

HIGIENE POSTURAL



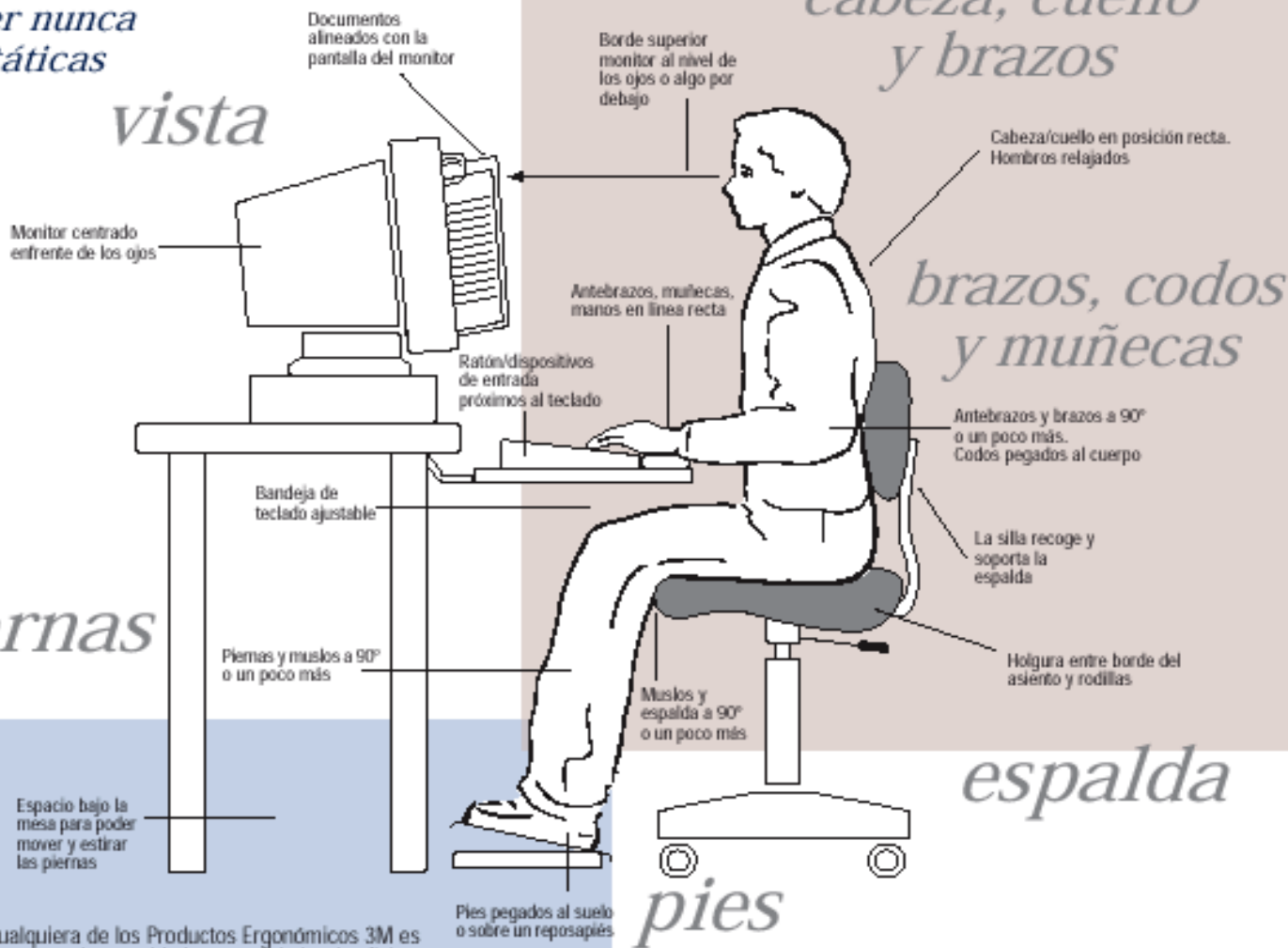
HIGIENE POSTURAL

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?

