



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



La equidad
es de todos

Prosperidad
Social

TALLER HIGIENE POSTURAL Y CUIDADO DE COLUMNA



Livia Martelo Núñez
Fisioterapeuta Esp. en S. O - ARL. Positiva

OBJETIVOS DEL TALLER

- Formar a los servidores sobre la aplicación correcta de la mecánica corporal no solo en la ejecución de las tareas en el trabajo sino en las actividades de la vida cotidiana.
- Prevenir la aparición de posibles alteraciones y/o lesiones del sistema musculoesquelético.
- Proporcionar recomendaciones generales de buenos hábitos posturales.

HIGIENE POSTURAL

- La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar las actividades diarias, ya sea en una posición estática (sentado o de pie), o en una posición dinámica (al levantar un objeto pesado), y así evitar que se presente dolores de espalda por malos hábitos posturales y disminuir el riesgo de lesiones tanto en el trabajo como en el hogar.



POSTURA

Correcta alineación de los diferentes segmentos corporales.
Relación de las partes del cuerpo con el centro de gravedad.



Una postura correcta contribuye a que el trabajo nos resulte cómodo y eficiente

COLUMNA VERTEBRAL

¿CÓMO ES Y CÓMO FUNCIONA LA ESPALDA?

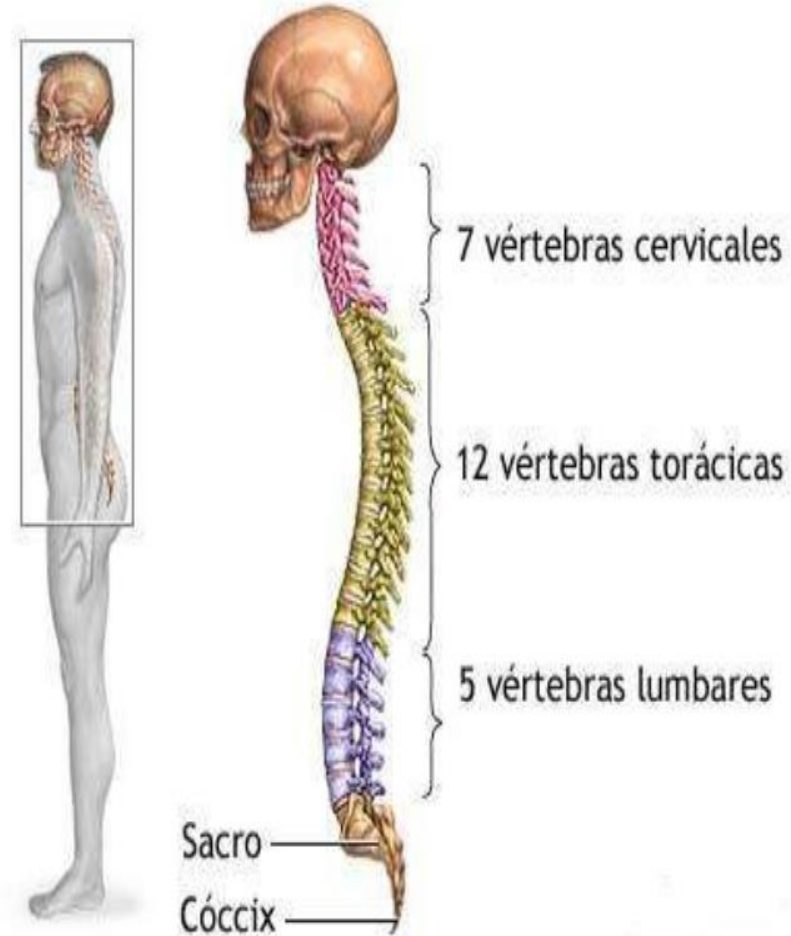
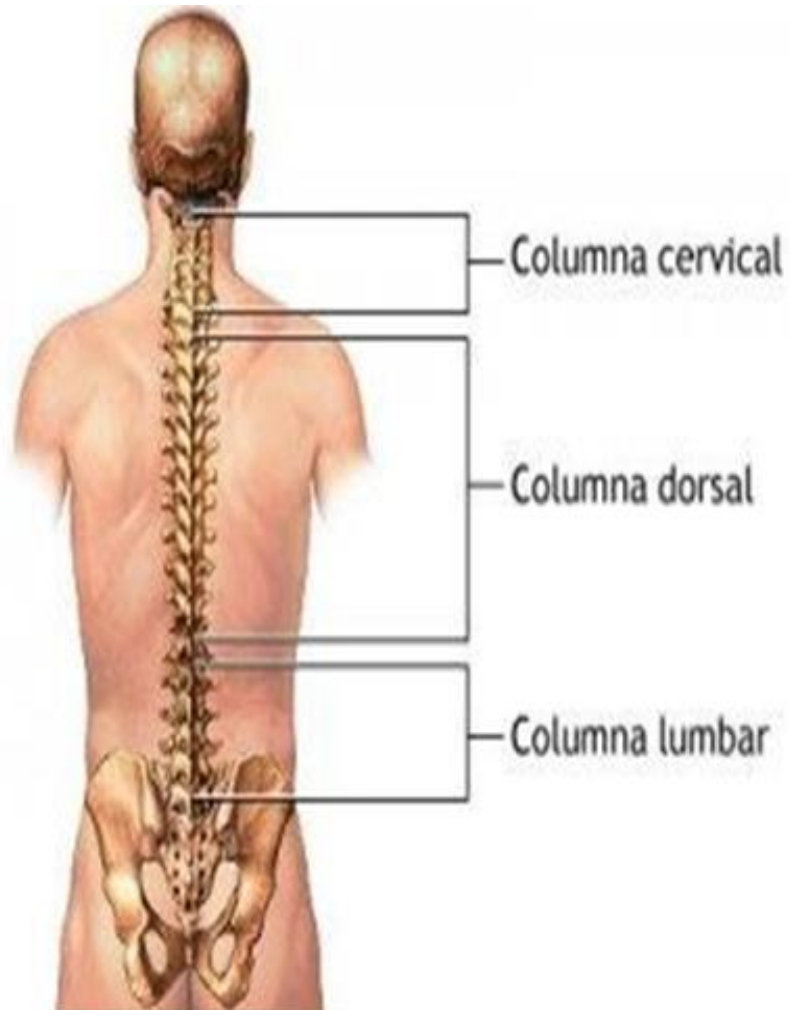
La espalda está formada por la columna vertebral, ligamentos, nervios y músculos.

La columna vertebral está conformada por 33 vertebras, 9 se fusionan y forman el hueso del sacro y cóccix.

