

HIGIENE POSTURAL

**CUIDADO DE LA
ESPALDA EN PERSONAL
DOCENTE**

Medidas preventivas:

1. Nunca gires el cuerpo mientras sostienes una carga pesada.
2. Una carga excesiva en peso y voluminosa lesiona más rápidamente la columna. Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dudar en pedir ayuda a otra persona.
3. Rediseño de las tareas de forma que sea posible manejar la carga pegada al cuerpo, entre la altura de los codos y la altura de los nudillos.
4. Evitar manipular cargas en posición sentado (máximo 5 Kg) desde nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros o con giros e inclinaciones del tronco ya que la capacidad de levantamiento mientras se está sentado es menor que cuando se manejan cargas en posición de pie, debido a que no se puede utilizar la fuerza de las piernas en el levantamiento, el cuerpo no puede servir de contrapeso y por tanto la mayor parte del esfuerzo debe hacerse con los músculos más débiles de los brazos y el tronco. También aumenta el riesgo debido a que la curvatura lumbar está modificada en esta postura.
5. Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible ya que mejora la capacidad de levantamiento.
6. Aprovechar el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar objetos y tirar de ellos.
7. No levantar una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
8. Mantener los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible.
9. Si es posible, dividir la carga en pesos más pequeños.
10. Se procurará evitar los levantamientos que se realicen fuera del desplazamiento vertical ideal de 25 cm o en todo caso sería aceptable la manipulación entre la altura de los hombros y la media pierna evitando manejar cargas por encima de 175 cm, que es el límite de alcance para muchas personas.
11. Utilización de mesas elevadoras que permitan manejar la carga a la altura anteriormente recomendada.

- 12.Organizar las tareas de almacenamiento, de forma que los elementos más pesados se almacenen a la altura más favorable, dejando las zonas superiores e inferiores para los objetos menos pesados.
- 13.Las cargas se manipularán sin realizar giros dado que aumentan la fuerza compresiva en la zona lumbar.
- 14.Manipular cargas que presenten asas o ranuras en las que se pueda introducir la mano fácilmente, de modo que permitan un agarre correcto, incluso en aquellos casos en que se utilicen guantes.
- 15.Si se manipulan cargas frecuentemente, el resto del tiempo de trabajo debería dedicarse a actividades menos pesadas y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares, de forma que sea posible la recuperación física del trabajador.
- 16.La postura correcta al manejar una carga es con la espalda derecha porque al estar inclinada aumentan mucho las fuerzas compresivas en la zona lumbar. Evitar manipular cargas en lugares donde el espacio vertical sea insuficiente.
- 17.La anchura de la carga que se manipula no debe superar la anchura de los hombros (60 cm aproximadamente). La profundidad de la carga no debería superar los 50 cm, aunque es recomendable que no supere los 35 cm. La altura de la carga no debe tapar la visibilidad de los ojos y en todo caso no superar los 60 cm. El riesgo se incrementará si se superan estos valores y si el objeto no proporciona agarres convenientes.
- 18.El trabajador debe conocer los pesos de las cargas manipuladas y la situación o características del centro de gravedad de las cargas que manipula, sobre todo cuando pueda moverse (elementos sueltos dentro de una caja, líquidos en un recipiente), o cuando esté desplazado del centro geométrico de la carga.
- 19.Las cargas deberán tener preferentemente el centro de gravedad fijo y centrado. Debe ser advertido en una etiqueta o informar de ello al trabajador. (prácticas Hospital Veterinario y Granja Animales Veterinaria). Para ambos casos debe trabajarse en equipo.
- 20.Realizar pausas adecuadas, preferiblemente flexibles, ya que las fijas y obligatorias suelen ser menos efectivas para aliviar la fatiga. Realizar

