

Prevención de Lesiones por Movimientos Repetitivos en el Paisajismo de Interiores

Con frecuencia, los empleados que trabajan en la industria de paisajismo en interiores están expuestos a factores de riesgo relacionados con la ergonomía como el levantamiento de objetos pesados, doblarse, alzar los brazos por encima de la altura de la cabeza, empujar, halar cargas pesadas, trabajar en posiciones corporales incómodas, y desempeñar la misma o similar tarea de manera repetitiva. Las tareas que exigen un gran esfuerzo físico como la poda, el levantamiento y carga de objetos, llevadas a cabo una y otra vez durante el día, pueden ser las responsables de trastornos musculoesqueléticos (MSDs –por sus siglas en inglés), también conocidos como lesiones por estrés repetitivo, lesiones por esfuerzos repetitivos, lesiones por movimientos repetitivos o trastornos traumáticos acumulados.

Hay formas de prevenir y reducir la cifra y la severidad de este tipo de lesiones.

Las causas subyacentes comunes de lesiones por movimientos repetitivos en el paisajismo de interiores incluyen las siguientes:

- Levantar y cargar regaderas
- Vaciar agua de regaderas
- Podar con podadoras de mano
- Empujar máquinas de riego
- Uso de varillas de manguera con gatillos manuales
- Uso de pulverizadores con gatillos manuales
- Escalar escaleras
- Trabajar en posiciones incómodas como doblarse, arrodillarse o agacharse por un tiempo prolongado

Entre las formas de prevenir lesiones por movimientos repetitivos se sugieren las siguientes:

- Hacer ejercicios de acondicionamiento antes de llevar a cabo una tarea repetitiva. Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento son altamente recomendados. El calentamiento prepara su cuerpo para el trabajo físico que le espera, y le ayuda a reducir el riesgo de lesiones por movimiento repetitivo.
- Hacer ejercicios de manera habitual para fortalecer articulaciones y músculos. Estar en buenas condiciones físicas ayudará a su cuerpo a soportar mejor movimientos repetitivos y a prevenir lesiones.
- Tomar recesos frecuentes de tareas que impliquen movimientos repetitivos; rótese a otras tareas, y tome recesos frecuentes de estiramiento para evitar el uso excesivo de los músculos. Tomar tiempo para parar por un mini-receso para estirarse y liberar la tensión muscular le permitirá hacer más trabajo con mucho menos fatiga, especialmente al final del día. Hacer lo indicado también reducirá el riesgo de desarrollar lesiones por movimientos repetitivos.
- Variar la postura de su cuerpo de manera que no permanezca en la misma posición por un largo tiempo. Párese con los pies separados a una anchura igual a la de sus hombros, con un pie ligeramente delante del otro. Turne el peso de un pie a otro al pararse y doblarse por largos períodos.
- Asegurarse de que su espalda se mantiene recta en todo momento, independientemente del tipo de movimiento repetitivo que esté haciendo. Evite torcer la espalda para reducir la lesión en la columna vertebral. Gire los pies y brazos para alcanzar objetos en lugar de torcer su espalda.

- En lugar de regaderas, utilizar herramientas mecánicas como máquinas de riego diseñadas para aminorar la tensión del músculo debido a tareas repetitivas. Conserve todas las herramientas en buen mantenimiento.
- Utilizar dispositivos manuales y mecánicos con ruedas para trasladar cargas abultadas y pesadas. Estos dispositivos incluyen carretillas de mano, carritos de transportación y carros de mano.
- Al hacer levantamientos repetitivos, no levante cargas abultadas o aquellas que pesen más de 35 libras sin ayuda de alguien más.
- Nunca cambiar su agarre durante un levantamiento a menos que pueda soportar el peso de alguna manera durante el cambio de agarre.
- Para tareas de pulverización llevadas a cabo por largo períodos de tiempo, utilice boquillas de presión diseñadas para minimizar la fuerza de la mano y mantener la muñeca en una posición recta. Suministre mangos de pistola para la pulverización a mano y evite la activación con un solo dedo, especialmente el uso del dedo índice.
- Seleccione la escalera apropiada para la tarea a desempeñar e inspecciónela antes de montarse sobre el primer peldaño. Asegúrese de que la escalera ha tenido buen mantenimiento.
- Al subir una escalera, hágalo dándole la cara. Cuando se encuentre montado en la escalera, no intente extralimitar su capacidad física de alcance. Asegúrese de mantener su peso distribuido equitativamente.
- Non cargue implementos mientras sube una escalera. Invierta en una correa porta-herramientas o haga que alguien más se las alcance.

La presente Tarjeta de Referencia Rápida, conocida en inglés como "Quick Card", fue elaborada gracias al patrocinio del Programa "Alianza de la OSHA con PLANET", sólo para propósitos informativos y de ninguna manera refleja la posición oficial de OSHA o el Departamento Estadounidense del Trabajo.