

Capítulo 1

El arte de cuidar: prevención de lesiones en la práctica artesanal

Fátima Soledad González Hernández

Resumen

Este módulo aborda los principales factores de riesgo presentes en el trabajo artesanal y su relación con las lesiones musculoesqueléticas más frecuentes. El objetivo es reconocer cómo las posturas forzadas, los movimientos repetitivos, el esfuerzo físico excesivo y las condiciones organizativas influyen en la aparición de trastornos que afectan músculos, tendones, articulaciones y nervios. Dado que los artesanos utilizan su cuerpo como principal herramienta están expuestos a lesiones que pueden disminuir su capacidad laboral e incluso generar discapacidades permanentes. El contenido incluye la identificación de trastornos musculoesqueléticos, la clasificación de lesiones, los factores de riesgo y las estrategias de prevención. Finalmente, se proponen medidas como mejorar la ergonomía del espacio de trabajo, realizar pausas activas, evitar cargas excesivas, usar equipo de protección y fortalecer el CORE, ya que estas acciones permiten reducir el dolor, evitar el avance de patologías y promover un entorno laboral más seguro y saludable para quienes practican oficios artesanales.

Palabras clave:
Factores de riesgo;
Lesiones;
Trastornos musculoesqueléticos;
Tratamiento preventivo.

González Hernández, F. S. (2025). El arte de cuidar: prevención de lesiones en la práctica artesanal. En J. A. Velázquez Hernández, R. del C. Villanueva Cornejo y F. S. González Hernández. (Coords.). *Manual de fortalecimiento sostenible para la obrajería en Coroneo, Guanajuato*. (pp. 22-55). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.350.c765>



Objetivo

Interpretar los principales factores de riesgo presentes durante las horas de jornada laboral, con el fin de definir y comprender los tipos de lesiones más comunes que pudieran ocurrir y a partir de este análisis, plantear estrategias preventivas que puedan ser implementadas para reducir el riesgo de dichas lesiones, promoviendo un entorno laboral más seguro y saludable.

Introducción

A menudo, el trabajo de los artesanos es subestimado, es importante tener en cuenta que la producción de cada una de sus piezas, representa para el artista la ocupación de mucho de su tiempo, esfuerzo y habilidad, teniendo como principal herramienta el uso de su propio cuerpo; además, la realización de esta labor, implica el uso de movimientos repetitivos, posiciones forzadas durante largos periodos de tiempo y cargas pesadas, trayendo como consecuencia un sinnúmero de lesiones musculoesqueléticas que pueden repercutir incluso de manera permanente en la calidad de vida de las personas que se dedican por completo a ello.

“El arte de cuidar: prevención de lesiones en la práctica artesanal”

Los artesanos son un pilar fundamental para la preservación del patrimonio cultural de la sociedad, su actuar muestra la diversidad de creencias, valores y tradiciones de cada comunidad, creando una identidad única e invaluable.

Son numerosos los desafíos y adversidades a los que se enfrentan los artesanos en un entorno global y altamente competitivo como lo son la fragilidad económica de los productores y las dificultades en la comercialización de los productos, sin embargo, existe un desafío

que es poco reconocido, pero que es de vital importancia y son las repercusiones negativas a la salud.

De acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social, en México el 24.7% de las enfermedades de trabajo están relacionadas directamente con trastornos musculoesqueléticos, reduciendo la capacidad de trabajo y como consecuencia una menor productividad, así mismo, en algunos de los casos, este tipo de lesiones de no ser tratadas de manera adecuada y a tiempo, suelen ocasionar una discapacidad permanente que impide a la persona el seguir laborando y por lo tanto impactando directamente a la disminución de ingresos en el hogar y al aumento de costos para la salud.

El arte de cuidar: Prevención de lesiones en la práctica artesanal

Trastornos musculoesqueléticos

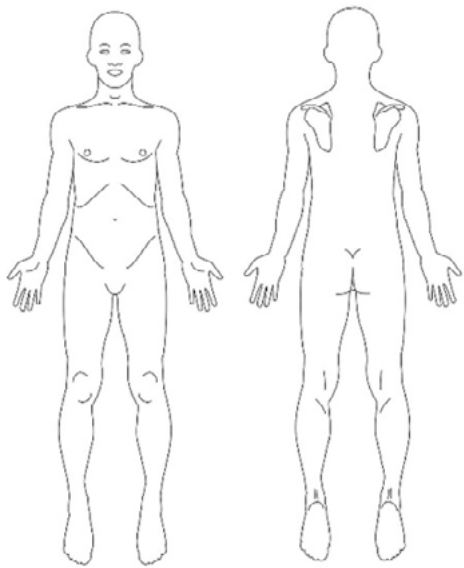
En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los trastornos musculoesqueléticos como problemas de salud del aparato locomotor que abarcan: músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios.

Este tipo de trastornos representan lesiones inflamatorias tanto agudas como crónicas y/o enfermedades degenerativas que provocan síntomas como el dolor, la disminución de los rangos de movilidad, radiculopatías, pérdida de fuerza muscular entre otras y qué, de no ser atendidas a tiempo, pueden terminar en complicaciones graves de salud para las personas que lo padecen, dañándolos de manera permanente y en muchas ocasiones desencadenando una discapacidad.

Actividad 1: identifica tus lesiones. *Tacha sobre la imagen las zonas donde reconozcas que usualmente tienes dolor ocasionado después del trabajo.*

Reflexiona y relaciona cada una de las zonas tachadas con una labor específica en tu trabajo que te pueda estar generando una lesión.

