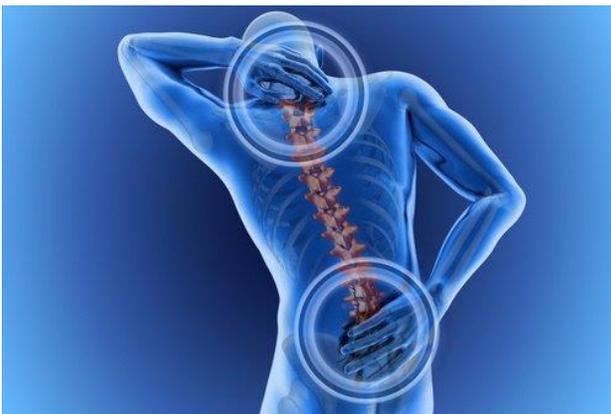


MANUAL DE HIGIENE POSTURAL PARA OPERADORES DE MEDIOS TECNOLOGICOS EN UNA EMPRESA DE SEGURIDAD PRIVADA DE BOGOTA

NELSON FERNANDO RIVERA TOVAR



HIGIENE POSTURAL

Consiste en mantener una postura correcta mientras hacemos actividades normales de nuestra vida diaria o actividades realizadas en las horas de trabajo, para evitar, en la medida de lo posible, lesiones que puedan ocasionar unos malos hábitos posturales.

POSTURA SEDENTE

En esta posición estamos sobre todo durante las horas de trabajo en oficina, más del 80% de la jornada laboral, por lo tanto es una postura a valorar y a tener muy en cuenta.

Nuestra espalda deberá estar apoyada en la mayor superficie posible, por lo tanto no son recomendables las sillas con respaldos bajos. Debemos intentar tener una silla que se pueda inclinar el respaldo para adaptarlo al contorno de nuestra espalda así como la altura del mismo.



IMPORTANTE EVITAR

- ✓ Tener el cuello demasiado flexionado al leer o escribir.
- ✓ Estar con los codos en una posición demasiado elevada, obligando a los hombros a tener una postura encogida, así como demasiado bajos obligándonos a arquear la espalda para poder apoyarnos en la mesa.
- ✓ Tener el monitor a una altura demasiado baja o alta.
- ✓ Que las mesas tengan ángulos o bordes cortantes, para evitar que se claven en muñecas o antebrazos y produzcan una presión excesiva en esta zona.
- ✓ Mantener el teclado muy alejado del cuerpo, lo que nos obligaría a despegar la espalda del respaldo durante la gran mayoría del tiempo que estuviéramos escribiendo.
- ✓ Mantener las piernas cruzadas una sobre otra, o estar sentado sobre una de las piernas, ya que dificultaría la circulación sanguínea, que ya de por sí es deficiente cuando estamos mucho tiempo sentados.

IMPORTANTE INTENTAR

- ✓ Tener el monitor a una altura correcta, esto es, de manera que nuestra mirada al frente esté alineada con la mitad hacia abajo del monitor.
- ✓ La mesa deberá estar a una altura de forma que nuestro brazo y nuestro antebrazo forme un ángulo de 90 grados con los hombros relajados, y apoyando sobre todo al escribir o manejar el ratón, la mayoría del antebrazo dentro de la mesa o en los brazos de la silla.

- ✓ Las piernas deberán formar una angulación de, al menos, 110 grados con la cadera y de 80 a 90 grados con las rodillas.
- ✓ Si tenemos que copiar un escrito deberemos tener un atril para que podamos mantener la mirada al frente la mayor parte del tiempo.
- ✓ En la medida de lo posible tener un reposapiés para mantener una flexión de rodillas adecuada y un apoyo menos directo en la columna lumbar, así como un buen apoyo con los pies.

HIGIENE POSTURAL DELANTE DEL ORDENADOR

Las alteraciones posturales son un problema muy importante hoy en día puesto que no tenemos presentes conceptos de ergonomía y control postural y esto nos lleva a mantener malas posturas durante muchas horas a lo largo del día.