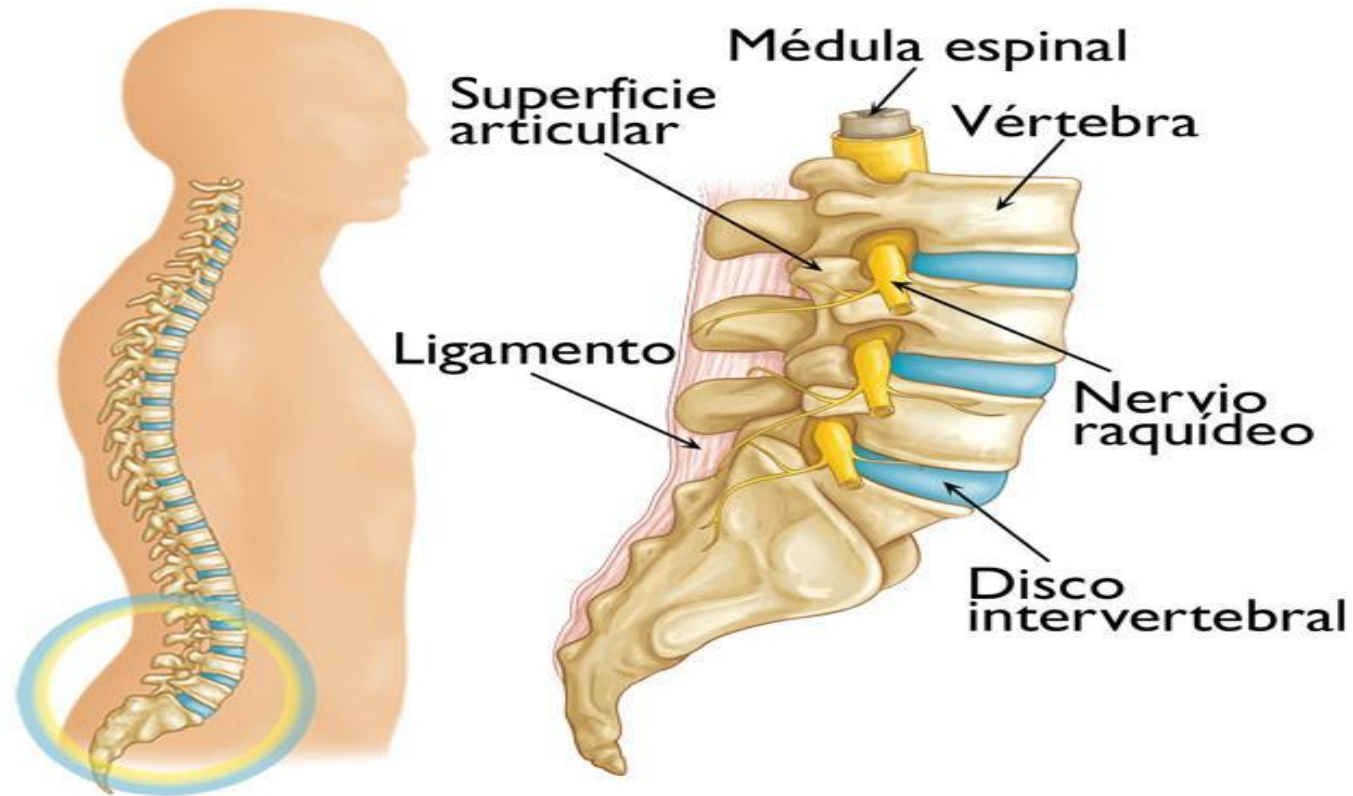
distribuidas así:

- ✓ 7 Cervicales
- ✓ 12 Dorsales o torácicas
- ✓ 5 Lumbares
- ✓ 5 Sacras fusionadas
- ✓ 4 Coccígeas fusionadas

PARTES DE LA COLUMNA VERTEBRAL



Las vertebrae están unidas entre sí por los discos intervertebrales; estos últimos absorben agua aumentando así su volumen, esta absorción es mayor en la noche durante el descanso y disminuye con la edad.



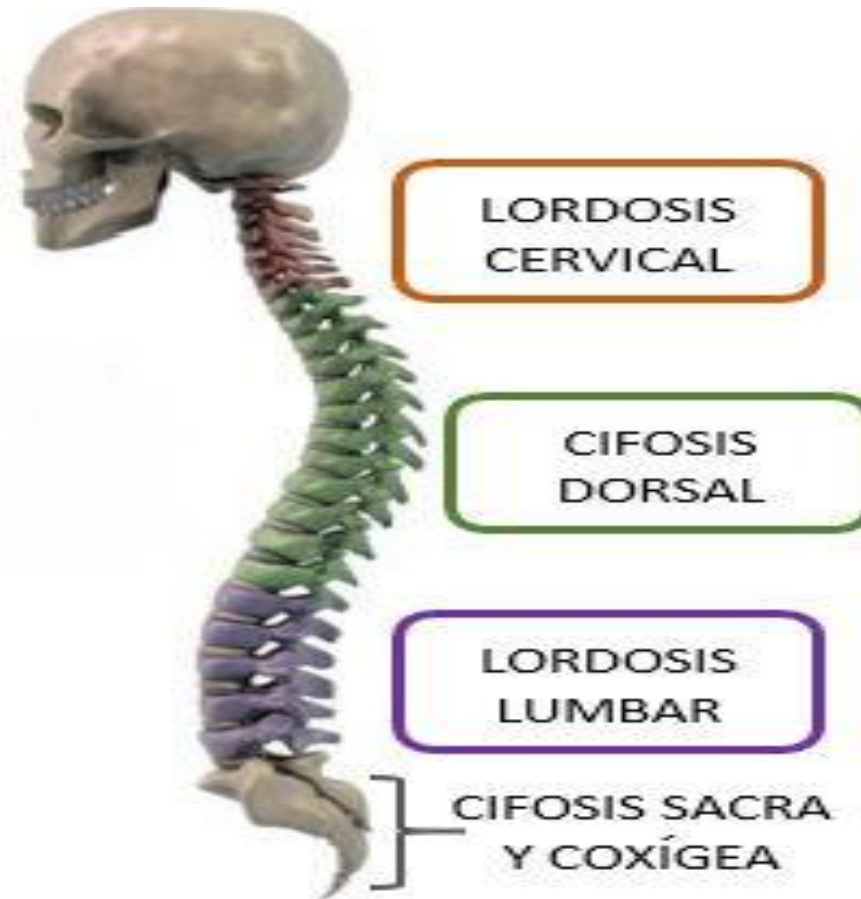
ALTERACIONES O MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Cuando hay una mala mecánica postural se puede presentar:

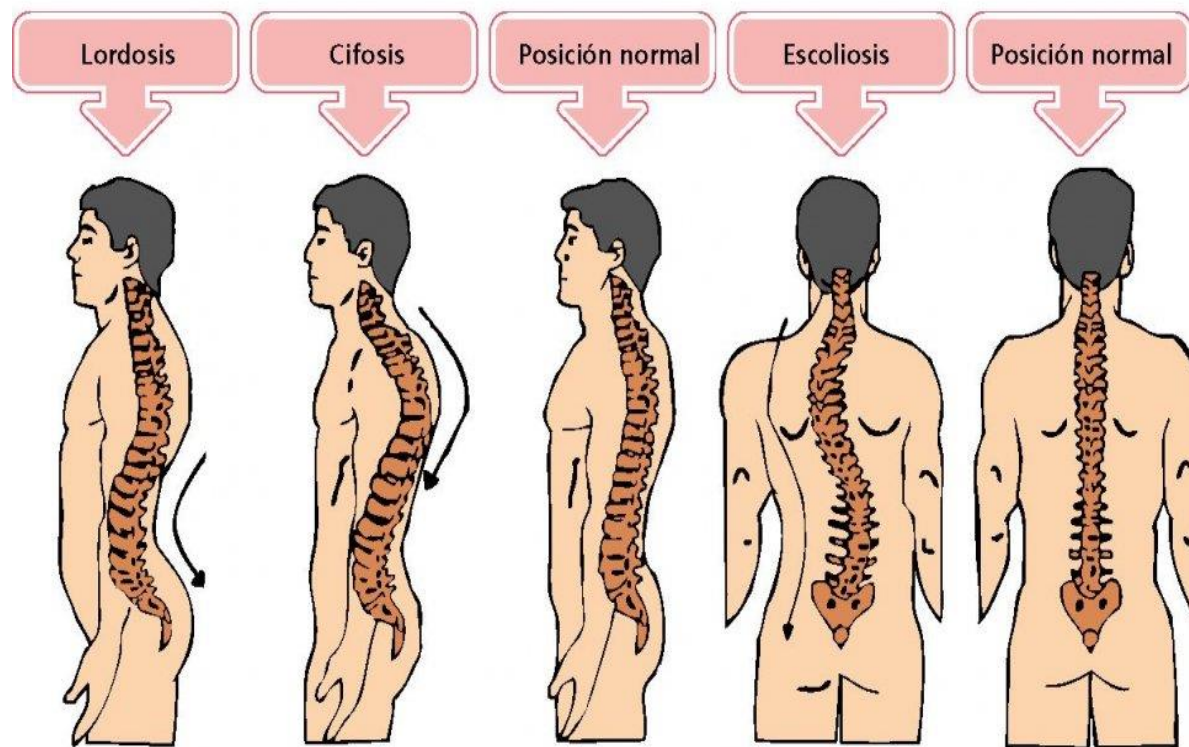
- ▶ Dolor en cuello y espalda (Cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia)
- ▶ Dolor en miembros superiores
- ▶ Dolor en miembros inferiores
- ▶ Hernia discal
- ▶ Tirones o desgarró muscular
- ▶ Espasmos musculares
- ▶ Esguince
- ▶ Alteración en las curvaturas de la columna (lordosis, cifosis, escoliosis)



CURVATURAS NORMALES DE LA COLUMNA VERTEBRAL



Las curvas normales de la columna se encuentran a nivel cervical, torácico o dorsal y lumbosacro, estas se pueden alterar manteniendo malas posturas por tiempo prolongado , desencadenando patologías como hiperlordosis, hipercifosis y escoliosis.



LOS PRINCIPALES RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TRABAJO DE OFICINA

Aunque se trata de una actividad laboral bastante sedentaria, que se realiza en un lugar tranquilo y cerrado y sin peligro aparente, en los trabajos de oficina se dan una serie de factores diversos que pueden entrañar riesgos ergonómicos que afecta la salud y el bienestar del trabajador. algunos de estos factores son: Carga postural, diseño del mobiliario (mesa, sillas o pantallas de visualización de datos) o los factores ambientales como la iluminación, el ruido o la temperatura.

- **Carga postural:** estática y dinámicas
- Molestias y/o lesiones musculares.
- Trastornos circulatorios.



RIESGO BIOMECÁNICO

Son aquellas situaciones, condiciones, herramientas y formas de realizar las tareas que pueden generar molestias o lesiones del cuerpo.

- Posturas: forzadas, prolongadas y anti gravitacionales
- Cargas: levantamiento de carga con posturas inadecuadas.
- Movimiento repetitivo: movimientos continuos sin descanso.
- Sobre esfuerzo: fatiga muscular.

FACTORES DE RIESGO BIOMECÁNICO PARA LA APARICIÓN DE DOLOR CERVICAL

- Posturas estáticas sostenidas.
- Trabajar con los brazos o hombros elevados (Tensionados)
- Posturas mantenidas de flexión de cuello.
- Rotaciones e inclinaciones de la cabeza.
- Ansiedad, depresión e insatisfacción en el trabajo.



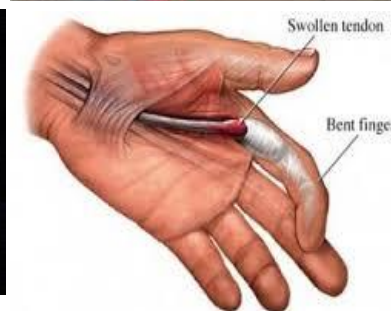
FACTORES DE RIESGO PARA LA APARICIÓN DE DOLOR LUMBAR

- Manejo manual de cargas.
- Trabajo en posición sentado por tiempo prolongado
- Giros o flexo-extensiones de columna.
- Trabajo estático.
- Vibraciones.
- Obesidad.
- Embarazo.
- Bajo nivel de acondicionamiento físico.



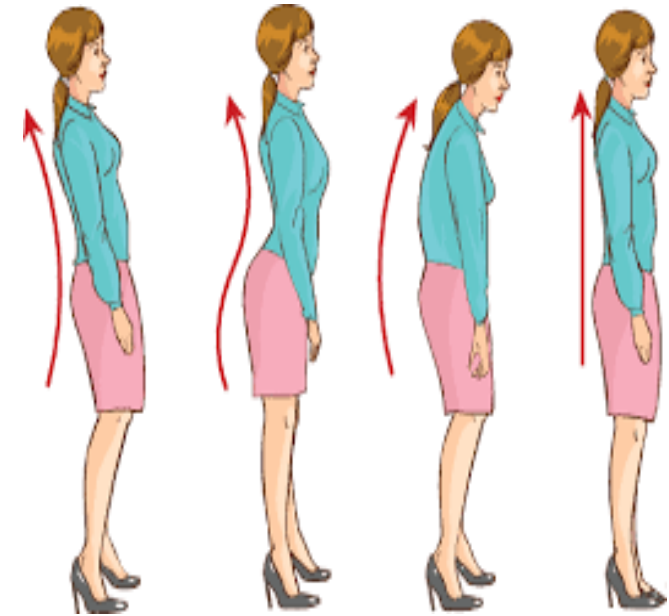
LESIONES POR MALA POSTURA Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Los factores de riesgo más importantes son el mantenimiento de posturas forzadas de muñecas y hombros, la aplicación de una fuerza manual excesiva y realizar ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares: muñecas, antebrazos, codo y hombro.



¿QUE CAUSA LA MALA POSTURA?

- Problemas visuales
- Problemas emocionales
- Exceso de peso
- Problemas con los pies o zapatos inadecuados
- Nutrición inapropiada
- Músculos débiles - sedentarismo
- Soporte inadecuado al dormir (colchón inadecuado)
- Lesiones en los músculos, ligamentos, tendones o huesos
- Actitudes mentales y físicas desfavorables



LA COLUMNA SE LESIONA CUANDO...

- Nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.
- Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.
- Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.
- Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

MALAS POSTURAS



LEVANTAMIENTO



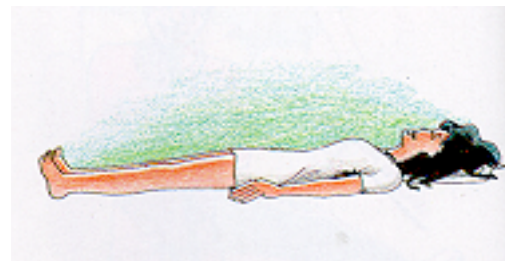
SEDENTE



CONDUCIR



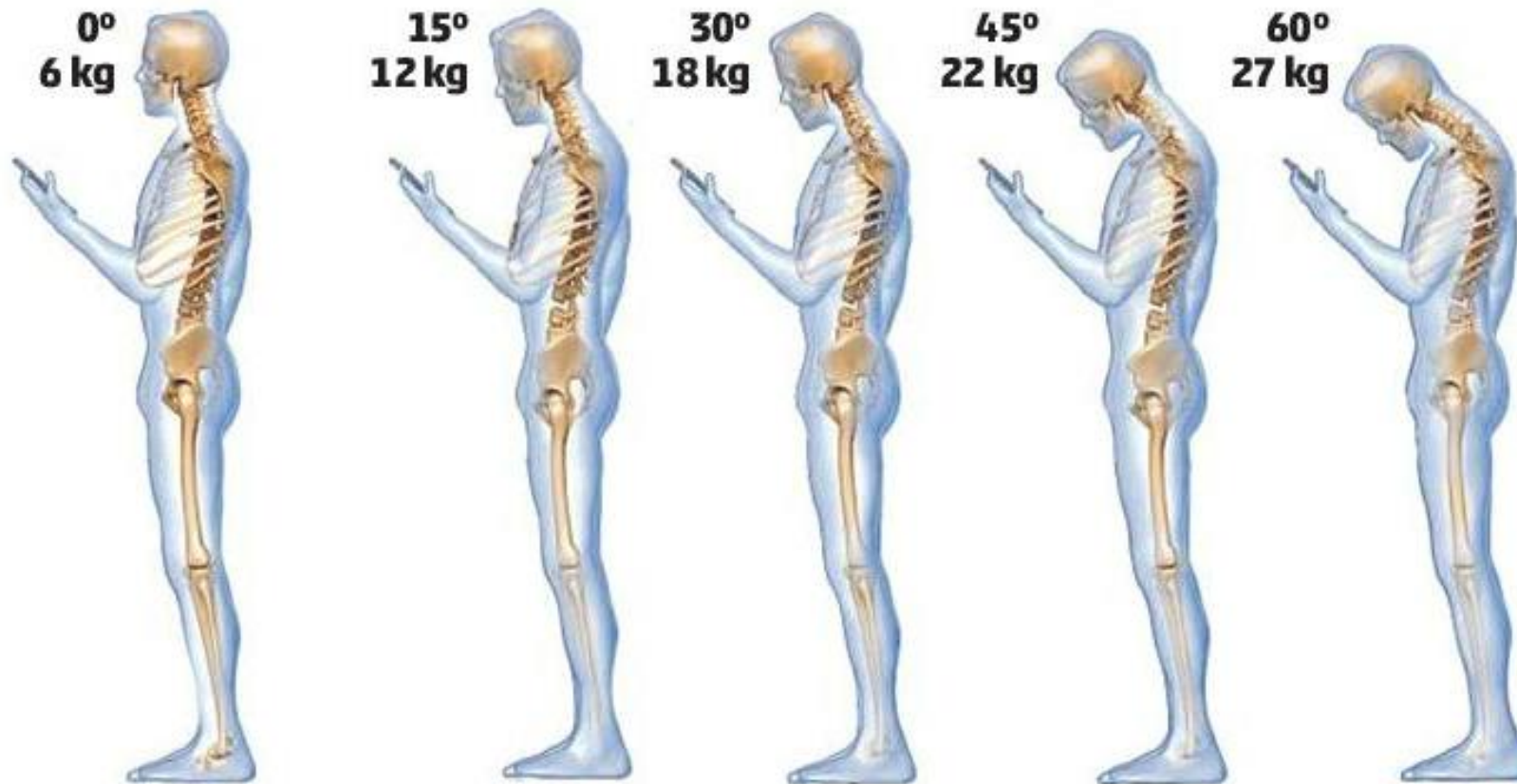
SERVICIOS GENERALES



DORMIR

MALAS POSTURAS

RELAÇÃO ENTRE INCLINAÇÃO DO PESCOÇO E PESO SOBRE A COLUNA

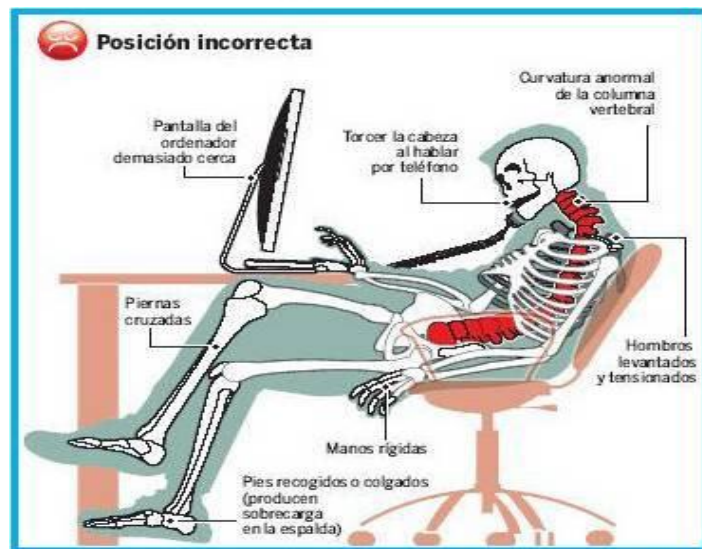


BENEFICIOS DE UNA POSTURA ADECUADA

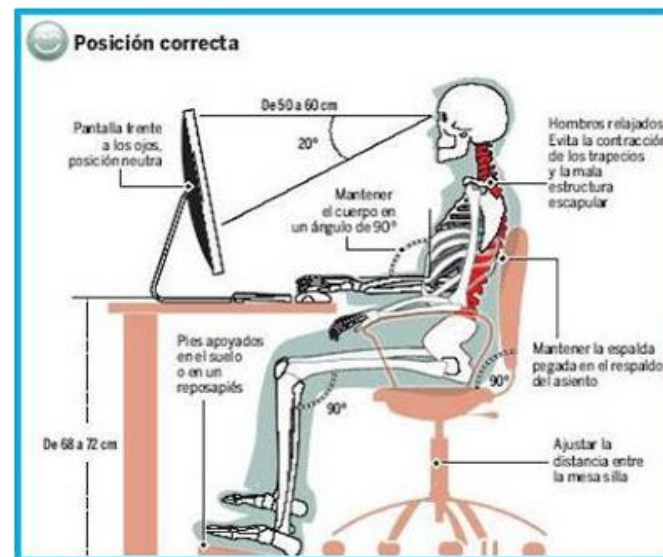
- ✓ Mejora la salud
- ✓ Aumenta la fuerza muscular
- ✓ Mejor apariencia física
- ✓ Mejora el autoestima
- ✓ Mejora el equilibrio del cuerpo y la agilidad
- ✓ Reduce la posibilidad de lesión
- ✓ Ayuda al desarrollo físico y mental

