

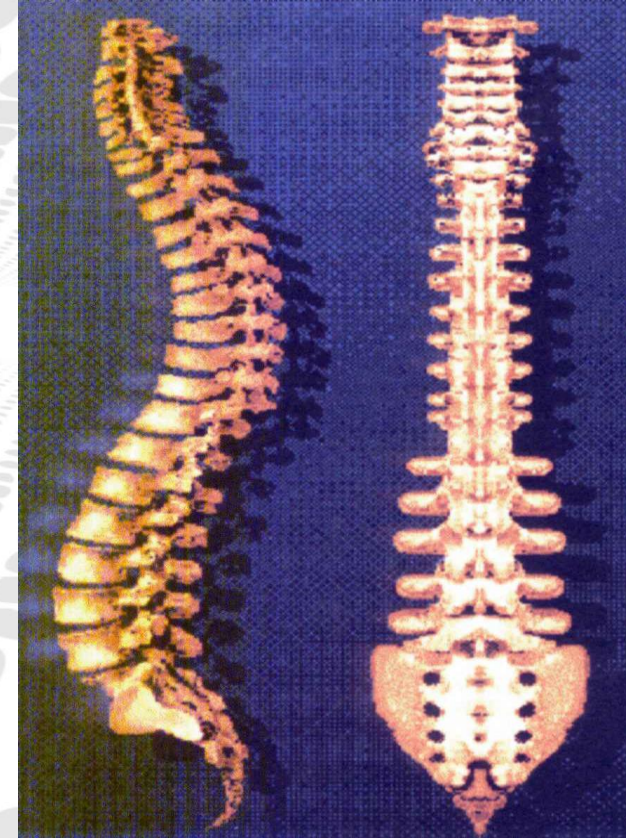
# HIGIENE POSTURAL EN CONDUCTORES



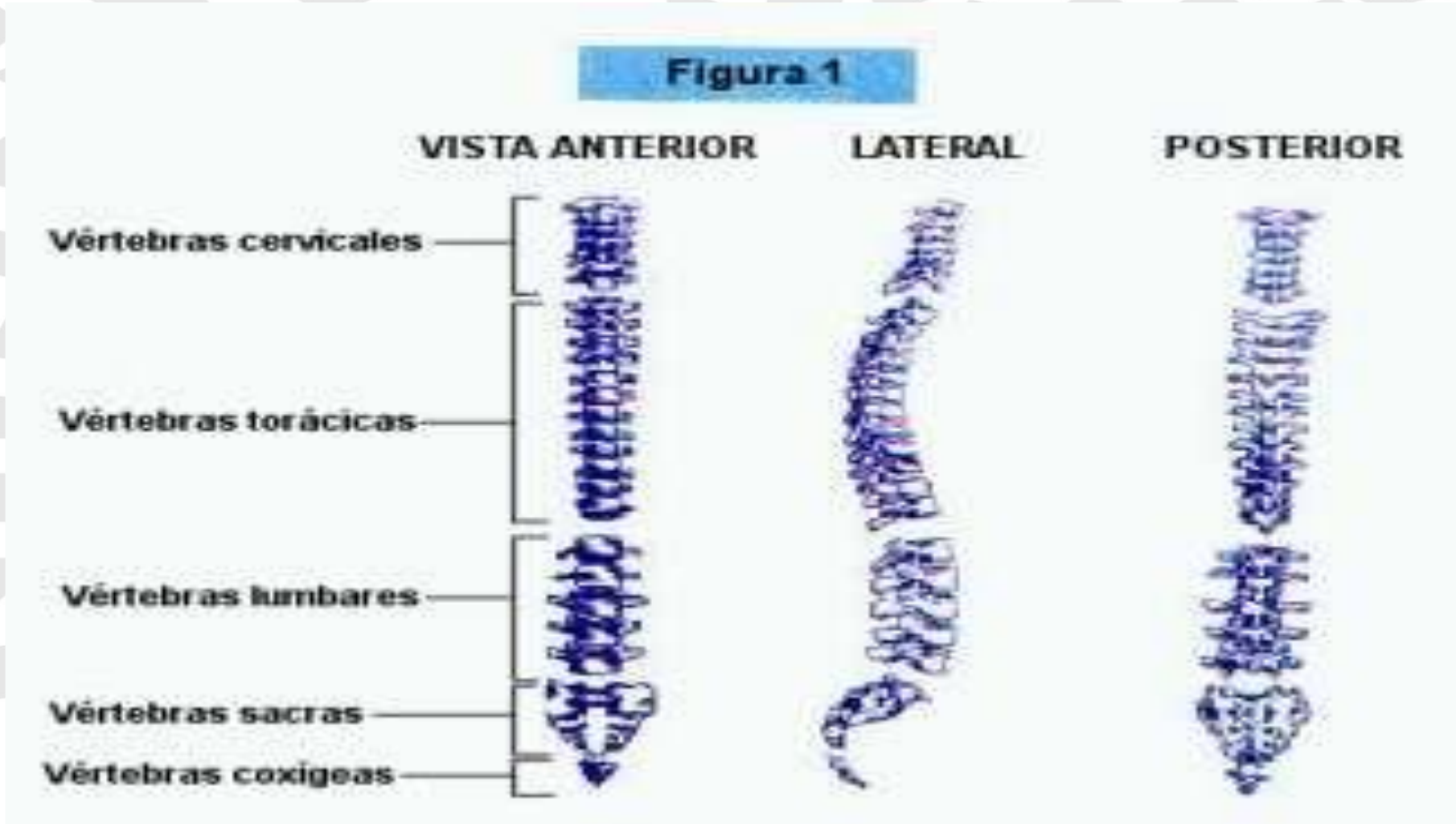
# COLUMNA VERTEBRAL

## COMPUESTA POR:

- 33 VERTEBRAS.
- DISCO INTERVERTEBRAL
- TEJIDOS BLANDOS (MUSCULOS, LIGAMENTOS)



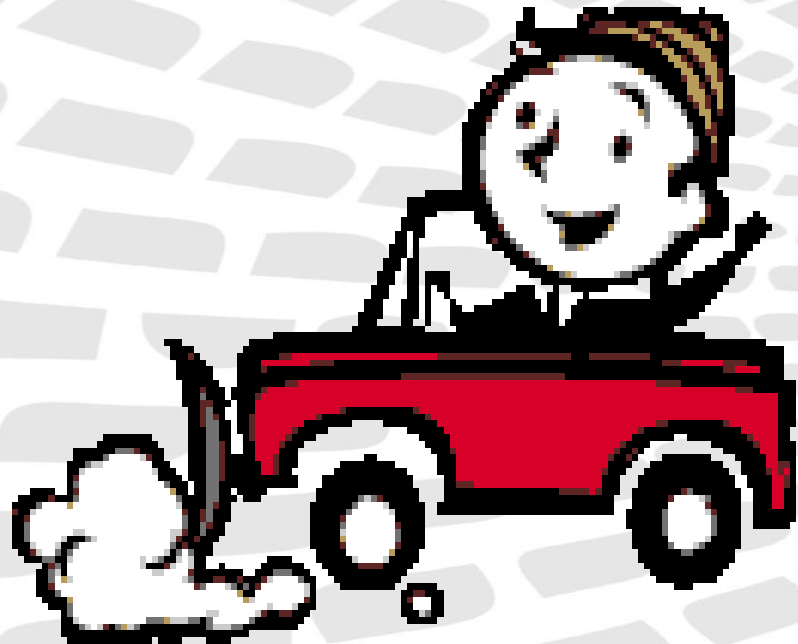
# COLUMNA VERTEBRAL







- **FUNCIONES:**
- **SOPORTE.**
- **MOVIMIENTOS.**
- **PROTECCION.**



➔ **PARA ENTRAR EN EL CARRO, SIÉNTESE PRIMERO CON LOS PIES FUERA DEL AUTOMÓVIL Y LUEGO GIRE E INTRODÚZCALOS UNO DESPUÉS DEL OTRO SI ES POSIBLE, APOYÁNDOSE EN LAS MANOS.**



