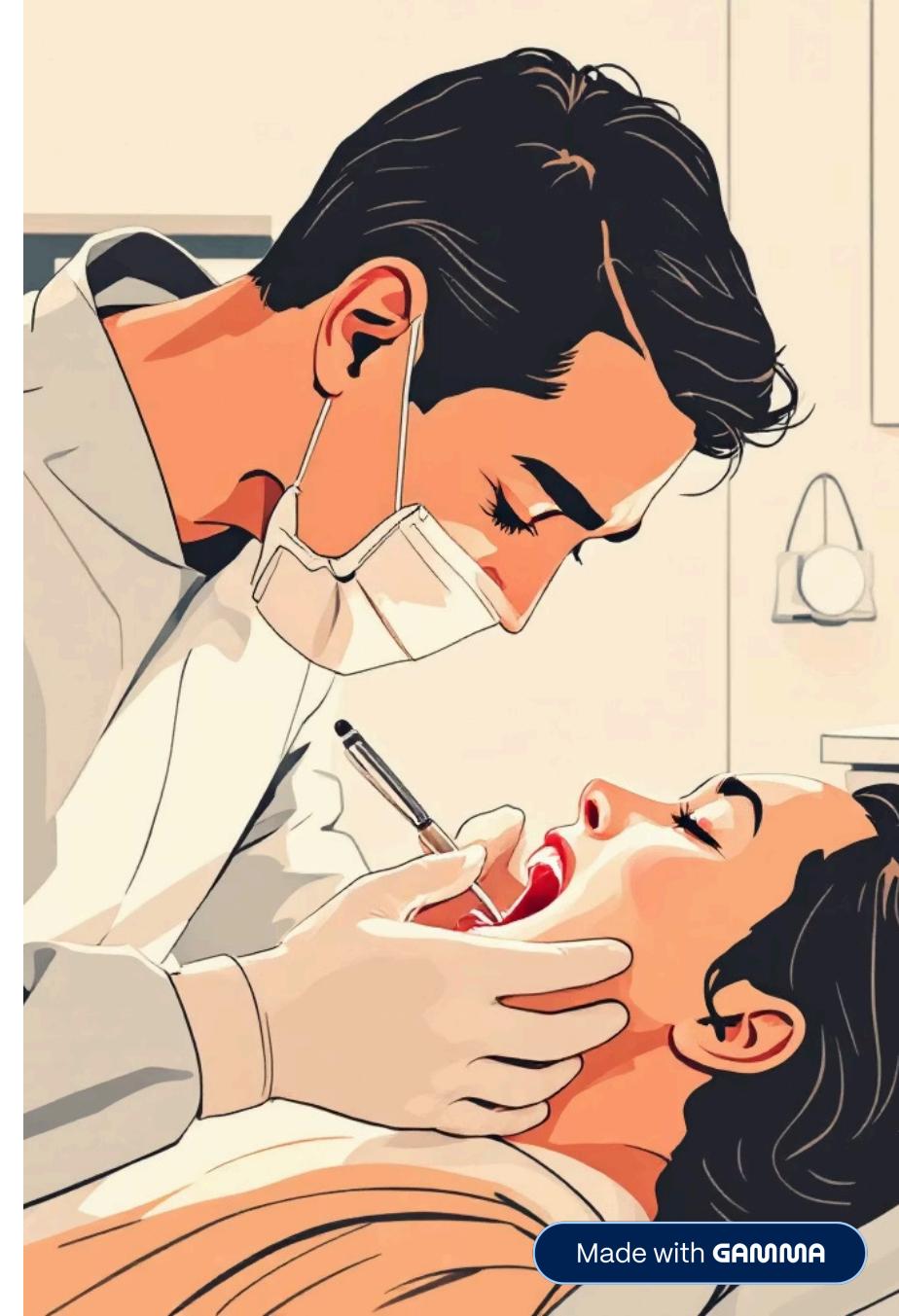


TME en zona lumbar (odontólogos)

La odontología moderna exige precisión y resistencia. Esta presentación explora cómo la ergonomía no es solo una recomendación, sino una necesidad operativa para prevenir lesiones y asegurar la longevidad profesional de los odontólogos en Europa.



