

## Prevención de las lesiones laborales

### A. Panasiuk

En primera instancia debemos preguntarnos ¿que es una lesión laboral?

Podemos describirla en términos sencillos como toda enfermedad o trastorno generado por el trabajo, en relación directa con el puesto laboral o su contexto psicosocial. En la actualidad en base a las necesidades de modernización y actualización tecnológica de las empresas los puestos laborales han sufridos cambios para los que el ser humano aún no está preparado. Un ejemplo simple de esta situación es la proliferación de puestos laborales en posición sentado, estos en relación directa con el aumento de trabajos que dependen de una computadora para realizar su actividad laboral.

Tengamos en cuenta este concepto; hace 300 años atrás ¿Qué actividades estaríamos realizando? Tal vez dependeríamos de la casa, pesca y cultivo para sobrevivir, así como para transportarnos deberíamos realizar largos viajes a pie o a caballo, lo que nos mantenía siempre en una actividad física constante. Por lo que una de las principales causas de sufrir una lesión laboral es el sedentarismo, asociado a la falta de realizar actividad física como medio para compensar la actividad laboral.

Otros elementos que son considerados factores de riesgo laborales son por ejemplo:

- **La postura estática prolongada (poco cambio de posición):** estudios demuestran que es peor para nuestra columna pasar mucho tiempo sentado que realizar tareas donde se pueda alternar de posturas (estar de pie, caminar, etc). Por lo que la alternancia de posturas es fundamental para la prevención de los trastornos de columna y miembros inferiores.
- **Movimientos repetitivos:** los procesos industriales en serie, así como la utilización del teclado y mouse de una computadora por un tiempo prolongado son una de las principales causas de la aparición de trastornos como las tendinitis, síndrome del túnel carpiano, etc. Por lo que las medidas compensatorias (ejercicios de elongación de músculos de antebrazo y mano, vendajes funcionales, etc) en estas actividades son fundamentales para disminuir los riesgos de esta actividad.
- **Mal manejo de cargas:** el levantar o trasladar objetos en mala forma (haciendo fuerza solo con la columna) con el tiempo es un factor predisponente a sufrir trastornos de columna. La utilización de posturas correctas en dicho manejo (utilizando la fuerza de las piernas, etc) previene que esto suceda.
- **Mobiliario inadecuado:** el puesto laboral debe estar diseñado en su totalidad para que no presente riesgos, un ejemplo de esto es la utilización del monitor de la computadora muy bajo, lo que obliga al operador a forzar la musculatura del cuello para utilizarlo, generando contracturas y dolor cervical.

Debemos tener en cuenta que estos factores de riesgos se ven potenciados por las características personales de cada funcionario (antecedentes clínicos, postura, etc), lo que explica porque dos funcionarios que realizan la misma actividad no sufren de la misma lesión.

Por otra parte debemos tener en cuenta que la prevención nos permitirá intentar que la lesión no se produzca, el rápido diagnóstico y la rehabilitación diferencial permitirá la resolución de la misma con el mínimo de consecuencias para el trabajador (perdida de días de trabajo, evitando un trastorno

crónico, otras secuelas asociadas, etc), por último la reinserción laboral controlada permitirá que el trabajador no vuelva a sufrir la misma lesión después de su rehabilitación si esta fue ocasionada por su puesto laboral.