

## FICHA DE PREVENCIÓN: HIGIENE POSTURAL.

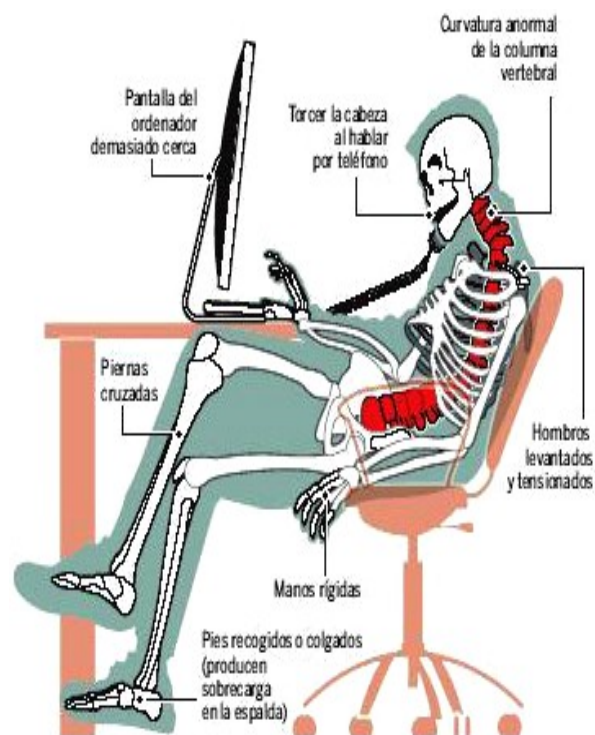
### INTRODUCCIÓN

- La adopción de posturas inadecuadas en el puesto de trabajo es sin duda alguna uno de los principales factores de riesgo musculoesquelético.
- Para evitar trastornos derivados de estos malos hábitos es importante la higiene postural, tanto en nuestro trabajo como en nuestra vida extralaboral.

### DEFINICIONES

- Las **posturas forzadas** son aquellas en las que, una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición que genera hiperextensión, hiperflexión y/o hiperrotación osteoarticular, con el consiguiente riesgo de aparición de lesiones, sobretodo musculoesqueléticas, por sobrecarga. Como ejemplos, podemos citar:

- ➔ Las posturas sostenidas durante largos periodos de tiempo.
- ➔ Las provocadas por la existencia de espacios de trabajo restringidos.
- ➔ Las que producen carga estática en la musculatura.
- ➔ Las que cargan asimétricamente las articulaciones.



- Podríamos definir la **higiene postural** como un conjunto de prácticas cuyo objetivo es evitar las posturas forzadas y, por tanto, minimizar los riesgos derivados de las mismas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE POSTURAL

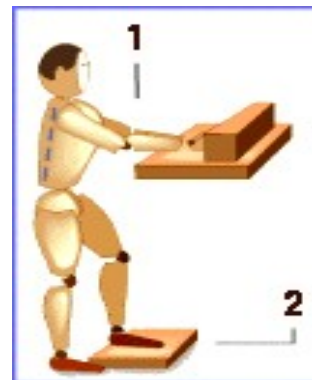
- La finalidad de la Higiene Postural es prevenir trastornos reduciendo la carga que soporta el sistema musculoesquelético durante las actividades diarias. Una misma tarea se puede llevar a cabo con posturas diferentes, algunas de las cuales son más seguras y permiten ejecutarla con menor esfuerzo físico.

### → Higiene postural en la Organización del Trabajo:

- ★ Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.
- ★ Alternar tareas con mayores requerimientos físicos con otras más livianas desde el punto de vista físico.

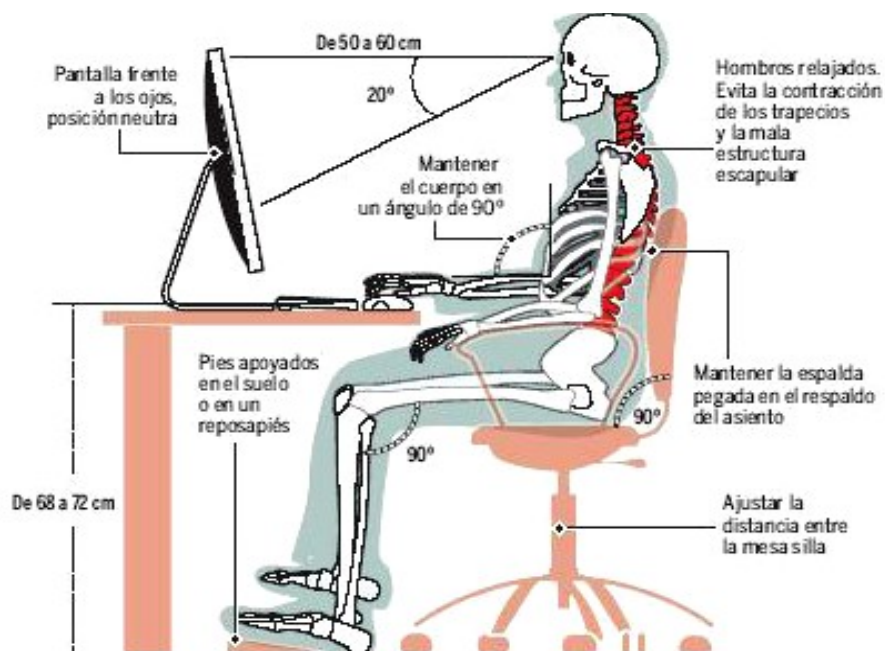
### → Higiene postural para trabajos que se desarrollen de pie:

