

CLASE 18 /

SEGURIDAD E HIGIENE



TEMA

movimientos repetitivos y fatiga física

OBJETIVOS

- ✓ Identificar las lesiones más comunes generadas por el trabajo basado en movimientos repetitivos.
- ✓ Comprender el concepto de fatiga e identificar los trastornos psicológicos y psicosomáticos que provoca.



DESARROLLO DE LA CLASE

Hoy vamos a desarrollar nuestra clase número 18. Los temas se siguen relacionando con los de clases anteriores, así que esperamos que tengan presente lo que venimos conversando en relación a las medidas de seguridad que comprometen nuestra salud y la de otrxs. Nos vamos a dedicar puntualmente a trabajar sobre los movimientos repetitivos y la fatiga física ¿vamos?



¿Qué son los Movimientos repetitivos?

Los Movimientos repetidos hacen referencia a todas aquellas actividades de tipo repetitivo que implican la realización de esfuerzos o movimientos rápidos de pequeños grupos musculares, generalmente de las extremidades superiores (hombro – brazo - mano), agravadas por el mantenimiento de **posturas forzadas** y una **falta de recuperación muscular**.

Veamos algunos ejemplos: pensemos en un trabajador o trabajadora que recolecta verdura: trabaja en una postura agachada y con un movimiento repetitivo de brazos. O en la cajera o cajero de un supermercado, que toma productos, los pasa por el lector de precios, los deposita en otro lado y vuelve a tomar otro producto, así durante 6 horas.



esfuerzo

+



repetición

+



posturas

+



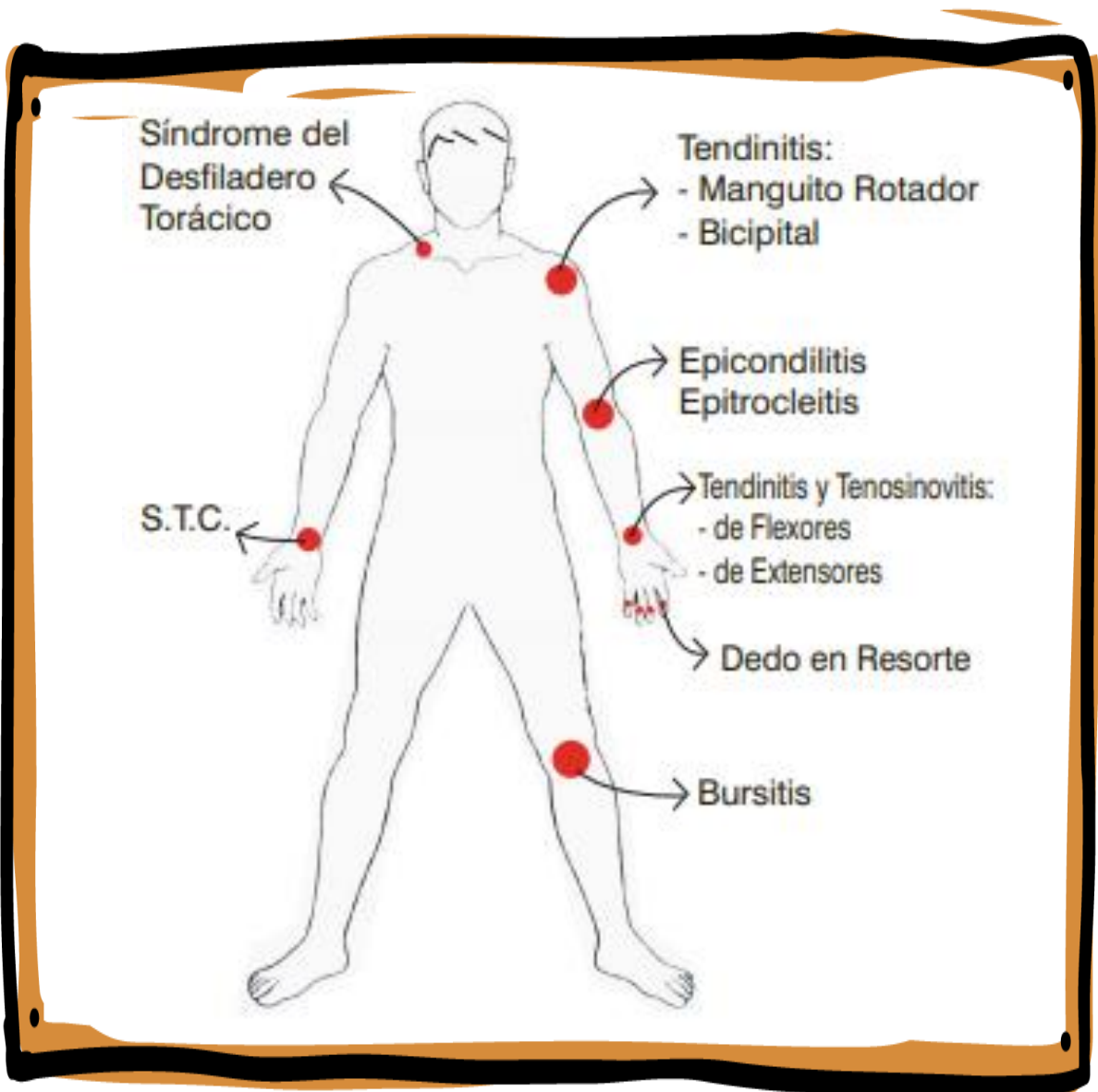
falta de descanso



¿Cuáles son las lesiones que generan?

Pueden causar la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME), que se definen como los problemas de salud que **afectan al aparato locomotor**, es decir, a los **músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos** del cuerpo.

