

## HIGIENE POSTURAL



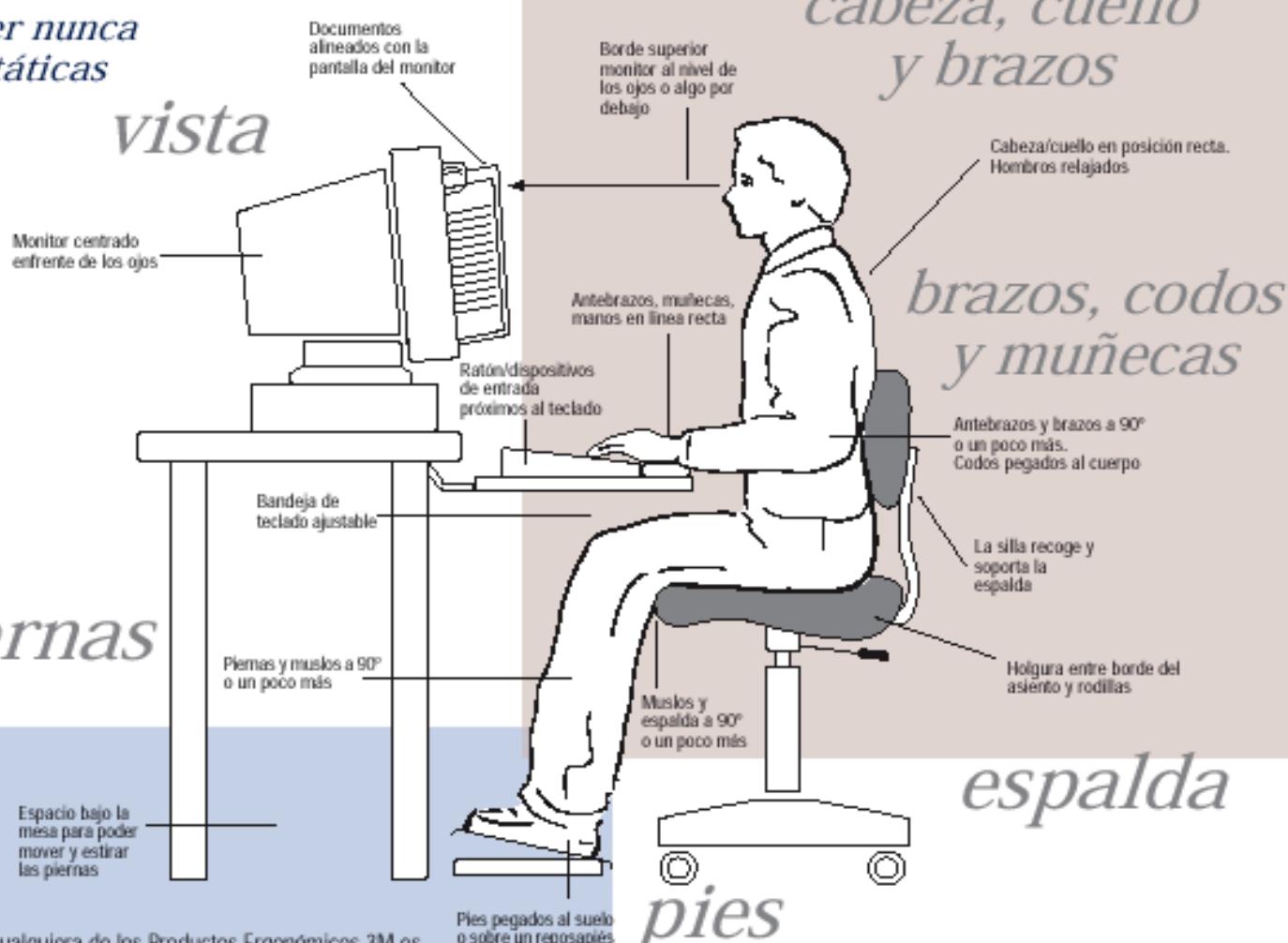
## HIGIENE POSTURAL

# HIGIENE POSTURAL

POSICIÓN DE REFERENCIA CORRECTA ANTE EL ORDENADOR ANTES DE EMPEZAR LA TAREA

*No mantener nunca  
posturas estáticas  
¡Muévase!*

*vista*



El uso adecuado de cualquiera de los Productos Ergonómicos 3M es sólo una parte de los aspectos de seguridad y comodidad en la oficina. Si padece de algún tipo de enfermedad por movimientos repetitivos, le recomendamos que consulte al médico o responsable de prevención de su empresa antes de utilizar cualquier producto ergonómico.