Figura 1. Zonas de dolor



Fuente: Gerd Altmann (s.f.).

Factores de Riesgo

La Organización Internacional del Trabajo establece que las lesiones laborales son consecuencia de las siguientes variables: el grado de sobrecarga física, es decir el grado de esfuerzo que excede la capacidad física o psicológica a la que está sometido la persona

durante su labor y su relación con el tiempo de descanso suficiente para recuperarse por completo; al tiempo e intensidad invertidos y que usualmente son excesivos, si la persona hace uso de músculos tónicos (músculos que se encargan de conservar posturas mantenidas por mucho tiempo) o de músculos fásicos (músculos dinámicos que se encargan de generar movimientos constantes) y del estado de salud y entrenamiento del trabajador, los cuales van a contribuir a reducir los riesgos de lesiones al encontrarse mejor preparados para los esfuerzos físicos o por el contrario, si no son óptimos, acelerar el proceso de desgaste, aumentando la capacidad de padecer alguna patología.

La Unidad de Salud Laboral de la Escuela Valenciana de Estudios de la Salud considera seis categorías de factores de riesgo de los trastornos músculo-esqueléticos.

1. Posturas forzadas.
2. Fuerza, esfuerzo y carga musculoesquelética
3. Trabajo muscular estático.
4. Trabajo muscular dinámico.
5. Agresores físicos.
6. Factores organizativos.

Posturas forzadas

Las posturas forzadas son aquellas formas que el cuerpo humano adopta de manera no natural y que lo condicionan a mantener a los músculos y demás tejidos blandos en contracción constante, con un mayor consumo de energía y vulnerables ante cualquier eventualidad, además de obligar a las articulaciones a ubicarse en una posición por encima de los límites óseos.

Algunos de los motivos por los cuales se originan las posturas forzadas son las labores que exigen estar de manera estática por tiempos prolongados y el trabajo con objetos o herramientas de difícil acceso o uso.

Las articulaciones que suelen estar más comprometidas son la columna cervical y lumbar y la articulación sacroilíaca, además de los músculos escalenos, trapecio, multifidos, dorsal ancho, cuadrado lumbar y glúteo medio.

- **Tipo de lesiones ocasionadas por posturas forzadas:** espasmos y contracturas.

Fuerza, esfuerzo y carga musculoesquelética

El termino se refiere a someter al cuerpo a una carga excesiva de acuerdo a sus posibilidades para levantar o trasladar algún objeto, y depende de las siguientes variantes: el peso, la forma y manera de manipulación del objeto, la ergonomía postural que se adquiera, tiempo de carga, características del camino para el traslado, aditamentos extra que se usen para dar soporte y estabilidad a la pelvis y el nivel de entrenamiento de la persona.

Las articulaciones que suelen estar más comprometidas son los hombros, columna lumbar, articulación sacroilíaca, cadera y rodillas, además de los músculos del manguito rotador, bíceps, trapecio, multifidos, cuadrado lumbar, dorsal ancho, transversal abdominal, glúteo mayor, cuádriceps e isquiotibiales.

- **Tipo de lesiones ocasionadas por cargas excesivas:** lesiones discales, lumbalgias, ciatalgias, espasmos, distensiones musculares y desgarres.

Trabajo muscular estático

Este tipo de trabajo exige al cuerpo a estar trabajando bajo una contracción constante y mantenida durante cierto periodo de tiempo sin un movimiento visible, normalmente son trabajos que demandan mucha concentración y precisión, provocando inflamación y desgaste en las articulaciones, siendo las más vulnerables la columna cervical, dorsal y lumbar y la articulación sacroilíaca; los músculos involucrados son los escalenos, trapecio, multifidos, cuadrado lumbar, glúteo mayor y medio y piriforme.

- **Tipo de lesiones ocasionadas por trabajo muscular estático:** lumbalgia, ciatalgia, sacroileítis.

Trabajo muscular dinámico

Este trabajo requiere que la persona este en constante movimiento gastando gran cantidad de energía, habilidad y destreza física y mental. Generalmente provocan lesiones de tejido blando por movimientos repetitivos en tendones y bursas, además de desgaste en las articulaciones de la muñeca, codo, hombro, cadera y rodillas.

- **Tipo de lesiones ocasionadas por trabajo muscular estático:** Tendinitis del manguito rotador, tendinitis de Quervain, síndrome del túnel del carpo, epicondilitis, bursitis y artrosis.

Agresores físicos

Los agresores físicos en el trabajo son factores a los que nos enfrenta el medio en donde nos desenvolvemos ya sea por el ambiente o por las herramientas que se utilizan, pueden ser de origen mecánico, de temperatura, luz, vibraciones, sonidos e impactos. Las partes del cuerpo que más están comprometidas son los pulmones, los órganos de los sentidos y articulaciones de la muñeca y dedos.

- **Tipo de patologías ocasionadas por los agresores físicos son:** EPOC, pérdida de la visión, oído y tacto e inflamación y desgaste de articulaciones.

Factores organizativos

Se refiere a las condiciones y estructuras bajo las cuales se planean y organizan las tareas e influyen en la eficiencia, productividad y salud del trabajador.

Algunos ejemplos son: Jerarquía de puestos, claridad de roles, distribución de trabajo, duración de turnos, sueldos, etc.

