

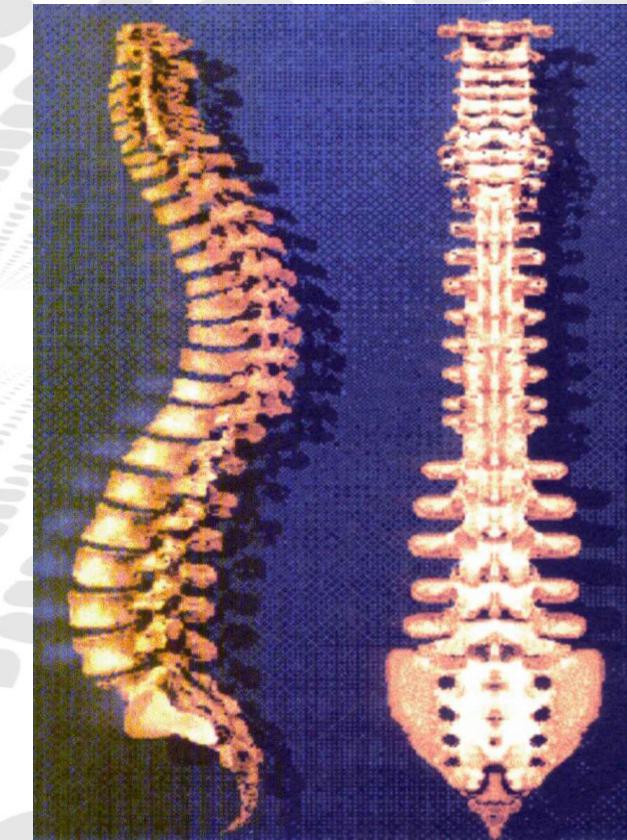
# HIGIENE POSTURAL EN CONDUCTORES



# COLUMNA VERTEBRAL

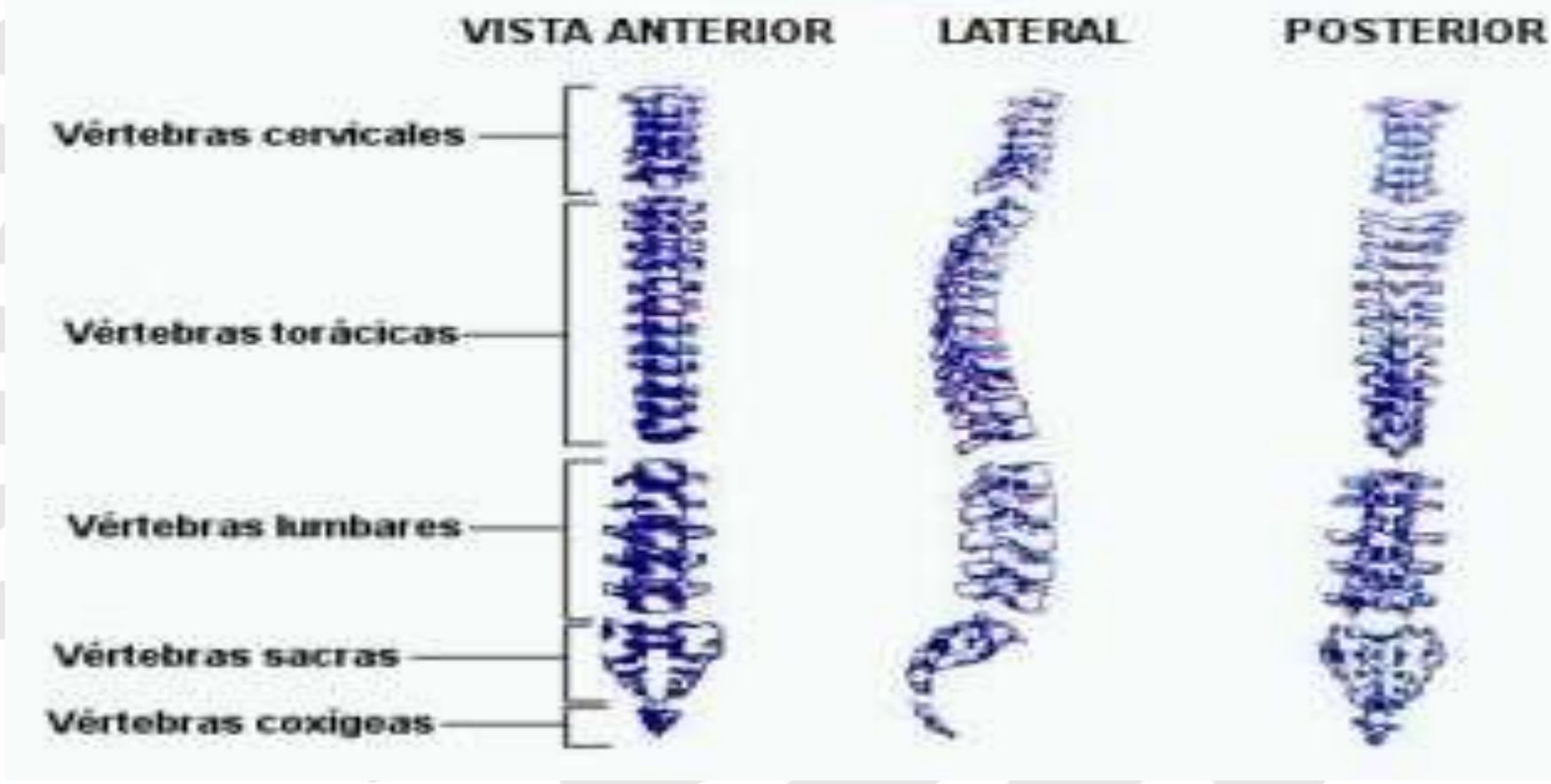
**COMPUESTA POR:**

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



# COLUMNA VERTEBRAL

Figura 1

