



DISTENSIONES O ESGUINCES

Una distensión se refiere a una lesión en los músculos y los tendones, mientras que un esguince es una lesión en los ligamentos y las articulaciones. En 2022, un tercio de las lesiones relacionadas con el trabajo en la UO tuvieron como resultado una distensión o un esguince. Aunque suelen ser leves, las lesiones por una distensión o esguince pueden ser dolorosas y puede ser necesario un período de recuperación prolongado. Un análisis más detallado de las lesiones por distensión o esguince registradas en el 2022 indicó que el 62 % de los afectados necesitaron primeros auxilios, pero no tratamiento médico; el 16 % necesitó una evaluación o tratamiento por parte de un profesional médico; y el 21 % fue más grave, dando lugar tanto a un tratamiento médico como a tiempo de baja laboral.

Las distensiones o esguinces suelen asociarse a trabajos más activos físicamente que requieren actividades como levantar, transportar y empujar/tirar. Los empleados que realizan cualquier tipo de trabajo pueden correr el riesgo de sufrir una lesión por distensión o esguince. Por ejemplo, las posturas corporales incómodas pueden provocar distensiones o esguinces. Una posición corporal incómoda es aquella que aleja el cuerpo de una posición neutra o más cómoda. Los resbalones, tropiezos o caídas (slip, trip, or falls, STF) también pueden provocar distensiones o esguinces. En la UO, los STF se producen tanto, o incluso más, en el interior que en el exterior, así que esté siempre atento a su entorno, incluidos los caminos interiores y las pasarelas exteriores.

LO QUE HAY QUE HACER

- Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y pida ayuda cuando sea necesario.
- Cuando realice una tarea que se puede hacer tanto con la mano izquierda como con la derecha, cambie frecuentemente de lado para evitar el sobreesfuerzo en un lado.
- Evite trabajar en una posición incómoda o rara durante un período prolongado. Si tiene que trabajar temporalmente en una posición incómoda, tómese descansos cortos y frecuentes para cambiar la posición de su cuerpo.
- No transporte varios objetos ni cargas grandes, pesadas o incómodas. Utilice carros o plataformas rodantes para eso.
- Para evitar trabajar en una posición incómoda frente a la computadora, asegúrese de que los monitores, teclados y dispositivos señaladores (ratones) estén a una altura cómoda y colocados directamente frente al cuerpo.

LO QUE HAY QUE SABER

- La Oficina de Salud y Seguridad Ambiental (Environmental Health & Safety, EHS) dispone de capacitaciones sobre ergonomía y manipulación de materiales en [MyTrack](#) y el personal también está disponible para hacer una capacitación en persona.
- Hay disponibles evaluaciones ergonómicas para todos los empleados. Complete el formulario "Solicitar una evaluación" en la página web de [Ergonomía](#).
- Complete el Informe de lesiones laborales en las 24 horas siguientes al accidente. El formulario está disponible en [inglés](#) y [español](#).
- En caso de emergencia, llame al **911** y **UOPD** al 541-346-2919 para recibir asistencia inmediata.

UNIVERSITY OF OREGON **ERGONOMÍA: MOVER COSAS**

MOVER COSAS

Es algo que todos hacemos en un momento u otro. Para algunas personas puede ser una tarea habitual de su trabajo, como reponer suministros o trasladar equipos informáticos. Para otros, MOVER cosas es algo que se hace de vez en cuando, como embalar para una mudanza de oficina o retirar una caja que dejó un servicio de reparto. Sea cual sea el caso, MOVER cosas implica una actividad física como por ejemplo levantar, transportar, alcanzar, empujar o tirar. Cuando cualquiera de estas acciones se realiza de forma incorrecta, puede provocar una lesión por distensión o esguince. Los resbalones, tropiezos o caídas también son riesgos asociados a la acción de MOVER cosas. Lea los siguientes consejos para evitar lesiones y asegurarse de que al MOVER cosas lo hace de forma segura.

CONSEJOS PARA MOVER COSAS

- Utilice equipos de manipulación de materiales. MOVER objetos pesados, grandes e inclinados con una plataforma rodante, una carretilla de mano o un carro puede aliviar la tensión física del cuerpo.
- Tráidese en ascensor. Siempre que sea posible, evite las escaleras y utilice el ascensor aunque le lleve un poco más de tiempo. Subir o bajar objetos por las escaleras puede provocar que se resbale, se tropiece o se caiga.
- No intente hacer cosas que no sabe hacer. ¿No está seguro de poder levantar algo por sí mismo? Pida ayuda.
- Déjelo ir. Si una carga se mueve o algo se empieza a caer, deje que se caiga. Empleados de la UO han sufrido torceduras, contusiones, laceraciones e incluso fracturas al intentar atrapar algo que se estaba cayendo.
- Calzado de apoyo. Utilice un calzado que maximice su estabilidad. Los zapatos con puntera cerrada le ayudarán a evitar lesiones si se le cae algo.
 - Utilice buenas posturas corporales. Esto incluye lo siguiente:
 - Mantenga los codos cerca. Cuando sea posible, mantenga los codos a menos de 90° del costado del cuerpo. Si los aleja más del cuerpo, aumenta

Para más información sobre la posición del cuerpo y las técnicas, consulte la [Hoja de seguridad sobre mover cosas](#).

UNIVERSIDAD DE OREGÓN
INFORME DE LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Servicios de Seguridad y Riesgos
1260 Universidad de Oregon
1715 Franklin Blvd., Suite 2A
Eugene, OR 97403-5000
Teléfono: 541-346-3192
Fax: 855-658-7729
michgill@uoregon.edu

Información del Empleado:

Nombre del Empleado: _____ Apellido: _____ Número: _____ Inicial: _____

de Empleado: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Título del Puesto: _____

Categoría de Empleado: Regular, Tiempo Temporal UO Estudiante Trabajador
 Completo Regular, Medio Tiempo Agencia Temporal Voluntario

Días Laborales: L M T J V S D Horas Laborales: _____

Información de Lesiones:

Naturaleza de Lesión(es): Quemadura Inflamación/irritación Moretón Arañazos/abrasiones Cortada Torcedura/desgarro No lesión Otros _____

Causa de lesión(es): Quemado por: _____ Cortado por: _____ Contactado con: _____ Atrapado por: _____

Parte del Cuerpo Afectado: Izquierda Derecha Ambos

Tratamiento: Hecho primeros auxilios Recibió tratamiento médico Recibió tratamiento médico (para presentar un reclamo de compensación para trabajadores complete el formulario 801) Transporte al Hospital * Fatalidad* No tratamiento Otros _____

Caja/Trabazón/Tropiezo: Levantando Torcedura/Desgarro Otros _____

Diferente nivel Mismo nivel Agachando/sucillas Condición del piso Empujando/levantando Condición del tiempo Empujando/levantando Objeto sobre Alcanzando En la zona Movimiento repetitivo En las escaleras Escalera Calzado Girando/vuelta Caminando Apresurado(s) Caminando

Sangre** _____

Si se produce un incidente o una lesión, complete el [Informe de lesiones laborales](#).

UNIVERSITY OF OREGÓN

Ergonomic Assessment Request

Please complete the request below and we will be touch very soon.

Date of Request:

Last Name:

First Name:

Your Department:

Position Title:

Para solicitar una evaluación ergonómica, utilice el formulario "Solicitar una evaluación" en la página web de [Ergonomía](#).



*No reemplaza la capacitación oficial. Póngase en contacto con la Oficina de Salud y Seguridad