



¿TE HAS IMAGINADO REALIZAR TUS ACTIVIDADES COTIDIANAS SIN LA AYUDA DE TUS BRAZOS?

Esta ficha se dirige a trabajadores y a empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir alteraciones músculo esqueléticas a nivel de la articulación del codo, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR EL CODO?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE ÁREA

- Trabajos en espacios que no permitan apoyar los antebrazos y que propicien posturas incómodas de los brazos.
- Tareas que generan movimientos repetidos de la articulación de la muñeca, debiendo mantener el codo fijo.

- Posturas incómodas de los brazos que deban mantenerse por tiempos superiores a dos horas durante la jornada laboral.
- Tareas que exigen la aplicación de fuerza con las manos o manipulación de pesos, en donde se lleve la palma de la mano hacia arriba o abajo.
- Procesos productivos que no permiten el control del ritmo de la tarea por parte del trabajador.
- Imposibilidad de variar las tareas durante la jornada laboral.
- Tareas que exigen sostener herramientas o cargas por más de dos horas durante la jornada laboral.

- Trabajos que requieran exposición a temperaturas superiores a 40°C que aumentan el cansancio muscular.
- Trabajos que requieran exposición a temperaturas inferiores a 15°C que afectan la circulación sanguínea.



**Recuerde:** la combinación de peligros como fuerza, repetitividad y postura incrementan el riesgo de generar alteraciones a nivel de los miembros superiores.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR EL CODO?



#### RELACIONADOS CON EL USO DE HERRAMIENTAS, MÁQUINAS Y EQUIPOS

- Relacionados con el uso de herramientas, máquinas y equipos.
- Uso de herramientas que vibran por más de dos horas al día.
- Uso de herramientas inadecuadas, defectuosas o en mal estado.
- Manipulación de herramientas con pesos superiores a 1kg.
- Guantes de protección personal inapropiados que restringen los movimientos en la mano y la muñeca.



#### PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores sin experiencia, formación o falta de entrenamiento para desarrollar las tareas.
- Trabajadores con alteraciones músculo esqueléticas previas, tales como lesiones en la articulación de la muñeca, tenosinovitis, artritis, fracturas y/o trastornos vasomotores.
- Trabajadores con factores de riesgo individuales como obesidad y sedentarismo.
- Práctica de deportes como tenis, golf, béisbol, entre otros.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LOS CODOS?

- Dolor
  - » En la parte externa y/o interna del codo.
  - » Es lento, progresivo y se incrementa al tocar el codo.
  - » Se aumenta al hacer fuerza en la articulación de la muñeca.
  - » Inicia en el codo y se extiende al antebrazo.
  - » Aumenta en las noches.
  - » Aparece cuando se tiene el brazo en movimiento.
  - » Desaparece con el reposo.
- Sensación de hormigueo y adormecimiento.
- Presencia de inflamación en forma de "pelota" a los lados del codo.
- Dificultad para levantar objetos.
- Dificultad para realizar actividades en la vida diaria.
- Los síntomas suelen presentarse en el brazo dominante.



### ¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN CONSIDERAR LOS EMPLEADORES?

#### CONTROLES DE INGENIERÍA

- Implementar tecnología que disminuya los esfuerzos físicos a nivel de los miembros superiores.
- En la medida de lo posible mecanizar y automatizar la producción para controlar las exigencias físicas relacionadas con la postura y repetitividad en el trabajador.
- Tener en cuenta que los diseños de los puestos de trabajo (superficies, alturas, alcances y señales) se adapten a las dimensiones y medidas corporales de sus trabajadores.
- Reducir el levantamiento, transporte y ubicación unimanual de cargas.
- En la adquisición de herramientas, seleccionar aquellas con pesos interiores a 2 kg; en caso de pesar más, cortar o apretar, escoger las que se abren automáticamente por medio de resorte.
- Considerar la adquisición de herramientas manuales de buena calidad, tales como tijeras, destornilladores, pinzas, etc.

