



Torceduras y distensiones del tobillo

Las distensiones y torceduras de tobillo o del pie son las lesiones más frecuentes en el lugar de trabajo.

Torceduras son lesiones de los ligamentos, las bandas fibrosas que unen los huesos con los huesos y estabilizan las articulaciones.

Distensiones son lesiones de los músculos o tendones que conectan los músculos a los huesos.

Por lo general, los trabajadores sedentarios que se resbalan o tropiezan, o dan un mal paso, tienen mayor probabilidad de torcerse un tobillo que un empleado activo. Su tratamiento oportuno acelerará la sanación y reducirá el riesgo de lesionarse aún más; no obstante, el 20% de torceduras conducen a dolor crónico del tobillo.

Al torcerse inesperadamente el pie, los ligamentos o tendones se estiran de manera contraria a lo que están destinados. Las causas principales incluyen:

- Trabajar sobre superficies irregulares.
- Pisar algo que no se vio.
- Falta de atención a dónde pone los pies al subir o bajar las escaleras.
- Brincar algo, como un canal de irrigación.

Puede aumentar el riesgo cuando empleados elevan objetos o se flexionan. Aquellos con mayor probabilidad de sufrir una torcedura o distensión a menudo:

- Usan técnicas deficientes de elevación.
- Tienen poca resistencia.
- Están en mala condición física.
- No estiran o calientan sus músculos antes de iniciar actividades físicas.

Con una torcedura aguda, el trabajador puede sentir dolor localizado que empeora con más actividad. Puede haber hinchazón y posible decoloración por sangrado dentro del músculo. Cuando se produce una torcedura, el trabajador puede oír un tronido o que algo se revienta y hasta sentir que se desliza la coyuntura.

En el caso de una distensión, el trabajador puede quejarse de dolor, pérdida de función, cambio en la sensación o puede sentir algún defecto o hinchazón a lo largo de la masa del músculo. Síntomas notables de distensiones crónicas causadas por estrés repetitivo incluyen rigidez, dolor y sensibilidad que puede empeorar gradualmente con el uso continuo del músculo.

Las torceduras y distensiones se clasifican en tres categorías según su gravedad, pero ya se trate de una torcedura o una distensión, lo más recomendable es que un profesional médico evalúe la lesión para determinar el mejor curso de tratamiento.

Consejos para evitar un tobillo torcido o distendido:

- Si el trabajo requiere mucha actividad física, asegúrese de estirar los músculos de la pantorrilla. Los músculos estrechos tiran del tendón de Aquiles y pueden reducir el grado de movilidad del pie.
- Cuando se trabaja en el campo, las yardas o en sitios de construcción donde el terreno pudiera estar a desnivel, use zapatos ajustados bien atados, de caña alta para proteger los tobillos.
- Haga ejercicios para fortalecer los tobillos con regularidad para prevenir distensiones.
- Use zapatos estables que ofrezcan apoyo.
- Evite usar zapatos con suelas de plataforma, tacón alto o zapatos que le hagan perder el equilibrio.

Fuente: Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), Institutos Nacionales de la Salud, 2009

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales. Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

copperpoint.com | alaskanational.com | pacificcomp.com

GET CLOSER, GO FURTHER.®