



Icahn
School of
Medicine at
**Mount
Sinai**

Primavera 2016

OCCUPATIONAL

HealthWATCH

División de Medicina **Ocupacional y Ambiental**

La ergonomía y los trastornos musculoesqueléticos

Los Trastornos Musculoesqueléticos (TME), son una fuente común de lesiones en el lugar de trabajo. Estos trastornos son el resultado de la tensión en los músculos, tendones y el tejido blando, y que a menudo pueden afectar los nervios.

Una clase común de trastornos musculoesqueléticos son las Lesiones por Movimientos Repetitivos (LMR), también conocidas como Trastornos de Trauma Acumulativos (TTA). Estas condiciones son causadas por el uso repetitivo de partes del cuerpo al trabajar o al realizar actividades recreativas que implican movimientos repetitivos, esfuerzos intensos, estrés por contacto, vibraciones o posiciones incómodas continuas. Algunos ejemplos de las actividades que pueden causar las LMR, son el uso de la computadora, carpintería, manejo de materiales o incluso actividades recreativas como jugar tenis, enviar mensajes de texto o pintar.

Algunas personas pueden tener, por ejemplo, síntomas como: palpitaciones, punzadas, hormigueo y fatiga que pueden empeorar gradualmente con el tiempo. La gente usualmente ignora los malestares, con la esperanza de que desaparezcan. El diagnóstico temprano y la intervención pueden disminuir o eliminar las LMR rápidamente. Los médicos expertos en evaluar y diagnosticar las lesiones relacionadas con el trabajo, pueden recomendar tratamientos para ayudar a los pacientes a mejorar. Las evaluaciones ergonómicas y otras intervenciones terapéuticas podrían formar parte de sus recomendaciones.

Una evaluación ergonómica incluye un estudio de la configuración de la estación, los instrumentos, los hábitos y las tareas de trabajo de cada individuo. La evaluación incluye recomendaciones de cambio y educación sobre hábitos de trabajo saludables, de este modo se respalda el bienestar en el lugar de trabajo. Con estas intervenciones, se pueden prevenir, controlar y curar las LMR eficazmente.

Lesiones comunes por movimientos repetitivos

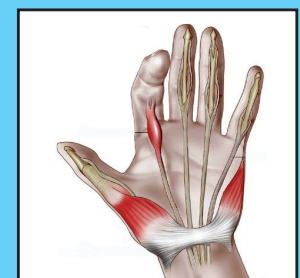
El Síndrome del Túnel Carpiano (STC), se produce por la compresión o la irritación del nervio mediano, que se encuentra en el área de la muñeca. Los pacientes que tienen el síndrome del túnel carpiano a menudo se quejan de entumecimiento en el dedo pulgar, el índice y el dedo medio, una sensación de compresión alrededor de la muñeca, y/o de debilidad de la mano.

El dedo de gatillo se produce como resultado de la inflamación de las vainas tendinosas, esto causa que el dedo se quede atascado mientras realiza actividades.

La Epicondilitis, es un tipo de tendinitis que se encuentra en el codo donde se unen los músculos de los tendones. Se denomina comúnmente "codo de tenista" o "codo de golfista". Al principio, los síntomas pueden presentarse como punzadas y una sensación de ardor.



Síndrome del Túnel Carpiano



Dedo de gatillo



Epicondilitis

Mensaje del director



Roberto Lucchini, MD

Director
División de Medicina
Ocupacional y Ambiental
Profesor
Departamento de Medicina Preventiva
Escuela de Medicina Icahn de Mount Sinai

La División de Medicina Ocupacional y Ambiental está creciendo, tanto la cantidad de nuestro personal y facultad, como los servicios que ofrecemos. Como parte de nuestra iniciativa "Working Healthy", expandimos los programas destinados a mejorar la salud de los trabajadores y nos complace anunciar el lanzamiento de nuestros servicios nuevos de prevención de lesiones y de ergonomía.