- Implementar el uso de herramientas antivibratorias.
- Verificar el estado de funcionamiento de las herramientas antes de realizar la tarea.
- Instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en las áreas donde se trabaje con temperaturas extremas.

IZQUIERDA



DERECHA

#### CONTROLES ORGANIZACIONALES

- Disponer de herramientas ajustables tanto para diestros como zurdos.
- Realizar el mantenimiento continuo de las herramientas.
- Entrenar a los trabajadores en el uso adecuado de las herramientas y máquinas.
- Reducir las horas suplementarias de trabajo.
- Fortalecer estrategias de formación de buenas prácticas y entrenamiento en los trabajadores que desarrollan este tipo de tarea.
- Asignar las tareas de manera que permitan variación y recuperación de los trabajadores durante la jornada laboral.
- Considerar la rotación de puestos de trabajo, para reducir los tiempos de exposición a los peligros biomecánico para miembro superior.
- Considerar tiempos de descanso según el requerimiento de tareas que implican el uso de herramientas manuales.
- Establecer un protocolo para mantener afiladas las herramientas de trabajo (cuchillos, tijeras, etc) y así disminuir la intensidad del esfuerzo.
- Implementar un programa de gestión o un programa de vigilancia Epidemiológica para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos.
- Implementar actividades de prevención de lesiones en codo y antebrazo con ayuda de un profesional en riesgos laborales.
- Promocionar hábitos de vida saludable (buenos hábitos alimenticios y actividad física)
- Involucrar a los trabajadores en la identificación del peligro y fomento de soluciones para mejorar el proceso y controlar el riesgo.
- Realizar seguimiento de la condición de salud de los trabajadores expuestos a factores o eventos asociados con DME en miembro superior.
- Seguir las recomendaciones laborales dadas a los trabajadores que presenten enfermedad laboral.



**Recuerde:** el pago de primas o incentivos para aumentar el rendimiento o producción incrementa la posibilidad de lesiones en los miembros superiores.



### ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Implementar el uso de guantes de protección personal adecuados que se ajusten al trabajador, pero que no aprieten ni disminuyan la sensibilidad, ya que en ese caso tiende a aplicar más fuerza de la necesaria.



**Recuerda:** Debe evaluar periódicamente las condiciones laborales mediante la identificación de peligros en cada área o proceso de la empresa.



### ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE SEGUIR EL TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO EN TUS CODOS?

- En primer lugar:
  - » Cumple a cabalidad el reglamento de seguridad y salud en el trabajo, así como las instrucciones e indicaciones de prevención de riesgos adoptados por el empleador.
  - » Participa en las actividades y programas de prevención que realice el empleador, para procurar el cuidado integral de tu salud.
  - » Propón mejoras en el puesto de trabajo y socializarlas con el jefe inmediato, supervisor y/o la gerencia.
- Evita el uso de férulas o coderas si no está recomendado por el médico.
- En caso de presentar dolor a nivel del codo, disminuye las actividades extralaborales tales como las domésticas.
- Comienza con modificaciones en el estilo de vida tal como incrementar actividad física, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular con la ayuda de un profesional.

- En caso de presentar síntomas, repórtalos tan pronto como sea posible a los supervisores o personal médico en el lugar de trabajo.
- Acude a la EPS en caso de presentar sintomatología frecuentemente en los codos o antebrazos.

### ¿Y EN TRABAJOS QUE REQUIEREN USO DE COMPUTADOR?

- Apoya los antebrazos sobre el escritorio, relaja os hombros y apoya la espalda en la silla.
- Al digitar ajusta la altura de la silla, de modo que los antebrazos estén al mismo nivel de la superficie del escritorio.
- Sitúa el ratón justo al lado del teclado.
- Con computador portátil, procura usar un teclado y mouse externo. Si se trata de uso frecuente, utiliza un atril o soporte que permita ajustar la altura de la pantalla con relación a la altura visual.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.