

Datos de interés

Estar más de un tercio del día en una sola posición y frente a los aparatos electrónicos perjudica desde la vista hasta las articulaciones

La prevención de las enfermedades osteomusculares debe asumirse por los patronos quienes requieren proporcionar herramientas ergonómicas para evitar este tipo de lesiones

Enfermedades Osteomusculares

Males que generan más de 10 mil incapacidades al mes

Las enfermedades osteomusculares como la inflamación de la zona lumbar y dolores de espalda, representaron la segunda causa de incapacidad más frecuente en nuestro país.

A noviembre del 2010, se presentaron más de 10 mil órdenes por estos males y alrededor de 52 mil días otorgados por incapacidad, para un promedio de aproximadamente 5 días por orden (Dirección Actuarial y de Planificación Económica, CCSS).

El Dr. Rodrigo Sequeira, Ortopedista del Hospital Metropolitano, indica que estar más de un tercio del día en una sola posición y frente a los aparatos electrónicos perjudica desde la vista hasta las articulaciones, pasando por una serie de alteraciones metabólicas que aumentan los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos.

Armonice su entorno y cuide su salud



Fotos: Google

El ambiente laboral no debe representar una amenaza para la salud de las personas. Estimaciones de la Organización Internacional del Trabajo indican que un 8% de los empleados laboran más de 12 horas diarias, por lo que existen más de 2 mil desórdenes asociados al ejercicio profesional.

Una forma óptima de prevenir estos males es a través de la adecuación del entorno de trabajo para evitar las lesiones. Aspectos que se valoran con la ergonomía, como el diseño de los puestos laborales (horarios, pausas, remuneraciones, entre otros), los instrumentos, máquinas, asientos, el ruido, la temperatura e iluminación influyen positivamente en el mejoramiento de la salud y la motivación del personal.

Asimismo, es importante cuidarse de movimientos bruscos. Por ejemplo, levantar los objetos de manera segura, con las rodillas flexionadas y la espalda recta, mejorar la postura tanto al estar de pie como al conducir, cuidar la espalda al sentarse, utilizar piezas ergonómicas como el apoya teclado y realizar periodos cortos de descanso.

De igual forma, es importante adoptar la postura correcta al dormir (de lado con las piernas recogidas), realizar ejercicio físico y mantener una alimentación saludable.

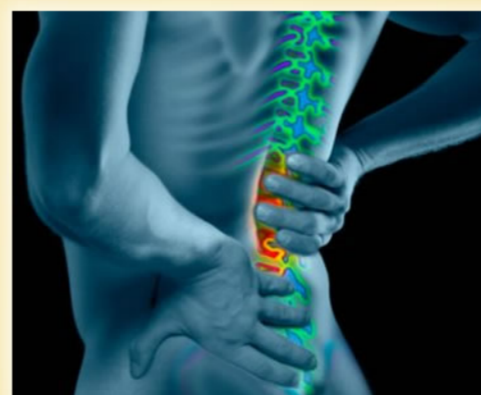
Dr. Rodrigo Sequeira
Ortopedista,
Hospital Metropolitano

¡Que el trabajo no lo enferme!

Labores repetitivas, los horarios, la monotonía, la aplicación de fuerzas excesivas y las malas posturas sostenidas durante largos periodos, son algunas de las causas más frecuentes de las enfermedades osteomusculares.

Algunos de los padecimientos más comunes son los dolores frecuentes de cuello y espalda, inflamación en la zona lumbar (espalda baja), en tendones, nervios y articulaciones, pérdida de fuerzas, tensión ocular y dificultad para realizar algunos movimientos.

El Dr. Sequeira, asegura que el sedentarismo y las largas jornadas laborales aunadas a condiciones de trabajo inapropiadas, incrementan la presencia de este tipo de patologías, por lo que se deben tomar las medidas necesarias para que las condiciones laborales propicien un ambiente saludable.



Los dolores de espalda y en la zona lumbar, son una muestra de las enfermedades osteomusculares más frecuentes.

Foto: Google