- **Enfermedades relacionadas a los factores organizativos del trabajo:** Estrés, síndrome de burnout, hipertensión arterial, intestino irritable, depresión, irritabilidad, ansiedad, insomnio.

Actividad 2

- a. Lee con atención el siguiente ejemplo que describe el trabajo de un artesano.
- b. Identifica los factores de riesgos a los que se está sometiendo el artesano del ejemplo.

Ejemplo	Factores de riesgo que identificas
Doña Lucía ha dedicado la mayor parte de su vida a la alfarería, un oficio que aprendió desde pequeña y que ha continuado por 45 años. En su taller pasa muchas horas sentada y en posiciones incómodas para su espalda, moldeando cada una de las piezas con la fuerza de sus brazos y habilidad de las manos que luchan constantemente con el frío y dureza del barro, además de mantener al tobillo en constante juego de flexión - extensión para mantener el torno en movimiento. El taller de Lucía cuenta con un espacio reducido para trabajar y no se encuentra correctamente ventilado, lo que ocasiona que constantemente este respirando el polvo y esmaltes. Suele tener mucho trabajo, pero ella sola se encarga de los pedidos y constantemente se siente presionada para poder hacer las entregas a tiempo.	-Posturas forzadas: -Fuerza, esfuerzo y carga: -Trabajo muscular estático: -Trabajo muscular dinámico: -Agresores físicos: -Factores organizativos:

Actividad 3. Reflexiona y clasifica los factores de riesgo a los que tu estas sometido a consecuencia de tu trabajo.

Tabla 1. Clasificación de lesiones más comunes durante la práctica laboral.

Componente musculoesquelético: Músculo		
¿Qué es?	Órgano capaz de contraer y relajar sus fibras.	
¿Cuál es su función?	Generar movimiento.	
Tipos de lesiones	Espasmo	Contracción repentina involuntaria del músculo al no estar preparado para un movimiento inesperado o una carga excesiva.
	Contractura	Tensión excesiva de un músculo casi siempre por mantener posturas forzadas o debilidad muscular.
	Desgarre	Ruptura de las fibras musculares ocasionadas principalmente por sobre uso.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Componente musculoesquelético: Tendón

Componente musculoesquelético: Tendón		
¿Qué es?	Tejido que conecta a los músculos con los huesos.	
¿Cuál es su función?	Responsable de traspasar la fuerza muscular al hueso para poder generar el movimiento.	
Tipos de lesiones	Tendinitis	Inflamación del tendón debido a microtraumatismos repetitivos.
	Tendinosis	Degeneración del tendón por lesión crónica.
	Tendinitis de manguito rotador.	Inflamación de los tendones de los músculos principales del hombro: supraespinoso, infraespinoso, subescapular, redondo menor.
	Tendinitis de Quervain	Inflamación de los tendones del pulgar a la altura de la muñeca debido al sobre uso del pulgar.
	Epicondilitis	Inflamación de los tendones por la parte lateral externa del codo.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Componente musculoesquelético: Articulación

Componente musculoesquelético: Articulación		
¿Qué es?	Unión de dos a más huesos	
¿Cuál es su función?	Soporte del peso del cuerpo humano y generación de movimiento en un trabajo en conjunto con los músculos.	
Tipos de lesiones	Bursitis	Inflamación del saco protector rico de líquido sinovial, su lesión se debe principalmente al sobre uso o golpe directo.
	Artrosis	Desgaste de la articulación, ocasionando un choque entre 2 o más huesos, debido a la sobre carga.
	Sacroileítis	Inflamación de la articulación entre el sacro y el íleon debido a posturas forzadas o mantenidas por mucho tiempo.
	Lumbalgia	Dolor con localización en la columna lumbar, gracias a posturas continuadas en el tiempo o trabajos con uso de fuerza excesiva.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4. Componente musculoesquelético: Nervio

Componente musculoesquelético: Nervio		
¿Qué es?	Fibra conductora de señales nerviosas, proveniente de sistema nervioso central.	
¿Cuál es su función?	Comunicación del sistema nervioso central con el resto del cuerpo.	
Tipos de lesiones	Lesiones discales	Lesión crónico-degenerativa en la columna, con dolor de tipo ardoroso y trastornos de la sensibilidad y fuerza, ocasionada principalmente por una compresión nerviosa, debido a posturas forzadas, cargas excesivas o movimientos repetitivos.
	Ciatalgia	Dolor focalizado en el glúteo y la parte posterior de la pierna a consecuencia de una compresión en nervio ciático a causa de posturas forzadas, cargas excesivas o movimientos repetitivos.
	Síndrome del túnel del carpo.	Compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca, caracterizado por disminución de fuerza y movilidad, además de sensación de entumecimiento constante.

Fuente: elaboración propia.

Actividad 4. *Relaciona las columnas.*

A continuación, se presentan dos columnas: la primera contiene los componentes que conforman al sistema musculoesquelético o tipos de lesiones y la segunda, sus definiciones o funciones. Relaciona cada componente con su definición correspondiente, escribiendo en cada paréntesis la letra que corresponda.

