

# Trabajando en Video terminales

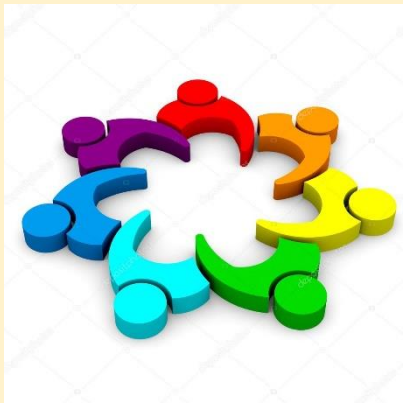


# Agenda

- Presentación
- Conceptos básicos de la “columna vertebral y mano”
- Posibles lesiones
- Tips de Higiene Postural
- Prevención de dolores lumbares y túnel del carpo
- Ejercicios prácticos
- Evaluación final

# Conozcámonos

- Nombre
- Cargo
- Anécdotas trabajando en oficinas (videoterminales)
- Que haces en tiempo libre (deporte/pasatiempos)?



# Reflexión

A man with dark hair, wearing a white dress shirt and a dark tie, is shown in profile from the chest up. He is looking upwards and to the right. His reflection is visible in a glass pane to his left. The background is a blurred office interior.

- [Tunel del carpo](#)
- [https://www.youtube.com/watch?v=X-piFTjTI\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=X-piFTjTI_4)

# Estadísticas de lesiones lumbares y túnel del carpo

Según Ministerio de Protección Social (2007):

- El síndrome del túnel del carpo es la primera causa de enfermedad laboral
- Las lesiones lumbares son la segunda causa de enfermedad laboral
- La prevalencia anual del dolor lumbar es del 50% en la población trabajadora adulta.
- Dolor lumbar es la tercera causa de consulta en servicio de urgencias; es la primera causa en reubicación laboral. (Ibarra Rivera & Otros, 2014)



# La columna Vertebral

- ✓ Eje central del cuerpo, conformado por una serie de huesos pequeños/vértebras.
- ✓ Sostiene la estructura del tronco y la cabeza, permite la movilidad.
- ✓ Protege la médula espinal y los impulsos nerviosos que a ella llegan.
- ✓ Actúa como amortiguador



# La Mano

- Herramienta perfecta para el desarrollo de nuestras actividades, característica de los seres humanos.
- Nos aporta fuerza, prensión, precisión, motricidad fina, movimientos repetitivos, sensibilidad.
- Sirven para expresar lenguaje, escribir y muchas más acciones!



# ¿Qué afectaciones puede presentar nuestro cuerpo mientras trabajamos en videoterminales?

- Dolor de espalda
- Túnel del carpo
- Fatiga Ocular



[https://www.youtube.com/watch?v=e9\\_9lNfA7mo&feature=em-share\\_video\\_user](https://www.youtube.com/watch?v=e9_9lNfA7mo&feature=em-share_video_user)



# ¿Cómo vamos a prevenir dolores de espalda y túnel carpiano en oficina?

- ✓ Postura correcta
- ✓ Pausas Activas
- ✓ Organización del Puesto de trabajo

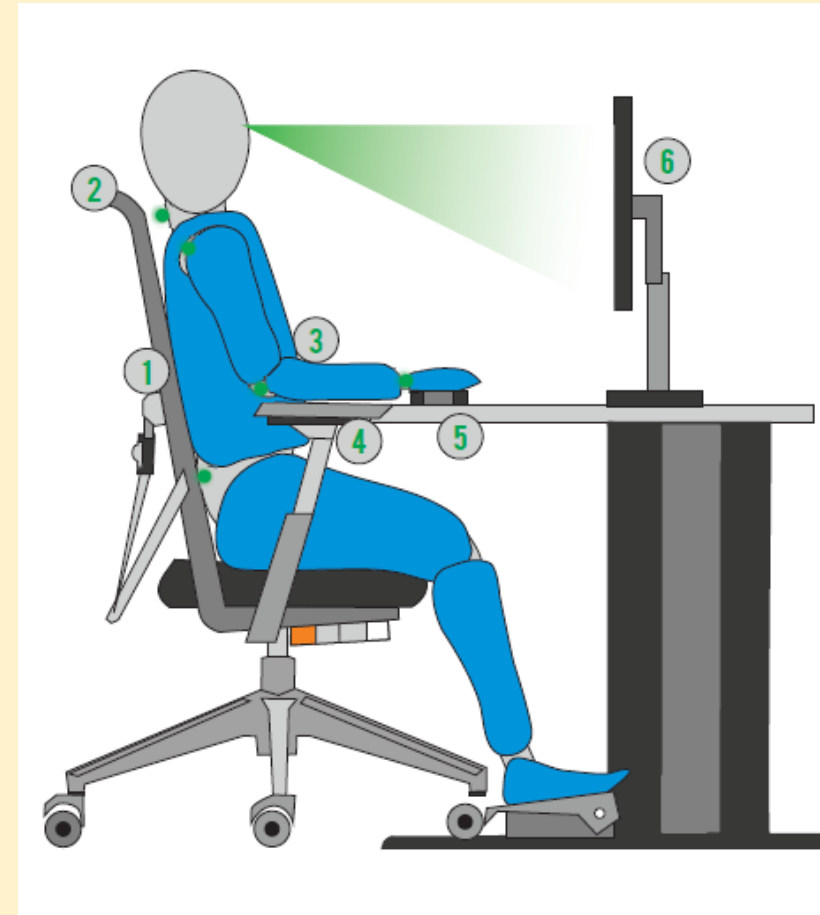


<https://www.youtube.com/watch?v=hi7gnBEXQvw&feature=e>  
m-share\_video\_user

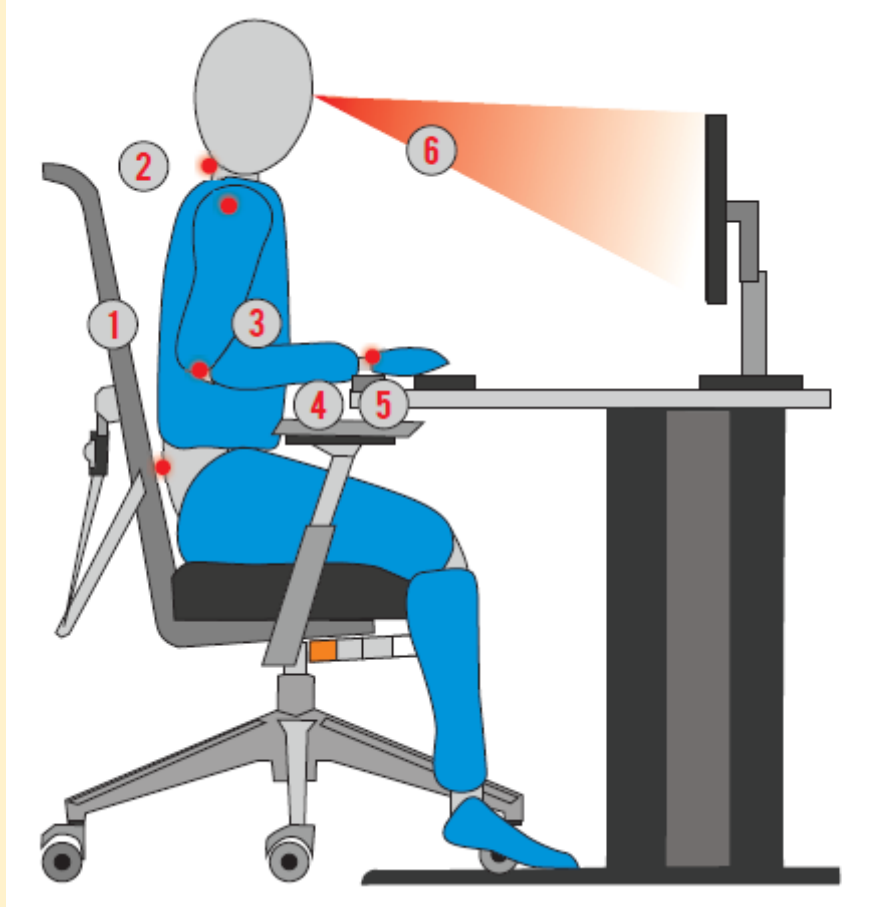
# Normas básicas Ergonomía en oficinas

## -Postura Correcta-

1. **Espalda ligeramente reclinada y apoyada.** Adecua el apoyo lumbar a la altura correcta.
2. **Cabeza en posición recta.** Sin inclinar hacia adelante o hacia atrás. la altura de la pantalla debe situarse a nivel de los ojos y a una distancia que permita ver la imagen sin esfuerzo.
3. **Antebrazo apoyado y ángulo de flexión** del brazo superior a 90°
4. **El antebrazo, la muñeca y la mano** deben estar alineados y apoyados.
5. **Teclado paralelo al borde de la mesa.** A una distancia de mínimo 10 cm del borde. De esta manera garantizamos un apoyo equilibrado de ambos brazos.
6. **Soporte para elevar la pantalla** del ordenador hasta la altura de los ojos de la persona.



# Recuerda evitar....



1. Falta de apoyo de la **espalda**
  2. Flexión excesiva de la **cabeza** (hacia delante), debido a que la altura de la pantalla es inadecuada.
  3. Flexión del **brazo** excesiva (inferior a 90°)
  4. Falta de espacio para el apoyo de la **muñeca y el antebrazo**.
  5. **Teclado y ratón** al borde de la mesa, esta posición no permite un apoyo adecuado de la muñeca y el antebrazo.
  6. Distancia de la **pantalla** inadecuada.
- \*\*Articulaciones en riesgo.

# Pausas Activas

- Pausas Activas Corporales



- Pausas Activas Visuales





Sesión Práctica

**ENTRENAMIENTOS**

**GRACIAS....**

