

Ergonomía e Higiene Postural

Ergonomía e higiene postural

La **ergonomía** es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

La **higiene postural** es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.



Puesto de trabajo
ergonómicamente apto y
postura de trabajo de
acuerdo a normas de higiene
postural



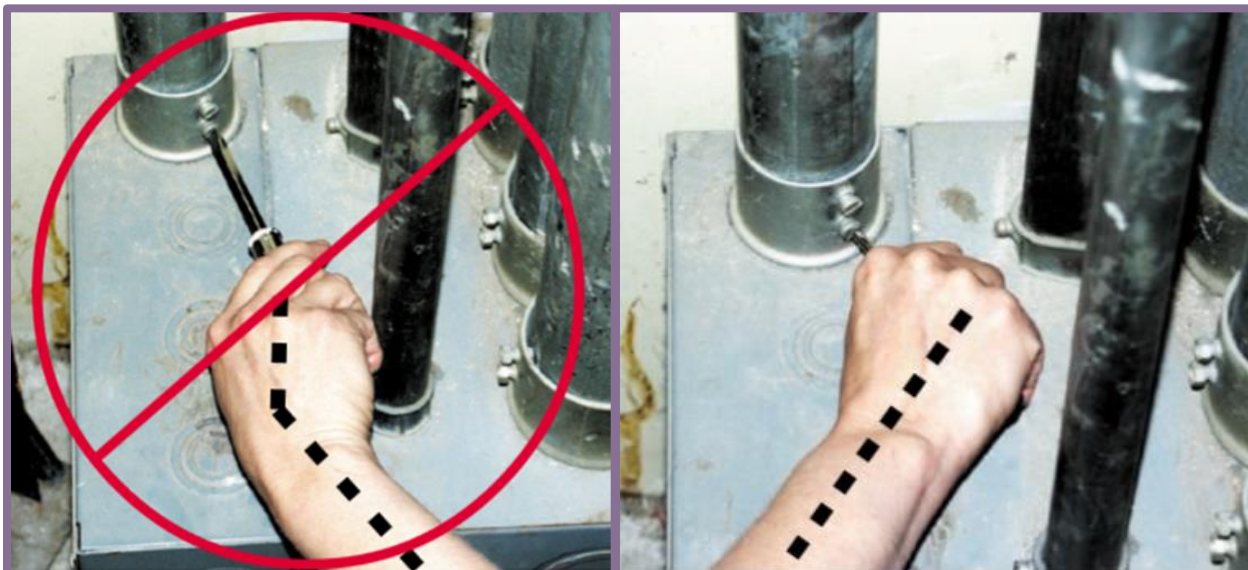
Puesto de trabajo
ergonómicamente
inadecuado y postura de
trabajo inadecuado de
acuerdo a normas de
higiene postural.

Siempre hay que buscar la solución mas eficaz que nos permita cumplir con las normas de higiene postural.