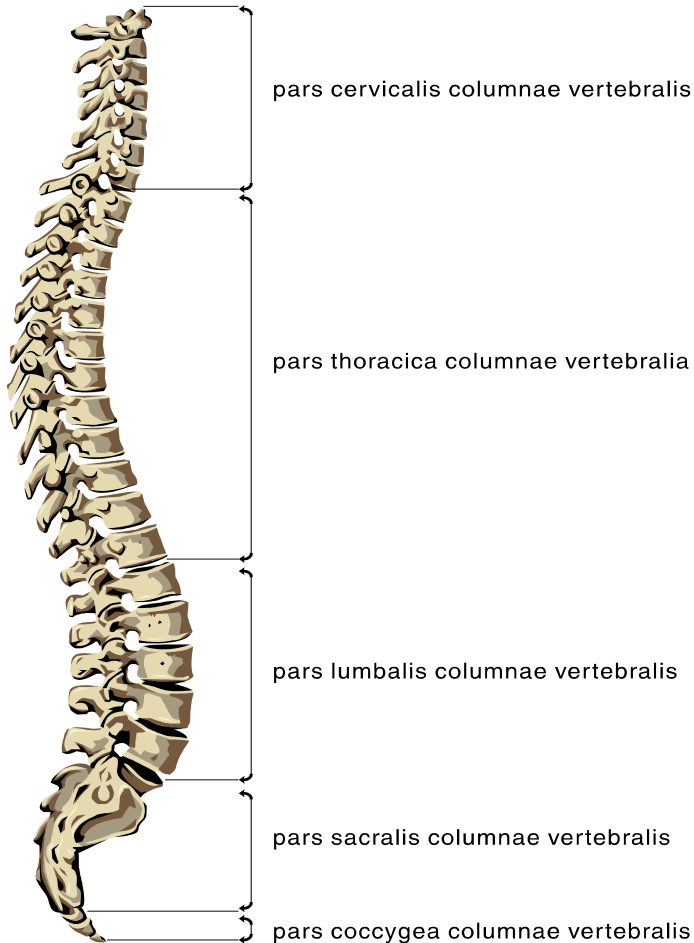
HIGIENE POSTURAL

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

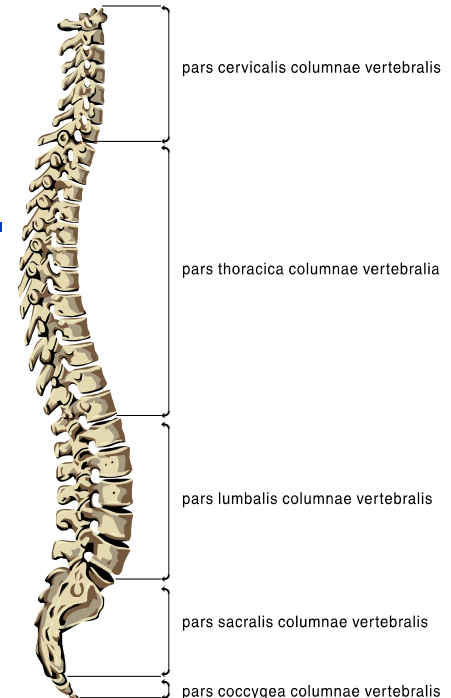
Ligamentos, Tendones y
músculos.

FUNCIONES

Soporte.

Movimiento.

Protección.