POSTURA SENTADO FRENTE AL COMPUTADOR

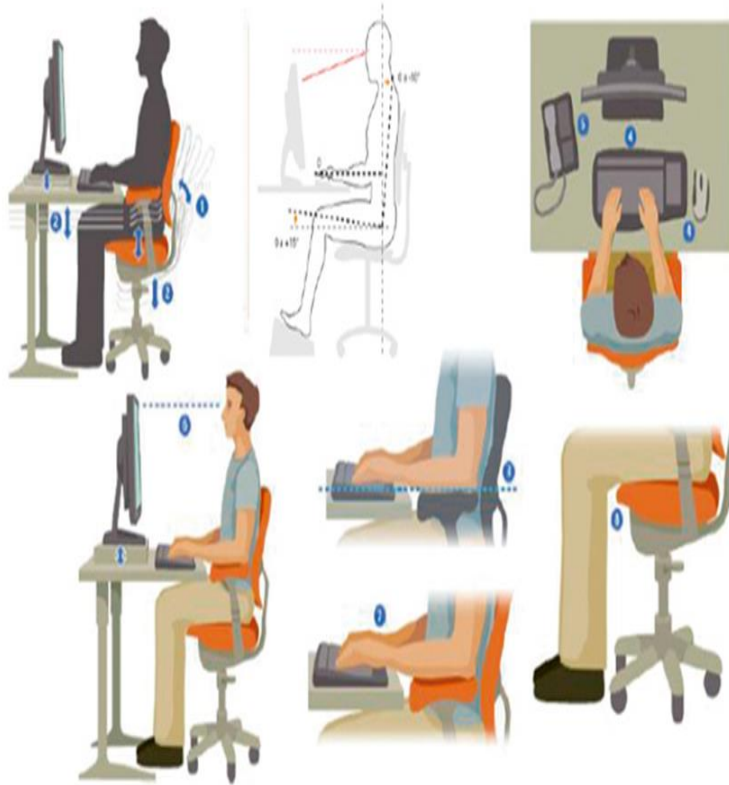
POSTURA INCORRECTA



POSTURA CORRECTA



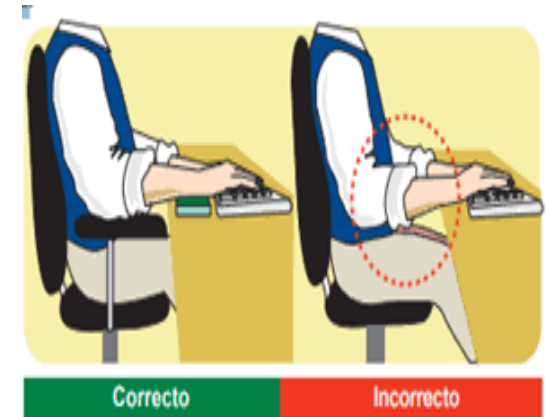
POSTURAS CORRECTA FRENTE AL COMPUTADOR



RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS FRENTE AL COMPUTADOR PARA EVITAR MOLESTIAS OSTEOMUSCULARES

► Adoptar una buena postura al trabajar : “Higiene postural”

1. Regula la altura de la silla para que tus codos relajados alcancen cómodamente el teclado. Evita mantener los antebrazos y muñecas suspendidos en el aire sin ningún tipo de apoyo al utilizar mouse y teclado.



2. Utiliza una silla que te permita apoyar la espalda totalmente y sentarte cómodamente. Idealmente, la silla debe tener ajuste de inclinación, altura y apoyo lumbar graduable.



CORRECTO

Los apoyabrazos están ajustados correctamente cuando los hombros están relajados, los brazos pueden apoyarse (y moverse libremente al escribir) y las muñecas se encuentran en una posición neutra y cómoda.

**SUGERENCIA**

Los descansos para las palmas de las manos sólo deben utilizarse durante las pausas, cuando no está escribiendo o usando el dispositivo señalador.

CORRECTO

Haga girar la silla hacia el costado para determinar con más facilidad si la altura de los codos coincide con la de la hilera del medio del teclado.

**INCORRECTO**

No apoye las palmas de las manos ni doble las muñecas de manera pronunciada hacia abajo mientras escribe.

**CORRECTO**

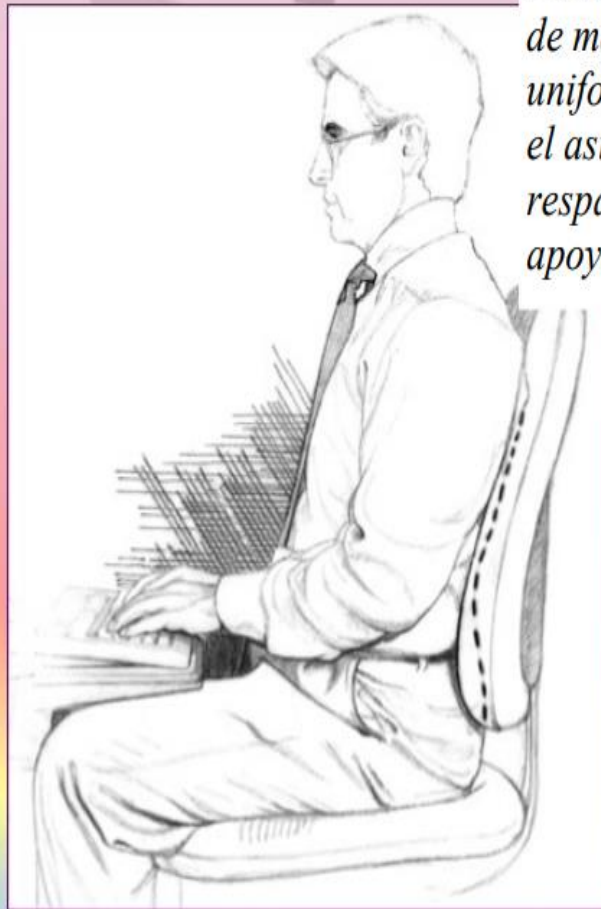
Mantenga una posición neutra y cómoda para las muñecas.



APOYO DE LA ESPALDA

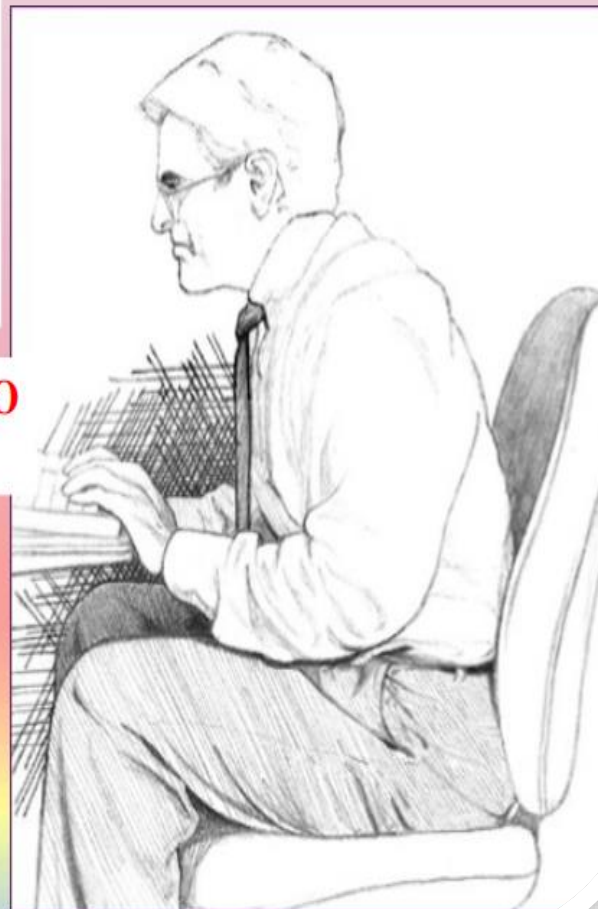
CORRECTO

Distribuya su peso de manera uniforme y use todo el asiento y el respaldo para apoyar el cuerpo.