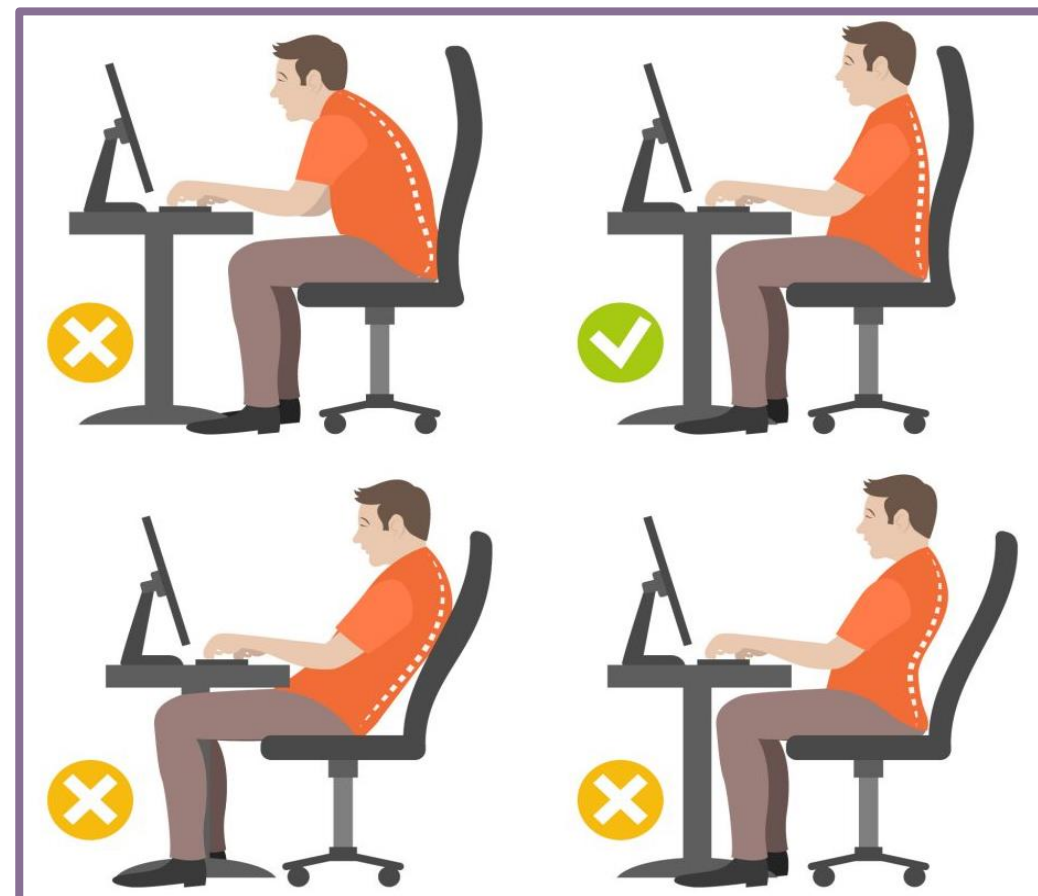
Objetivo

El curso posee los siguientes objetivos:

- 1° Que usted posea conocimientos de ergonomía que le permita detectar condiciones que no son adecuadas para que pueda notificarlas a su supervisor o usted mismo adecue su lugar de trabajo para que pueda cumplir con esta pauta.
- 2° Que usted posea conocimientos de higiene postural que le permitan adoptar hábitos de trabajos saludables.



Una herramienta de trabajo puede generarnos una condición de trabajo ergonómicamente inadecuada obligándonos a tener una postura no acorde a las normas de higiene postural. Si no se corrige se expone a sufrir lesiones.