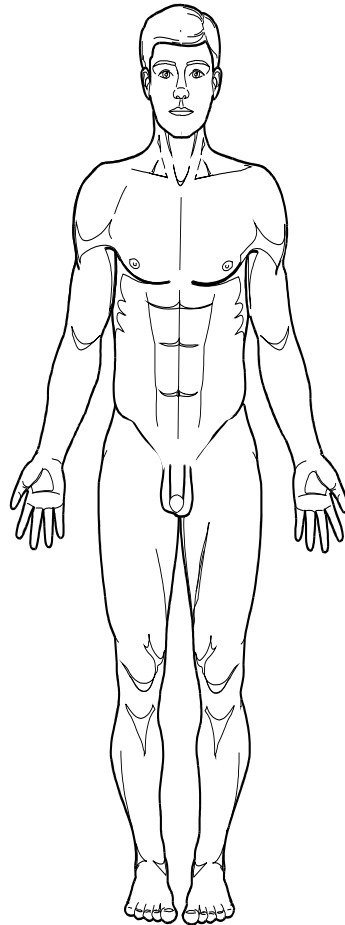


HIGIENE POSTURAL

POSTURA

DEFINICIÓN

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



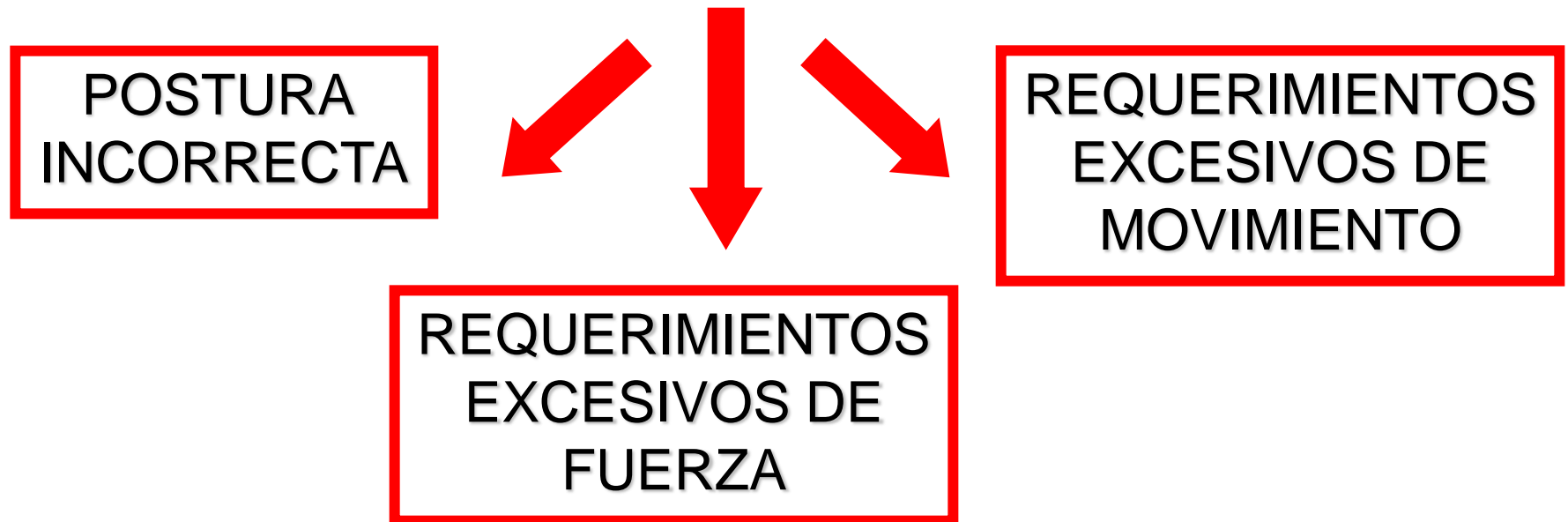
F. DE RIESGO.