Componente o lesión	Definición o función
A. Tendón	() Contracción muscular involuntaria aguda
B. Bursitis	() Inflamación del tendón del dedo pulgar de la mano
C. Sacroileítis	() Compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca
D. Espasmo	() Inflamación de la articulación sacroilíaca

E. Articulación	() Unión de 2 o más huesos
F. Tendinitis de Quervain	() Desgaste de hueso por sobreuso.
G. Nervio	() Su lesión ocasiona trastornos de la sensibilidad y fuerza
H. Lesiones discales	() Unión de músculo con hueso
I. Síndrome del túnel del carpo	() Transmitir impulsos nerviosos
J. Artrosis	() Inflamación de saco lleno de líquido sinovial

Tratamiento preventivo

Un tratamiento preventivo de lesiones aplicado en la labor artesanal tiene como objetivo reducir el riesgo de desarrollar patologías directamente relacionadas a su ocupación. Se encargará de identificar los factores de riesgo involucrados y con ello desarrollar y promocionar prácticas beneficiosas que son pieza clave para reducir la aparición de lesiones y en caso de ya estar presentes, contribuir a la reducción del dolor e incluso a detener su avance. Sin embargo, hay que tener en cuenta, que cuando las lesiones ya están presentes, se necesitan tratamientos mucho más individualizados que aborden necesidades específicas y aseguren una recuperación exitosa.

Medidas para disminuir los factores de riesgo

Ergonomía del lugar de trabajo

El mobiliario y las herramientas con las que se trabaja, deberán de estar adaptadas para la persona que usualmente las utiliza respetando su postura normal, estas medidas toman en cuenta el ajuste de alturas, la colocación de banquillos, herramientas al alcance, etc.

- Al estar sentado, tus pies deben de alcanzar a tocar el piso y las rodillas a 90°. La cabeza, el cuello y la espalda deben de estar lo más rectos posibles.

- Al trabajar con las manos, el ángulo indicado para los codos es de 90°.
- La altura de las mesas de trabajo deberá de encontrarse entre los 71 a 79 cm.

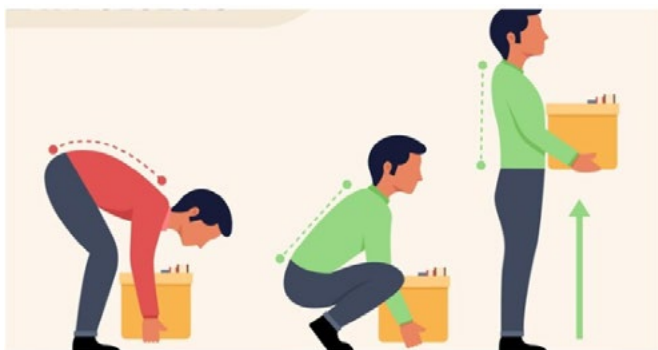
Pausas activas

Para evitar que las posturas forzadas o movimientos repetitivos causen alguna lesión y que se mejore el rendimiento del trabajador, es necesario realizar pausas durante su jornada laboral para que el trabajador descanse y tome su tiempo para mover o estirar el cuerpo. Tienen una duración de 10 minutos y se recomienda hacerla cada 2 o 3 horas.

Carga de peso excesivas

Las cargas de peso excesivas en el trabajo suelen ser una de los factores que predisponen a más lesiones musculoesqueléticas y patologías crónicas, es necesario en medida de lo posible, disminuir los pesos, enseñar a cargar de manera adecuada, uso de cinturones pélvicos (no fajas) y mantener una fuerza considerable de la musculatura, principalmente del CORE.

Figura 2. Carga de peso excesiva



Fuente: Freepik (s.f.).

Equipo de protección

El uso de un equipo adecuado y con el mantenimiento necesario es indispensable para la seguridad del trabajador, evita accidentes y disminuye los riesgos de lesiones o patologías futuras.

Organización del trabajo

Hay que asegurar que el tiempo de descanso del trabajador sea proporcional a la fatiga que podría ocasionarle su ocupación, que lleve una buena alimentación que le asegure tener energía suficiente para la labor y propiciar un ambiente agradable y de cooperación entre los operarios, disminuyendo factores como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Actividad 5. *Reflexiona y contesta las siguientes preguntas.*

1. ¿Te cuesta trabajo alcanzar algunas herramientas de tu espacio de trabajo? ¿Las sillas o mesas están acordes a tu estatura?

2. ¿Sientes cansancio la mayor parte de tu jornada laboral?
¿Cuál crees que sea la razón principal?

3. ¿Procuras llevar una buena alimentación, incluyendo todos los nutrientes indispensables (frutas, verduras, cereales, leguminosas y productos de origen animal)?

4. ¿Haces uso del equipo de seguridad necesario? ¿De no ser así, qué te lo impide?

5. ¿Tu cuerpo está preparado físicamente para tu trabajo? ¿Qué crees que le haga falta?

Estiramientos

La incorporación de estiramientos reduce de manera considerable el riesgo de lesiones debido a que va a mejorar la elasticidad muscular, favorece el movimiento de las articulaciones, mejora la circulación sanguínea y alivia la tensión muscular causada por trabajos tanto dinámicos como estáticos en donde se mantienen posturas forzadas o movimientos repetitivos.

Su realización deberá de realizarse al término de la jornada laboral y cada uno deberá de repetirse 3 veces por lado manteniéndose 15 segundos como mínimo.

1. Lleva tu oreja en dirección al hombro, y con tu mano elonga aún más el cuello en esa misma dirección forzando la postura. El brazo contrario se coloca por detrás de la espalda. Alterna al otro lado.