- ★ Andar si es posible. La columna sufre más al estar de pie parado, que andando.
- ★ Si se debe trabajar con los brazos mientras se está de pie, es importante procurar hacerlo a una altura adecuada, para evitar tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada y poder apoyarse en los brazos (1).
- ★ Si la tarea lo permite, es conveniente mantener un pie en alto alternando a intervalos regulares entre izquierdo y derecho, apoyado sobre un reposapiés, un escabel u otro objeto (2). Asimismo son recomendables cambios frecuentes de postura.
- ★ Es necesario prestar especial atención al cuello y los brazos en tareas como escritura sobre pizarras o utilización de equipos informáticos, evitando forzar la postura.
- ★ Si es preciso agacharse se evitará doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.
- ★ Es imprescindible evitar los zapatos de tacón alto si se debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato totalmente plano, sin tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de altura comprendida entre 1,5 y 3 cm. suele ser adecuado.



→ **Higiene postural para trabajos que se desarrollen sentados:**

- ★ **Altura del asiento:** El trabajador debe poder apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas. Si los pies no llegan al suelo, es recomendable utilizar un reposapiés (lo ideal es que este elemento tenga inclinación ajustable entre  $0^\circ$  y  $15^\circ$  respecto al plano horizontal).
- ★ **Respaldo:** Es recomendable que todos los asientos dispongan de este elemento, y utilizarlo sentándonos lo más atrás posible también la zona lumbar), apoyando la columna firmemente contra el mismo. El respaldo debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie, es decir, respetando las curvaturas normales (por ello es aconsejable que cuente con una suave prominencia en la zona dorsolumbar, de no ser así podemos utilizar un cojín).
- ★ **Mesa / Superficie de Trabajo:** Hemos de procurar que quede a una distancia que evite tener que inclinarnos hacia delante (es posible que los apoyabrazos de los asientos nos impidan aproximarnos hasta la mesa, siendo recomendable prescindir de los mismos en estos casos; en otras ocasiones, es la falta de espacio para las piernas lo que nos obliga a mantener inclinada la espalda). También es importante que una vez sentados la superficie de trabajo quede a una altura adecuada, es decir, la que permita apoyar los brazos quedando los codos aproximadamente en ángulo recto. Si la tarea a ejecutar implica esfuerzos importantes con los brazos (montaje de piezas, utilización de herramientas manuales, etc.) puede ser recomendable una altura menor y si implica gran agudeza visual (trabajos de precisión), una altura mayor. Es conveniente que los elementos de uso habitual (teclados y ratones por ejemplo) queden a la misma altura para minimizar los movimientos de los hombros y evitar posturas asimétricas.

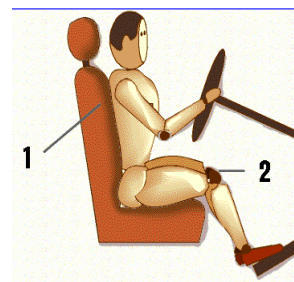


- ★ Movimientos en posición de sentados: Se deben evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez (1). También es conveniente levantarse y andar al menos cada 30 minutos (2). Los elementos del puesto deben distribuirse de forma que se reduzcan al mínimo los giros de cabeza y las posturas asimétricas.



#### → Higiene postural durante la conducción de vehículos:

- ★ El asiento debe situarse a una distancia del volante que permita alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas y apoyar la espalda en firmemente en el respaldo (1).
- ★ Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o ligeramente por encima de ellas (2).



### RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES

- Las posturas deben ser naturales. Se deben evitar, por ejemplo torsiones y flexiones del cuerpo, así como las actividades prolongadas que conduzcan a la fatiga corporal. Asimismo son recomendables frecuentes cambios de postura.
- Para conseguirlo es necesaria una adecuada distribución de los elementos del puesto de trabajo. Los elementos que deben manipularse de forma continua se situarán en zonas accesibles cómodamente. En muchas ocasiones la iluminación inadecuada provoca posturas incorrectas.
- Si las características individuales del trabajador o la tarea así lo aconsejan, se debe proceder a modificar algunos parámetros del puesto de trabajo como, por ejemplo, las dimensiones de diferentes elementos, la altura del plano de trabajo o del asiento, el espacio libre para los pies y las piernas, etc.
- El trabajador es esencial a la hora de intervenir sobre este riesgo, aplicando las “Medidas Preventivas de Higiene Postural” establecidas y utilizando el “Método correcto para la Manipulación y Transporte de Cargas”.

## OTRAS CONSIDERACIONES

- El estrés, el tabaquismo y el sobrepeso son otros factores de riesgo que pueden agravar los trastornos musculoesqueléticos.
- La práctica de hábitos sanos y el deporte son útiles para mantener en forma la musculatura y prevenir dichos trastornos. No obstante, hay que tener en cuenta que el entrenamiento debe ser individualizado, cada persona necesita un tipo de ejercicio específico.
- La natación es el ejercicio más recomendado por sus beneficios (se realiza en descarga e intervienen casi todos los músculos) para personas sanas a la hora de prevenir lesiones. Asimismo puede ayudar a evitar el empeoramiento en el caso de personas con ciertos tipos de patologías musculoesqueléticas.