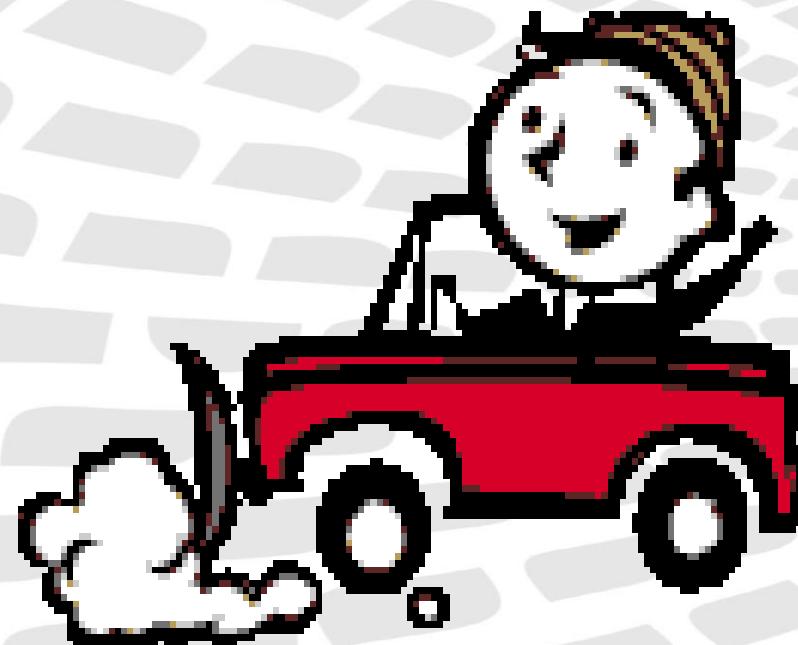


# COLUMNA VERTEBRAL



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

# RECOMENDACIONES PARA CONDUCIR



→ **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,  
APOYANDOSE EN LAS MANOS.**