La ergonomía se vuelve cada día más importante con el aumento del uso de la tecnología en el hogar y en el lugar de trabajo. Se calcula que los estadounidenses pasan un promedio de siete a nueve horas a diario frente a una pantalla, ya sea una computadora, tableta o teléfono inteligente. El uso de internet, correo electrónico y teléfonos celulares, han aumentado la eficiencia y la productividad, pero esto puede conducir a tener una mala postura y otros hábitos de trabajo que son factores de riesgo para los trastornos musculoesqueléticos. Estos trastornos son la causa principal para este tipo de lesiones en Estados Unidos y afectan las articulaciones, ligamentos, músculos, tendones y nervios. El uso de la computadora sin una configuración ergonómica apropiada, puede resultar en dolor de cuello, espalda y brazos. La aplicación de los principios ergonómicos ayuda a que la estación de trabajo sea más comfortable para el trabajador.

Conozca a la ergonomista



Arlette Loeser, MA, OTR, CDMS, CIE/P

Arlette Loeser regresó a Mount Sinai en 2014 para desarrollar el programa de Prevención de Lesiones y Ergonomía, en los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional. Ella tiene más de veinte años de experiencia en la implementación de iniciativas clínicas y programáticas, incluyendo

programas dedicados a las tecnologías de asistencia y del manejo seguro del paciente.

Como experta en ergonomía tanto para empresas pequeñas como grandes, la Sra. Loeser ha asesorado en la estructuración e implementación de programas de "vuelta al trabajo" y foros educativos para la intervención ergonómica continua para trabajadores lesionados en los ámbitos de oficinas, educativos, manufactureros y de la salud. Ella ha trabajado con personas de diversas carreras profesionales como: TI, periodistas, músicos, fotógrafos, agentes de seguridad y empleados del servicio postal, profesionales de la salud y manipuladores de materia prima para la manufactura.

La prevención de

La ergonomía es el estudio del diseño de ambientes de trabajo, funciones y equipos para la adaptación al cuerpo humano. La intervención ergonómica en el lugar de trabajo, puede identificar los factores que reducen los riesgos de desarrollar trastornos musculoesqueléticos (TME) y otras lesiones. Los componentes esenciales de una iniciativa ergonómica, incluyen enseñar a los trabajadores a cómo optimizar la configuración de su área de trabajo, cómo utilizar el equipo correctamente, y las estrategias y ejercicios adecuados que pueden ayudar a mejorar la postura corporal. En los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional, podemos ayudar a prevenir molestias físicas y lesiones al hacer recomendaciones para mejorar el ambiente de trabajo y los hábitos de trabajo personales.



WORKING HEALTHY

Proteger · Prevenir · Promover

Las enfermedades crónicas son la causa principal de muerte y discapacidad en Estados Unidos, y cada vez hay más investigaciones que estudian la conexión entre las enfermedades crónicas y lesiones ocupacionales con las enfermedades. Los estudios han demostrado que la presencia de diversas enfermedades crónicas está asociada con un aumento de hasta 25% en el riesgo de lesiones ocupacionales. El lugar de trabajo también puede contribuir a los factores de riesgo para las enfermedades crónicas, así como el potencial de la tensión psicológica y económica asociada con estas condiciones.

El desarrollo de programas de seguridad ocupacional y de protección de la salud que reconozcan esta conexión es fundamental. Muchas enfermedades crónicas se pueden prevenir y manejar a través de la detección temprana, el cambio de estilo de vida y el tratamiento. La alteración de la dieta, los hábitos de ejercicio, el consumo de tabaco y el manejo del estrés pueden desempeñar un papel significativo en la reducción de los riesgos de enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, la ansiedad, la depresión y la obesidad. Los programas que tratan

los riesgos en el ambiente laboral, y al mismo tiempo apoyan una vida saludable, pueden reducir las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, lo que fomenta la salud general de toda la fuerza laboral.

En 2014, los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional de Mount Sinai, se convirtieron en los primeros de la nación en ser designados como: los Centros de Salud Clínicos de Excelencia Total Worker Health™ por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en Inglés). Total Worker Health se define como políticas, programas y prácticas que integran la protección de seguridad y riesgos de la salud, relacionados con el trabajo, con la promoción de medidas de prevención para lesiones y enfermedades para mejorar el bienestar de los trabajadores.

