

EMPRESALUD

BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL
VOLUMEN 12 No 6. Junio, 2011

**LESIONES MUSCULO ESQUELETICAS
ACCIDENTES AUTOMOVILISTICOS
POR PROBLEMAS VISUALES**

2011

Año Internacional
de los Bosques

Estimados lectores:

Bienvenidos a Empresalud. Le hacemos una cordial invitación a participar con sus artículos o comentarios en este boletín, así como a visitar nuestra hoja web: <http://www.medics-group.com>. Recuerde que pueden enviar a sus colegas un "forward" o copia del mismo, es totalmente gratuito.

En este número presentamos a ustedes algunas medidas para la prevención de lesiones músculo esqueléticas y daño dorso-lumbar que nos envía la Dra. Olga de Jesús Cervantes, estudiante de la Maestría en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene de la ENMH del IPN, a la cual le agradecemos su participación.

También puede consultar sobre el programa de PNUMA para la conservación de los Bosques y sobre medidas preventivas para evitar accidentes automovilísticos, ahora dirigidas a su vista.

Si desea inscribirse, solo debe registrarse al correo electrónico empresalud@medics-group.com

ATENTAMENTE



Dr. Humberto Martínez Cardoso
Coordinador General

Dra. Ma. del Carmen López García
Editora

CONTENIDO

Presentación	2
Patrocinadores	3
Actualidades en Salud Ocupacional	4
Actualidades en Salud Ambiental	6
Reporte Especial	9
Educación Médica Continua	11





Servicios en Salud Ocupacional, Seguridad y Protección Civil para su empresa.

Estudios especiales clínicos y ambientales.
INFORMES AL 51 19 13 15.

Aplicación extensiva de la NOM 030 STPS 2009 con software especializado. Informes a los teléfonos 5752.5205 y 51191620

www.medics-group.com



En este espacio agradeceremos el apoyo de patrocinadores y facilitar su distribución gratuita. Además de informar a la comunidad de los servicios presentes en el medio nacional.



**ACTUALIDADES
EN SALUD OCUPACIONAL**

**MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE
LESIONES MUSCULO-ESQUELÉTICAS Y
DAÑO DORSO-LUMBAR**

De Jesús Cervantes Olga E.
Médico Cirujano y Homeópata. ENM y H, IPN.
Maestría en Salud Ocupacional, Seguridad e Higiene.

Según la memoria estadística del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) cada día al menos, 1 300 trabajadores son diagnosticados de alguna enfermedad relacionada con su trabajo y 4 de ellos mueren a causa de las mismas o directamente, por los factores de riesgo laboral. (1)

Llamamos lesiones músculo esqueléticas (LME) al conjunto de síntomas tales como *disconfort, debilidad, discapacidad o dolor persistente en las articulaciones, músculos, tendones u otros tejidos blandos, con manifestaciones físicas o sin ellas.*

Las LME incluyen alteraciones que se identifican y clasifican según los tejidos y estructuras afectados como: músculos, tendones, nervios, huesos ó articulaciones. Se trata como ya se mencionó, de dolores musculares o mialgias, inflamación de los tendones (tendinitis y tenosinovitis), compresión de los nervios (neuritis), inflamación articular (artritis) y trastornos degenerativos de la columna (artrosis). (2)

Los trastornos dorso-lumbares incluyen problemas de columna vertebral tales como hernias y espondilolistesis, lesiones musculares y de los tejidos blandos. Además del proceso degenerativo normal propio del envejecimiento. (3)

Estudios epidemiológicos revelan que la falta de ergonomía en el lugar de trabajo contribuye a producir afecciones lumbares en una espalda sana o a acelerarlas, en una espalda ya dañada.

La falta de medidas ergonómicas incrementa la carga o la tensión de la espalda provocada por diversas causas; por ejemplo: levantamiento de objetos, torsiones, inclinarse, movimientos bruscos o forzados, estiramientos y posturas estáticas.

También son causa de LME, las tareas que incluyen trabajo físico, y manipulación y conducción de vehículos (en la conducción es sabido que la vibración corporal es otro factor que contribuye a las LME) así como, la sedestación y bipedestación prolongada.

En México, el diagnóstico de este tipo de alteraciones es mínimo. El IMSS en 2006, sólo dictaminó 815 casos de invalidez por dorsopatía en trabajadores afiliados, correspondiendo esto, a la tercera causa de causas de invalidez. (1)

Pese al subregistro, durante la práctica médica nos encontramos de manera muy frecuente este tipo de lesiones.

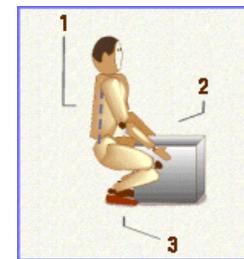
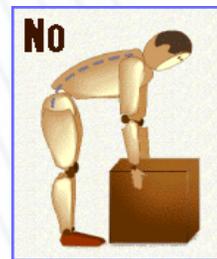
Las causas más comunes son: Movimientos repetitivos, posturas forzadas, ritmo excesivo, manejo de cargas pesadas y uso de herramientas mal diseñadas. Es decir, que algunas de estas lesiones pueden evitarse o disminuir significativamente, con medidas ergonómicas muy sencillas.

