

# Prevención de tensión muscular y torsedura en el lugar de trabajo

Los esguinces y las distensiones se encuentran entre las lesiones más comunes en las obras de construcción. Estas lesiones, a menudo causadas por levantar objetos incorrectamente, movimientos repetitivos, posturas incómodas o resbalones y tropiezos, pueden provocar un dolor significativo, pérdida de tiempo, reducción de la productividad y aumento de los costos. A continuación, te explicamos cómo podemos prevenirlos de forma proactiva:

## 1. Comprender los riesgos

- **Los esguinces** involucran ligamentos (tejidos que conectan los huesos), que a menudo ocurren por torceduras, caídas o movimientos repentinos.
- **Las distensiones** impactan los músculos o tendones, con frecuencia como resultado de un esfuerzo excesivo, movimientos repetitivos o levantamiento inadecuado.

## 2. Técnicas seguras de levantamiento

- **Planifique el levantamiento** : Evalúe el tamaño, el peso y la forma de la carga antes de levantarla.
- **Postura adecuada**: Mantenga los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y doble las rodillas, no la cintura.
- **Agarre seguro**: Sostenga la carga cerca de su cuerpo con un agarre firme.
- **Levante suavemente**: Levante con las piernas, no con la espalda, y evite torcer el cuerpo.
- **Trabajo en equipo**: Pida ayuda o use ayudas mecánicas cuando levante objetos pesados o incómodos.

## 3. Prácticas ergonómicas

- Ajuste las posiciones de trabajo para minimizar las posturas incómodas y los movimientos repetitivos.
- Rotar las tareas con frecuencia para evitar lesiones por esfuerzo repetitivo.
- Asegúrese de que las herramientas y el equipo se mantengan para reducir la fuerza innecesaria o los movimientos repetitivos.

## 4. Mantener una buena limpieza

# Prevención de tensión muscular y torsedura en el lugar de trabajo

- Mantenga los pasillos, las escaleras y las áreas de trabajo libres de desorden para evitar resbalones, tropiezos y caídas.
- Limpie los derrames de inmediato y garantice una iluminación adecuada en todas las áreas.

## 5. Estiramientos y calentamiento

- Realice ejercicios de estiramiento regulares, especialmente al comienzo de los turnos o antes del trabajo físico pesado.
- Los descansos cortos de estiramiento a lo largo del día pueden reducir significativamente los riesgos de lesiones.

## 6. Use el EPP adecuado

- Use guantes con almohadillas de agarre para levantar y manipular materiales.
- Asegúrese de que el calzado proporcione buena tracción, soporte para el tobillo y comodidad.
- Considere la posibilidad de usar aparatos ortopédicos o soportes si realiza tareas repetitivas o si se ha lesionado anteriormente.

## 7. Informar y responder con anticipación

- Reporte inmediatamente el malestar, el dolor o las lesiones, sin importar cuán leves puedan parecer.
- La intervención temprana puede evitar que las distensiones o esguinces menores se conviertan en lesiones graves.

## 8. Mantente en buena forma física

- El ejercicio regular y el mantenimiento de la salud física disminuyen significativamente los riesgos de lesiones.
- Fomente el estado físico general entre los miembros del equipo.

La prevención de esguinces y torceduras comienza con la concienciación y el compromiso con las prácticas de trabajo seguras. Al implementar constantemente estas estrategias simples pero efectivas, podemos garantizar un lugar de trabajo más seguro y saludable para todos.