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

HIGIENE POSTURAL

FACTORES DE RIESGO

CARGA FÍSICA (Esfuerzo Físico)



HIGIENE POSTURAL

FACTORES DE RIESGO CARGA FISICA



1. POSTURA
MANTENIDA
(2 o mas horas en
rodillas o cuncillas)

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)⁹

**POSTURA
INCORRECTA**

HIGIENE POSTURAL

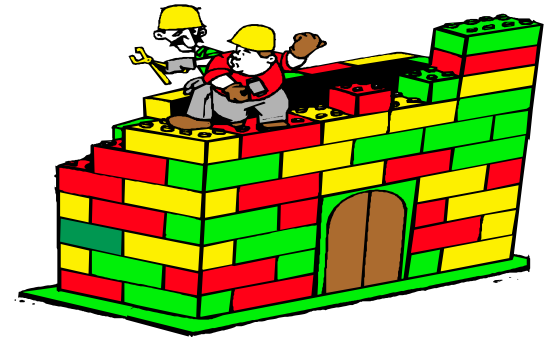
FACTORES DE RIESGO CARGA FISICA

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

REQUERIMIENTOS
EXCESIVOS DE
MOVIMIENTO

2. REPETITIVIDAD

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

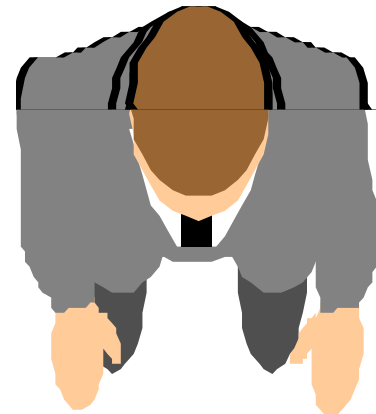


C. ZONA DE TRABAJO

“ 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



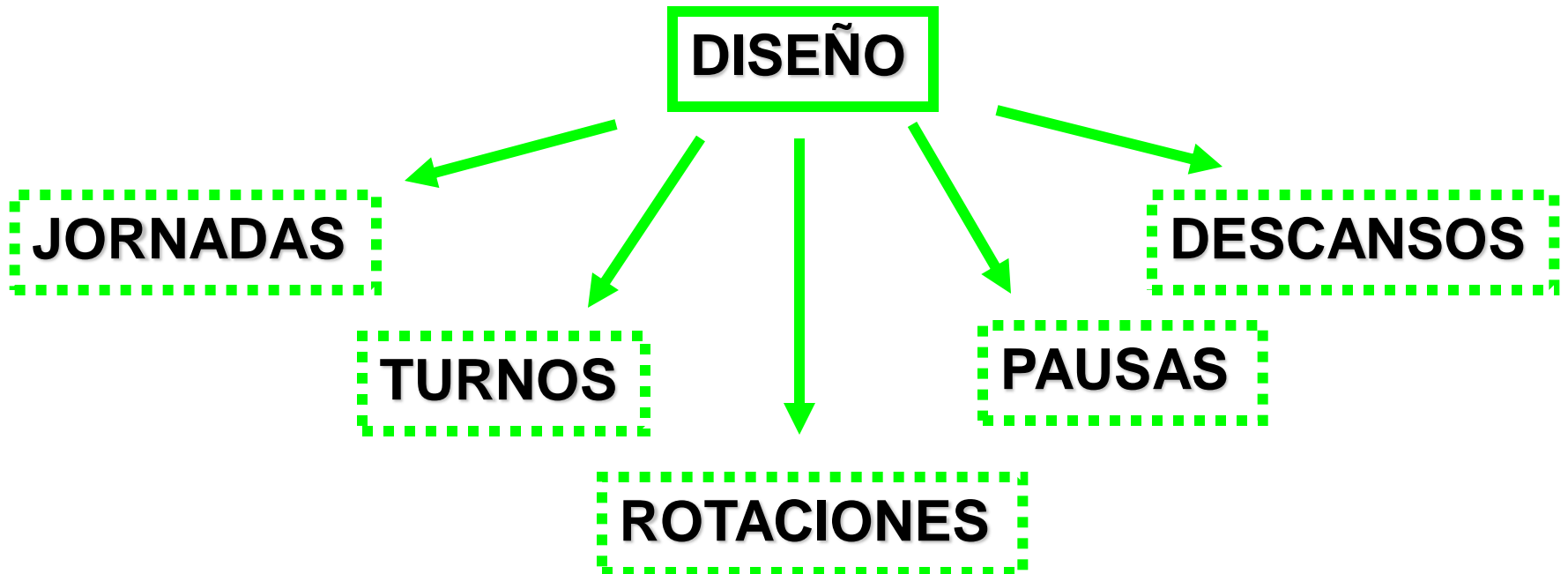
E. ELEMENTOS DE TRABAJO

- 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

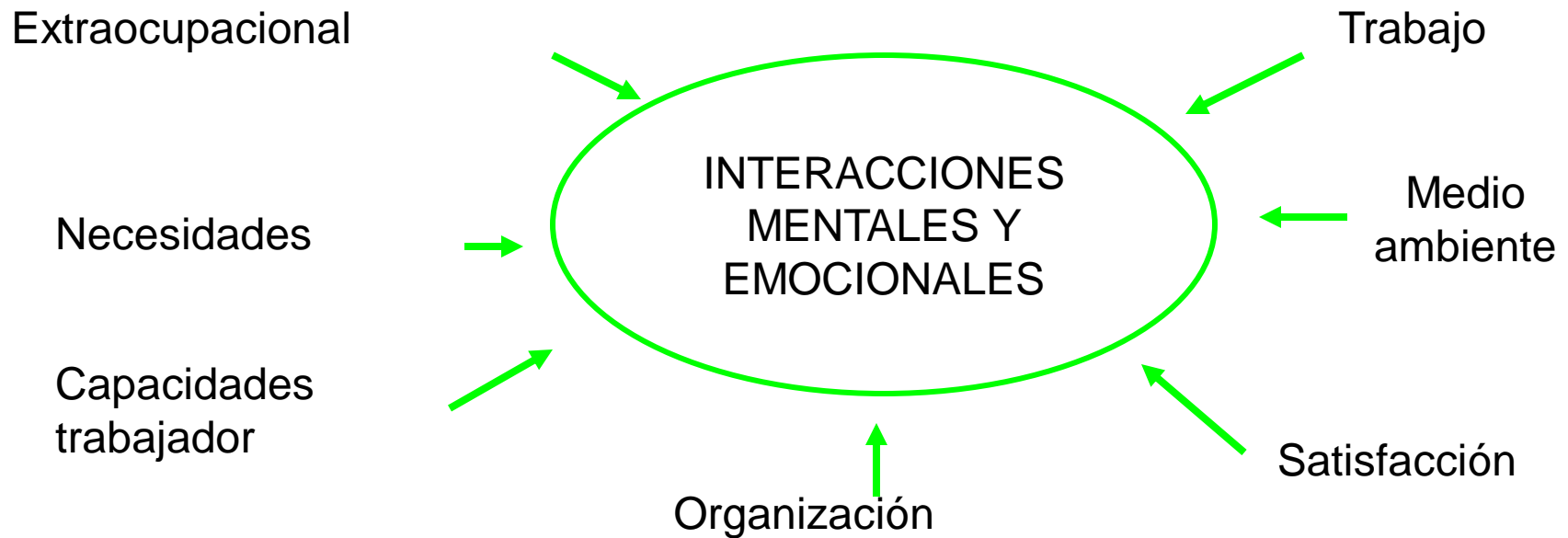
- Iluminación
- Ruido
- Temperaturas
- Vibraciones



Inadecuados C.F.