# TENGA EN CUENTA

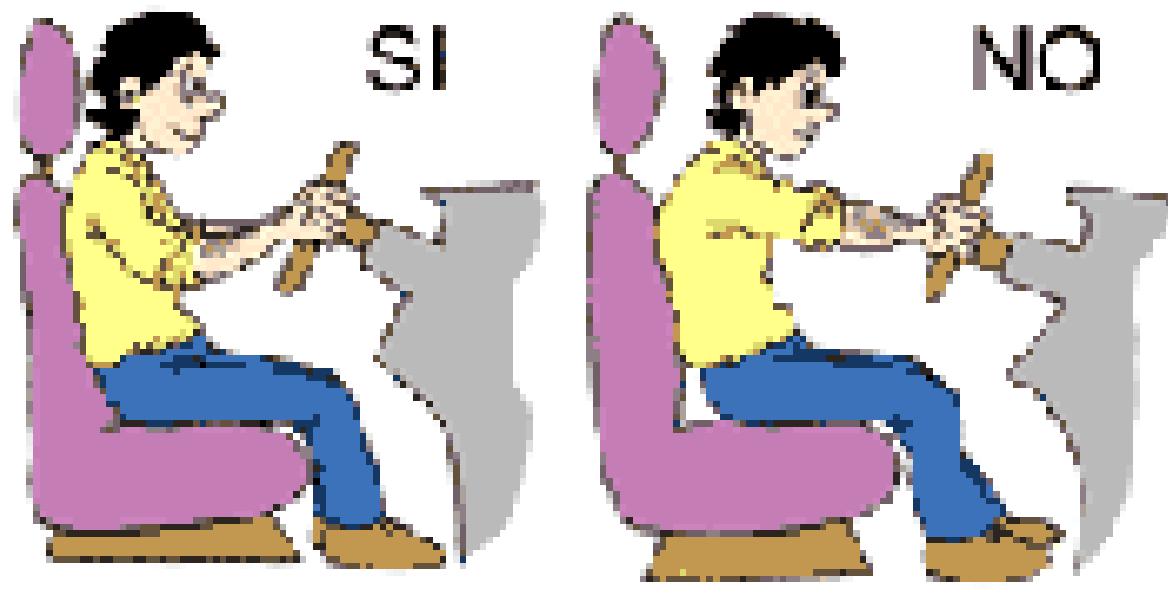


→ **DISTANCIA  
ENTRE EL ASIENTO, PEDALES,  
TABLERO Y VOLANTE.**



→ **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.**



# TENGA EN CUENTA

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

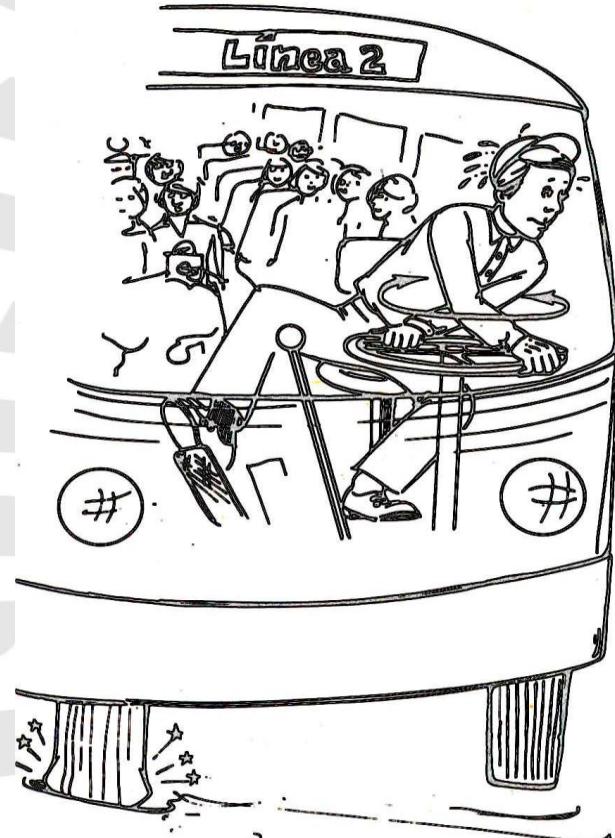


# TENGA EN CUENTA



- ➔ **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.**

# TENGA EN CUENTA



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

# TENGA EN CUENTA



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

→ EL AUTOMOVIL DEBE CONTAR CON APOYA  
CABEZA.

