

¿Qué es una distensión/tirón o desgarro muscular?

El músculo esquelético está formado por tejido contráctil que se acorta para generar movimiento y/o mantener la estabilidad del cuerpo. El tejido muscular está rodeado por fascia (tejido conectivo fibroso) y se une al hueso (y en algunos casos a otras estructuras) mediante tendones o extensiones de tejido fibroso. La mayoría de los músculos cruzan al menos una articulación y están unidos a los huesos articulados (que se mueven) que forman esa articulación. El músculo produce movimiento o estabilización al ejercer fuerza sobre su tendón, el cual a su vez tira de su punto de unión (hueso). Los músculos a menudo actúan en oposición alrededor de una articulación, lo que permite el movimiento en direcciones opuestas o la estabilización (sin movimiento) de la articulación.

Una distensión muscular se conoce comúnmente como un “tirón muscular”, lo que describe el estiramiento excesivo o el desgarro de las fibras musculares. Las distensiones pueden ocurrir tanto en el propio músculo como en el tendón que está unido al músculo. Su gravedad puede variar de leve a severa. Las distensiones leves son aquellas en las que solo unas pocas fibras musculares se estiran o se desgarran (Grado 1). Las distensiones graves son aquellas en las que el músculo se rompe completamente en dos partes separadas o se desprende de su tendón (Grado 3).

Una distensión o desgarro muscular puede producirse por una lesión repentina o por sobreuso (estrés repetitivo aplicado a los tejidos sin una recuperación adecuada).

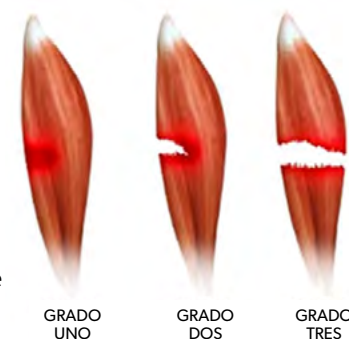


FIGURA 1: Grados de distensiones/desgarros musculares

Factores de Riesgo Ergonómicos que Contribuyen a la Distensión/Desgarro Muscular

FUERZA	POSTURA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN INSUFICIENTE	TEMPERATURA	EFFECTO COMBINADO
				
<ul style="list-style-type: none">• Esfuerzo excesivo – ya sea para generar o resistir el movimiento	<ul style="list-style-type: none">• Posturas forzadas (p. ej., carga desequilibrada, extensión de las articulaciones más allá del rango normal de movimiento de cada persona, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Acciones musculares similares realizadas varias veces en un corto período de tiempo• Tensión muscular prolongada sin el descanso suficiente• Puede provocar fatiga, debilidad y/o cambios en los patrones de movimiento	<ul style="list-style-type: none">• Los ambientes cálidos aumentan la probabilidad de deshidratación• Los ambientes fríos disminuyen la flexibilidad muscular	<ul style="list-style-type: none">• Muchos o todos los factores de riesgo actúan de manera conjunta, aumentando el riesgo de desarrollar distensiones/desgarros musculares

Recomendaciones Específicas para la Prevención

- Evitar/minimizar el esfuerzo excesivo siempre que sea posible
- Minimizar la extensión de las articulaciones más allá de su rango normal de movimiento
- Preparar y calentar adecuadamente los músculos antes del movimiento
- Tomar descansos frecuentes
- Aumentar la flexibilidad general de los músculos
- Prepararse de acuerdo a la temperatura - aumentar la ingesta de líquidos en condiciones de calor, realizar un calentamiento más prolongado en condiciones de frío

Para recomendaciones específicas sobre su industria/lugar de trabajo, comuníquese con un ergonomista de OHCOW.

Recursos Adicionales

- [ErgoInfo General MSD](#)
- [MSD Prevention Guideline for Ontario](#)
- [World Health Organization - Muskuloskeletal Health](#)