



Lesiones por Movimientos Repetitivos (LMR): El enemigo oculto en tu rutina laboral



Resumen:

Este estudio analiza las Lesiones por Movimientos Repetitivos (LMR), sus principales factores de riesgo y las lesiones más comunes que ocasionan. Propone medidas de prevención basadas en ergonomía, pausas activas y capacitación, resaltando la importancia de su detección temprana para proteger la salud y productividad laboral.

Las lesiones por movimientos repetitivos (LMR) son un tipo de trastorno musculoesquelético que afecta a quienes realizan **tareas repetitivas durante largos periodos de tiempo**. Actividades como mecanografiar, ensamblar piezas o usar herramientas manuales constantemente pueden generar este tipo de lesiones.

Estas afecciones pueden provocar **dolor, hinchazón, pérdida de fuerza y menor movilidad**, impactando negativamente en la salud, la productividad y la calidad de vida de quienes las padecen.

Principales factores de riesgo:

Se han identificado varios factores que aumentan significativamente el riesgo de sufrir lesiones por movimientos repetitivos:

1. Repetir los mismos movimientos durante mucho tiempo sin hacer pausas.
2. Mantener posturas incómodas o forzadas al trabajar.
3. Aplicar demasiada fuerza al realizar tareas repetitivas.
4. No tomar descansos suficientes o no realizar pausas activas durante la jornada laboral.

¿Qué tipos de lesiones pueden causar?

Las LMR pueden derivar en diversas afecciones, entre las más comunes se encuentran:



- **Tendinitis**

Inflamación de los tendones causada por el uso excesivo de ciertos músculos. Suele afectar hombros, codos y rodillas.



- **Síndrome del tunel carpiano**

Compresión de un nervio en la muñeca que genera dolor, adormecimiento o debilidad en la mano.



- **Tenosinovitis**

Inflamación de la vaina sinovial que recubre el tendón, provocando dolor y dificultad al mover la articulación. Afecta comúnmente muñecas, codos y tobillos.



- **Bursitis**

Inflamación de una pequeña bolsa con líquido (Bursa) que sirve como amortiguador entre huesos, músculos y tendones. Suele darse en hombros, caderas y rodillas.

Medidas de prevención

Para prevenir este tipo de lesiones, se recomienda aplicar una combinación de medidas en el entorno laboral:

- ✓ **Diseño ergonómico del puesto de trabajo**

Ajustar el mobiliario, herramientas y equipos a la postura natural del cuerpo para reducir tensiones innecesarias.

- ✓ **Rotación de tareas**

Cambiar de actividad regularmente para evitar sobrecargar los mismos músculos una y otra vez.

- ✓ **Pausas activas y estiramientos**

Incorporar pequeños descansos con ejercicios suaves para relajar los músculos y mejorar la circulación.

- ✓ **Capacitación y formación**

Enseñar a las personas técnicas seguras y posturas correctas al usar herramientas o al realizar tareas repetitivas.

- ✓ **Evaluaciones ergonómicas periódicas**

Revisar los puestos de trabajo de forma regular para identificar y corregir posibles riesgos.

¿Por qué es importante hablar de las Lesiones por Movimientos Repetitivos?

Las lesiones por movimientos repetitivos (LMR) representan una de las causas más comunes de malestar físico en el ámbito laboral. Aunque muchas veces pasan desapercibidas en sus etapas iniciales, con el tiempo **pueden generar dolores crónicos, limitaciones en la movilidad y ausentismo laboral**. Abordar este tema es clave porque **no solo impacta en la salud y bienestar de las personas, sino también en la productividad de las organizaciones**. Con prevención, conciencia y buenas prácticas, es posible reducir significativamente su aparición y mejorar la calidad de vida en el trabajo.

Referencias:

Ergo. IBV (2022). Movimientos repetitivos en trabajo: riesgos, lesiones y prevención. <https://www.ergoibv.com/es/posts/movimientos-repetitivos-trabajo/>

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo (2000). Factsheet 6 - Lesiones por movimientos repetitivos en los Estados miembros de la UE. <https://osha.europa.eu/es/publications/factsheet-6-repetitive-strain-injuries-eu-member-states>

Labora Salud y Prevención (s.f). Movimientos Repetitivos: Riesgos y Prevención en el Lugar de Trabajo. https://laboraprevencion.com/movimientos-repetitivos/?utm_source=chatgpt.com&expand_article=1

MSD Manuals – Michael I. Greenberg & Vegrrier David (2022) Lesiones relacionadas con el trabajo por movimientos repetitivos. <https://www.msmanuals.com/es/professional/temas-especiales/medicina-ambiental-y-laboral/lesiones-relacionadas-con-el-trabajo-por-movimientos-repetitivos>



Fiorella Vasquez Ramirez
Coordinadora de Servicios
fvasquez@corebusinesscorp.com