Así, entre otras cosas, una mala alineación de la columna vertebral puede desencadenar:

- dolores de espalda: dorsalgias, lumbalgias, lumbociatalgias.
- dolores de hombros: síndrome subacromial, cervicobraquialgia, supratendinitis...
- dolores de cabeza: algunos dolores de cabeza están relacionados con alteraciones en la zona cervical.

Además, a largo plazo, y especialmente en gente joven, una alteración postural en la espalda puede dar lugar a escoliosis, cifosis aumentadas, anteriorización de la cabeza, hiperlordosis y muchas otras patologías.

Por todo ello, es muy recomendable conocer unas pautas de higiene postural.

- Lo mejor al estar frente al ordenador trabajando es usar una silla que se ajuste hasta la altura de nuestras rodillas de modo que podamos colocar ambos pies sobre el piso.
- La columna debe estar en posición recta, con un soporte lumbar, de la misma silla o con un cojín.
- La pantalla del ordenador debe estar a la altura de la cara, ayudando a mantener una posición del cuello neutra.
- Los brazos deben descansar sobre los reposabrazos y alcanzar el teclado sin forzar las articulaciones de las muñecas o los dedos.

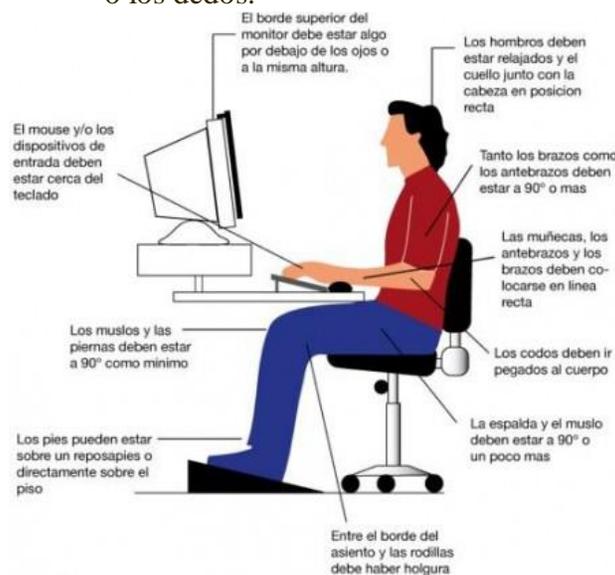


Ilustración 1 <http://www.fisioteca.com/higiene-postural-delante-del-ordenador/>

El cuello sostiene el peso de la cabeza en cualquiera de las posiciones en que ésta se sitúe. Si la cabeza se posiciona de forma erguida y nivelada, la columna cervical

presentará un alineamiento correcto con una ligera curvatura llamada lordosis. Sin embargo, si la cabeza se sitúa adelantada (pro tracción) o más retrasada (retracción) el alineamiento vertebral se modificará llevando a un pronunciamiento o rectificación de la curva cervical normal.

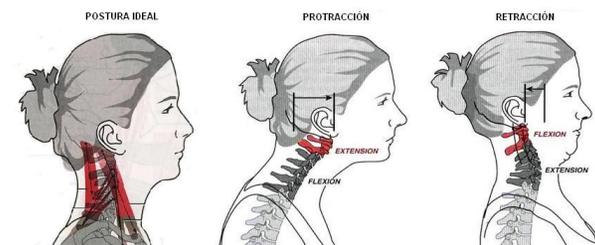


Ilustración 2 Neumann, D. A. (2013). *Kinesiology of the musculoskeletal system: foundations for rehabilitation*. Elsevier Health Sciences.

CONSEJOS PARA PREVENIR MOLESTIAS EN LA ESPALDA

- Mantener una postura recta, pero sin exageraciones.



Ilustración 3 Posted By Dr. Luna in Blog

Al estar sentado y descansando

- El cuello y la espalda deben estar rectos, ambos pies deben descansar en el suelo.
- El escritorio y la silla deben tener la altura adecuada, y estar cerca el uno del otro.
- Caminar, bailar o realizar algún tipo de actividad física



Ilustración 4 //www.pinterest.es/pin/339388521904006277/

- Modificar los hábitos alimenticios por unos más saludables



Ilustración 5 restaura cirugía y regeneración articular

La alimentación repercute directamente sobre nuestra salud, por lo que si tenemos una mala alimentación sus consecuencias serán por ende, negativas para nuestro cuerpo.