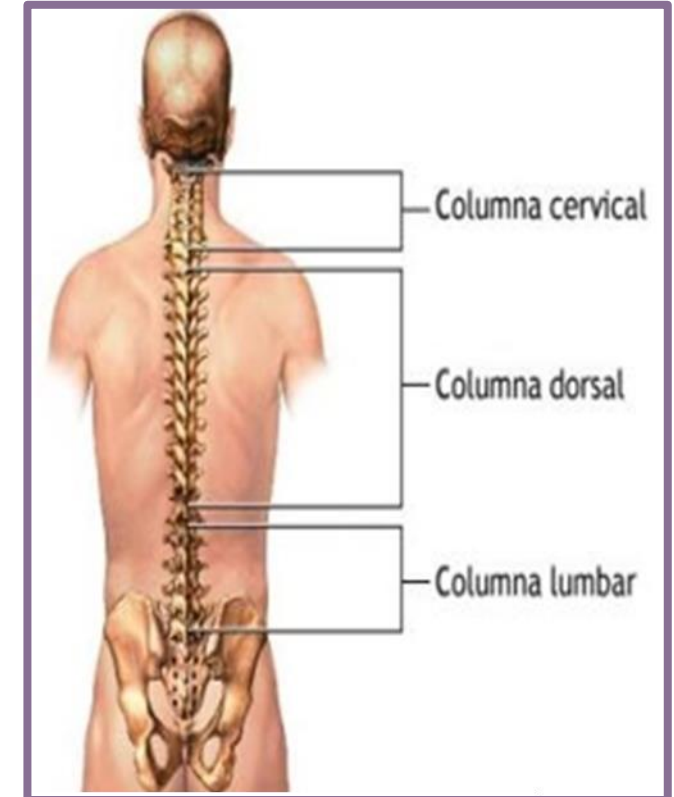
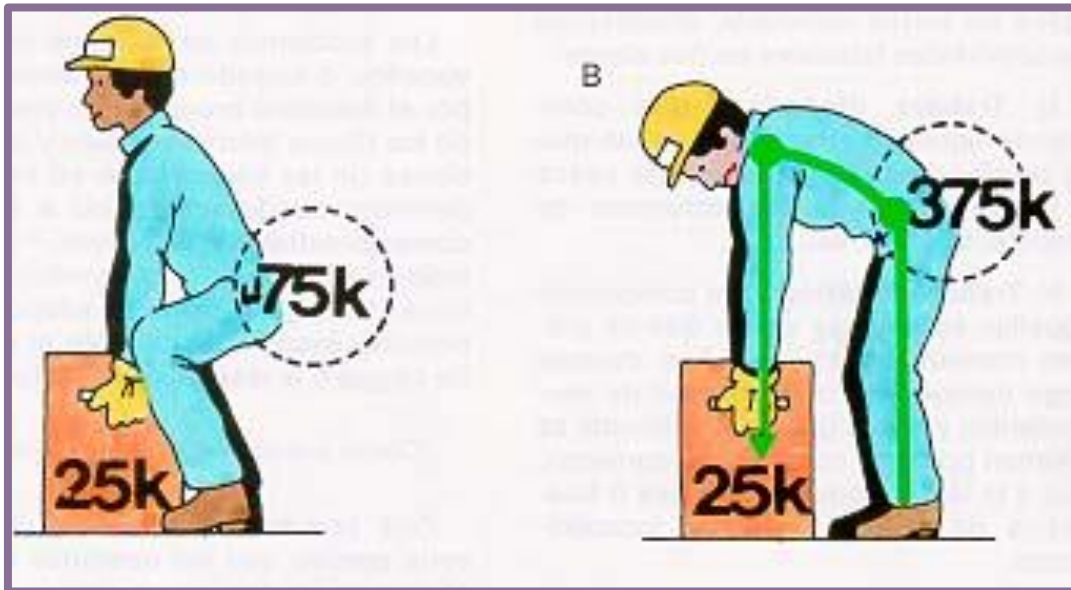
Un puesto de trabajo puede ser ergonómicamente apto, pero si no conoce o no respeta las normas de higiene postural puede producirle lesiones.

Lesiones - Lumbalgia

Las lesiones como consecuencia de no cumplir con las normas de higiene postural, son muy variadas y dependen de varios factores. En este curso vamos a analizar las que se repiten con mayor frecuencia en ámbito laboral:

Lumbalgia: es el dolor localizado en la zona de la cintura, correspondiente a la zona lumbar de la columna vertebral. Es uno de los motivos principales de consulta a los servicios médicos y se estima que aproximadamente un 80% de las personas lo presentará al menos una vez en la vida.

Esta sintomatología se presenta cuando se expone a la columna a un esfuerzo mayor al que puede soportar. Esto puede ser debido a varias causas: la carga es excesivamente pesada; no estamos utilizando la técnica de levantamiento de carga adecuada o porque adoptamos posiciones de trabajo inadecuadas.



**Laboralmente no se debe
levantar manualmente
una carga mayor a 25 kg.**

Lesiones - Lumbalgia

Para evitar este tipo de lesiones hay 3 factores a tener en cuenta:

1º Nuestro estado físico:

El sobrepeso tiene gran incidencia negativa en la patología al igual que el sedentarismo.
El ejercicio y la actividad física de manera regular disminuye el riesgo de padecer lumbalgia.

