

## Tendinitis

Inflamación del tendón causada por la sobrecarga repetida de un músculo, que produce micro desgarros en el tendón.

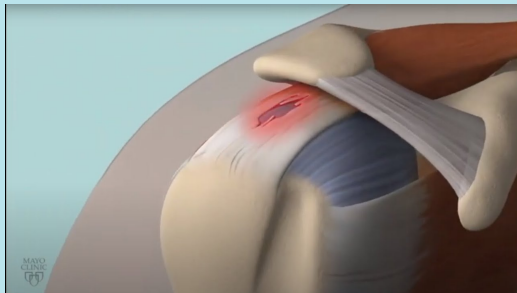
- **Tendinitis del biceps**

inflamación de la cabeza larga del tendón del biceps.



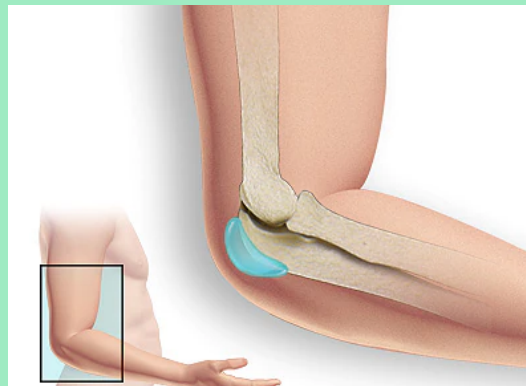
- **Lesión del manguito de los rotadores**

incluye tendinitis y desgarros parciales o totales en la zona del hombro



## Bursitis

Inflamación de las bolsas sinoviales (almohadillas llenas de líquido) que funcionan como amortiguadores en las articulaciones. Los síntomas incluyen dolor, hinchazón y rigidez. Las zonas más comunes son las rodillas, hombros y codos.



## Síndrome del túnel del carpo

Es la compresión del nervio mediano en su pasaje a través del túnel del carpo en la muñeca.



## LESIONES MAS COMUNES A CAUSA DEL TRABAJO REPETITIVO



Ante cualquier lesión es importante consultar a un profesional de la salud

## Referencias

1. <https://www.msmanuals.com/es-co/professional/temas-especiales/medicina-ambiental-y-laboral/lesiones-relacionadas-con-el-trabajo-por-movimientos-repetitivos>
2. <https://elgeaditraumatologia.com/lesiones-laborales-mas-comunes-que-afectan-columna-vertebral/>
3. <https://www.greatamericaninsurancegroup.com/docs/default-source/loss-prevention/f13604lesiones-debido-a-movimientos-repetitivos-y-como-controlarlas>

## Prevención de lesiones

- Mantener una postura correcta
- Tomar descansos o pausas activas
- Realizar estiramientos periódicos con cuidado
- Usar el equipo de seguridad
- Adecuar el entorno de trabajo según lineamientos ergonómicos
- No abusar del tiempo ni trabajar por jornadas demasiado largas



## Lesiones en la espalda

### • Por levantamiento de cargas

El levantamiento de cargas pesadas puede causar lesiones en los discos intervertebrales, roturas musculares o hernias discales



### • Por una mala postura

Comunes en los trabajadores cuyo puesto requiere estar sentado muchas horas al día. Pueden producir lesiones dorsales o cervicales (en el cuello).

