



**CAPACITACIONES  
AUTOGESTIONADAS**

**CAMPAÑA**

**MANEJO MANUAL DE PACIENTES**

## TEMA II

# "LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS COMUNES"

### OBJETIVOS

Generar material de apoyo para las empresas e instituciones y así facilitar instancias efectivas de sensibilización a los trabajadores y funcionarios, para la "Campaña Manejo Manual de pacientes".

### ALCANCE

Empresas, Instituciones, personas trabajadoras y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad a nivel nacional que se encuentran en la implementación de la campaña Manejo Manual de Pacientes.

### AMBIENTACIÓN

Las jefaturas otorguen un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupen a sus funcionarios en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



## TEMA II

# "LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS COMUNES"

### Introducción

Corresponden a alteraciones físicas que pueden afectar a los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y sistema circulatorio, que son originadas por la exposición a los riesgos que existen en el lugar de trabajo, se desarrollan de manera gradual como resultado de la acumulación de esfuerzos repetidos sobre alguna estructura del sistema musculoesquelético, pudiendo también generarse por un esfuerzo puntual que sobrepasa la resistencia fisiológica de los tejidos que componen el sistema.



### Lesiones más comunes

Las dolencias relacionadas a lesiones musculoesqueléticas son causantes de dolor intenso y persistente, generalmente limitan la movilidad y la destreza, disminuyendo la capacidad de funcionamiento a nivel general de las personas que las padecen.

La siguiente tabla menciona las enfermedades más recurrentes en Chile:

SEGMENTO	DIAGNOSTICO
Dedos	Dedo de gatillo
Muñeca	Tendinitis de extensores de muñeca y dedos. Tendinitis de flexores de muñeca y dedos. Tendinitis de DeQuervain. Síndrome del túnel Carpiano.
Codo	Epitrocleititis. Epicondilitis.
Hombro	Manguito rotador. Tendinitis bicipital. Bursitis subacromial.
Columna	Síndrome de tensión cervical. Lumbago. Hernia discal.

### Recomendaciones para prevenir lesiones

- Utilizar dispositivos de ayuda simple cuando la tarea no requiera mayor exposición del trabajador como, sábanas y/o tablas de transferencia, para minimizar la carga parcial del peso del paciente.
- Utilizar equipos de ayuda compleja como bipedestador, grúa eléctrica para pacientes, silla de aseo, entre otros, cuando la exposición del trabajador sea prolongada.
- Instruir y capacitar regularmente al personal en técnicas de manejo manual de pacientes.
- Realizar pausas activas de manera frecuente incluyendo ejercicios de relajación.
- Organizar el material y equipos de tal manera que facilite el trabajo.
- Establecer protocolos de vigilancia, para detectar de manera precoz casos de lesiones musculoesqueléticas mediante exámenes periódicos y específicos.