21. Las tareas de manipulación manual de cargas se realizarán sobre superficies estables, de forma que no sea fácil perder el equilibrio.
22. Los pavimentos serán regulares, sin discontinuidades que puedan hacer tropezar, y permitirán un buen agarre del calzado, de forma que se eviten los riesgos de resbalones.
23. El espacio de trabajo permitirá adoptar una postura de pie cómoda y no impedir una manipulación correcta.
26. Se evitará manejar cargas subiendo cuestras, escalones o escaleras. Dentro de los Edificios Universitarios emplear los ascensores para los cambios de planta.
24. Se aconseja que la temperatura se mantenga dentro de unos rangos confortables que para trabajos ligeros se marca entre los 14º y 25 ºC y la humedad relativa entre el 30 y el 70 por 100%. Mantener las zonas de trabajo ventiladas que permitan mantener unas condiciones de trabajo confortables.
25. Evitar trabajos al aire libre de manipulación de cargas con condiciones climatológicas adversas. Se deberá evitar las corrientes de aire frío en los locales interiores y las ráfagas de viento en el exterior. Las ráfagas de viento pueden aumentar el riesgo sobre todo cuando se manejan cargas laminares o de gran superficie.
26. La iluminación deberá ser suficiente, evitándose zonas con elevados contrastes que puedan cegar al trabajador.
27. El calzado constituirá un soporte adecuado para los pies, será estable, con la suela no deslizante, y proporcionará una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.
28. Emplear los medios auxiliares de transporte y reducir exposiciones por manipulaciones manuales de cargas. Mantener en adecuado estado de mantenimiento dichos equipos auxiliares, ruedas y estructura, además de emplearlos con seguridad según las indicaciones del fabricante en la ficha técnica del equipo y en lo que a peso máximo admitido de carga se refiere.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- ¿Cuándo está recomendado realizar ejercicios de estiramiento?

Los ejercicios pueden realizarse siempre que se quiera y en cualquier momento del día.

1. Al levantarnos.
2. Durante el trabajo (mientras esperamos un café, cuando realizamos una llamada por teléfono, en las pausas, etc.).
3. Después de mantener una postura fija o estática durante mucho
4. tiempo.
5. Cuando nuestro cuerpo nos lo pida, en aquellos momentos de más tensión psíquica o física.
6. Antes y después de realizar una actividad deportiva.
7. Antes de acostarnos.

- Cómo realizar los ejercicios de estiramiento

1. Realizar el estiramiento manteniendo una tensión suave, pero sin llegar a sentir dolor.
2. Mantener la posición final del estiramiento durante al menos 5 segundos, siendo recomendable llegar hasta los 10 segundos.
3. Reconocer y sentir el músculo que se está estirando.
4. Mantener una respiración lenta, rítmica y controlada. Se aconseja coger el aire por la nariz y soltarlo suavemente por la boca al realizar el
5. ejercicio.
6. Dependiendo de si estamos más o menos habituados a la práctica de ejercicio físico, realizaremos más o menos número de repeticiones.

Los ejercicios de potenciación:

No suponen un riesgo potencial para nuestra salud. No obstante, hay que tener en cuenta que, en aquellos casos donde exista una patología asociada o una lesión, hay que acudir a un médico o fisioterapeuta para que nos aconseje sobre su práctica.

Asimismo, si sentimos molestias durante su realización se aconseja dejar de hacerlos unos días y retomarlos reduciendo el número de repeticiones. Si las molestias persisten acuda a su médico

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN

¿Cuándo está recomendado realizar ejercicios de potenciación?

Los ejercicios de potenciación pueden realizarse siempre que se quiera y en cualquier momento del día. No obstante, si la tarea que realizamos a diario supone una carga muscular importante para la espalda, su realización ayudará a fortalecer la musculatura y hacerla más resistente, en tal caso, es esencial practicar los ejercicios de estos grupos musculares fuera del puesto de trabajo para no sobrecargarlos en exceso.

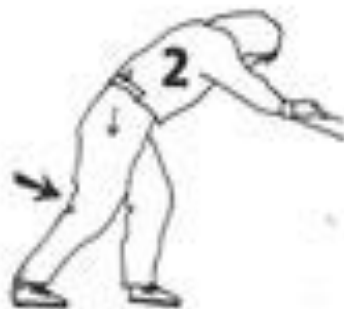
- Cómo realizar los ejercicios de potenciación.
 1. Mantener los ejercicios de potenciación durante al menos 2-3 segundos.
 2. Comenzar realizando 5 -10 repeticiones y aumentar gradualmente.
 3. Realizar el ejercicio sin hacer rebotes o movimientos bruscos.
 4. Mantener una respiración lenta, rítmica y controlada.

5. Para aumentar de forma gradual el esfuerzo realizado en el ejercicio es posible utilizar pesos o bandas elásticas.
6. En los ejercicios realizados en el suelo es aconsejable usar una colchoneta para aumentar la comodidad.

Rutina 1



20-30 segundos
cada pierna



5-10 segundos
cada pierna



10-15 segundos
cada pierna



20-30 segundos



10-15 segundos



10 segundos
cada pierna



10-15 segundos



15-20 segundos
cada lado



10-15 segundos
cada pierna



10-20 segundos



5-10 segundos
cada lado



5 segundos
dos veces

Rutina 2



10-20" cada ejercicio