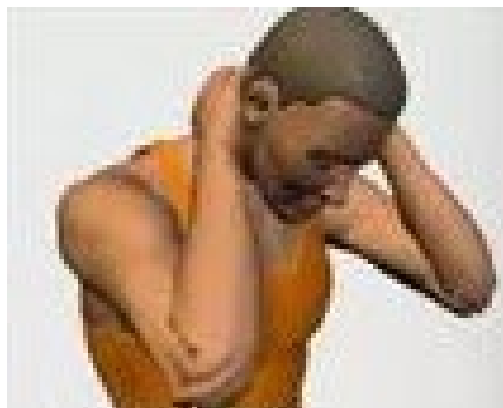
Figura 3. Oreja en dirección al hombro



Fuente: Shutterstock (s.f.).

2. Lleva tu barbilla hacia tu pecho, entrelaza tus manos y colócalas por detrás de la nuca y con ellas elonga aún más cuello, forzando la postura.

Figura 4. Barbilla hacia tu pecho



Fuente: Vitónica (s.f.).

3. Eleva el brazo izquierdo a la altura de tu hombro, entrelaza con tu brazo contrario y llévalo hacia la derecha. Alterna al otro lado.

Figura 5. Brazo izquierdo a la altura de tu hombro

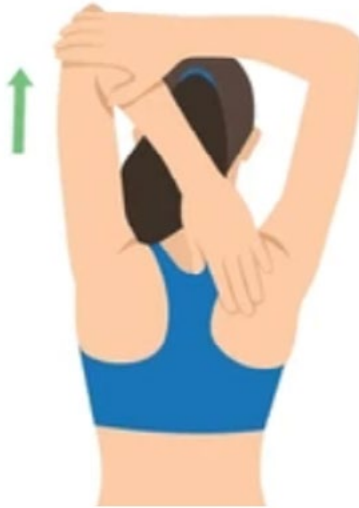


Fuente: Shutterstock (s.f.).

4. Eleva tu brazo izquierdo y llévalo por detrás de tu espalda, procura que la mano toque su propio hombro. Mano derecha

tomo el codo contrario y lo lleva a la derecha. Alterna al otro lado.

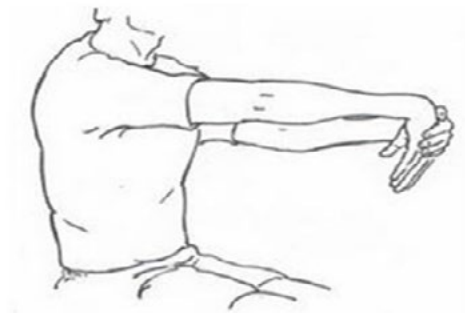
Figura 6. Brazo izquierdo por detrás de tu espalda



Fuente: Shutterstock (s.f.).

5. Eleva el brazo izquierdo a la altura de tu hombro y se queda estático y sin flexionar el codo. La mano derecha toma por el dorso a la mano izquierda y mantiene la flexión de muñeca. Alterna al otro lado.

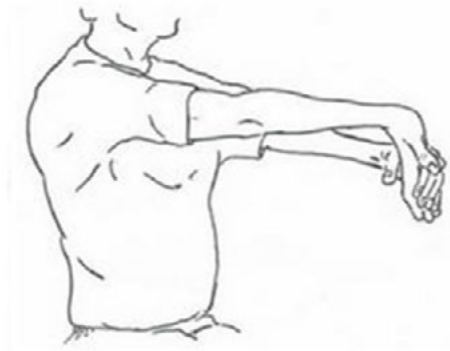
Figura 7. Brazo izquierdo a la altura de tu hombro



Fuente: Farmalastic (s.f.).

6. Eleva el brazo izquierdo a la altura de tu hombro y se queda estático y sin flexionar el codo. La mano derecha toma por la palma a la mano izquierda y mantiene la extensión de muñeca.

Figura 8. Brazo izquierdo a la altura de tu hombro y se queda estático



Fuente: Farmalastic (s.f.).

7. Atrapa tu dedo pulgar entre los demás dedos. Realiza una desviación forzada hacia tu dedo meñique.

Figura 9. Dedo pulgar entre los demás dedos



Fuente: Farmalastic (s.f.).

8. Parado u brazo con vista al frente, eleva tu brazo izquierdo totalmente extendi-do por encima de tu cabeza y lateraliza tu tronco hacia la derecha. Alterna con el otro lado.

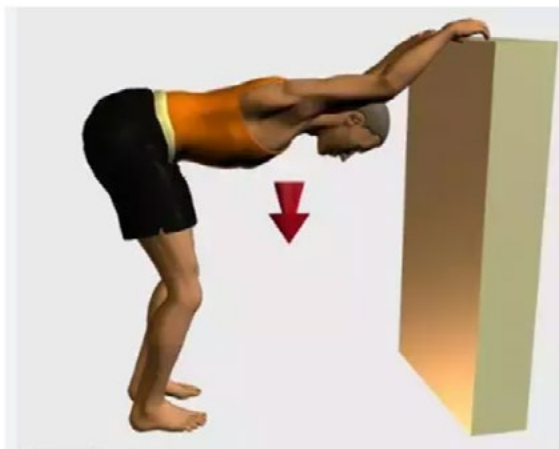
Figura 10. Parado u brazo con vista al frente



Fuente: Vecteezy (s.f.).

9. Coloca tus manos sobre el respaldo de una silla o pared, extiende tus brazos y ve llevando tu cadera lo más lejos de ti. La cadera debe de alcanzar un ángulo de 90° con las piernas, las piernas deberán de estar lo más extendidas posibles.

Figura 11. Manos sobre el respaldo de una silla o pared



Fuente: Vitónica (s.f.).

10. Posición de 4 puntos apoyando en el piso manos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de la cadera. Descansa la cadera sobre los tobillos y extiende brazos. Relaja el cuerpo.

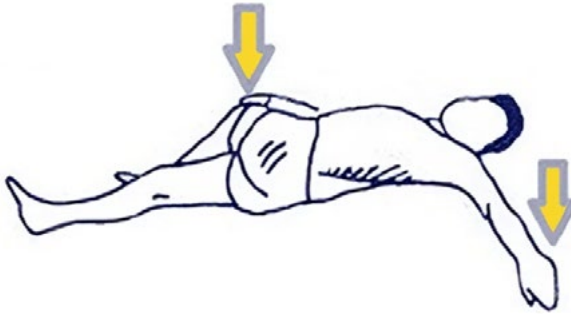
Figura 12. Posición de 4 puntos



Fuente: Entrenamientos.com (s.f.).

11. Acostado boca arriba, flexiona ambas rodillas con los pies apoyados en el piso. Apoya el talón de tu pierna izquierda en tu rodilla derecha y lateraliza la parte izquierda de tu cuerpo hacia la derecha. Tu mano derecha tomo tu rodilla izquierda y mantiene la elongación, mientras el brazo izquierdo se encuentra sobre el piso extendido por encima de la cabeza.

Figura 13. Acostado boca arriba, flexiona ambas rodillas



Fuente: Paso clave (s.f.).

12. Posición de 4 puntos apoyando en el piso manos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de la cadera. Flexiona el tronco llevando la cabeza al pecho y posteriormente extiende el tronco llevando la cabeza con vista al techo.

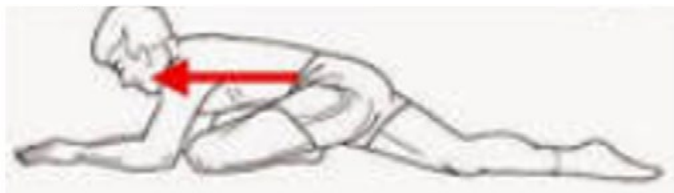
Figura 14. Posición de 4 puntos apoyando en el piso manos



Fuente: Entrenamientos.com (s.f.).

13. Posición de 4 puntos apoyando en el piso manos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de la cadera. Flexionar la pierna izquierda, llevando la rodilla al pecho junto con el pie. Extiende tu pierna derecha por completo y extiende los brazos por encima de la cabeza, relaja al cuerpo.

Figura 15. Posición de 4 puntos apoyando en el piso



Fuente: Infoespalda (s.f.).

14. Desde la posición de parado, tu mano derecha toma tu tobillo derecho por atrás de la espalda y elonga. Ambas rodillas deben de permanecer juntas y de ser necesario la mano izquierda se sostiene de algo más para no perder equilibrio. Alterna con el otro lado.

Figura 16. La posición de parado



Fuente: Vecteezy (s.f.).

15. Acostado boca abajo, coloca una banda o cinturón en el pie derecho y eleva la pierna con la rodilla totalmente extendida. La pierna izquierda está reposando en el piso. Alterna con el otro lado.

Figura 17. Acostado boca abajo, con una banda



Fuente: Fisionline (s.f.).

16. Desde la posición de parado, adelanta la pierna derecha totalmente extendida apoyando únicamente con el talón y llevando la punta de los dedos hacia ti. La pierna izquierda se flexiona junto con la cadera.

Figura 18. Desde la posición de parado, adelanta la pierna derecha



Fuente: Vecteezy (s.f.).

Fortalecimiento de CORE

Las lesiones de la columna vertebral en especial de la zona lumbar, son una de las principales causas de discapacidad en todo

el mundo, existen varios factores que desencadenan el dolor lumbar, pero una de los principales es el tipo de trabajo u ocupación que desempeña la persona, gracias a las posturas forzadas que tienen que mantener por mucho tiempo o al manejo de cargas excesivas de peso.

El término CORE, es un concepto que hace referencia a la parte central del cuerpo, a lo músculos que integran la faja natural de una persona y que ayudan a mantener la estabilidad del tronco y en la propagación de la fuerza de la parte media hacia las extremidades superiores e inferiores. Los músculos que conforman al CORE son los músculos del piso pélvico, el diafragma, los multífidos de la columna y el transversal abdominal y el asegurar que esta musculatura sea lo suficientemente fuerte y estable, previene de manera significativa los problemas de columna y de miembros inferiores.

Ejercicios de CORE

Antes de comenzar con los ejercicios, hay que dejar en claro que hay una base de respiración para su realización, es la misma para todos y hay que dominarla antes de querer empezar a ejercitar el CORE.

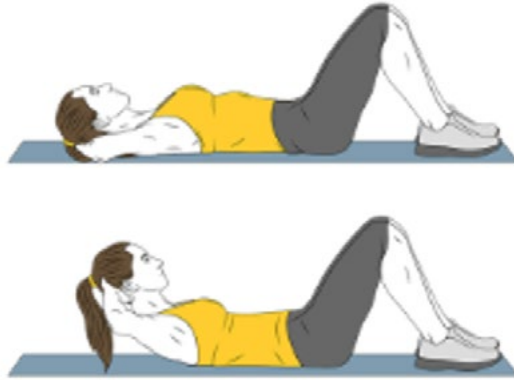
Ejercicio de respiración: acostado boca arriba y con las piernas flexionadas y pies sobre el piso, Inhalamos profundo y al exhalar iremos poco apoco sumiendo el abdomen, tratando de que el ombligo “llegue” al piso, el abdomen se mantiene adentro y ahí es el momento para ejecutar cualquiera de los ejercicios propuestos.