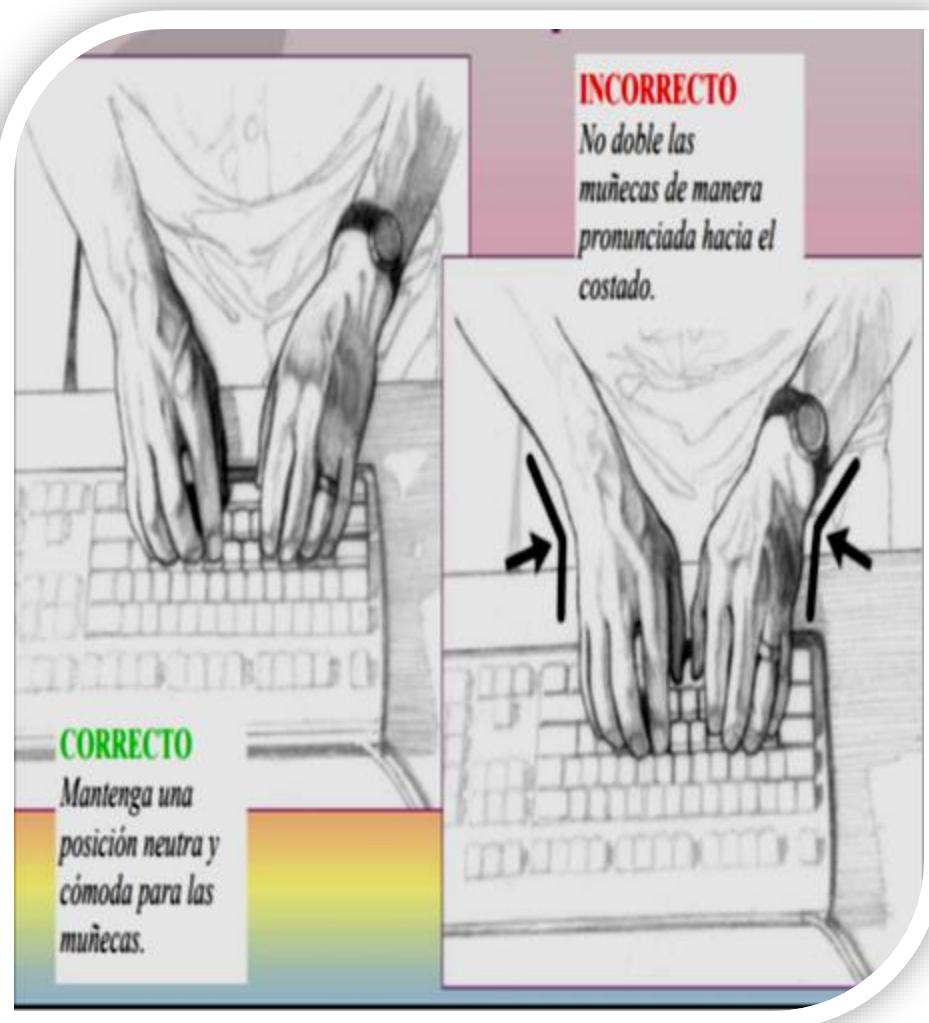


INCORRECTO

No se encorve.

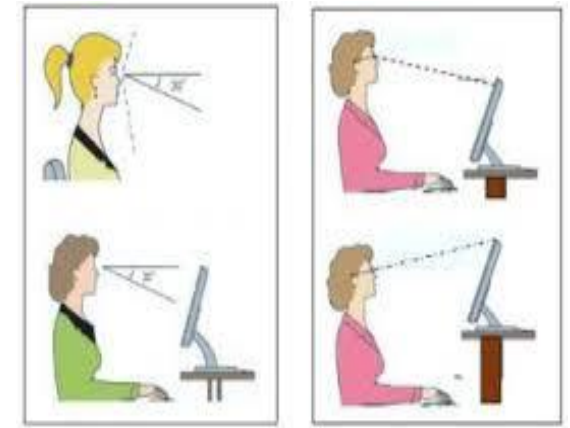


AL DIGITAR Y UTILIZAR EL MOUSE



3. El monitor del computador debe estar ubicado siempre en frente del trabajador. Así, evitamos posturas forzadas de cuello. (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos, entre 10° o 60° , y a una distancia de 50 cm.

4. Utiliza elementos de apoyo bajo los pies, si fuera necesario. Si cuentas con un apoya pies, asegúrate que éste no perturbe o dañe el ángulo de 90° que se debe mantener entre los muslos y el tórax, si es el caso suspende el uso del apoyapiés.

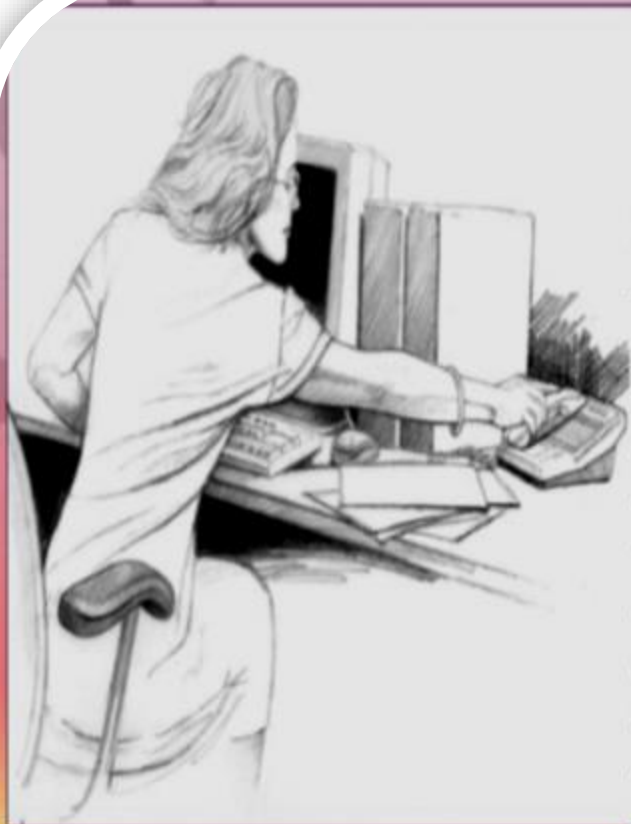


Correcto

Incorrecto



ALCANCE DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO Y USO DEL TELÉFONO



INCORRECTO

No organice el área de trabajo de manera tal que tenga que inclinarse hacia adelante constantemente para ver y alcanzar los elementos que utiliza a menudo, como por ejemplo, libros, documentos o el teléfono.



