

LAS MUJERES Y SUS PRINCIPALES ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Según cifras publicadas, el 23% de los accidentes que sufren las mujeres al año se concentran en accidentes de trayecto, dentro de los cuales los esguinces de tobillo son los más frecuentes.

Los principales problemas que sufren las mujeres y que las hacen ausentarse de sus trabajos, desde el punto de vista traumatológico, se relacionan directamente con las actividades que realizan. Entre los más comunes se encuentran la Tendinitis y las lesiones del pie por el uso de calzado inadecuado.

En el caso de las mujeres que desempeñan labores de oficina, sus lesiones están asociadas al uso excesivo de las extremidades superiores, a una mala técnica para realizar la actividad. Otras están relacionadas con la cantidad de horas que pasan sentadas frente a un escritorio o a un mesón de atención. Si ese es el caso, hay problemas de postura y de dolor a nivel del cuello, todo lo que son las contracturas musculares o incluso los daños que se producen en la columna cervical, por no tener un espacio de trabajo adecuado.

Las Tendinitis son difíciles de tratar, porque, a pesar del reposo, se sigue usando la extremidad en otras actividades de la vida cotidiana. Sin embargo, lo principal en este caso es el tratamiento preventivo donde se debe identificar qué es lo que está provocando la Tendinitis, como para evitarlo porque va a volver cada vez que se repita el movimiento en esas condiciones.

Cuál es el problema del uso de tacos

El uso de zapatos con tacos altos puede producir Tendinitis, dolores por sobrecarga o erosiones por el roce. Se dice que un zapato no es adecuado para caminar en terrenos dispares o subir escaleras, por lo que pueden sufrir esguinces de tobillo o lesiones por caídas. Por esto, sería apropiado tener un tipo de zapato para movilizarse y otro para trabajar.

Consejos para prevenir estos problemas

- Que se tome conciencia que no está trabajando con la comodidad que necesita, en el sentido de tener la pantalla del computador o el teclado en la posición correcta o la silla a la altura adecuada.
- Es muy frecuente que haya un aumento de las lesiones de Tendinitis de las extremidades superiores en periodos de sobrecarga laboral o de mayor tensión, por eso hay que dosificar la carga de trabajo.
- Dolor en los dedos, en las muñecas y en los hombros, o bien sensación de calambres o de adormecimiento mientras se está desarrollando el trabajo, deberían hacer pensar que está empezando una Tendinitis.