Nivel 1

1. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y pies sobre el piso.

Exhale al mismo tiempo que flexiona el tronco, mantenga descansando su cabeza en sus brazos.

Figura 19. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas



Fuente: Entrenamientos.com (s.f.).

2. En posición cuadrúpeda con los brazos extendidos y las manos a la altura de los hombros al igual que las rodillas a la altura de la cabeza.

Exhale extendiendo al mismo tiempo el hombro izquierdo y la cadera derecha sin perder la alineación del troco.

Continúe el ejercicio de forma intercalada.

Figura 20. Posición cuadrúpeda con los brazos extendidos



Fuente: Entrenamientos.com (s.f.).

3. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y pies sobre el piso. Al realizar una exhalación, levante la cadera dibujando una especie de puente desde las rodillas hasta los hombros, baje inhalando lentamente.

Figura 21. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas formando con la cadera una especie de puente



Fuente: Entrenamientos.com (s.f.).

Nivel 2

1. Acostado boca abajo, inhale manteniendo contraído el abdomen y extienda el tronco despegando las manos y piernas del suelo.

Figura 22. Acostado boca abajo, inhalando



Fuente: Shutterstock (s.f.).

2. Realiza una especie de V con tu cuerpo, apoya los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas apoyadas

sobre el piso. A la exhalación eleva una de tus piernas, mientras mantienes contraído tu abdomen.

Figura 23. V con el cuerpo



Fuente: Vecteezy (s.f.).

3. Parado, con las piernas abiertas a la altura de los hombros.

Exhala y baja flexionando las rodillas mientras la cadera va hacia atrás y regresa.

Figura 24. Exhala y baja flexionando las rodillas



Fuente: 123RF (s.f.).

Nivel 3

1. Coloca tus brazos extendidos sobre el piso y extiende tu tronco y piernas de modo que los pies y manos sean tu único soporte en el piso.

Exhala y lleva una de tus rodillas al pecho y regresa. (alterna de pierna).

Figura 25. Exhala y lleva una de tus rodillas al pecho y regresa



Fuente: Extreme Voyager (s.f.).

2. Acostado boca abajo, extiende su tronco apoyando los codos debajo de los hombros.

Exhale elevando la pelvis hasta colocar el tronco en posición neutra con flexión de rodillas.

Figura 26. Acostado boca abajo, extendiendo el tronco



Fuente: Fuente: Entrenamoentos.com (s.f.).

Referencias

- 123RF. (s. f.). Mujer haciendo sentadillas. <https://n9.cl/f82ru>
- Arenas Ortiz, L., & Cantú Gómez, Ó. (2013). Factores de riesgo de trastornos musculoesqueléticos crónicos laborales. *Medicina Interna de México*, 29(4), 370–379.
- De Ulzurrun Ságala, M. D., Garasa Jiménez, A., Macaya Zandio, M., & Erasmus Izquierdo, J. (2007). *Trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral*. Instituto Navarro de Salud Laboral.
- Entrenamientos.com. (s. f.). Encogimientos. <https://n9.cl/sgg9j>
- Entrenamientos.com. (s. f.). Entrenamiento para adultos mayores. <https://n9.cl/5cfia>
- Entrenamientos.com. (s. f.). Estiramiento lumbar de rodillas. <https://n9.cl/rmfmn>
- Entrenamientos.com. (s. f.). Plancha con rodillas apoyadas. <https://n9.cl/9oepu>
- Entrenamientos.com. (s. f.). Circuito de 6 ejercicios para el core. <https://n9.cl/iz6kt>
- Extreme Voyager. (s. f.). Entrenamiento funcional en casa. <https://n9.cl/293kl>
- Farmalastic. (s. f.). Ejercicios para la epicondilitis o codo de tenista. Cinfa. <https://n9.cl/njhzvh>
- Farmalastic. (s. f.). ¿Qué es la tendinitis de Quervain?. Cinfa. <https://n9.cl/lkes1>
- Fisioterapia-Online. (s. f.). 7 estiramientos diferentes para tus isquiotibiales. <https://n9.cl/9j6l6>
- Freepik. (s. f.). Vector de ejercicios de espalda. <https://n9.cl/7ywk6>
- Infoespalda. (s. f.). Estiramientos para el dolor de espalda. <https://n9.cl/myaco>
- Pallán Acosta, M. E., & Del Carpo Ovando, P. (2017). Salud ocupacional: Impacto del oficio artesanal en artífices que realizan su trabajo en bipedestación prolongada. *Jóvenes de la Ciencia*, 3(1), 1-10.
- Pasoclave. (s. f.). Estiramientos para escaladores: postura sway-back. <https://www.pasoclave.com/estiramientos-escaladores-postura-sway-back/>
- Pixabay. (s. f.). Ilustración de figura humana masculina. <https://n9.cl/cy8eh>