# HIGIENE POSTURAL

## Técnica SQA

### Conocimientos previos

**S** ¿Qué conozco acerca del tema?

**Q** ¿Cuáles son mis expectativas?

**A** ¿Qué quiero aprender?

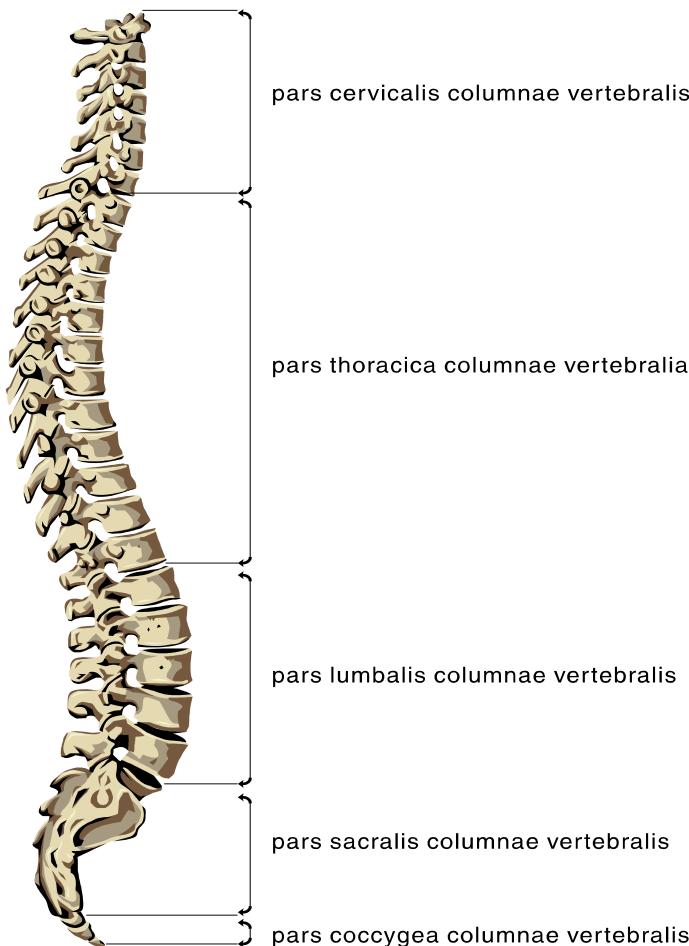
# HIGIENE POSTURAL

## OBJETIVO GENERAL

BRINDAR CONCEPTOS CLAROS SOBRE LA MECÁNICA CORPORAL QUE PROMUEVAN LA ADOPCIÓN DE POSTURAS ADECUADAS EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE REALIZA EL INDIVIDUO CON EL FIN DE PREVENIR LESIONES OSTEOMUSCULARES.

# HIGIENE POSTURAL

## COLUMNA VERTEBRAL



Estructura compuesta por 33 cuerpos vertebrales.

Regiones: **Cervical, Dorsal, Lumbar,sacra.**

Curvaturas antero posteriores de amplitud determinada.

# HIGIENE POSTURAL

## COLUMNA VERTEBRAL

### COMPONENTES

Vértebras.

Discos

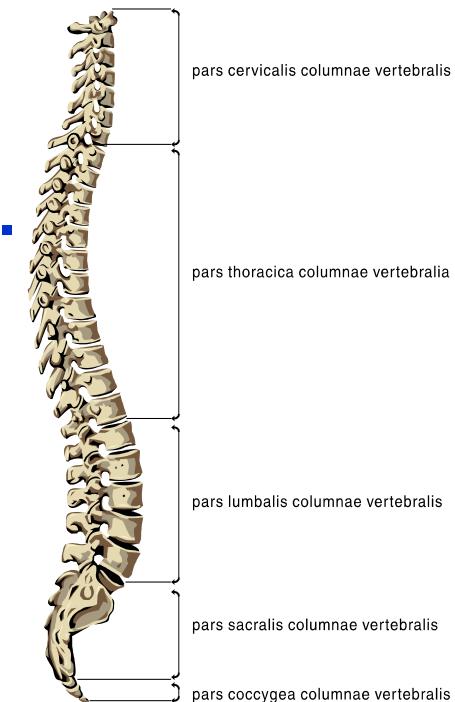
Ligamentos, Tendones y  
músculos.