A continuación, se muestra una imagen donde aparecen los TME más frecuentes:



La mayor parte de los TME por movimientos repetitivos (como las tendinitis o el síndrome del túnel carpiano) **aparecen gradualmente**, tras largos periodos de exposición a unas condiciones de trabajo demasiado exigentes.

Estas lesiones se manifiestan con **dolor y limitación funcional** de la zona afectada, que dificultan o impiden realizar el trabajo.



¿Cómo prevenir los TME por movimientos repetitivos?

- **Reducción de la repetición de los mismos movimientos básicos**, organizando el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre dos o más puestos de trabajo con requerimientos físicos diferentes.
- **Utilizar** herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como, por ejemplo, destornilladores eléctricos.
- **Distribuir los esfuerzos entre distintos grupos musculares**: repartir el esfuerzo realizado entre diferentes grupos musculares, por ejemplo, permitiendo que el trabajo pueda realizarse con ambas manos.
- **Diseñar los puestos de trabajo** de forma que las articulaciones se mantengan en rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas.
- **Hábitos posturales correctos**: concienciar y formar a los trabajadores en hábitos posturales y buenas prácticas para la prevención de los TME.
- **Tiempos de descanso**: proporcionar tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada.



¿Qué es la fatiga?



Se manifiesta como un estado de **cansancio, de pérdida de interés y motivación**, que se manifiesta después de un continuado esfuerzo físico o mental. La persona presenta **dificultades en la atención, de concentración** y es acompañada por un **decaimiento del ánimo y de la satisfacción**.

Impacta en nuestro organismo produciendo diversos **trastornos psicológicos y psicosomáticos** tales como: irritabilidad, inestabilidad emocional, ansiedad, estados depresivos, alteraciones en el sueño. O como alteraciones psicosomáticas pueden producirse: astenia, mareos, dolor de cabeza, dolores musculares, problemas digestivos, alteraciones cardíacas, entre otros.

Veamos un ejemplo. Cuando tenemos que hacer un trabajo, estamos dispersos/as (manifestación psíquica) hacemos mil cosas a la vez y no podemos “ponernos con eso”. O cuando tenemos que ir a trabajar y en el camino nos da taquicardia (manifestación psicosomática) En ambos casos estamos manifestando fatiga.





¿Cómo prevenirla?

La sensación de fatiga, sea o no síntoma de otra enfermedad, nos indica la **necesidad de descanso**. Es un mecanismo regulador del organismo. Cuando aparece, nuestro cuerpo y nuestra mente ponen en marcha sistemas de defensa sin que seamos conscientes de ello: ralentizamos el ritmo de trabajo, hacemos más comprobaciones de las habituales y aplazamos las tareas más críticas. Todo esto ocurre cuando la fatiga ya es una realidad.



Debemos:

- **Fortalecer la propia capacidad de resistencia** mejorando los hábitos de alimentación, descanso y ejercicio.
- **Organizar las tareas** del puesto de trabajo también es clave para prevenir la fatiga, estableciendo **objetivos parciales de trabajo** a lo largo del día. Esto ayuda a tener una sensación de avance de cosas terminadas.
- **Poder hacer pausas** durante la jornada que permitan desconectar y cambiar el foco de atención

Las **condiciones ambientales** en el entorno de trabajo también pueden influir en la aparición de la fatiga. La mala iluminación o el exceso de ruido obligan a hacer un esfuerzo suplementario que provoca más cansancio.



Actividad



Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad. Esta semana vamos a hacer un glosario. Un glosario es como un diccionario, donde presentamos breves definiciones de un conjunto de palabras.

Entonces te pedimos que:

1. Busques información en internet para desarrollar los siguientes términos relacionados con la ERGONOMÍA.
 - Antropometría
 - Capacidad de trabajo físico
 - Condiciones ambientales desfavorables.
 - Ergonomía
 - Estrés laboral
 - Medio ambiente de trabajo
 - Sistema – Hombre – Maquina
 - Trastorno musculo esqueléticos en las extremidades superiores:
 - Tendinitis del manquito rotador
 - Epicondilitis
 - Síndrome del tunel carpeano.
 - Síndrome Burnout
 - Trastornos musculo esqueléticos en la espalda:
 - Lumbalgia
 - Síndrome cervical por tensión
2. **Acompañá cada palabra con imágenes ilustrativas.**

Extensión máxima: 4 carillas.



Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ Lee con atención el texto de la clase. Tomá algunas notas aparte, en tu cuaderno, así tenés tus apuntes ordenados.
- ✓ Buscá información en internet, pero sé sintético: no más de 3 renglones por término, así que tratá de elaborar la respuesta con tus palabras, evitando copiar y pegar.
- ✓ Las imágenes también podés buscarlas en internet.
- ✓ No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tus profesores o tutora.
- ✓ No tengas miedo a preguntar. Tu duda puede ser la de todos/as.



CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber de este tema. Léelos y fijate si “sentís” que aprendiste estos temas. Si crees que te falta para aprenderlos o no te sentís segura/o de qué hacer con ellos, no avances con la clase que sigue hasta que no consultes con tus profesores/as.

En esta clase seguiste aprendiendo nociones de ergonomía relacionadas con el trabajo repetitivo. Aprendiste las lesiones musculoesqueléticas que este tipo de trabajo provoca.

También aprendiste el concepto de fatiga y los problemas físicos y emocionales que ésta puede provocar en los/as trabajadores/as.

En el siguiente link vas a encontrar todos los **materiales de la Escuela de Oficios**. Buscá tu curso y tendrás acceso a todas las fichas que trabajaste hasta ahora. Navegar en la página de la Universidad y descargar los materiales es gratuito: no te consume datos. Hacé clic aquí: <https://unlp.edu.ar/oficios/fichas-educativas-17882>