La iniciativa Working Healthy de Mount Sinai sigue el modelo de Total Worker Health, para ayudar a los empleadores, sindicatos y otras partes interesadas a que aborden la protección y la promoción de la salud bajo la misma sombrilla. Las intervenciones son personalizadas con base en las necesidades identificadas en el entorno del trabajo y la población específica, lo que proporciona un programa de salud y seguridad que fomenta una plataforma sólida para sustentar una comunidad de trabajadores más saludables.

Lesiones y la ergonomía en Mount Sinai



Evaluaciones en el lugar de trabajo

Evaluamos los ambientes de trabajo y ofrecemos recomendaciones a los empleadores para reducir el riesgo de lesiones en el futuro. Este enfoque puede ayudar a priorizar las áreas problemáticas y establecer un plan de acción.

Avalúo del área de trabajo

Hacemos una evaluación del área de trabajo de las personas para la corrección de los factores de riesgo potenciales, y proporcionamos orientación y educación para reducir y prevenir molestias y lesiones.

Ergonomía 101

Nuestro especialista en ergonomía conduce seminarios sobre la prevención de lesiones, educa a los asistentes sobre la manera de configurar un área de trabajo de manera adecuada y evitar lesiones. Un segmento abarcador de preguntas y respuestas permite a los oyentes obtener información práctica que pueden aplicar en su rutina diaria.

Vuelta al trabajo/Después de una licencia médica

Nuestros expertos ayudan a los empleadores a asegurar una transición de vuelta al trabajo sin complicaciones para los empleados que regresan de una licencia médica relacionada con una lesión, al proporcionar recomendaciones para un cambio, incluyendo acomodos en el lugar de trabajo y educación para el empleado.

Planificación del espacio

Ayudamos a los empleadores y sus planificadores de las instalaciones con el diseño de espacios y muebles/equipos para la productividad y la comodidad óptimas.

ESTACIÓN DE TRABAJO PARA COMPUTADORA



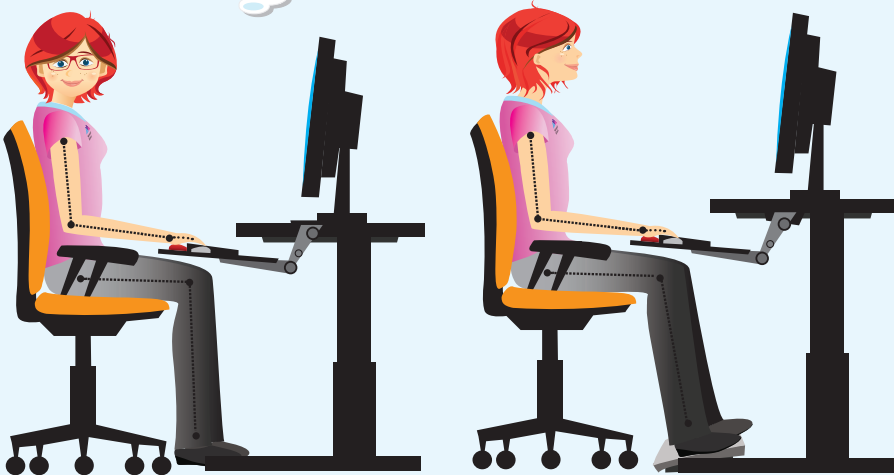
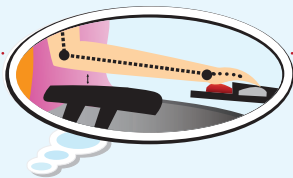
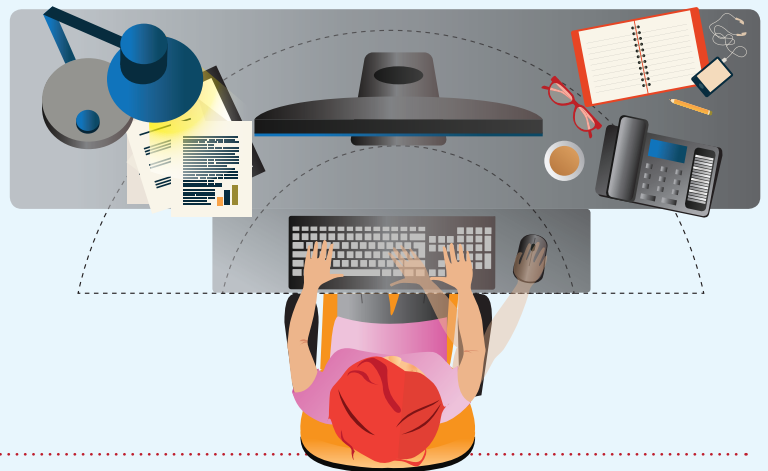
Manténgase alerta al dolor o a las molestias en estas áreas:

