



# Agotamiento

El agotamiento es la tercera causa principal de lesiones no intencionales en los Estados Unidos, dando cuenta por aproximadamente 3.3 millones de visitas a la sala de emergencias.\* Puede tomar acciones para evitar el esfuerzo excesivo, ya sea en el trabajo o en el hogar.

- **Trabajar en una postura inadecuada puede estresar demasiado una parte equivocada de su cuerpo.** Coloque los objetos lo más cerca que pueda. Mantenga el cuerpo posicionado en ángulo recto al trabajo. Recuerde que sus tobillos siempre deben apuntar en la misma dirección que su nariz. El uso de una postura adecuada puede parecer poco natural al principio, pero con el tiempo, el cuerpo agradecerá las posiciones más seguras.
- **Limite la cantidad de peso que acarrea, trabaje en un lugar con espacio suficiente para estar en posición neutral y mantenga las herramientas en buenas condiciones.** Muchas personas hacen un esfuerzo adicional al compensar por herramientas que están demasiado desgastadas o rotas. Cuando sucede esto, debe reemplazar las herramientas.
- **Las tareas repetitivas crean tensión muscular porque no permiten que los músculos tengan tiempo suficiente para recuperarse.** La reiteración de ciertos movimientos durante largos períodos de tiempo también aumenta su nivel de estrés y provoca que esté tenso. Es importante tomar descansos breves y frecuentes.



## ¿LO SABÍA?

Si bien el agotamiento afecta a cada persona en forma diferente, las lesiones más comunes son las distensiones y los esguinces, especialmente en la parte inferior de la espalda.

Las lesiones por agotamiento son producto de esfuerzo físico en exceso, como:

- acarrear
- sostener
- elevar
- bajar
- tirar
- empujar
- girar

Deténgase y descanse si siente algunos de los siguientes síntomas:

- Mareos.
- Dolores musculares o mialgias.
- Pulso más alto que el recomendado para la actividad física, para su tamaño y condición física.
- Sensación de mucho calor o sudor excesivo.
- Dolor en el bajo abdomen.
- Náuseas.
- Ritmo cardíaco agitado (llame al médico si dura más de 30 minutos).
- Dolor en el pecho (llame al médico de inmediato).

Llame al 9-1-1 si siente algunos de los siguientes síntomas:

- falta de aliento o respiración forzada,
- dolor de cabeza fuerte;
- labios o dedos azules y
- falta de coordinación.

NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH



**Puede tomar medidas para evitar el agotamiento, tanto en el trabajo como en el hogar.**

## El agotamiento puede evitarse

Las lesiones por agotamiento por lo general causan inflamación, lo que provoca dolor y molestias. Informe cualquier signo de molestias antes de que se transformen en una lesión extensa.

La ergonomía puede disminuir las lesiones por agotamiento. Las demandas de la tarea deben equipararse con la capacidad del trabajador. Esto puede requerir capacitación para saber cómo realizar una tarea en forma segura.

Hacer ejercicio y estirarse con frecuencia, pueden ayudar a evitar el agotamiento. El entrenamiento de resistencia puede mantener la parte central del cuerpo fuerte y ser beneficioso.

### Utilice estas técnicas seguras para elevar elementos:

- Estírese y haga ejercicios de calentamiento antes de cargar cualquier cosa.
- Mantenga la espalda recta.
- Doble las rodillas.
- Nunca se incline ni gire la espalda cuando esté cargando algo.
- Nunca cargue cosas con los brazos extendidos.
- Asegúrese de estar parado sobre una superficie firme con los pies posicionados a la altura de los hombros.
- Mantenga la carga que levanta cerca del cuerpo.
- Levante el peso con las piernas y no con la espalda.
- Limite la cantidad de peso que acarrea.
- Pida ayuda para acarrear cargas pesadas, voluminosas o grandes.
- Mantenga los caminos libres de cosas para evitar tropiezos.



Comparta esta información con amigos y familiares.  
Para obtener más información, visite [nsc.org](http://nsc.org).

\*Según la edición 2011 de la publicación *Injury Facts*, en función de los datos del año 2008.