La Postura del Odontólogo: Un Pilar Fundamental para la Salud

La odontología exige al profesional mantener posturas estáticas y forzadas durante horas, trabajando con alta precisión en la boca del paciente. Esta configuración, a menudo, obliga al odontólogo a adoptar posiciones corporales inadecuadas, ejerciendo una presión constante sobre la columna vertebral, cuello y hombros. Una posición correcta no es un lujo, sino una necesidad para prevenir dolores crónicos y el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos.

Integrar principios ergonómicos en la práctica diaria es una necesidad operativa crítica. La ergonomía no solo mejora el bienestar del odontólogo, sino que también es la herramienta más efectiva para prevenir lesiones profesionales que pueden llevar a una incapacidad temprana. Garantiza la continuidad de la carrera y una calidad de vida sostenida.

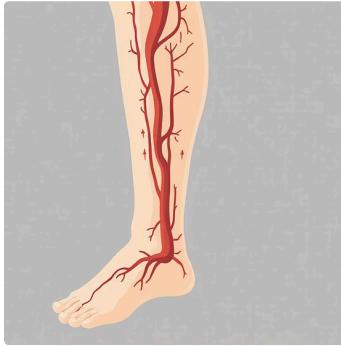


La Problemática: El "Círculo Vicioso" del Dolor Profesional



Físico-Patológico

El 80% de los odontólogos sufre Trastornos Musculoesqueléticos (TME). La flexión cervical y la elevación de hombros generan microlesiones constantes en discos intervertebrales y tendones.



Sistémico/Vascular

La mala configuración del asiento interrumpe la circulación en extremidades inferiores, derivando en insuficiencia venosa y otros problemas circulatorios crónicos.



Productivo

El dolor crónico provoca fatiga prematura, reduce la concentración, aumenta el riesgo de errores clínicos y eleva significativamente los niveles de estrés percibido en el día a día.

Perfil de Usuario: Profesionales en Riesgo



- **Principal:** Odontólogos generales y especialistas (ortodoncistas, endodoncistas) que dedican entre 6 y 10 horas diarias a la consulta.
- **Secundario:** Auxiliares de odontología e higienistas dentales que comparten el entorno y las exigencias ergonómicas.

Rasgos Clave

Profesionales con alta carga visual, necesidad de motricidad fina y una tendencia a ignorar el dolor leve hasta que se convierte en una condición crónica e incapacitante.

Cronograma Detallado y Avance

Fase	Descripción	Duración	Progreso
Fase I: Diagnóstico y Evaluación	Análisis de posturas actuales, mapeo de puntos de dolor y auditoría de equipos existentes.	4 Semanas	Progreso: 0%
Fase II: Reconfiguración Ergonómica	Ajuste de mobiliario (sillas, sillón dental) y redistribución de instrumental en un radio de <1m para optimizar el acceso.	4 Semanas	Progreso: 0%
Fase III: Capacitación y Técnica	Entrenamiento en higiene postural, pausas activas y ejercicios de estiramiento específicos para odontólogos.	Continuo	Progreso: 0%
Fase IV: Monitoreo y Ajuste	Seguimiento de la disminución del dolor reportado y ajustes finales en la dinámica de trabajo para una mejora continua.	8 Semanas	Progreso: 0%

Carta de Consentimiento Informado para Evaluación Ergonómica

La presente evaluación ergonómica busca identificar y analizar riesgos posturales en su práctica odontológica, así como proponer mejoras en el entorno de trabajo para prevenir trastornos musculoesqueléticos. Su participación es **voluntaria** y crucial para la optimización de las condiciones laborales de los profesionales.

Derechos del Participante

- Su participación es voluntaria y puede retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización.
- Toda la información personal y los resultados individuales de la evaluación serán tratados con la más estricta **confidencialidad**.
- Tiene derecho a solicitar una copia de los resultados agregados y las recomendaciones generales derivadas de la evaluación.

Al firmar a continuación, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada y acepta participar en esta evaluación ergonómica.

Firma del Participante

Nombre (en letra de imprenta)

Fecha: ____/____/____