Brazos/Hombros
Ojos
Espalda Baja
Cuello
Espalda Superior
Muñecas/Manos

Siga estos consejos ergonómicos para reducir el riesgo de lesiones tales como la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano y la tensión en la espalda. Si tiene molestias recurrentes que crea que están relacionadas con el trabajo, déjele saber a su empleador y obtenga una evaluación médica de un especialista en problemas de salud relacionados con el trabajo. Su empleador también puede solicitar una consulta con un ergonomista para ayudar a configurar su estación de trabajo, eliminar el malestar y educarle acerca de los hábitos de trabajo saludables.

LA CONFIGURACIÓN DE LA ESTACION DE TRABAJO

- Personalice la configuración para adaptarla a su cuerpo
- Posicione las herramientas de trabajo de acuerdo a la frecuencia de uso
- Coloque los objetos en su zona de alcance
- Si se muda, configure su nueva estación de trabajo a su comodidad

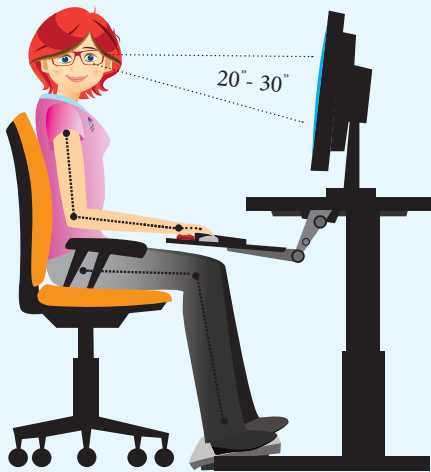
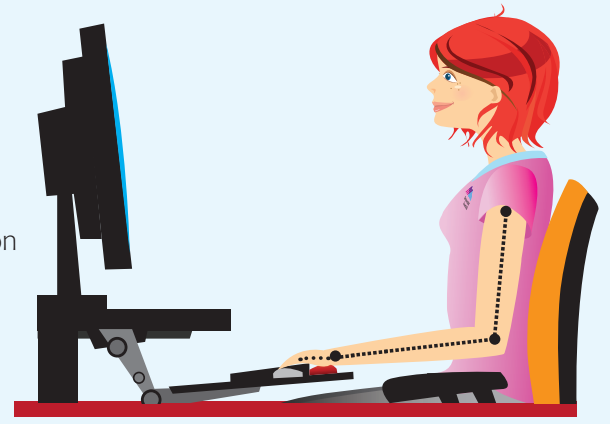
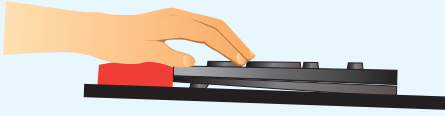


LA SILLA

- Apoye los pies en el suelo o en un reposapiés
- La altura del asiento debe permitir que los codos estén a la altura del teclado
- Debe haber de 1" a 2" de espacio entre el cojín del asiento y las rodillas
- El respaldo de la silla debe dar soporte a su espalda baja, con la curva del respaldo en la columna lumbar
- Baje los descansabrazos para que pueda mover los brazos libremente y no se apoye en ellos mientras está tecleando o usando el ratón

EL TECLADO Y EL RATÓN

- Coloque el teclado y el ratón a la misma altura, al nivel del codo
- La posición ideal del brazo es de 95 a 100 grados al nivel del codo
- Los ángulos de las muñecas deben estar en posición plana y alineados con los antebrazos
- Use un reposamanos acolchado (pero no blando) para guiar la posición de su muñeca

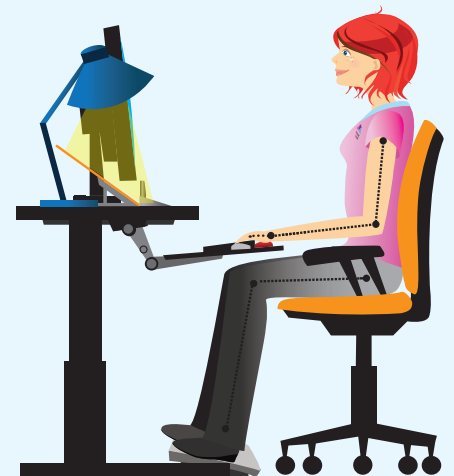


EL MONITOR

- Sus ojos deben de estar al mismo nivel de la pantalla con la que esté trabajando
- Ajuste el monitor para adaptarse a los lentes bifocales, trifocales o progresivos
- La distancia de los ojos debe de ser de 20" a 30" dependiendo de sus necesidades visuales
- No ilumine el monitor con luz directa, ya que puede crear tensión en los ojos
- Ajuste el brillo de la pantalla de acuerdo con la iluminación del área
- Cuando use dos monitores, mantenga el monitor principal frente a usted y el monitor de uso casual inclinado hacia un lado
- Hágase un examen de la vista anual
- Aumente el tamaño de la letra para evitar inclinarse hacia adelante para ver mejor

LA COLOCACIÓN DE LOS DOCUMENTOS/ARCHIVOS

- Coloque el papeleo sobre una superficie inclinada, tales como una carpeta o tabla inclinada
- Para el trabajo intenso de procesamiento de datos, utilice un soporte de documentos cerca de la pantalla
- La luz directa debe centrarse en los documentos



HÁBITOS DE TRABAJO SALUDABLES

- Realice multitareas cuando pueda
- Evite el uso compulsivo de la computadora
- Párese y muévase
- Estire los brazos y las manos
- Parpadee a menudo y quite la vista de la pantalla de forma intermitente
- Verifique su postura
- No ignore el malestar, ¡es una señal de advertencia!



HealthWATCH

Reautorización de la Ley de Salud y Compensación del 9/11 James Zadroga

En diciembre de 2015, el Presidente Obama convirtió en ley con su firma un proyecto que reautoriza la Ley de Salud y Compensación del 9/11 James Zadroga, la cual incluye una extensión del Programa de Salud del World Trade Center por 75 años. Aunque la renovación incluye cambios a algunos aspectos del programa, los beneficios del monitoreo médico y tratamiento no se verán afectados significativamente.

Mount Sinai se enorgullece de continuar proporcionando cuidado de salud y servicios de monitoreo que tienen una importancia crítica para los trabajadores y voluntarios que respondieron al desastre del WTC hace casi 15 años. Esta extensión nos permitirá continuar tratando eficazmente las condiciones de salud serias que experimentó el personal de respuesta como resultado de su servicio. Los estudios recientes, incluyendo los escritos por los investigadores de Mount Sinai, han documentado la persistencia de problemas físicos y de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático, enfermedades respiratorias superiores e inferiores, enfermedades gastrointestinales y cánceres.

Nos gustaría dar "gracias" sinceras a todo el personal de respuesta, supervivientes, representantes de organizaciones laborales y líderes comunitarios que lucharon tan arduamente por la Ley Zadroga y su reautorización reciente. Sentimos un agradecimiento especial por los esfuerzos de los senadores de EE.UU. Kirsten Gillibrand (D-NY) y Charles Schumer (D-NY), así como también a los representantes de EE.UU. Carolyn Maloney (D-NY), Jerrold Nadler (D-NY) y Peter King (R-NY), junto con otros miembros del Congreso que apoyaron la reautorización cru-

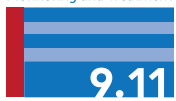
cial de la Ley de Salud y Compensación del 9/11 James Zadroga.

Exhortamos a todo el personal de respuesta que complete una visita anual de monitoreo médico. Con cada visita, nos volvemos más capaces de predecir, diagnosticar y tratar los problemas de salud experimentados por muchas personas en todo el país. Su compromiso con su salud permite a nuestro programa continuar mejorando, lo que incrementa nuestra capacidad para cumplir con las necesidades cambiantes de salud de todo el personal de respuesta. Para programar una cita, por favor llame al 888.702.0630.



Michael Crane, MD, Director Médico del Programa de Salud del WTC, exhorta a todo el personal de respuesta que realice una visita anual de monitoreo médico.