HIGIENE POSTURAL

C. FACTORES PSICOSOCIALES



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

EFFECTOS SOBRE SALUD

1. CAMBIOS FISIOLÓGICOS:

- CARDIOVASCULARES

- RESPIRATORIOS

- METABÓLICOS

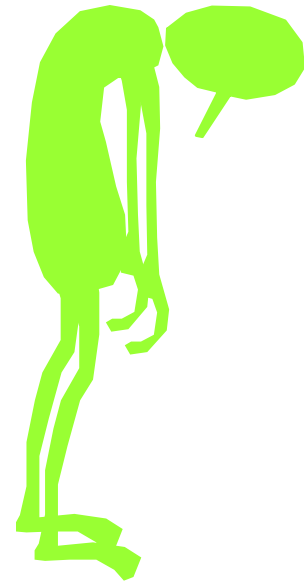
HIGIENE POSTURAL

EFFECTOS 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

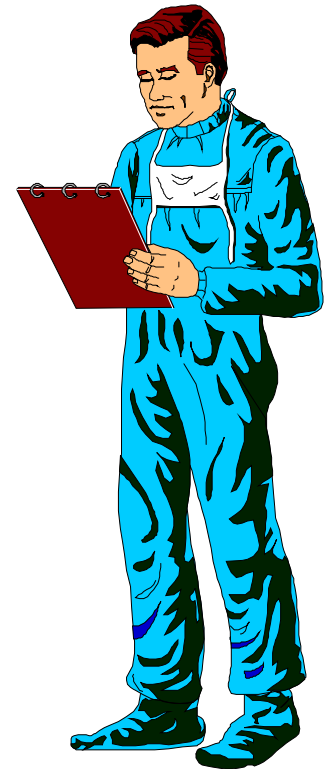
POSICIÓN DE PIE COMO...

Cabeza y Troncos Rectos.

Pies Separados.

Evitar Inclinarsse 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.

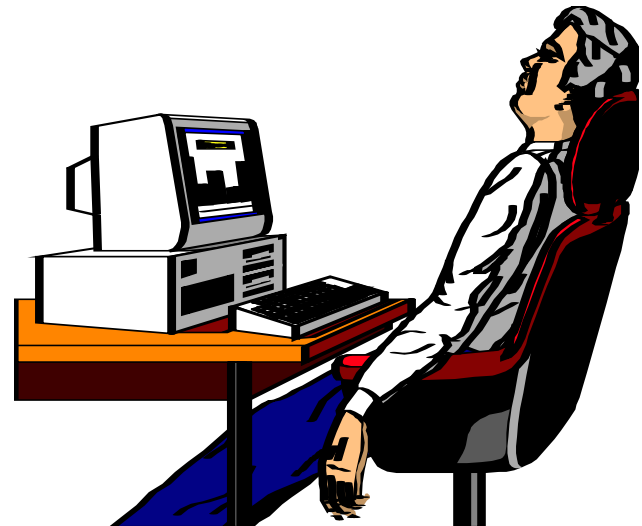
Filtro para disminuir reflejos

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.



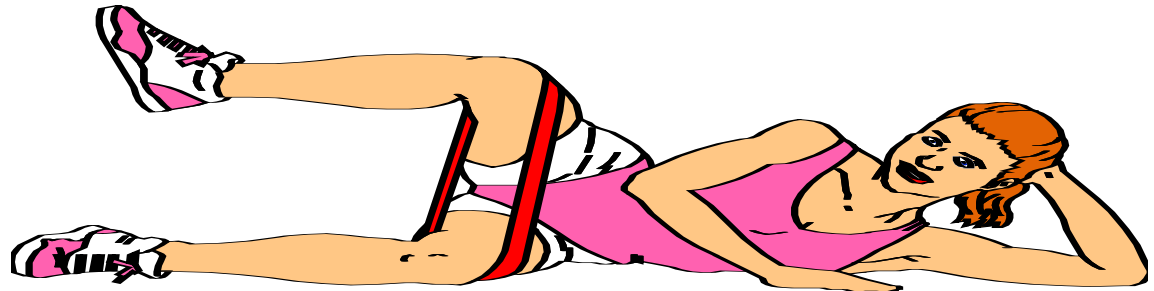
HIGIENE POSTURAL

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.