→ **DISTANCIA ADECUADA  
ENTRE EL ASIENTO, PEDALES,  
TABLERO Y VOLANTE.**

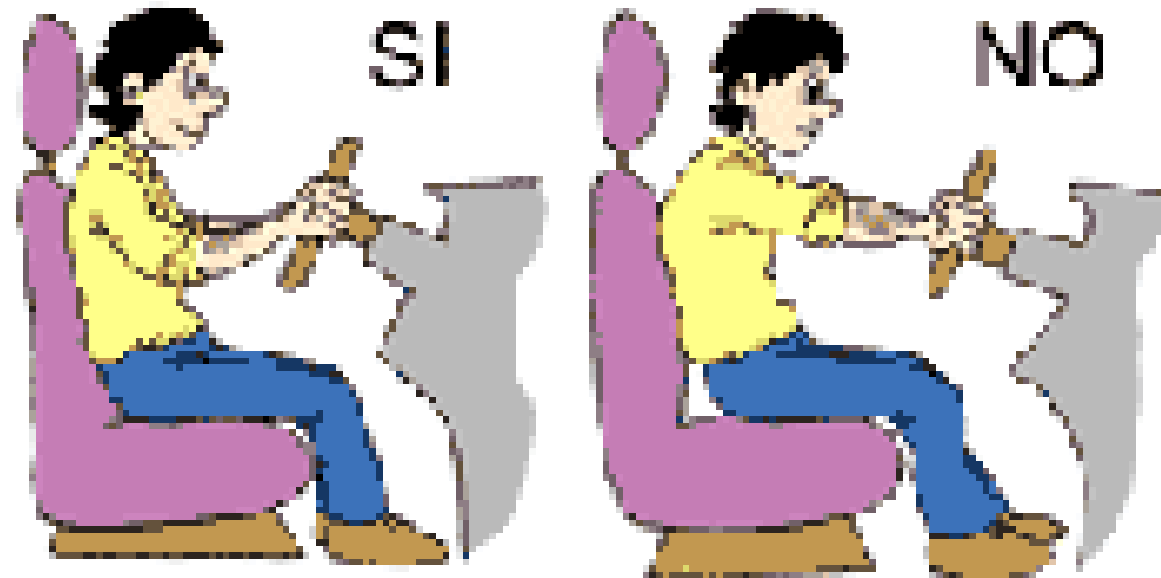




→ **LA ALTURA DEL ASIENTO Y TIMON DEBEN PERMITIR APOYAR LOS PIES COMODAMENTE EN EL PISO DEL AUTOMOVIL, LAS MANOS EN LA PARTE ALTA DEL TIMÓN, CON LOS BRAZOS LIGERAMENTE DOBLADOS.**

→ LA ESPALDA Y EN ESPECIAL LA REGION LUMBAR (CINTURA), DEBE QUEDAR COMPLETAMENTE APOYADA.

→ CONTAR CON UNA SILLA AJUSTABLE.





→ **NO ES RECOMENDABLE USAR COJINES PARA LOGRAR UNA MAYOR ALTURA EN EL ASIENTO, YA QUE ESTOS SE CORREN Y HACEN QUE EL CUERPO QUEDE INESTABLE GENERANDO TENSIONES MUSCULARES EN LA ESPALDA.**





- **EL GROSOR DEL VOLANTE DEBE SER ADECUADO, PARA UN BUEN AGARRE AL SUJETARLO.**
- **LOS PIES DEBEN LLEGAR HASTA EL FINAL DEL RECORRIDO DE LOS PEDALES SIN REQUERIR MOVIMIENTO DEL TRONCO.**

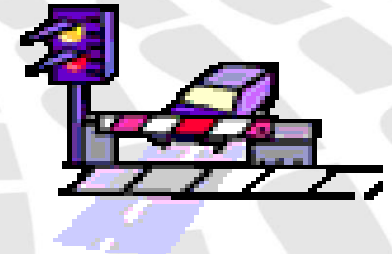


- **LOS ELEMENTOS Y/O ACCESORIOS COMO:**
- **TACOMETROS Y MANOMETROS EN GENERAL**
- **DEBEN ESTAR DENTRO DEL CAMPO VISUAL**
- **AL ALCANCE DE LAS MANOS DEL TRABAJADOR.**



→ **UTILICE LOS ESPEJOS RETROVISORES PARA EVITAR LOS GIROS Y ROTACIONES DE CUELLO Y TRONCO.**

→ **EL AUTOMOVIL DEBE CONTAR CON APOYA CABEZA.**

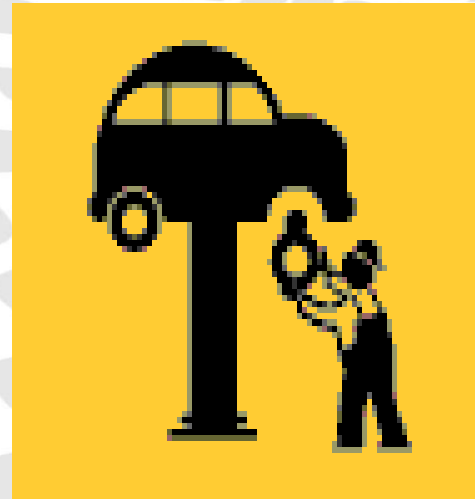




→ **LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA PUEDEN ORIGINAR ESPASMOS MUSCULARES Y DOLORES DE ESPALDA, DEBEMOS EVITAR BAJARNOS DE LA CABINA ACALORADOS Y SIN CHAQUETAS EN LOS CLIMAS FRIOS.**



→ **LA POSICION DE CUCLILLAS AL HACER MECANICA O CUALQUIER ACTIVIDAD NO ES RECOMENDABLE, ES PREFERIBLE SENTARSE EN UN BUTACO O BANCO PARA ESTAS REPARACIONES.**