Monitoring and Treatment



Para obtener información sobre estas pruebas y otros servicios disponibles a través del Programa de Salud del WTC, por favor llame al

888.982.4748
www.cdc.gov/wtc

Hágase pruebas de detección

para los cánceres de seno, cervical, colon y pulmón

El Programa de Salud del WTC ofrece estas pruebas actualmente para los trabajadores y voluntarios del 9/11 que sean elegibles, así como para los trabajadores, residentes, estudiantes y transeúntes que estuvieron cerca de la Zona Cero.

Renovaciones en los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional

Simposio para conmemorar la vida y el trabajo del Dr. Irving J. Selikoff

El 16 de octubre de 2015, la representante Carolyn Maloney (D-NY), el Dr. David Michaels, secretario auxiliar y director de la Administración de Salud y Seguridad Laboral (OSHA, por sus siglas en inglés) y el Dr. John Howard, Director de NIOSH, se unieron a la facultad de la Escuela de Medicina Icahn, en Mount Sinai, para dedicar el centro clínico de Manhattan recién renovado para los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional. El espacio rediseñado y renovado se ha complementado con un nuevo proceso de cuidado para el paciente con el objetivo de mejorar su experiencia. Las renovaciones incluyen una reconfiguración de la distribución de los espacios para mejorar el flujo de la gente, una sala de espera nueva para los pacientes y un equipo de tecnología avanzada. Este centro clínico está localizado en el Edificio Annenberg, 3er piso, en el 1468 de la Avenida Madison. Los otros centros clínicos están localizados en Staten Island, Monroe y Yonkers.



el coinventor de un tratamiento para la tuberculosis al principio de su carrera. El Dr. Selikoff se unió al Hospital Mount Sinai en 1941, donde estableció la primera división hospitalaria de medicina ambiental y ocupacional en la nación y desarrolló programas clínicos que brindaban cuidados a miles de trabajadores afectados

por enfermedades ocupacionales. Durante su carrera de 50 años hasta su muerte en 1992, enseñó a dos generaciones de médicos, publicó más de 380 trabajos científicos y publicó los riesgos de salud asociados con las toxinas que se encuentran a diario en los entornos laborales. El simposio cubrió temas sobre el papel que desempeñó el Dr. Selikoff en el entendimiento actual del asbesto y la protección de la salud del trabajador, así como otros riesgos ocupacionales en el mundo hoy en día. Estas charlas abordaron diferentes perspectivas, desde la investigación epidemiológica hasta la percepción de la enfermedad y las leyes de salud y seguridad.

Los oradores incluyeron: *Albert Miller, MD, Director del Pulmonary Function Laboratory, Albert Einstein College of Medicine; Steven Markowitz, MD, Dr. PH, Barry Commoner Center for Health and the Environment, Queens College and Graduate Center, City University of New York; David K. Rosner, PhD, MSP, Ronald H. Lauterstein profesor de ciencias sociomédicas y profesor de historia, Graduate School of Arts and Sciences, Columbia University Mailman School of Public Health; Paul D. Blanc, MD, MSPH, profesor de medicina y catedrático, medicina ocupacional y ambiental, University of California San Francisco; Neil T. Leifer, Esq., Neil T Leifer, LLC, Auburndale, MA; y Barry I. Castleman, ScD, autor de Asbestos: Medical and Legal Aspects.*

Al mismo tiempo que el simposio, se montó una exposición del fotógrafo Earl Dotter, titulada *Badges: A Memorial Tribute to Asbestos Workers* (Placas: Homenaje de recordación a los trabajadores de asbesto). Esta exhibición destacaba a los trabajadores que estuvieron expuestos al asbesto en las industrias mineras, de manufactura e instalación del producto.



Fotógrafo: Earl Dotter con su exhibición *Badges: A Memorial Tribute to Asbestos Workers* (Placas: Homenaje de recordación a los trabajadores de asbesto).



(Desde la izquierda: Madelynn Azar-Cavanagh, MD, MSP; Roberto Lucchini, MD; John Howard, MD, MSP, JD, LLM; Dennis Charney, MD; Hon. Carolyn Maloney, Philip Landrigan MCS; Michael Crane, MD, MSP; David Michaels, PhD, MSP; y Robert Wright, MD, PhD.