Una mala alimentación, altera el proceso digestivo y puede llegar a irritar el intestino delgado y provocar las alteraciones que se puedan dar en la espalda.

Una dieta equilibrada es vital y debe consistir en mayores cantidades de cereales, verduras y frutas; con cantidades moderadas de carne, huevos y pescado; y una cantidad mínima de grasa, sal y azúcar. También sería beneficioso consumir alimentos ricos en calcio, por ejemplo, leche, queso, yogur, queso de soja, y sardinas con huesos.

- Controlar el peso

La prevención de la obesidad es esencial para proteger la columna vertebral de la carga pesada.



Ilustración 6 restaura cirugía y regeneración articular

Los discos intervertebrales y otras estructuras espinales se van dañando al tener que compensar la presión del peso extra en la espalda, ocasionado dolor en la misma. Por este motivo es importante evitar el sobre peso.

- Evitar el tabaco



Ilustración 7 diario de salud

La nicotina daña el tejido espinal, debilita los huesos y agrava el sufrimiento. Fumar en exceso suele estar acompañado de sedentarismo, lo que debilita los músculos y refuerza el estrés en la espalda baja.

CONSEJOS PARA EVITAR MOLESTIAS EN MIEMBROS SUPERIORES CUANDO SE TRABAJA EN UN COMPUTADOR

- Posición de los brazos respecto al teclado

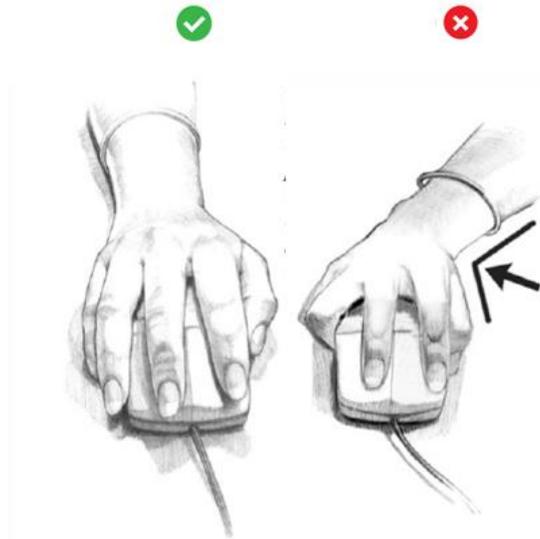


Ilustración 8 López. C (2009)

Mantenga la muñeca en una posición neutra y cómoda y el dispositivo señalador alineado con el antebrazo

- Posición de los brazos respecto al teclado

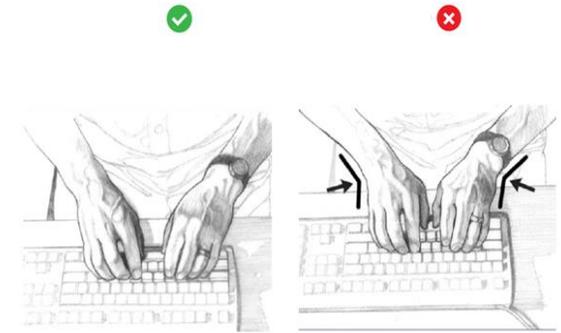


Ilustración 9 López. C (2009)

Mantenga una posición neutra y cómoda para las muñecas, evite doblar las muñecas de manera pronunciada hacia los costados

- Posición de los brazos respecto al teclado

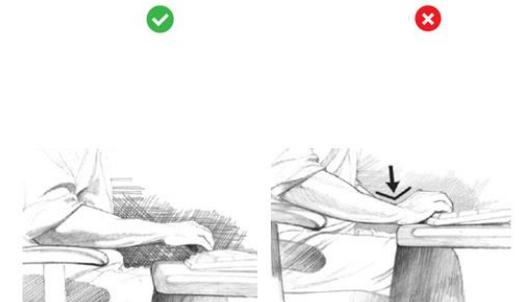


Ilustración 10 López. C (2009)