La práctica continua y no intensiva de deportes (preferiblemente sin impacto, ejemplo natación) se considera útil siempre y cuando no esté contraindicada por el médico -especialmente en quienes tienen antecedentes de lumbalgia-.

El ejercicio físico está contraindicado durante la crisis aguda de dolor pero no ocurre así en el dolor crónico ya que mejora la capacidad y el grado de movilidad y autonomía de la persona.

Los ejercicios para prevenir la lumbalgia suelen incluir aquellos que movilizan abdominales, espinales, glúteos y cuádriceps; estiramientos dorsolumbares, movilizaciones, estiramientos isquiotibiales, estiramiento del psoas ilíaco, estiramiento del cuádriceps, estiramiento de glúteos y piramidal, estiramiento del trapecio y del esternocleidomastoideo.



Lesiones - Lumbalgia

2° Utilizar las técnicas de levantamiento de carga:



Opción 1



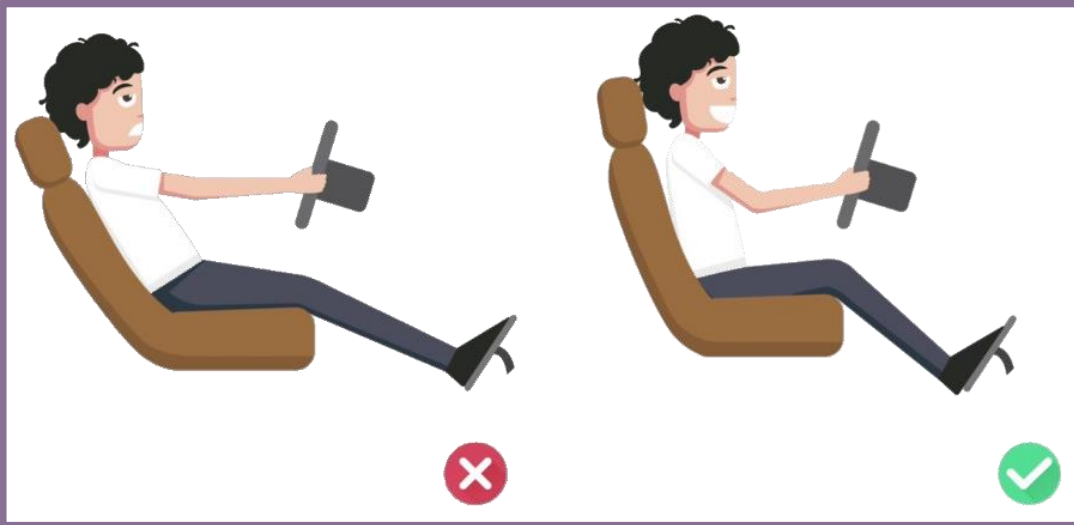
Opción 2

Cuando mas recta se encuentre la espalda durante el levantamiento manual de carga menor será el esfuerzo al que estará expuesta la columna.

Lesiones - Lumbalgia

3° Tener posturas de trabajo adecuadas:

La lumbalgia es muy frecuente en conductores que pasan largas horas viajando, sobre todo en aquellas personas que padecen de obesidad y mala higiene postural.



ACERCAR EL VOLANTE
Acercar el volante lo más posible, para evitar inclinar el cuerpo hacia adelante, lo que causaría tensión sobre la espalda y el cuello



RESPALDO
Mantenerlo inclinado hacia atrás para que el ángulo de la cadera sea de 100 – 110 grados. Esto alivia la carga sobre los discos y las articulaciones de la columna y también reduce la tensión sobre la cadera.

APOYO LUMBAR
Regularlo para que se ajuste a nuestra espalda

DISTANCIA A LOS PEDALES
Asegurarse de estar en una posición en la que llegue cómodamente a los pedales

REGULACIÓN DEL ASIENTO
Se recomienda mantener una distancia de un puño entre el final del asiento y la parte posterior de las rodillas.

Lesiones - Cervicalgia

La **cervicalgia** es uno de los padecimientos laborales más comunes hoy día. Suele deberse a posturas inadecuadas de cuello durante tiempo prolongado.