A continuación se mencionaran algunas:

- Al agacharse, hágalo doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente, la separación entre las caderas) y cargue lo más cerca posible del peso que debe cargar (máximo 15 Kg.)
- Siéntese con cuidado, no se desplome. Mientras está sentado, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos, manteniendo la espalda recta. Siéntese lo mas atrás posible de la silla apoyando su columna en el respaldo.
- Debe evitar giros parciales al cargar. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También, es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos. Coloque todos los elementos, de su mesa de trabajo, de forma que reduzca al mínimo los giros de cabeza.

BIBLIOGRAFIA

1. IMSS. Memoria Estadística. Instituto Mexicano del Seguro Social. México. 2007
2. Lesiones músculo-esqueléticas de espalda, columna vertebral y extremidades y su incidencia en la mujer trabajadora. Cajeros/as de supermercado. Guía Informativa para el uso de trabajadores/as y delegados/as de prevención. Javier Pinilla García; Rafael López Parada; Rosa Cantero Gutiérrez. Canarias 2003.
3. www.estrucplan.com.ar/articulos/verarticulo.asp?idarticulo
4. www.espalda.org/divulgativa/prevencion/higiene.asp



2011: AÑO INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES



ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL

Los bosques, su flora, su fauna son vida.... Todos ellos, sus árboles en específico, son parte de la herencia natural y cultural de la humanidad.

Recordemos si no, al árbol del bien y del mal y del origen del conocimiento del Génesis de la Biblia. Y a algunos pueblos de la antigüedad, como los druidas (Tuatha de Danan) y los celtas, que consideraban a los árboles auténticos “templos” de la Naturaleza y que para recoger sus frutos, realizaban grandes rituales.

Tolkien escritor contemporáneo, también ha dado un carácter mágico a los árboles y los bosques y nos presenta en sus libros, a personajes como Bárbol y los Ent, hombres árbol ó pastores de los árboles que cuidan a los de su especie.

Buscando su conservación, el [PNUMA \(Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente\)](#) nombra este 2011 como el Año Internacional de los Bosques.

Revisemos algunos datos con respecto a los mismos:

Los bosques cubren una tercera parte de la superficie de la tierra. Como todos sabemos, sus plantas verdes liberan oxígeno a la atmósfera, mientras que almacenan dióxido de carbono. Por ello, se calcula que 1.6 billones de personas dependen de los bosques para su supervivencia.

Asimismo, los bosques al filtrar agua al subsuelo, alimentan nuestros ríos y se estima, son esenciales para proporcionar agua a casi el 50% de nuestras grandes ciudades.

Por otra parte, también crean y mantienen la fertilidad de la tierra y ayudan a regular el impacto devastador de las tormentas, inundaciones e incendios sobre las poblaciones. Recordemos si no, la situación de Angangueo, Michoacán en pasados tiempos lluviosos, sólo por poner un ejemplo.

Sin embargo, a pesar de todos sus beneficios ecológicos, económicos, sociales y para la salud, estamos destruyendo los bosques. Las causas principales son: la tala inmoderada, dado que el negocio de venta de madera es altamente redituable; su transformación en pastizales para ganado; y para convertirlos en zonas habitacionales.

Aunque son obvios estos beneficios de la destrucción de los bosques, no son equiparables con la gran pérdida que representa la pérdida de estos ecosistemas. Y es que la deforestación está sucediendo a un ritmo alarmante. El PNUMA calcula que cada año se destruyen 13 millones de hectáreas de bosque.

Es importante revertir esta tendencia y realizar un aprovechamiento inteligente de los bosques. También son muchos los beneficios económicos que se pueden obtener de esta otra forma, además de los referidos para la supervivencia de la humanidad.

Por lo pronto, el PNUMA otorgó el Premio Sasakawa 2011 a dos proyectos para la conservación forestal y la promoción del desarrollo sostenible de comunidades rurales remotas de América Latina y Asia de: la Asociación Forestal Integral de San Andrés Petén (AFISAP) de Guatemala y el Instituto de Desarrollo Manahari de Nepal (MDI - Nepal). Ambos ganadores satisfacían la mayoría de los criterios establecidos:

- Promover la conservación y ordenación sostenibles de los bosques;
- Contribuir a una reducción apreciable de las emisiones de carbono causadas por la deforestación y la degradación forestales;
- Mantener los ecosistemas forestales para mejorar la capacidad de adaptación al cambio climático;
- Ayudar a contrarrestar la pobreza, especialmente entre las comunidades que dependen de los bosques;
- Conservar la diversidad biológica y ayudar a asegurar los servicios de los ecosistemas.