- Ruiz Barrios, A., Becerra del Llano, M., Islas Muñoz, V., Hernández Valle, V., García Medina, N., & Girón Solís, P. T. (2022, 8 de abril). Identificación del nivel de riesgo ergonómico por manejo de cargas y movimientos repetitivos en industria alimentaria. *Lux Médica*, 17(51). <https://doi.org/10.33064/51lm20223507>
- Shutterstock. (s. f.). Vectores de ejercicio de espalda. <https://n9.cl/pwxw42>
- Shutterstock. (s. f.). Vectores de estiramiento de cuello. <https://n9.cl/kawj1r>
- Shutterstock. (s. f.). Mujer estirando el hombro [Vector]. <https://n9.cl/abcrv>
- Vecteezy. (s. f.). Hombre haciendo extensión de cadera. <https://n9.cl/8cjr6>
- Vecteezy. (s. f.). Mujer haciendo estiramiento de isquiotibiales. <https://n9.cl/opl7n5>
- Vecteezy. (s. f.). Una chica haciendo una postura de yoga. <https://n9.cl/5z-mqt1>
- Vecteezy. (s. f.). Hombre haciendo estiramiento de cuádriceps. <https://n9.cl/tiz7w8>
- Vitonica. (s. f.). Estiramientos en la oficina. <https://n9.cl/ok7pp>
- Vera-García, F. J., Barbado, D., Moreno-Pérez, V., Hernández-Sánchez, S., Juan-Recio, C., & Elvira, J. L. L. (2015). Core stability: concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.02.004>
- Zamora Macorra, M., Martínez Alcántara, S., & Balderas López, M. (2019). Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de la manufactura de neumáticos, análisis del proceso de trabajo y riesgo de la actividad. *Acta Universitaria*, 29, 1–16. <https://doi.org/10.15174/au.2019.1913>

The Art of Caring: Injury Prevention in Artisanal Practice

A arte de cuidar: prevenção de lesões na prática artesanal

Fátima Soledad González Hernández

Universidad Autónoma de Querétaro | San Juan del Río | México

<https://orcid.org/0009-0005-4493-7203>

fatima.gonzalez@uaq.mx

Es Licenciada en Fisioterapia por la Universidad Autónoma de Querétaro y cuenta con más de diez años de experiencia en el ámbito clínico. Actualmente atiende su consultorio particular, donde se especializa en la rehabilitación integral con un enfoque en la rehabilitación neurológica en adultos, trastor-nos musculoesqueléticos y prevención de lesiones. Desde hace siete años se desempeña como docente en las Licenciaturas en Enfermería y en Docencia de las Artes, combinando su experiencia terapéutica con la formación académica de nuevos profesionistas. En la actualidad, también coordina el De-partamento de Tutorías en la Facultad de Enfermería, donde impulsa estra-tegias de acompañamiento académico y personal para el estudiantado. Ha cursado el diplomado en Rehabilitación Neurológica por la Universidad de Durango y el diplomado en Osteopatía Estructural por la Escuela Nacional Mexicana de Medicina Osteópata. Asimismo, cuenta con certificaciones en Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (niveles 1 y 2) avaladas por la Aso-ciación Internacional de FNP, así como en Rehabilitación en Embarazo y Postparto, Pilates, Terapia Instrumentalizada, Propiocepción y Vendaje Neu-romuscular. En el ámbito educativo, ha fortalecido su labor mediante cursos en pedagogía, tecnologías de la información aplicadas a la enseñanza y pers-pectiva de género. Además, participa activamente como asesora de tesis, acompañando a estudiantes en sus procesos de investigación y formación profesional. Su trabajo se distingue por el compromiso con una atención éti-ca y personalizada, la búsqueda constante de actualización y la integración de un enfoque preventivo tanto en el consultorio como en el aula.

Abstract

This module addresses the main risk factors present in artisanal work and their relationship to the most frequent musculoskeletal injuries. The objective is to recognize how awkward postures, repetitive movements, excessive physical exertion, and organizational conditions influence the development of disorders affecting muscles, tendons, joints, and nerves. Since artisans use their bodies as their primary tools, they are exposed to injuries that can reduce their work capacity and even lead to permanent disabilities. The content includes the identification of musculoskeletal disorders, injury classification, risk factors, and prevention strategies. Finally, measures such as improving the ergonomics of the workspace, taking active breaks, avoiding excessive loads, using protective equipment, and strengthening the core are proposed, as these actions help reduce pain, prevent the progression of pathologies, and promote a safer and healthier work environment for those who practice artisanal crafts.

Keywords: Risk factors; Injuries; Musculoskeletal disorders; Preventive treatment.

Resumo

Este módulo aborda os principais fatores de risco presentes no trabalho artesanal e sua relação com as lesões musculoesqueléticas mais frequentes. O objetivo é reconhecer como as posturas forçadas, os movimentos repetitivos, o esforço físico excessivo e as condições organizacionais influenciam o surgimento de distúrbios que afetam músculos, tendões, articulações e nervos. Dado que os artesãos utilizam seu corpo como principal ferramenta, eles estão expostos a lesões que podem diminuir sua capacidade laboral e até mesmo gerar incapacidades per-

manentes. O conteúdo inclui a identificação de distúrbios musculoesqueléticos, a classificação de lesões, os fatores de risco e as estratégias de prevenção. Por fim, são propostas medidas como melhorar a ergonomia do espaço de trabalho, realizar pausas ativas, evitar cargas excessivas, usar equipamento de proteção e fortalecer o CORE, uma vez que essas ações permitem reduzir a dor, evitar a progressão de patologias e promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para quem pratica ofícios artesanais.

Palavras-chave: Fatores de Risco; Lesões; Distúrbios Musculoesqueléticos; Tratamento Preventivo.