Se trata de un dolor localizado en el cuello, que puede irradiarse hacia hombros y espalda produciendo de acuerdo al estado previo de la columna cervical mareos, vértigo, estado nauseoso y hasta vómitos.

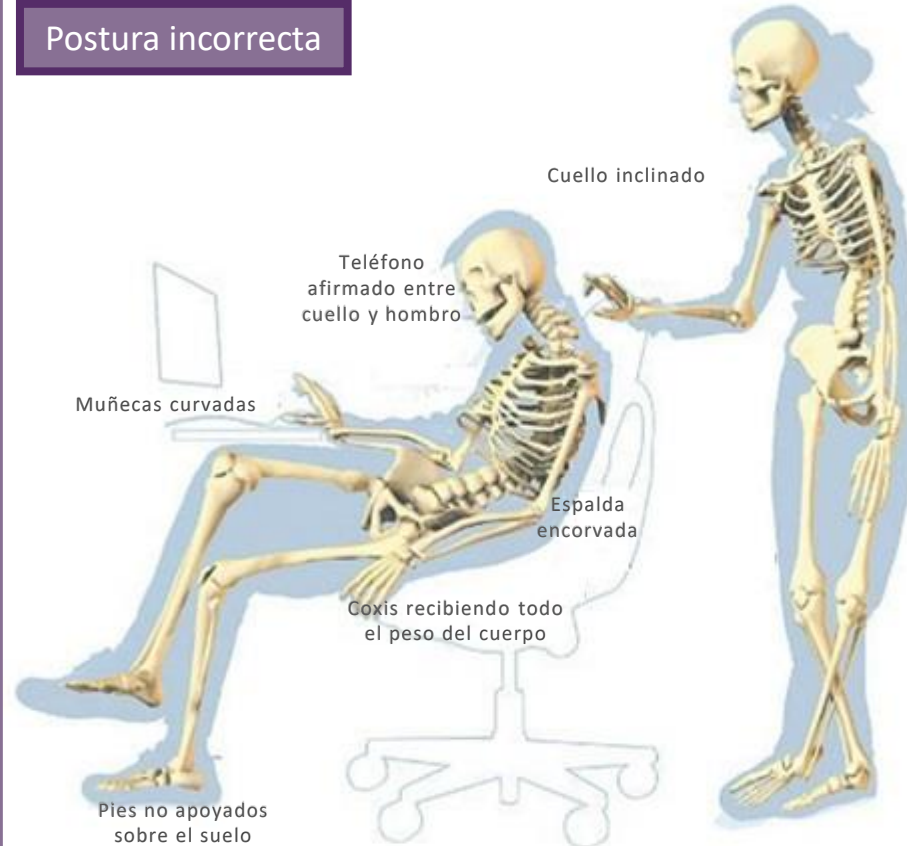
Se ve mas frecuentemente en trabajos de oficina.



Postura correcta



Postura incorrecta



Espalda baja arqueada, pelvis y muslos desplazados hacia adelante, tronco balanceándose hacia atrás para mantener el equilibrio

Mantener la postura incorrecta por largos periodos de tiempo va a provocar:

- Dolor de cuello.
- Dolor de espalda.
- Dolor en muñecas.
- Sensación de hormigueo en las piernas.

Si no corrige los malos hábitos posturales puede traer lesiones permanentes.

Lesiones – Tendinitis/Sinovitis

La tendinitis es la inflamación de un tendón, la estructura fibrosa que une el músculo con el hueso. Esta inflamación puede ir acompañada de una lesión de la vaina que lo contiene (tenosinovitis).

Provoca dolor al realizar los movimientos propios de la zona afectada.

Las tendinitis se pueden producir en cualquier tendón que haya en el cuerpo humano. Las áreas más comunes en las que se suele producir son los hombros, los talones, los codos y las muñecas, entre otras.

Esta patología es muy frecuente en trabajos en los que se empleen movimientos repetitivos y de fuerza.