### FUNCIONES

Soporte.

Movimiento.

Protección.

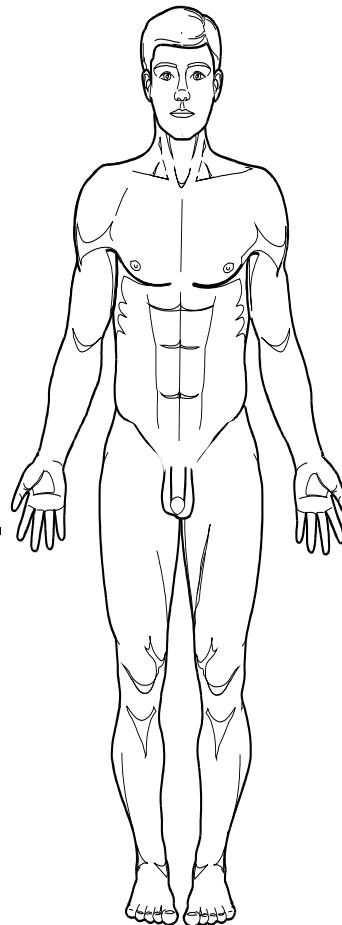


## HIGIENE POSTURAL

# POSTURA

### DEFINICIÓN

Relación que guarda entre si los diferentes segmentos corporales.  
Máximo de eficiencia con mínimo esfuerzo



### F. DE RIESGO.

Postura Prolongada.  
Postura por fuera del ángulo de confort  
Postural Antigravit.

# HIGIENE POSTURAL

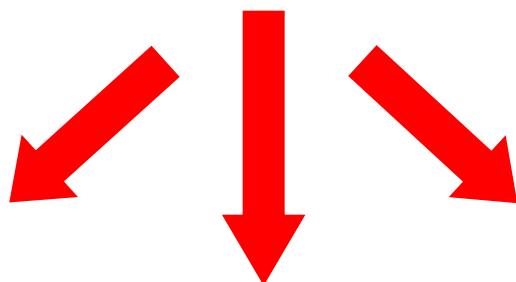
## FACTORES DE RIESGO

CARGA FÍSICA (Esfuerzo Físico)

POSTURA  
INCORRECTA

REQUERIMIENTOS  
EXCESIVOS DE  
MOVIMIENTO

REQUERIMIENTOS  
EXCESIVOS DE  
FUERZA



# HIGIENE POSTURAL



## FACTORES DE RIESGO CARGA FISICA

### 1. POSTURA MANTENIDA

(2 o mas horas en rodillas o cunclillas)



### 2. POSTURA PROLONGADA

(Postura principal >75% Jornada laboral)



### 3. POSTURA FORZADA

(fuera de ángulo de confort)



### 4. POSTURA ANTIGRAVITACIONAL

(Tronco y Extremidades en contra de la gravedad)<sup>9</sup>



# HIGIENE POSTURAL

## FACTORES DE RIESGO CARGA FISICA

1. SUPERAN  
CAPACIDAD  
INDIVIDUO



2. FUERZA + CARGA  
ESTATICA ALTA



REQUERIMIENTOS  
EXCESIVOS DE  
FUERZA

3. MÉTODOS  
INCORRECTOS

4. FUERZA + CARGA  
DINÁMICA ALTA  
(esfuerzo en forma repetida)

# HIGIENE POSTURAL



## FACTORES DE RIESGO CARGA FISICA

1. MOVIMIENTO  
+ CARGA ESTATICA  
ALTA

Realización  
de  
movimientos  
sobre  
Posturas  
incorrectas  
+  
mantenimien  
to peso