El Premio Sasakawa asciende a 200 000 dólares y se otorga de manera anual a las iniciativas ambientales con bases más innovadoras y de vanguardia para el desarrollo sostenible en países emergentes y en desarrollo.

Los ganadores, a decir del PNUMA, “actúan sobre la base fundamental de que la ordenación sostenible de los bosques es clave para garantizar servicios cruciales que abarcan desde la estabilización del agua y de los suelos hasta el reciclado de los nutrientes esenciales para la agricultura. Al hacerlo, no sólo luchan contra a la pobreza, sino que forjan un camino de desarrollo diferente para sí mismos, sus familias y sus naciones”.

Algo que deberíamos hacer todos, independientemente de cualquier reconocimiento.

Para obtener más información, consulte en:
www.unep.org/sasakawa/





REPORTE ESPECIAL

ACCIDENTES AUTOMOVILISTICOS POR PROBLEMAS VISUALES

Según Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas de España, **el 90% de la información que se percibe al conducir llega a través de la vista**, por lo que las condiciones visuales defectuosas de los conductores, tienen una estrecha relación con los accidentes automovilísticos.

Recomiendan que al igual que se verifican las condiciones del vehículo antes de viajar, se debe realizar un examen visual del conductor, mas aún si es mayor de 45 años de edad.

Sin embargo, refieren que el 46% de los automovilistas no lo hace, lo que aumenta su riesgo de sufrir accidentes automovilísticos ya que aproximadamente, el 24% de los conductores tiene una alteración visual.

Es importante que todo conductor mantenga en buen estado las siguientes capacidades visuales:

- **Agudeza visual** para ver a distancia, esto es, percibiendo con claridad el entorno.
- **Capacidad para evitar el deslumbramiento:** Las molestias por exposición a luces brillantes aumenta en conductores de edad avanzada.
- **Sensibilidad al contraste**, para distinguir entre un objeto y el fondo sobre el que está situado.
- **Estereopsis**, que es el proceso que permite apreciar la distancia entre los objetos ya que cuando se rebasa o se cambia de carril, es necesario que el conductor valore correctamente las distancias.
- **Campo visual completo.** El campo visual es la visión periférica que nos permite ver objetos a los lados, mientras nuestra mirada está dirigida a un punto central. Esto es indispensable para los conductores que deben percibir toda el área por la que circulan, sin necesidad de estar volteando.

- **Percepción de los colores**, para reconocimiento de semáforos y señales de seguridad. Sin embargo, se calcula que el 6% de los conductores son daltónicos, lo cual puede provocar que su reacción sea más lenta.

A estas condiciones, hay que añadir todas aquellas alteraciones o enfermedades que producen una disminución de la visión. Por eso, las personas que padecen diabetes, hipertensión, glaucoma, miopía, cataratas o que se han sometido a operaciones oculares recientemente, deben extremar precauciones al conducir, sobre todo de noche.

Además de las capacidades visuales mencionadas, es importante evitar factores de riesgo al conducir, como:

- **Fatiga ocular**

- **Falta de luz:**

Los accidentes de tráfico aumentan durante la noche, cuando la agudeza visual se reduce hasta en un 70%. No se perciben igual los colores, y se puede perder la sensación de relieve. Si se utilizan lentes de contacto, los ojos se resecan más, por lo que es conveniente, por la noche, sustituirlos por lentes con micas lo más transparentes posible.

- **Lluvia:**

Pues disminuye la visión y se producen reflejos debido a las gotas del parabrisas.



Recomendaciones:

Usar lentes oscuros con micas polarizadas, que reducen el deslumbramiento y facilitan la visión en días luminosos.

En el caso de lentes con graduación, es importante que estén actualizados y que las micas sean anti-reflejantes.

Y desde luego, visite a su oftalmólogo u optometrista antes de salir a conducir en carreteras.

Para mayor información, consulte:

<http://www.noticiasmedicas.es/medicina/authors/486/Colegio--Nacional-de-Opticos%252dOptometristas>



EDUCACION MEDICA CONTINUA

El Congreso de ICOH 2012 se realizará en Cancún, México.

Se celebrará del 18 al 24 de marzo.

Consulte la página web para su inscripción antes de junio de este año.

<http://www.icohcongress2012.org/1024/espanol/index.aspx?seccion=registro.html&titulo=Inscripci%C3%B3n>

VI Congreso Internacional de Medicina Aeroespacial

Quito, Ecuador. Julio 12-15, 2011

Dr. Edwin Delgado R.
 JEFE DE MEDICINA AERONAUTICA
 DIRECCION GENERAL DE AVIACION CIVIL
 Quito-Ecuador

Teléfonos: 5932-567819; 5932-2222491; 098312641
 E-mail: dredwindelgado@hotmail.com, edwin_delgado@dgac.gob.ec

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

Para consultar sobre la Marcha de los Ent, los “pastores-árbol”, consulte:

Tolkien, J.R.R. **El Señor de los Anillos. Tomo II. Las Dos Torres.** Editorial Hermes-Minotauro., 1984