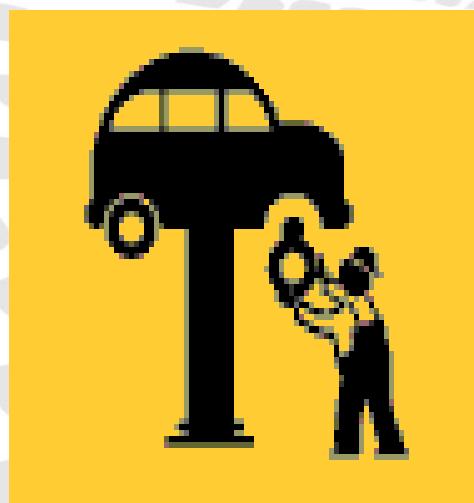


→ LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA PUEDEN ORIGINAR ESPASMOS MUSCULARES Y DOLORES DE ESPALDA, DEBEMOS EVITAR BAJARNOS DE LA CABINA ACALORADOS Y SIN CHAQUETAS EN LOS CLIMAS FRIOS.

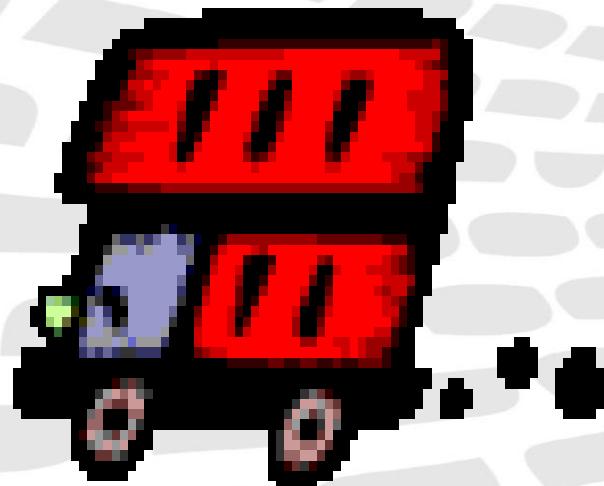


# RECOMENDACIONES DURANTE LA CONDUCCIÓN

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



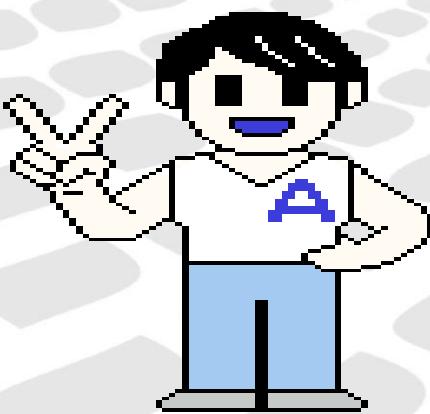
# TENGA EN CUENTA



- ➔ 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

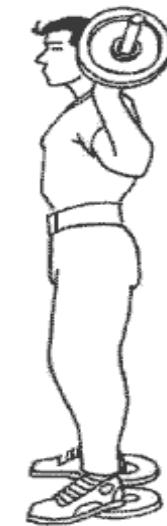
**ES LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES Y MÚSCULOS EN EL RANGO SIN DIFICULTAD, DOLOR O RIESGO DE LESIÓN.**

# EJERCICIOS ESTIRAMIENTO

## CARACTERISTICAS

INTENSIDAD  
REPETICIONES  
DURACION  
COMO

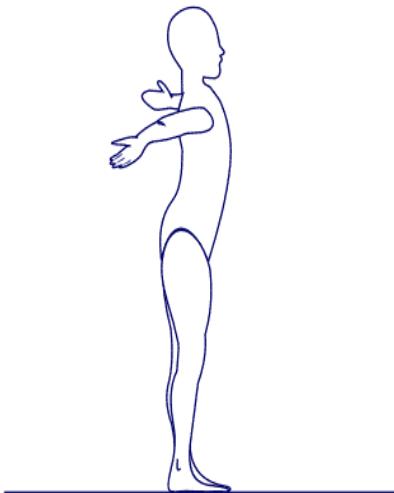
DIARIAMENTE  
5-10 VECES  
10-30 SEGS.  
-TENSION MODERADA  
-VOLVER A POS. INICIAL



