

Trastornos Musculoesqueléticos (MSDs)*

El principal problema de salud entre los trabajadores agrícolas temporales extranjeros (TFAW**) en Ontario

Los Trastornos Musculoesqueléticos (MSDs) son lesiones o trastornos de los:



Cuando estos tejidos se someten a estrés de manera regular, sin suficiente descanso, pueden dañarse y provocar Trastornos Musculoesqueléticos (MSDs)

* MSDs (Musculoskeletal Disorders), por sus siglas en inglés.

**En 2022, entrevistas con siete clínicas de atención primaria en Ontario que ofrecen servicios especializados a trabajadores agrícolas extranjeros temporales (TFAWs) identificaron los Trastornos Musculoesqueléticos (MSDs) como el principal problema de salud.

Señales y Síntomas



INFLAMACIÓN



DOLOR / MALESTAR



RIGIDEZ / PÉRDIDA DE RANGO DE MOVIMIENTO



INCAPACIDAD PARA REALIZAR TAREAS Y FUNCIONES

Factores de Riesgo



Fuerza

Usar demasiada fuerza para levantar, empujar o jalar un objeto.



Posturas Incómodas

Posiciones del cuerpo como estirarse, girar, agacharse.



Vibración

La vibración transferida de herramientas y vehículos puede afectar todo el cuerpo o una parte de él.



Falta de Descanso

Usar la(s) misma(s) parte(s) del cuerpo para realizar trabajos sin dejar suficiente tiempo para descansar y recuperarse.



Presión

Demasiada presión aplicada a una parte del cuerpo durante un período prolongado de tiempo.



Posturas Estáticas

Cualquier posición del cuerpo que se sostenga durante un largo período de tiempo.



Temperatura

Trabajar en condiciones de calor o frío puede empeorar las cosas.



El **ESTRÉS** puede cambiar la manera en que se realiza el trabajo. Puede causar rigidez, posturas incómodas y/o aumento en la fuerza aplicada.



Las personas pueden responder de manera diferente a estos factores de riesgo según su **género, fuerza, tamaño, experiencia, etc.**

Muchos de estos factores de riesgo están relacionados, y cualquier combinación puede aumentar el nivel de riesgo.



Rotación de trabajos para reducir la exposición a los riesgos

Responsabilidades de los Empleadores

Los empleadores deben proporcionar:



Programa de Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos y Capacitación



Herramientas y equipos adecuados para reducir el estrés y la tensión



Mantenimiento regular a las herramientas y equipos



Información y capacitación sobre los peligros, seguridad y respuesta a emergencias



Apoyo, monitoreo y dar seguimiento a la condición del trabajador



Tareas modificadas, tareas alternativas para trabajadores lesionados



Pausas adicionales para permitir que las partes del cuerpo lesionadas descansen

...y para aquellos trabajadores que ya están experimentando síntomas de MSD:

Los empleadores también deben tener un proceso para **IDENTIFICAR**, **PREVENIR** y **REDUCIR** los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de MSDs. Este proceso debe de:



INVOLUCRAR

a los trabajadores, a los representantes de salud y seguridad, y/o a los miembros de la junta directiva de salud y seguridad



PROPORCIONAR

traducción/interpretación cuando sea necesario para que todos puedan contribuir eficazmente



CONTAR

con el apoyo del empleador para garantizar que los trabajadores se sientan cómodos de participar

Identificación y Control

- R** **RECONOCER** el riesgo / posibles mejoramientos.
- E** **EVALUAR** el nivel de peligro que genera el riesgo potencial.
- C** **CONTROLAR** el riesgo usando la Jerarquía de Controles.
- M** **MEDIR** la efectividad e identificar la posibilidad de mejorar.



Medidas a tomar Si estás experimentando síntomas de MSDs:



Habla con tu supervisor, empleador, representantes de seguridad y/o junta directiva de salud y seguridad sobre tus síntomas y lo que crees que podría estar causándolos.



Busca atención médica para obtener un diagnóstico adecuado de tus síntomas. Informa al proveedor de salud si crees que tu trabajo está causando los síntomas. Pregúntales sobre el WSIB.



Escanea para ver un video con más información sobre WSIB:



A través del WSIB de Ontario, tienes derecho a compensación por salarios perdidos o costos médicos si te lastimas o enfermas debido a tu trabajo (puede incluir MSDs). Llama a WSIB* para obtener más información sobre cómo hacer un reclamo al: 1-800-387-0750. Cuando te conteste el agente, pide hablar con alguien en tu idioma. Pregunta a OHCOW, un grupo comunitario, o a una clínica de asistencia legal para obtener ayuda para hacer tu reclamo. Las clínicas de asistencia legal pueden ayudar con reclamos y apelaciones. Para más información, contacta a IAVGO Clínica Legal sin costo: 1-866-521-8535.

Recursos y Herramientas Adicionales

[Musculoskeletal Disorders \(MSDs\) \[OHCOW\]](#)

[Manual Materials Handling Video Series \[OHCOW\]](#)

[Migrant and Temporary Agricultural Workers \[OHCOW\]](#)

[Ontario MSD Prevention Guideline Quickstart \[CRE-MSD\]](#)

[Work-related Musculoskeletal Disorders \(WMSDs\) \[CCOHS\]](#)

[Musculoskeletal Health \[World Health Organization\]](#)



OHCOW

Clínicas de Salud Ocupacional para Trabajadores de Ontario Inc.

ohcow.on.ca
1-877-817-0336