2. REPETITIVIDAD

REQUERIMIENTOS  
EXCESIVOS DE  
MOVIMIENTO

3. REPETITIVIDAD  
+ FUERZA



# HIGIENE POSTURAL

FACTORES DE RIESGO - CARGA FISICA (esfuerzo físico)

## FUENTES

### ❖ DISEÑO PUESTO DE TRABAJO

(Espacio de Trabajo, Plano de trabajo, Zona de trabajo, Elementos de Confort, Elementos de trabajo)

### ❖ CONDICIONES DE TRABAJO

(Organización de trabajo, Factores de trabajo y factores Psicosociales)

### ❖ FACTORES INDIVIDUALES

(sedentarismo y desacondicionamiento físico, sobrepeso, alteración mecánica corporal, capacidad de desempeño, ansiedad y estrés)

## HIGIENE POSTURAL

### 1. DISEÑO PUESTO DE TRABAJO

#### A. ESPACIO DE TRABAJO

- Distancia entre puestos de trabajo
- Ubicación límites arquitectónicos
- Distribución muebles y elementos



# HIGIENE POSTURAL

## B. PLANO DE TRABAJO

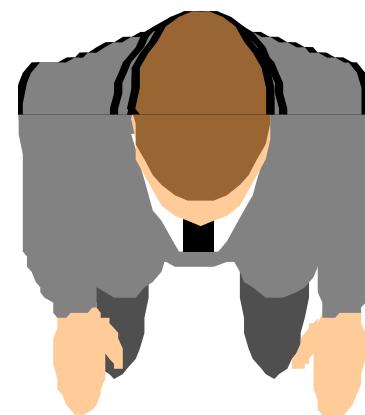
- Altura superficie de trabajo
- Antropometría
- Mesas , Anaqueles, Comandos



## C. ZONA DE TRABAJO

“ Distancia con respecto al tronco para realizar una labor ”

Zona mínima  
Zona máxima



## HIGIENE POSTURAL

### D. ELEMENTOS DE CONFORT POSTURAL

“ Facilitan las posturas,  esfuerzos ”

