Higiene postural trabajo

Centro Nacional Modelo de Atención, Integración y Capacitación para el Desarrollo Comunitario “Tlazocihualpilli”

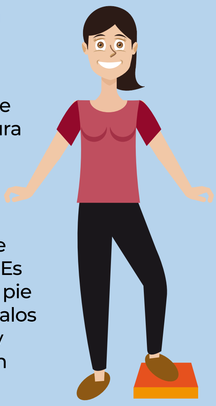
Elaboró: P.L.T.F. Ana María Gabriela Gutiérrez Galán

¿Qué es una postura forzada?

- Son las posturas que permanecen durante largos periodos de tiempo
- Las provocadas por la existencia de espacios de trabajo reducidos y que no permiten el suficiente movimiento de su cuerpo
- Las que producen un mayor trabajo en sus músculos
- Las que cargan en diferente cantidad los músculos de una misma zona o en diferentes zonas de tu cuerpo

Higiene postural para trabajos que se desarrollan de pie

Cuando se trabaja de pie se recomienda alternar postura de pie a sentada. Se debe evitar agacharse o estar con la espalda doblada, por lo que controles, herramientas y material de trabajo deben estar cerca. Es conveniente mantener un pie en alto alternando a intervalos regulares entre izquierdo y derecho, apoyado sobre un reposapiés o escalón.



Higiene postural para trabajos que se desarrollen sentados

Altura del asiento

La trabajadora o trabajador debe poder apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas. Si los pies no llegan al suelo, es recomendable utilizar un reposapiés.

Respaldo

Lo ideal es que todos los asientos tengan respaldo para apoyar la columna firmemente contra el mismo, esto permitirá que la espalda esté derecha. Éste debe contar con un suave apoyo en la zona de la espalda baja y de no ser así, se podrá utilizar un cojín.

Mesa/Superficie de trabajo

Debe quedar a una distancia que evite inclinarse hacia delante y con suficiente espacio debajo de la mesa para las piernas. La altura adecuada es la que permita apoyar los brazos quedando los codos en ángulo recto.

Si su trabajo utiliza computadora, el monitor debe estar a la altura de su mirada a una distancia de 40-60 centímetros, dependiendo del tamaño.

Es conveniente que las herramientas de uso habitual queden a la misma altura para minimizar los movimientos de los hombros, evitar posturas forzadas y mejorar la utilización de la energía.

Cargar objetos

Las labores como cargar, descargar o empacar en forma rápida y repetitiva, generan movimientos inadecuados y sobreesfuerzos en el tronco, llegando a provocar lesiones en la espalda baja; por ello se recomienda no girar el tronco mientras se carga. Si va a cargar un objeto desde el suelo, sitúese enfrente del mismo, doble cadera y rodillas, tome el objeto y péguelo a su cuerpo, estire las piernas y cadera sin inclinar el tronco.

Calzado

Es imprescindible evitar los zapatos de tacón alto si se debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato totalmente plano, sin tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de altura comprendida entre tres y cinco centímetros es el adecuado.

Organice su trabajo para prevenir lesiones. Intercale períodos pequeños de descanso entre tareas; alterne las de mayores requerimientos físicos con otras más livianas. Camine si es posible, así liberará tensión muscular y romperá con una postura forzada.

Las lesiones en espalda, cuello y extremidades superiores, son el problema de salud con mayor frecuencia en la población trabajadora. Estos problemas abarcan desde incomodidad, molestias y dolores, hasta cuadros médicos graves que pueden requerir una baja laboral.

La adopción de posturas inadecuadas en el puesto de trabajo es sin duda uno de los principales factores que producen estas lesiones. Las posturas forzadas son aquellas en las que, una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural, generando cansancio y dolor con el consiguiente riesgo de aparición de lesiones por sobrecarga.

La higiene postural consiste en mantener una postura correcta. **Podríamos definirla como un conjunto de prácticas cuyo objetivo es evitar las posturas forzadas y, por tanto, minimizar los riesgos.**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional