



Boletín Nº 3

Al realizar el trabajo hay que tener en cuenta todos los factores relacionados con el entorno. Aquellas tareas que se hagan de forma repetitiva, desplazamientos o levantamientos de cargas, rotaciones, vibraciones, e incluso posturas estáticas prolongadas, pueden resultar perjudiciales si no se hacen manteniendo posturas adecuadas. El conjunto de normas y buenos hábitos cuyo objetivo es mantener una buena postura corporal para evitar dolores y lesiones es lo que llamamos **HIGIENE POSTURAL**, y no solo es importante respecto a la salud, sino que incide directamente en la productividad y en la calidad de vida.

No hay una definición clara de lo que es la postura ideal, aunque podríamos decir que debe ser aquella que se puede cambiar a voluntad y que mantiene el cuerpo de la forma más natural posible. Por contra, la postura forzada sería aquella en la que se producen cargas sobre músculos y/o tendones.

La columna sufre cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, en una silla o en una cama.



La postura correcta de la espalda es aquella en la que permanece derecha, ya que el núcleo

permanece en el centro del disco intervertebral, desempeñando su función transmisora de fuerza.

Las malas posturas pueden producirnos dolor, tensión o rigidez en espalda y cervicales. Las hernias de disco se producen cuando las posturas forzadas desequilibran y desgastan la columna, y la cervicalgia cuando hay pinzamiento del nervio a la altura de las cervicales.

Debemos tener en cuenta que fuera del trabajo nuestra espalda sigue trabajando, por lo que debemos tener en cuenta algunos consejos:

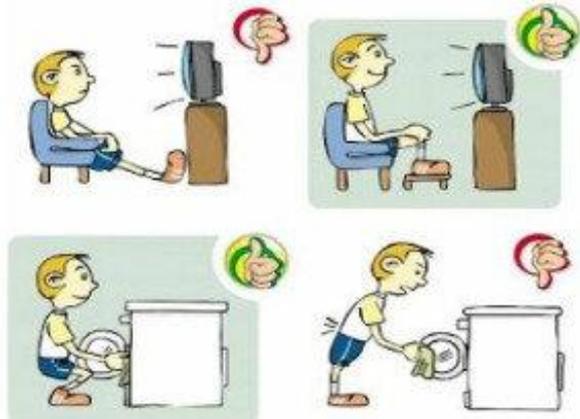
- evitar largos periodos de tiempo en la misma postura y alternar tareas
- descansar entre tareas y aprovechar para relajarnos o estirar los músculos
- modificar el entorno, sobre todo el mobiliario para operar a una altura adecuada que no fuerce la espalda. Una postura encorvada puede producir pinzamientos en la zona, así como desgarros del tejido muscular.



SALUD Y ACIERTO

BOLETÍN DE SALUD LABORAL DE MCLMEX

Boletín Nº 3



- los asientos y las camas deben ser cómodos pero firmes, "lo blando" es perjudicial

- debemos adecuar la iluminación para evitar las cefaleas derivadas de la tensión del cuello al acercarnos para ver mejor. Inclinar la cabeza hacia delante puede tensionar los músculos causando dolor mandibular y problemas para abrir la boca.



- permanecer mucho tiempo de pie producirá agarrotamiento, piernas cansadas, varices, dolor lumbar (riñones) y aumento en la posi-

bilidad de padecer arterioesclerosis. También deriva en problemas de corazón debido a la mala circulación. Es recomendable mantener los pies ligeramente separados y dar pequeños paseos cuando sea posible.

- cuando estemos sentados debemos tener los pies apoyados en el suelo con las piernas en ángulo de 90°. Si es necesario usaremos un taburete, que podemos utilizar también, alternando ambas piernas, cuando estemos de pie



- no debemos llevar pesos que obliguen a girar o inclinar la columna. Siempre que sea posible es conveniente repartir el peso entre los dos brazos y cuando esto no sea posible, alternar el peso entre el hombro y la cadera opuesta.



Para finalizar, indicar que todas las personas somos distintas, y por ello cada cual debe modificar su entorno para conseguir su postura ideal en cada momento.