Ese día también se llevó a cabo un simposio para celebrar el centenario del nacimiento de Irvin J. Selikoff, MD, en cuyo honor se han nombrado los Centros. El simposio examinó el impacto duradero del legado del Dr. Selikoff a favor de la salud y seguridad ocupacional en Estados Unidos. La representante Maloney presentó una copia del registro del congreso que rinde homenaje al Dr. Selikoff. Ella también es la autora de la Ley de Salud y Compensación del 9/11 James Zadroga, la cual proporciona servicios de monitoreo y tratamiento para las condiciones de salud relacionadas con el 9/11. La Ley Zadroga fue reautorizada por el Congreso en diciembre del año 2015. Los Centros Selikoff son Centros Clínicos de Excelencia del Programa de Salud del World Trade Center.

Irving J. Selikoff, MD (15 de enero, 1915 – 20 de mayo, 1992), se considera el padre de la medicina ocupacional, es recordado por su investigación fundamental sobre las enfermedades relacionadas con asbesto, su defensa infatigable por la seguridad del trabajador y protecciones de salud, y por sus contribuciones al establecimiento de regulaciones federales para el asbesto. Se le reconoce también por ser



Icahn School of Medicine at Mount Sinai

Icahn School of Medicine at Mount Sinai
Division of Occupational and Environmental Medicine
One Gustave L. Levy Place, Box 1057
New York, NY 10029

<http://icahn.mssm.edu/DOEM>

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Albany, NY
Permit #370

Newsletter Design/Production:
RWD Group, Inc. 845.364.0222



Like us on Facebook:
www.facebook.com/workerhealth



Follow us on Twitter:
[@SinaiOccMed](https://twitter.com/SinaiOccMed)



División de Medicina **Ocupacional y Ambiental**

OCCUPATIONAL HealthWATCH

Manejo seguro del paciente en el Estado de Nueva York



Los trabajadores de cuidado de salud continúan enfrentándose a una amplia gama de riesgos ocupacionales, como lesiones por pinchazos con agujas, exposición a sangre, enfermedades y químicos, violencia en el lugar de trabajo y estrés. Tienen un riesgo especialmente elevado de Trastornos Musculoesqueléticos (TME).

De acuerdo con el Departamento de Trabajo de EE.UU., la incidencia de TME entre los empleados de cuidado de salud es casi el doble en comparación con el sector privado. El origen de casi todos los TME es el manejo de pacientes.¹ El manejo de pacientes conlleva asistir a los pacientes con cambiarlos de posición y pasarlos de un lugar a otro como parte de su experiencia en el hospital. El manejo del paciente es un trabajo que suelen desempeñar las enfermeras, auxiliares, personal de apoyo y personal de emergencias médicas.

En el año 2014, la legislatura de Nueva York aprobó la Ley de Manejo Seguro del Paciente (Safe Patient Handling Law) que exige a las instalaciones de cuidados de salud que establezcan programas de manejo seguro de los pacientes para enero de 2017. Como respuesta, los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional de Mount Sinai, organizaron la conferencia "Solutions in Safe Patient Handling" (Soluciones para el manejo seguro de pacientes), en 2015, que reunió a 140 profesionales del cuidado de la salud, de 40 instalaciones de toda la región, para discutir la investigación más reciente basada en la evidencia, las mejores prácticas y soluciones eficaces de todo el país. Los expertos de manejo seguro de pacientes de los Centros Selikoff, continúan proporcionando asesoramiento a comités de manejo seguro de pacientes en distintas instalaciones de cuidado de salud que están tratando de establecer sus propios programas.

Las intervenciones de manejo seguro de los pacientes pueden disminuir la tasa de lesiones en los trabajadores, así como mejorar la calidad de cuidado de los pacientes. Un programa amplio para el manejo seguro de los pacientes, fomenta una cultura sólida de seguridad, identifica riesgos y peligros, incorpora equipo apropiado para el manejo de pacientes y adiestramiento necesario, y educa tanto a los pacientes como a los trabajadores sobre la seguridad.

¹ Los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional de Mount Sinai, *Evaluación de Necesidades de Salud Ocupacional de NYC y Lower Hudson Valley*, septiembre 2015.