Mantenga una posición neutra y cómoda para las muñecas, no apoye las palmas de las manos ni doble las muñecas de manera pronunciada mientras escribe.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

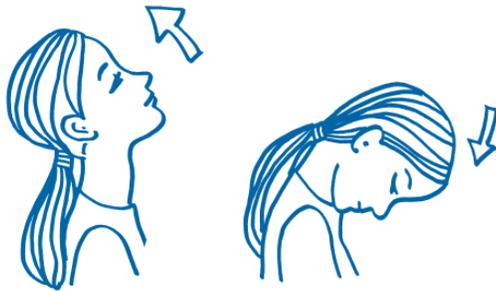
Debido a que la aparición de la fatiga está relacionada con la intensidad y duración de la actividad, es fundamental establecer unas pautas que reduzcan la posibilidad de experimentarla.

Pausas

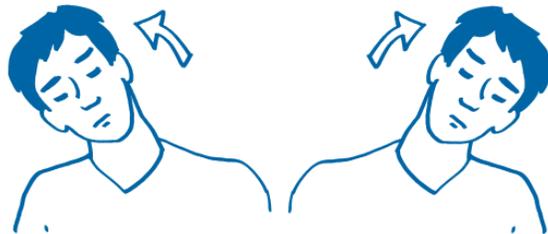
Se recomienda que el trabajador siga su propio ritmo de trabajo, sin apremio de tiempo y haga pausas de forma espontánea para relajar la tensión originada del estatismo postural.

Las pausas son momentos de tiempo en los que cesa la actividad que se está realizando. Debe hacerse antes de que aparezca la fatiga puesto que una vez haya aparecido son menos efectivas, es mejor hacer pausas cortas y frecuentes que largas y escasas.

EJERCICIOS

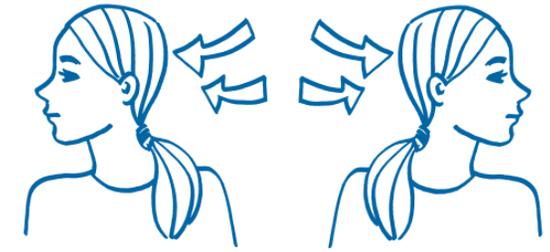


Inclinar la cabeza hacia atrás y hacia adelante.



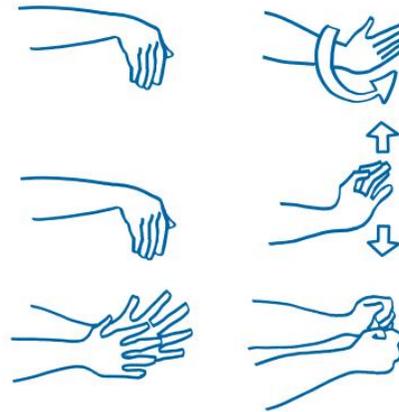
Inclinar lateralmente la cabeza.

Ilustración 11 Pelayo, Fuente & Gracia 2018



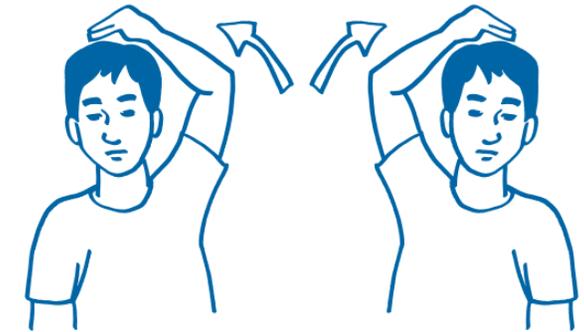
Girar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.

Colocar las manos en la nuca y girar lateralmente el tronco a derecha e izquierda.



Desde una posición relajada de la mano realizar movimientos giratorios y de arriba abajo. Estirar los dedos y cerrar los puños.

Ilustración 12 Pelayo, Fuente & Gracia 2018



Levantar el brazo por encima de la cabeza.

Ilustración 13 Pelayo, Fuente & Gracia 2018