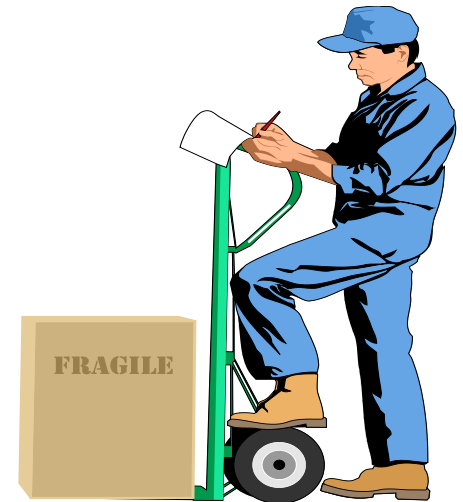
Mantenga la carga cerca.

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.

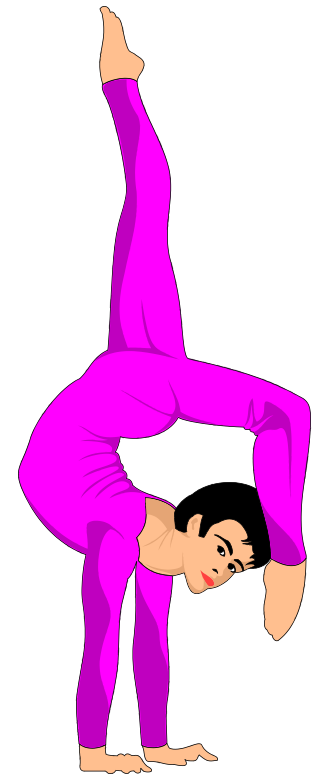
Previene lesiones Osteo-musculares.

Mejora Circulación.

Mejora Capacidad Cardíaca y Pulmonar

Disminuye Tensión Muscular.

Mejora y/o Corrige Postura.



HIGIENE POSTURAL

Etapas de la Prevención

FORTALECIMIENTO

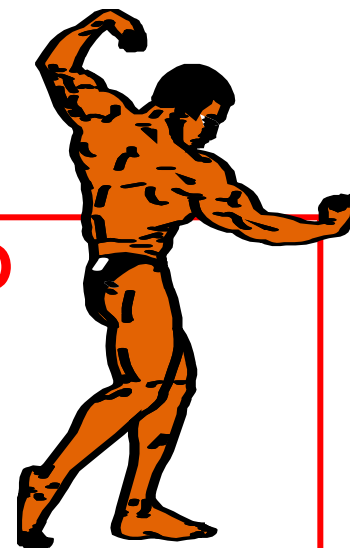
PORQUE

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

CUANDO

Después del calentamiento y estiramiento.

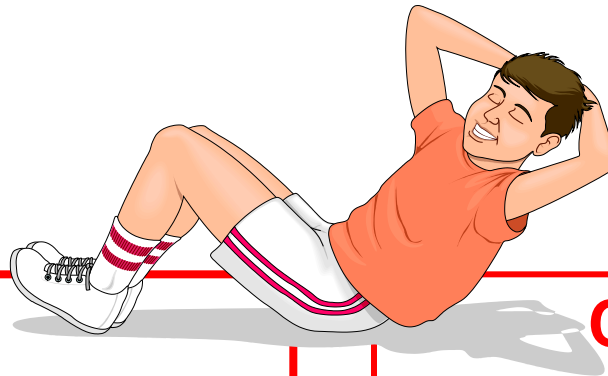
En un momento y lugar cómodos.



HIGIENE POSTURAL

Etapas de la Prevención

FORTALECIMIENTO



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 riesgos en el trabajo.
- ❖ Suspender hábitos perjudiciales.
- ❖ Realizar actividades saludables en su hogar, trabajo y en su vida diaria.

AUTOCAUIDADO

RETROALIMENTACION

TECNICA SQA

A



¿Qué aprendí?



¿Cómo voy a aplicar este conocimiento?



Verificación de los objetivos propuestos



Ya puedes realizar tu examen