CORRECTO

Utilice auriculares para tener las manos libres y poder adoptar posiciones cómodas.



INCORRECTO

No coloque el teléfono entre el oído y el hombro.

5. El utilizar computador portátil sin ajustes, puede generar sobrecarga postural, incomodidad o molestias físicas, y por tanto, se recomiendan descansos frecuentes (5 a 10 minutos cada 30 minutos). en tal situación se recomienda un uso no mayor a 2 horas acumuladas al día.

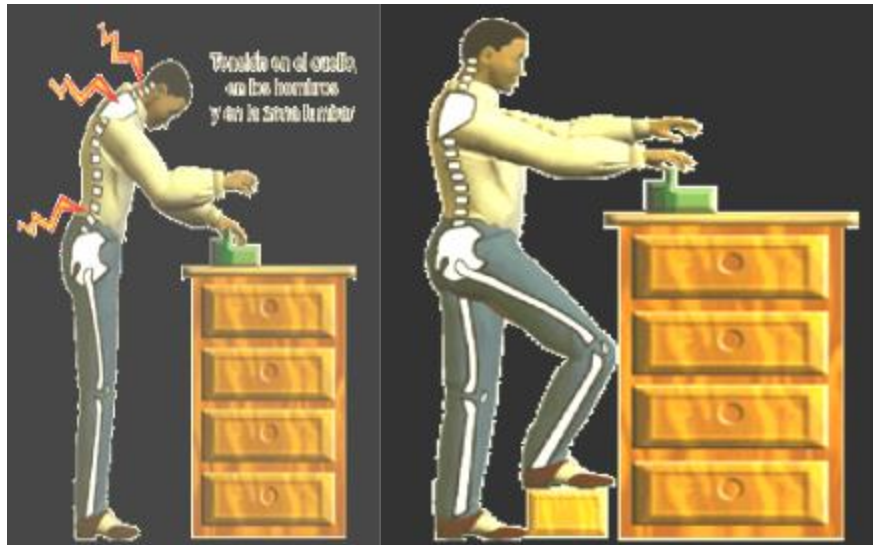


6. Si usas un computador portátil, lo ideal es que tengas un teclado y mouse externo y un elemento elevador del equipo para una mejor regulación de la pantalla (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos).



7. otra opción es conectar una pantalla externa y utilizar teclado y mouse externo.

ACTIVIDADES DE PIE



Alterna siempre Posturas de Pie y Sentado y usa el reposapie

Esto ayuda a Evitar Fatiga



Si tu trabajo es de precisión utiliza mesas adecuadas, sobre todo que lleguen al nivel del esternón

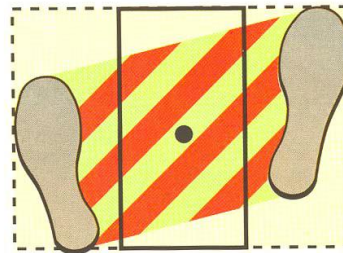


AL LEVANTAR UNA CARGA

PÓNGASE EN CUCLILLAS.
COLÓQUESE CERCA Y FRENTE AL
OBJETO AGARRA EL OBJETO
FIRMEMENTE
SEPARE LOS PIES.



MANTENGA RECTA LA ESPALDA
CONTRAIGA ABDOMEN Y LEVÁNTESE CON SUAVIDAD.

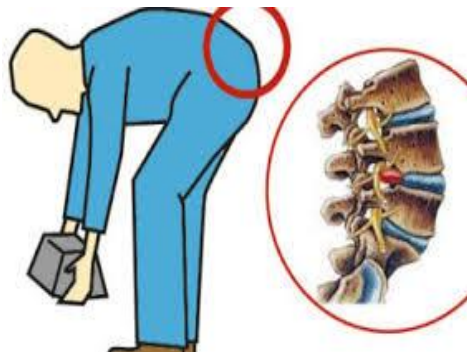


APOYA LOS PIES FIRMEMENTE Y BUSCA EL EQUILIBRIO



CUANDO NO HAY AYUDA MECÁNICA , SOLICITAR AYUDA, SI EL PESO ES EXCESIVO (25 KG MÁXIMO POR PERSONA) O SI TIENES QUE ADOPTAR POSTURAS INCÓMODAS
NO LEVANTAR UNA CARGA PESADA EN UN SOLO MOVIMIENTO BRUSCO.

IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN LA CARGA



Diversas mediciones realizadas han demostrado que la carga que soporta la quinta vértebra lumbar, el sacro y el correspondiente disco, es CINCO veces superior en una postura incorrecta que en una postura correcta.

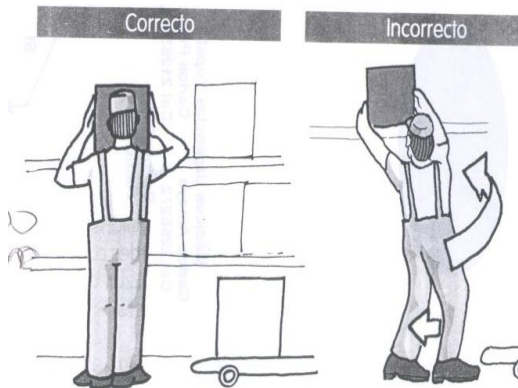
Si los pesos se levantan adoptando posturas incorrectas, se acelera el deterioro del disco al verse multiplicado el esfuerzo a que se le somete.

POSTURA AL ALCANZAR OBJETOS EN ALTURA

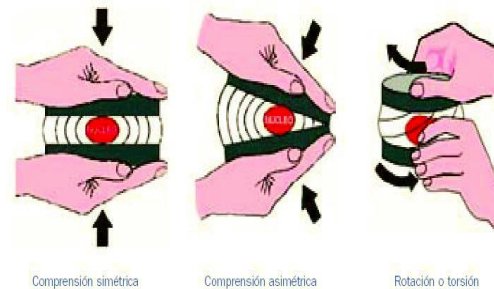


Cuando el objeto este por encima de su cabeza, utilice una escalera para alcanzarlo, que no genere riesgo de caídas.

Pida ayuda cuando el objeto sea pesado o voluminoso.



Si necesita girar no debes hacerlo torciendo el tronco desde la cintura sino cambiando de posición los pies



EMPUJAR O HALAR ?

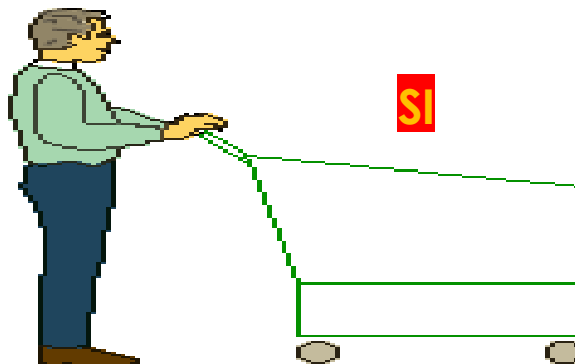


NO

- NO doble la espalda.
- Use ambos brazos.
- Abdomen contraído.
- Doble ligeramente las rodillas.



