peso <i>(ligero a pesado)</i> .	
Ejemplo	Mover pacas forraje, estibar cajas/tarimas.
Controles	 Cambie las tareas o posiciones con otros trabajadores cuando sea posible. Reduzca la manipulación repetida de la misma carga a lo largo de un proceso.  Utilice ayudas mecánicas de manipulación: herramientas, polipastos, manipuladores, elevadores contrapesos, patines hidráulicos, estibadores y montacargas.  Examine y rediseñe el lugar de trabajo. Siga procedimientos y técnicas de levantamiento seguros.
Empujar/Jalar Esfuerzo ejercido al empujar o jalar herramientas/objetos.	
Ejemplo	Palear, manejar patines hidráulicos.
Controles	 Empuje en vez de jalar. Mantenga la espalda recta y doble las rodillas. No gire las caderas para empujar, más bien mantenga su tronco firme y use sus piernas y peso corporal para mover el objeto. Encare la carga de frente de manera centrada, en lugar de tomar el objeto por la parte superior o inferior. Utilice herramientas apropiadas en buenas condiciones.
Malas Posturas Agacharse por periodos largos, arrodillamiento, estiramiento, cuclillas o torsión.	
Ejemplo	Espaciar/colocar macetas.
Controles	 Cambiar tareas o posiciones con otros trabajadores cuando sea posible.  Siéntese cerca de su trabajo y mantenga a su alcance los materiales de uso frecuente. Mantenga posturas neutrales de muñeca/brazo tanto como sea posible. Evite los movimientos de torsión y flexión.  Utilice artículos antifatiga como tapetes.
Estrés de contacto Contacto prolongado del cuerpo con una superficie dura o un borde.	
Ejemplo	Arrodillarse, palear
Controles	 Cambiar tareas o posiciones con otros trabajadores cuando sea posible.  Acolchone o redondee los bordes de herramientas, objetos y estaciones de trabajo. Utilice herramientas con mangos largos y asistidos con resortes. Distribuya la presión de manera uniforme y evite arrodillarse o pararse sobre superficies duras. Evite el uso de la mano o la rodilla para golpear objetos.
Vibración de mano/brazo Uso de herramientas/equipos vibratorios.	
Ejemplo	Operando una trituradora, operando una motosierra.
Controles	 Limite el tiempo de trabajo en una máquina o herramienta cuando sea posible.  Tome micro descansos. Estire los músculos afectados antes y después de su uso.  Use herramientas antivibración, así como EPP (Equipo Protección Personal) antivibración (guantes)
Temperatura extrema Trabajar en áreas con calor o frío extremo.	
Ejemplo	Trabajo en invernadero en los meses más cálidos, trabajo al aire libre en invierno.
Controles	 Rotación de turnos, limite el tiempo en temperaturas extremas.  Use capas de ropa para aislar del frío. Si está en interiores, use un ventilador para aumentar la velocidad del aire (movimiento). Use ropa suelta que permita la evaporación del sudor. Use ropa fresca para condiciones extremas. Manténgase hidratado.

Seleccionar los Controles



Fuente de información: [Controlling Risks - WorkSafeBC](#)

Eliminación

Eliminar el peligro por completo es siempre la primera opción.

Al considerar estas opciones, pregúntese:

- ¿Puede haber otra forma más segura para hacer un trabajo? Por ejemplo, si levantar es un riesgo, ¿puedo usar una herramienta mecánica en su lugar?

Sustitución

La sustitución implica reemplazar el material o proceso por uno menos peligroso.

Controles de ingeniería

Si no puede eliminar los peligros o sustituirlos por otros menos peligrosos, los controles de ingeniería son la mejor opción. Estos implican el uso de equipos de trabajo u otros medios para evitar que los trabajadores estén expuestos a un peligro. Los controles de ingeniería son cambios físicos en el lugar de trabajo y pueden incluir guardas, barandales, carriles de control de tráfico y barreras entre vehículos y peatones, y muchas otras opciones.

- Por ejemplo, si no se puede evitar trabajar largas horas en una línea, pregúntese: ¿puedo usar mesas de trabajo ajustables para minimizar la distancia de alcance con los materiales o herramientas de trabajo?

Controles administrativos

Los controles administrativos implican identificar e implementar procedimientos de trabajo seguros para que los trabajadores puedan realizar sus tareas laborales de manera segura. Los resultados de su evaluación de riesgos formarán la base de estos procedimientos seguros de trabajo.

- Ejemplos de controles administrativos incluyen la rotación de tareas y la implementación de procedimientos seguros de trabajo.

Ropa y Equipo de Protección Personal

El uso de equipo de protección personal (EPP) es otro control importante para proteger a los trabajadores.

- Por ejemplo, mientras se trabaja con herramientas / equipos vibratorios, el uso de guantes antivibración puede ser un control útil.

Cómo completar una evaluación de riesgos de LME

¿Quién debe realizar las evaluaciones de riesgos?