Existen además situaciones que pueden predisponer a que se produzca la lesión. Estos son los traumatismos pequeños que se repiten con frecuencia e intensidad o ejercicios y movimientos bruscos que no se ejecutan con frecuencia.

Prevención:

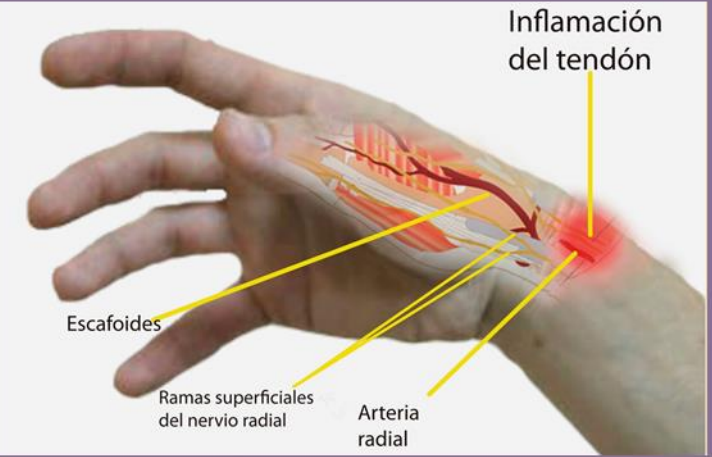
No tratar una tendinitis en forma precoz puede llevar a que se produzcan trastornos a largo plazo. Si la lesión se prolonga en el tiempo aumenta el riesgo de complicaciones produciendo incapacidades.

Además, si no se sigue el tratamiento y las recomendaciones del médico, los síntomas de la tendinitis pueden reaparecer haciéndose crónicos

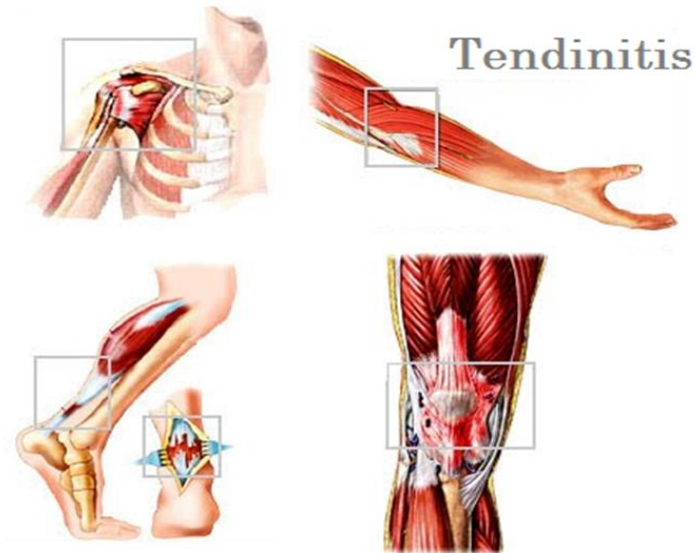
Algunas de las recomendaciones para prevenir esta patología son:

- Evite los movimientos repetitivos con esfuerzo. Si siente dolor o molestia consulte con su médico laboral o persona de seguridad.
- Trabaje con cuidado evitando golpearse especialmente en las articulaciones.
- No realice movimientos bruscos.

Tendinitis de Muñeca



Tendinitis



Lesiones - Bursitis

La bursitis es la Inflamación de las almohadillas llenas de líquido (bolsas sinoviales) que funcionan como amortiguadores en las articulaciones. Este tipo de patología puede sucederse por desgaste articular o sobre exigencia de la misma.