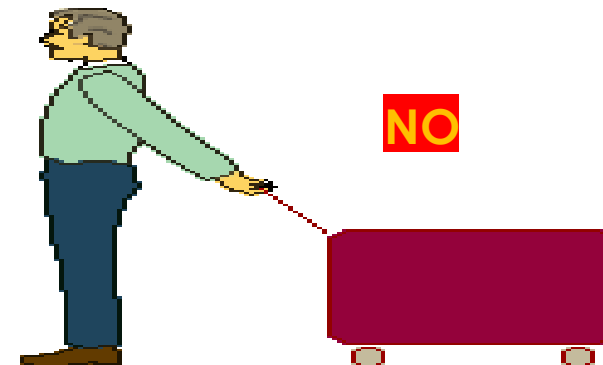
SI



SI



SI



NO

POSTURA AL DORMIR Y LEVANTARSE

AL DORMIR

Figura 5

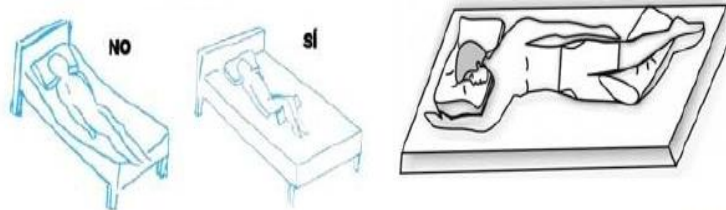
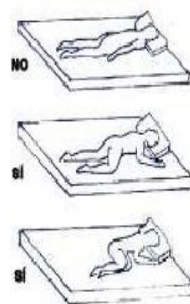
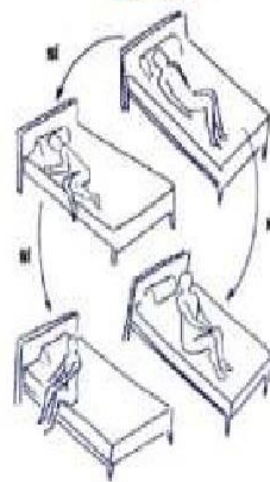


Figura 6



ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

Figura 8



AL LAVAR



BARRER Y/O TRAPEAR

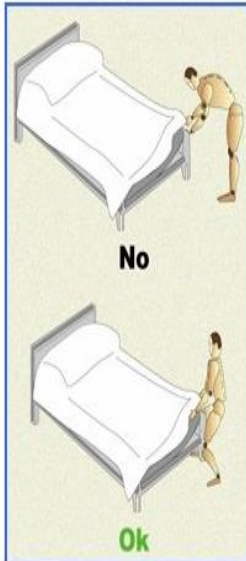


MAL

BIEN

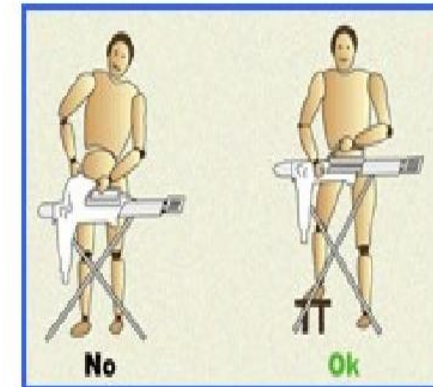


TENDER LA CAMA



IR DE COMPRAS

AL PLANCHAR

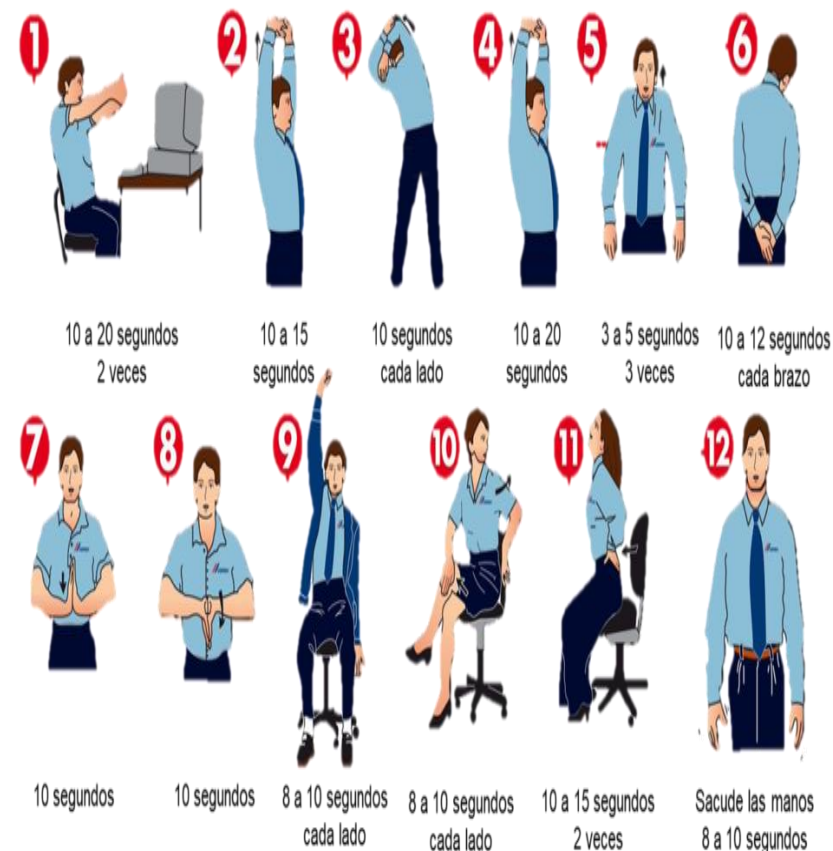


BENEFICIOS LABORALES

- Previene la aparición de molestias y enfermedades osteomusculares, aumentando la productividad laboral y favoreciendo mejor calidad de vida.
- Disminuye el índice de incapacidad reduciendo costos de atención médica, el ausentismo y el estrés asociado al trabajo.
- Fortalece la salud integral y el bienestar de los servidores teniendo mejor calidad de vida.

HÁBITOS DIARIOS DE HIGIENE POSTURAL Y PAUSAS ACTIVAS

- Al trabajar y estar sentados horas en la misma posición, es importante que realices pausas activas de 10 a 15 minutos aproximadamente entre jornadas mañana y tarde, para reducir el tiempo de postura mantenida y prevenir lesiones osteomusculares.
- Verifica tu postura constantemente para evitar dolores o incomodidades en cualquier parte del cuerpo.
- Al realizar los ejercicios se debe conservar la espalda recta, los pies ligeramente separados, rodillas un poco flexionadas, realizar los movimientos suaves y pausados, respirar por la nariz y exhalar por la boca.



REFLEXIÓN

¿Cómo será su espalda en el futuro?



Si adoptas buenos hábitos posturales y los mantienes, aseguraras una columna sana y mejor calidad de vida.

GRACIAS