- **EL MANTENIMIENTO ADECUADO DEL AUTOMOVIL ES RECOMENDABLE, YA QUE LAS VIBRACIONES PRODUCIDAS POR EL MOTOR Y EL ESTADO DE LAS VIAS PUEDEN GENERAR DOLOR DE ESPALDA.**
- **UN BUEN ESTADO DE LA SUSPENSIÓN DEL AUTOMOVIL, CABINA Y SILLA AYUDAN A PREVENIR ESTOS PROBLEMAS.**

## CONDICIÓN FÍSICA

**CAPACIDAD PARA DESEMPEÑAR LAS  
TAREAS DIARIAS CON SALUD, VIGOR,  
ALERTA MENTAL, Y ENERGÍA  
RESERVADA.**



## FUERZA MUSCULAR

**HABILIDAD PARA  
EJERCER EL MÁXIMO  
ESFUERZO MUSCULAR  
CONTRA UNA  
RESISTENCIA DADA, CON  
UNA O POCAS  
REPETICIONES.**



## RESISTENCIA MUSCULAR

**ES LA PROPIEDAD QUE TIENE UN MÚSCULO PARA EJERCER UN ESFUERZO SUB-MÁXIMO REPETIDAMENTE, DURANTE UN PERÍODO DE TIEMPO , CONTRA UNA RESISTENCIA MODERADA O LIVIANA.**



## FLEXIBILIDAD

**ES LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES Y MÚSCULOS EN EL RANGO SIN DIFICULTAD, DOLOR O RIESGO DE LESIÓN.**

## CARACTERISITICAS

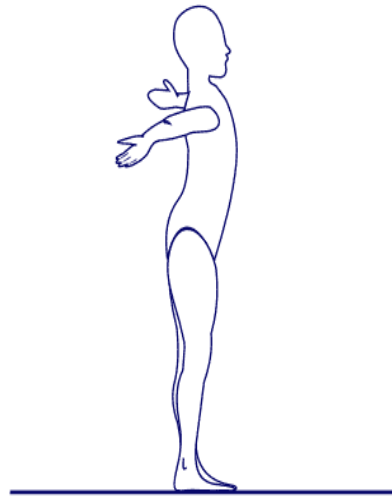
**INTENSIDAD**  
**REPETICIONES**  
**DURACION**  
**COMO**

**DIARIAMENTE**  
**5-10 VECES**  
**10-30 SEGS.**  
**-TENSIÓN MODERADA**  
**-VOLVER A POS. INICIAL**



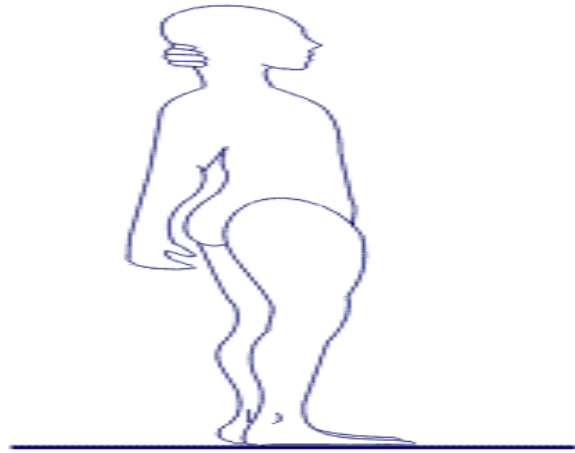
## PORQUE

- GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.
- PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:
- LEVANTAMIENTO CARGAS.
- POSTURAS PROLONGADAS
- ACT. DEPORTIVAS.

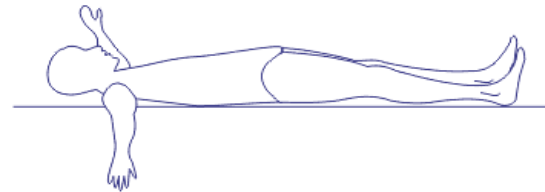
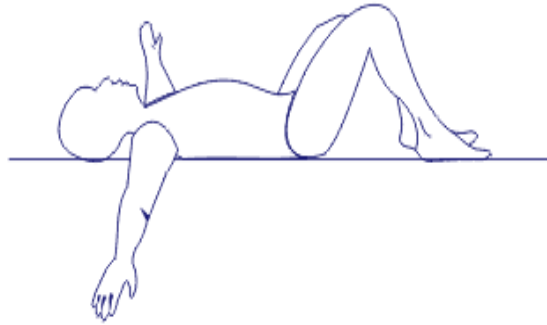


## CUANDO

- A CUALQUIER HORA.
- EN LA MAÑANA, ANTES DE INICIAR EL TRABAJO
- DESPUÉS DE PERMANECER MUCHO TIEMPO EN UNA MISMA POSICIÓN.
- DURANTE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.







# MUCHAS GRACIAS