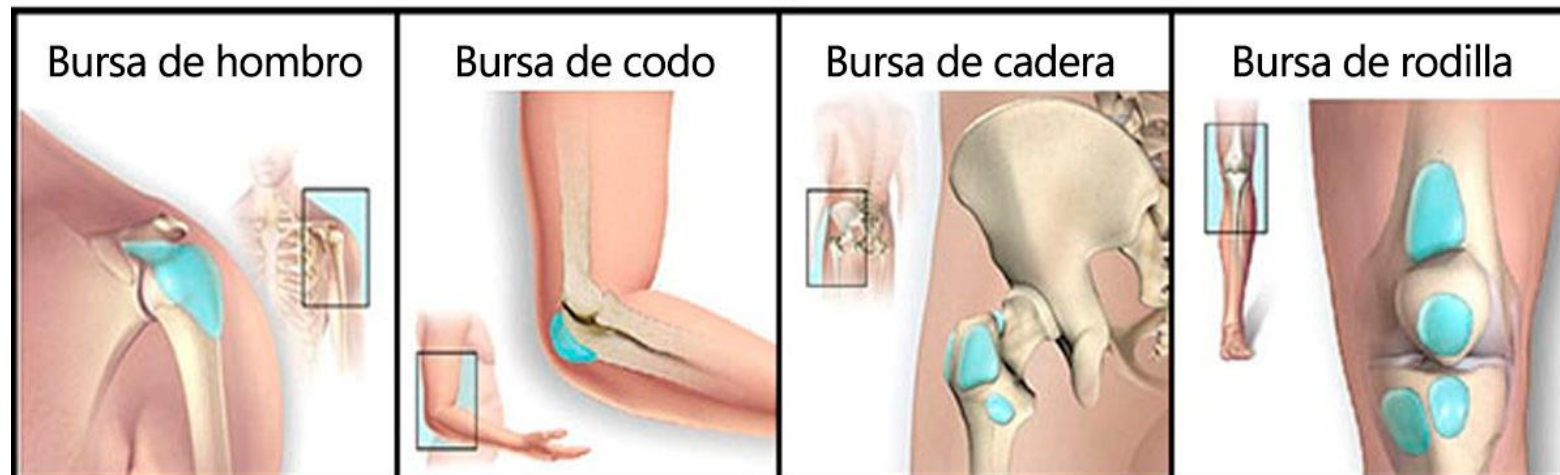
Laboralmente la que mas se observa es la bursitis de rodilla que se produce como respuesta a una tensión friccional que se aplica directamente sobre la rótula, o como consecuencia de algún golpe o caída. Los síntomas de esta enfermedad es un dolor progresivo en la zona, que se agudiza cuando ésta se flexiona. Se produce una inflamación de los tejidos blandos, un aumento de temperatura y enrojecimiento local

Los trabajadores que desarrollan bursitis ven reducida la movilidad articular como consecuencia del dolor experimentado.



Las técnicas de prevención pasan principalmente por evitar en la medida de lo posible las tareas que requieren movimientos repetitivos en posiciones inadecuadas.

Adicionalmente, se puede recurrir al empleo de equipos de protección personal para las zonas en que están indicadas



Recomendaciones generales

Los trastornos musculoesqueléticos afectan a gran número de trabajadores. Ahora tenés los conocimientos para poder cuidarte y no tener que lidiar con estas lesiones.

Recomendaciones

- Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar situado por, delante y cerca del cuerpo.
- Evitar el trabajo prolongado realizado muy por debajo de los codos o por encima de los hombros. No trabajar con los codos completamente extendidos, ni excesivamente flexionados. Mantener apoyados los antebrazos cuando la tarea lo permita.
- Reducir la fuerza ejercida con los brazos o las manos (utilizando herramientas adecuadas, disminuye el peso de los objetos, empleando elementos de ayuda como carretillas, tornos, rodillos, planos inclinados, etc).
- Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados (como cuando se agarra un palo). Reducir la fuerza realizada con las manos y con los dedos. No emplear la mano para golpear los objetos (como un martillo).
- Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas, cambiarlas, emplear dispositivos que faciliten el agarre o usar guantes apropiados. Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.
- Evitar la transmisión de vibraciones de las herramientas a la mano (utilizando guantes apropiados, por ejemplo).
- Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (de uno o dos minutos) cada pocos minutos y evitar el trabajo repetitivo, alternar tareas diferentes durante la jornada.



Cuida el
cuerpo que te
acompañará
toda tu vida





Muchas Gracias