La identificación de riesgos será realizada por personas que conozcan los procedimientos de trabajo y los factores de riesgo asociados con las LME. El proceso de identificación de riesgos puede ser parte de una inspección del sitio trabajo. La [Sección 4.53 de la Regulación de Salud y Seguridad Laboral](#) requiere que se **consulte al Comité Conjunto de Salud y Seguridad en el Trabajo o al representante de salud y seguridad de los trabajadores, según corresponda, para la identificación de riesgos.**

Paso 1 | Identificación de factores de riesgo

¿Cómo se identifican los factores de riesgo?

El empleador debe dar prioridad a los trabajos que tienen un alto riesgo de LME. El empleador debe verificar los registros anteriores del trabajo en busca de evidencia de LME, incluidos los registros de primeros auxilios y el historial de reclamos.

Otras fuentes de información incluyen:

- Entrevistas con trabajadores y supervisores
- Tendencias en la misma industria del empleador
- Estadísticas de LME en operaciones similares, si están disponibles

Además de revisar los registros en el trabajo, los factores de riesgo pueden ser identificados a través de la observación directa de las actividades laborales.

Paso 2

Una vez que haya seleccionado las tareas, utilice la forma de la página 6 para enumerar las tareas. Consulte la página 3 para determinar todos los factores de riesgo relevantes. **Asegúrese de considerar todos los pasos de cada tarea y los factores de riesgo que presentan.**

Paso 3

Cuando se hayan identificado los factores de riesgo, enumere los controles aplicables. Siga la jerarquía de controles durante este proceso. Consulte las páginas 3, 4 y el ejemplo proporcionado para ayudar a determinar los controles.

Paso 4

Revise la información de LME en las páginas 1 y 2, así como los detalles de sus evaluaciones de riesgos. Asegúrese de que los trabajadores estén bien informados sobre los factores de riesgo y los controles que se hayan implementado.

Paso 5

Utilice la lista de asistencia para registrar a todas las personas que asistieron a la sesión.

Paso 6

Al menos una vez al año, debe revisarse la eficacia de los controles. La revisión debe abarcar todas las medidas adoptadas, incluida la identificación y evaluación de riesgos, la aplicación de medidas de control y la educación y entrenamiento de los trabajadores. Al revisar la efectividad, los empleadores evaluarán si han eliminado o minimizado el grado de riesgo para los trabajadores.

Si se comprueba que los riesgos se han reducido, continúe utilizando los controles implementados. Si los riesgos no se han reducido, realice una actualización a la evaluación de riesgos.

Utilice la parte "Fecha de revisión" de la forma de evaluación de riesgos para indicar que se ha completado una revisión.

Evaluación de riesgos de LME *Ejemplo*

Nombre de la empresa	ABC Farms	Preparado por	
Ubicación del lugar de trabajo			
Fecha de preparación		Fecha de revisión	

Evaluación		
Tarea de trabajo	Factor de riesgo LME	Control
Trabajando con macetas / Línea de plantación	Mala Postura	<ul style="list-style-type: none"> Utilice mesas de trabajo ajustables. Minimice la distancia de alcance. Rotación de tareas, micro descansos. Utilice ayudas antifatiga.
Mover / Estibar objetos pesados	Levantar / Bajar / Cargar	<ul style="list-style-type: none"> Utilice equipos mecánicos de elevación. Minimice la frecuencia de levantar objetos. Cuando sea posible, separe el material en cargas más manejables. Establezca procedimientos seguros de trabajo de levantamiento y asegúrese de que los trabajadores estén capacitados.
Cosecha de champiñones	Repetición	<ul style="list-style-type: none"> Utilice plataformas de cosecha ajustables. Minimizar la distancia de alcance. Micro descansos.
Palear	Repetición / Estrés de contacto / Levantamiento	<ul style="list-style-type: none"> Párese con los pies separados, use todo el cuerpo, no solo los brazos Muévase con la pala / pico, siempre de frente a la carga, manténgase lo más recto posible. Utilice las herramientas adecuadas. Rotaciones de tareas, micro descansos.
Utilización de herramientas / Equipo	Vibración de manos / brazos	<ul style="list-style-type: none"> Rotación de tareas/micro descansos. Guantes antivibración. Herramientas con sistema antivibración.

Nombre del empleador

Firma del empleador

Fecha

Evaluación de riesgos LME / MSI Risk Assessment

Nombre de la empresa		Preparado por	
Ubicación del lugar de trabajo			
Fecha de preparación		Fecha de revisión	

Evaluación		
Tarea (enumere 5 tareas separadas)	Factor de riesgo de LME	Control
		•
		•
		•
		•
		•
Otras recomendaciones:		
Otras notas:		

Nombre del empleador

Firma del empleador

Fecha

Descargo de responsabilidad: Este recurso es una guía y se recomienda a los empleadores que personalicen este documento o diseñen el suyo propio para satisfacer sus necesidades y obligaciones legales. Una vez que haya sido personalizado, este descargo de responsabilidad puede eliminarse para funcionar como parte de su Programa de seguridad. Este recurso no exime a las personas que lo utilizan de sus responsabilidades en virtud de la legislación aplicable. Si necesita ayuda, contáctenos en www.AgSafeBC.ca