- Sillas, Apoya pies
- Apoyabrazos, Porta documentos



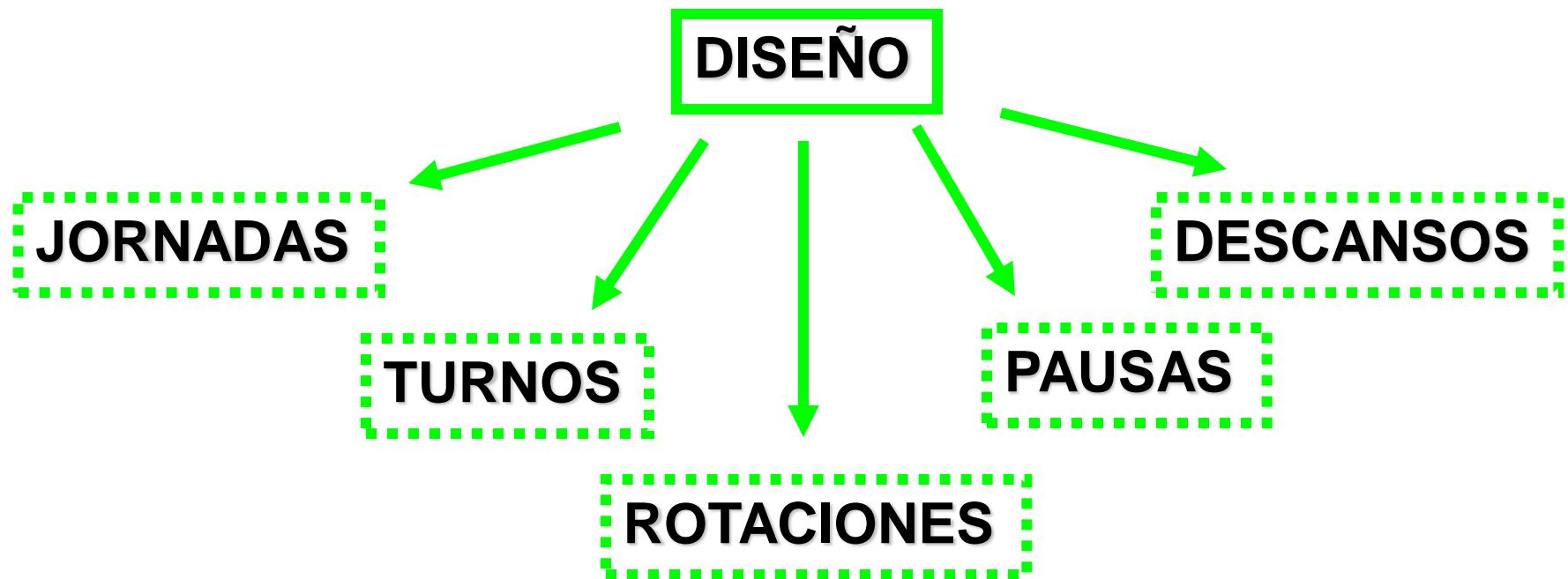
### E. ELEMENTOS DE TRABAJO

- Diseño máquinas, herramientas
- Ubicación
- Facilidad y precisión
- Acceso , uso
- Mantenimiento

# HIGIENE POSTURAL

## 2. CONDICIONES DE TRABAJO

### A. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO



# HIGIENE POSTURAL

## B. FACTORES AMBIENTALES

- Iluminación
  - Ruido
  - Temperaturas
  - Vibraciones
- 
- Inadecuados C.F.

# HIGIENE POSTURAL

## C. FACTORES PSICOSOCIALES

Extraocupacional

Necesidades

Capacidades  
trabajador

Trabajo

Medio  
ambiente

Satisfacción

INTERACCIONES  
MENTALES Y  
EMOCIONALES

Organización



# HIGIENE POSTURAL

## 3. FACTORES INDIVIDUALES

1. SEDENTARISMO Y DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO
2. SOBREPESO
3. ALTERAN LA MECÁNICA CORPORAL Y CAPACIDAD DESEMPEÑO
4. ANSIEDAD Y ESTRÉS

## HIGIENE POSTURAL

# EFECTOS SOBRE SALUD

### 1. CAMBIOS FISIOLÓGICOS:

- CARDIOVASCULARES
- RESPIRATORIOS
- METABÓLICOS

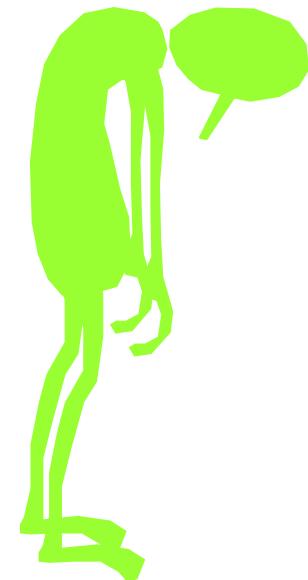
## HIGIENE POSTURAL

# EFECTOS SOBRE SALUD

### 2. CAMBIOS PATOLOGICOS

➤ FATIGA

➤ LESIONES TRAUMA ACUMULATIVO



## HIGIENE POSTURAL

# EFFECTOS SOBRE SALUD

## FATIGA - MANIFESTACIONES

- ↓ Rendimiento laboral
- ↓ Funciones mentales superiores - Percepción
- ↓ Mecanismos automáticos respuesta
- ↓ Fuerza - Velocidad movimientos
- Alteraciones Osteomusculares
- Alteraciones relaciones sociales

## HIGIENE POSTURAL

### Etapas de la Prevención

#### POSICIÓN DE PIE COMO...

Cabeza y Troncos Rectos.

Pies Separados.

Evitar Inclinarse Hacia Atrás.

No Usar Zapato Demasiado Alto.



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

**Altura del plano  
ajustable.**

**Apoya-pies.**

**Cambios de Posición.**

**Ubicación de  
elementos dentro de  
zona máxima.**

**Evitar contacto  
directo con  
superficies frías o  
calientes.**

## HIGIENE POSTURAL

# Etapas de la Prevención POSICION SENTADO COMO...

Tronco recto y erguido.

Superficie de trabajo nivelada con los codos.

Hombros relajados.



De frente y cerca de la tarea.

Espalda recta y con apoyo.

Uso de apoya-pies.

# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### CARACTERÍSTICAS DE LA SILLA ADECUADA

Altura Graduable.

Espaldar Graduable.

Profundidad y ancho del asiento.

Apoya-brazos.



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### USO DEL COMPUTADOR

Monitor al mismo nivel de ojos

Monitor y teclado de frente.

Distancia de 45 a 60 cm.

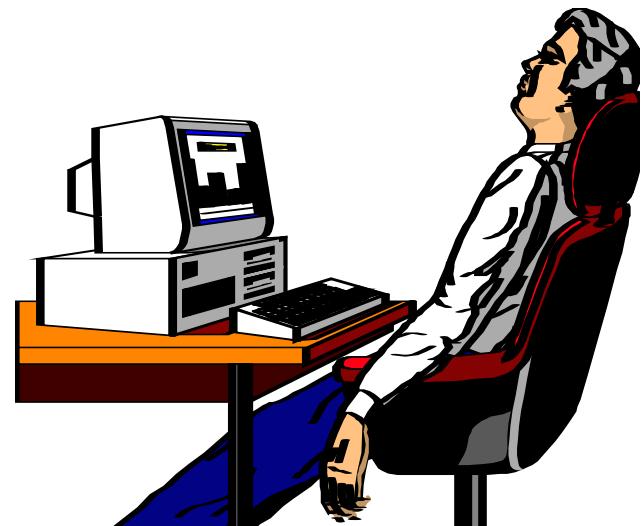
Filtro para disminuir reflejos

Monitor paralelo a las ventanas

Pausas de 5min cada hora.

Atril al lado de la pantalla

Evitar luz directa sobre el monitor



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### USO DEL COMPUTADOR

Teclado frente a usted con leve inclinación.

No apoyo de las manos en el borde del escritorio.

Codos Cerca al Cuerpo.

Antebrazos y Muñecas Rectos.



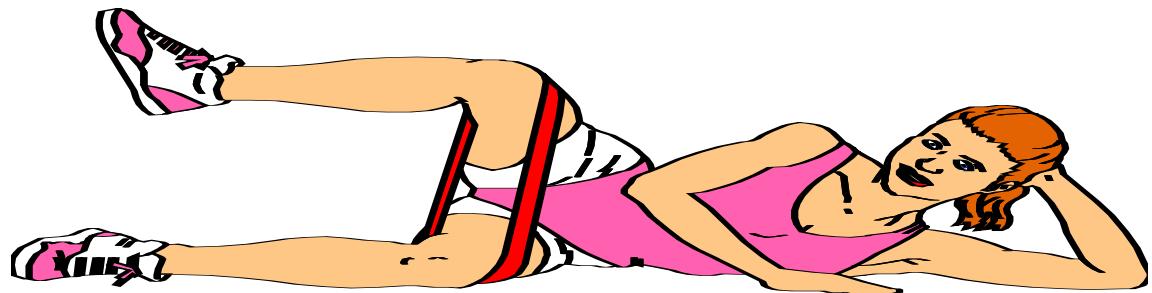
# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención POSICIÓN AL DESCANSAR

Preferiblemente de medio lado.

En colchón firme.

Siempre con almohada.



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### MANIPULACIÓN DE CARGAS

Evalúe el Trabajo.

Párese en el piso firme y use un buen agarre.

Levante con las piernas y mantenga la espalda recta.

Mantenga la carga cerca.

Consiga Ayuda Para Levantar.

Utilice ayudas mecánicas

Zonas de tránsito despejadas

Sitios de almacenamiento establecidos.



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### POR QUE HACER EJERCICIO ?

Aumenta Flexibilidad.

Aumenta Fuerza Muscular.

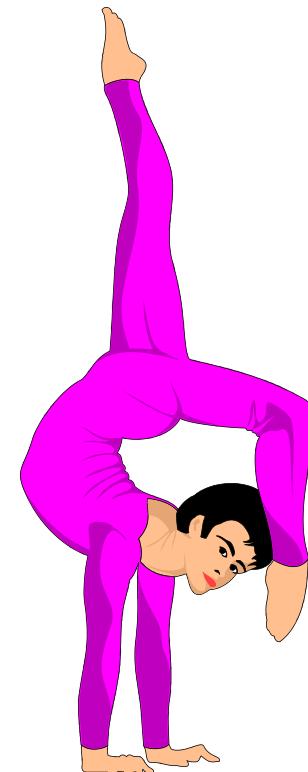
Previene lesiones Osteo-musculares.