# ESTIRAMIENTOS

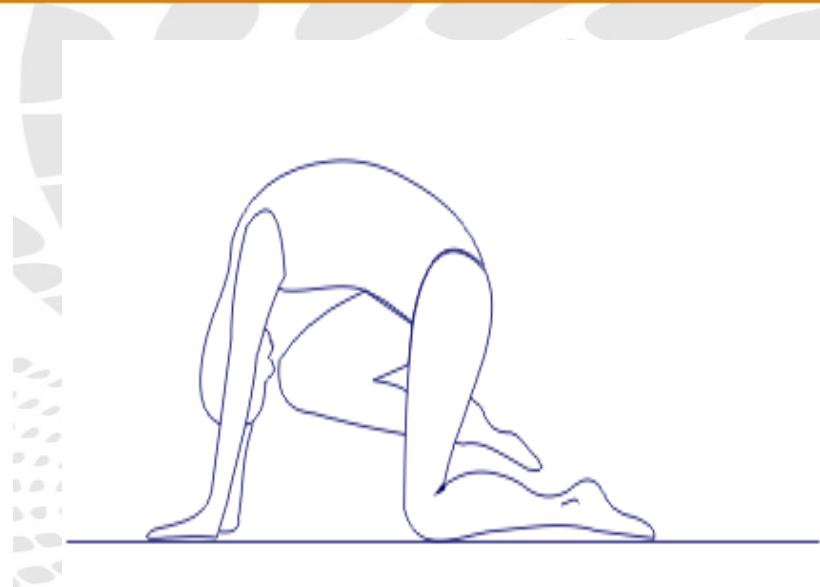
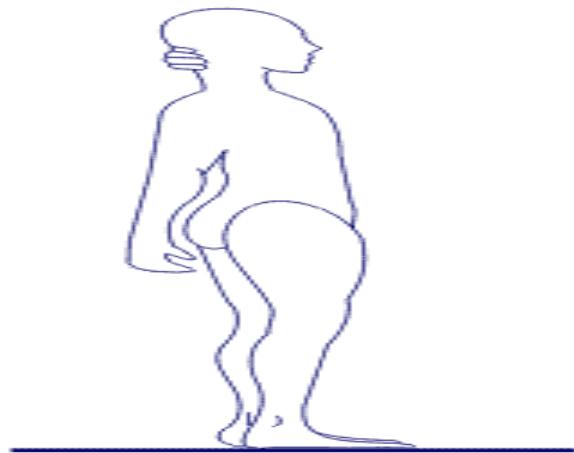
## PORQUE

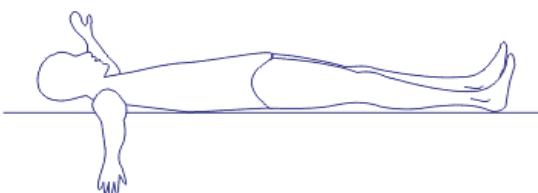
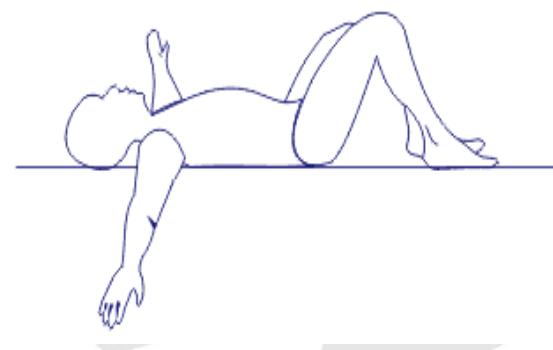
- GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.
- PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:
- LEVANTAMIENTO CARGAS.
- POSTURAS PROLONGADAS
- ACT. DEPORTIVAS.



## 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