Mejora Circulación.

Mejora Capacidad Cardíaca y Pulmonar

Disminuye Tensión Muscular.

Mejora y/o Corrige Postura.



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### FORTALECIMIENTO

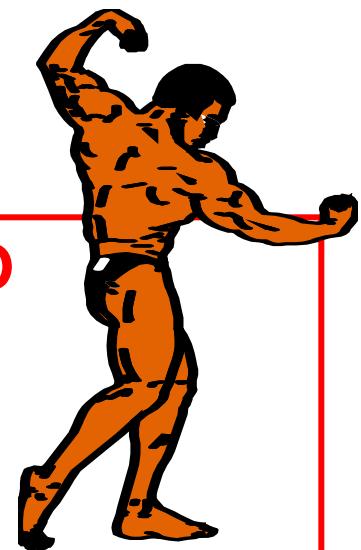
#### PORQUE

- Determina la capacidad de contracción.
- Base para aumentar potencia y resistencia.
- Facilita la estabilización de articulación.

#### CUANDO

Después del calentamiento y estiramiento.

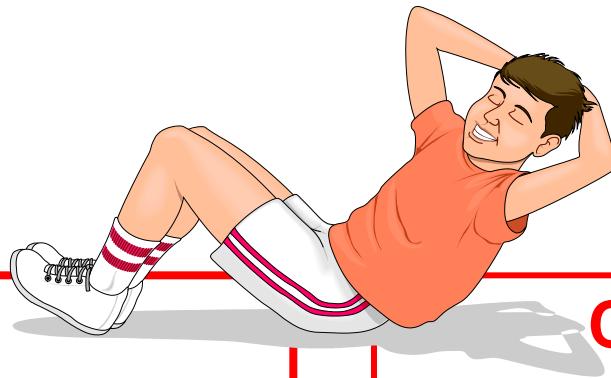
En un momento y lugar cómodos.



# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### FORTECIMIENTO



#### PORQUE

- ✉ Aumenta la capacidad de trabajo del individuo.
- ✉ Disminuye riesgo de lesionarse.
- ✉ Retarda la pérdida de fuerza por edad.

#### CUANDO

- ✉ En el trabajo para liberar tensión.
- ✉ No realizarlos después de comer ni cuando se esté agotado.

# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención ESTIRAMIENTO

### PORQUE

- ✉ Garantiza máxima contracción muscular.
- ✉ Ayuda a la coordinación.
- ✉ Promueve el conocimiento del cuerpo



### CUANDO

- ✉ A cualquier hora.
- ✉ En la mañana, antes de iniciar el trabajo

# HIGIENE POSTURAL

## Etapas de la Prevención

### ESTIRAMIENTO

#### PORQUE

Prepara los músculos para:

- Levantamiento Cargas.
- Posturas prolongadas
- Act. Deportivas.

#### CUANDO

- ☒ Después de permanecer mucho tiempo en una misma posición.
- ☒ Durante las actividades de la vida diaria.



# HIGIENE POSTURAL

## ES TIEMPO DE . . .

- ❖ Pensar en forma positiva.
- ❖ Establecer acciones para el control de los riegos en el trabajo.
- ❖ Suspender hábitos perjudiciales.
- ❖ Realizar actividades saludables en su hogar, trabajo y en su vida diaria.

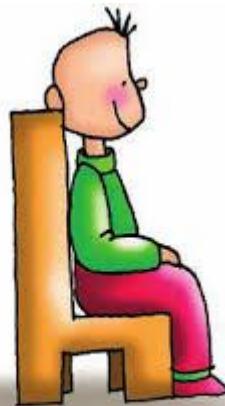
# AUTOCUIDADO

## RETROALIMENTACION

### TECNICA SQA

**A**

- ¿Qué aprendí?
- ¿Cómo voy a aplicar este conocimiento?
- Verificación de los objetivos propuestos



**Ya puedes realizar tu examen**