recomendaciones preventivas

HIGIENE POSTURAL

recomendaciones preventivas

higiene postural

índice

Introducción 5

Trabajo Sentado 7

Recomendaciones posturales 8

Recomendaciones para el puesto de trabajo 10

Trabajos de Pie 13

Recomendaciones posturales 14

Recomendaciones para el puesto de trabajo 14

cel
Confederación de Empresarios de Lugo

Financia:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Depósito legal: C463-2013

INTRODUCCIÓN

En el entorno laboral, algunos trabajos como pueden ser el trabajo de operador de máquina, trabajos en cadenas de montaje, en oficinas, con pantallas de visualización, etc. las tareas tienen lugar en una postura mantenida tanto de pie como sentado. Estas circunstancias son motivo de gran cantidad de dolencias tales como lumbalgias, dorsalgias, migrañas, molestias generales, fatiga, etc.

Además del perjuicio causado a los trabajadores, las empresas se ven obligadas a gastos motivados por ausentismos por enfermedades profesionales, tratamientos médicos, rehabilitaciones e indemnizaciones, lo que supone cantidades considerables de dinero. Para evitar todo ello es de gran importancia llevar a cabo determinadas medidas preventivas como que el trabajador mantenga una postura de trabajo adecuada o que el material y mobiliario empleado esté adaptado a las características de los trabajadores.

A continuación se detallan las principales medidas preventivas a establecer para prevenir los posibles daños asociados a estos riesgos.

trabajos sentados

trabajos sentados

TRABAJOS SENTADOS:

Recomendaciones posturales

Recomendaciones para el puesto de trabajo

trabajos sentados

El trabajo sentado puede ocasionar problemas lumbares, dorsolumbares, cervicales, de circulación y cansancio, entre otros.

RECOMENDACIONES POSTURALES

- Sentarnos manteniendo la espalda recta y alineada, sin tensiones en los hombros, bien apoyada con el respaldo (figura 1).

- Sentarse sobre la base del asiento lo más atrás posible (figura 1).

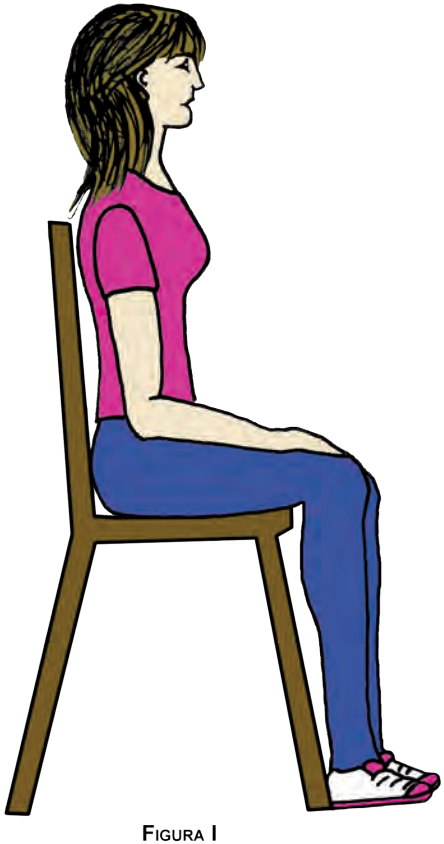


FIGURA 1

- Apoyar los pies en el suelo ligeramente separados (figura 1).

- Tener las rodillas alineadas con la vertical de los pies y en flexión de 90° (figura 1).

- Si los pies no llegan al suelo, apoyarlos sobre un taburete o reposapiés (figura 1).

- Evitar cruzar las piernas o tenerlas colgando (figura 1).

- Evitar inclinarse hacia adelante y arquear la espalda (figura A).

- Evitar echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la espalda (figura B).

- Se deben evitar los giros parciales, lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.

- Es conveniente levantarse y andar cada cierto tiempo.

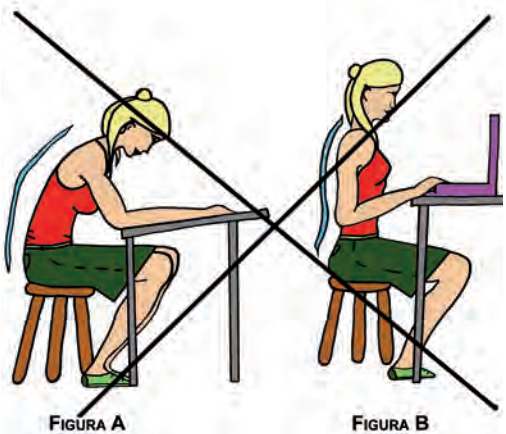


FIGURA A FIGURA B

trabajos sentados

trabajos sentados

PARA EL PUESTO DE TRABAJO

• La silla ha de ser regulable en altura, permitiendo apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.

• Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vertebras lumbares.

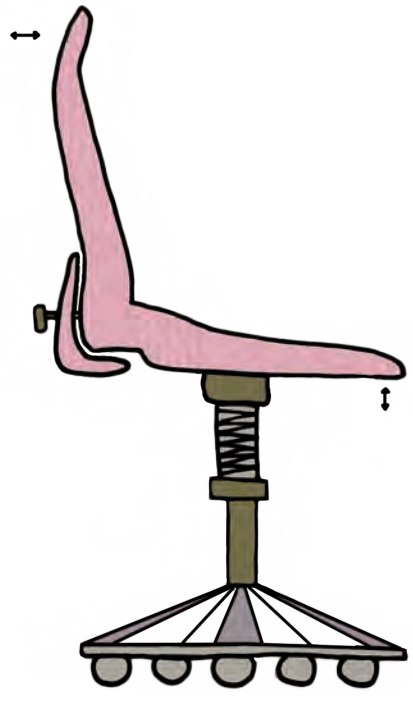
• Un respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación.

• El respaldo de la silla debe estar fabricado con un material que absorba la transpiración.

• Si es necesario el movimiento, las sillas deben tener ruedas, siendo preferible que tengan cinco patas, ya que mejoran la estabilidad.

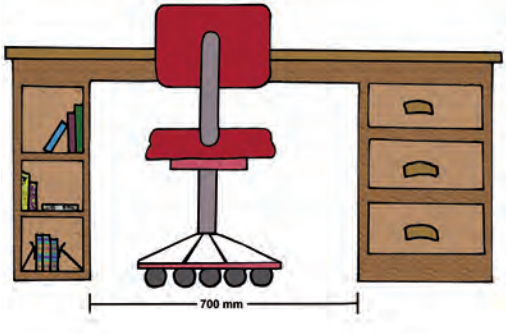
• La parte frontal de la silla debe ser curva hacia abajo, ya que así se alivia la presión sobre los muslos y se favorece la circulación sanguínea.

• Si cuenta con reposabrazos, la longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento.



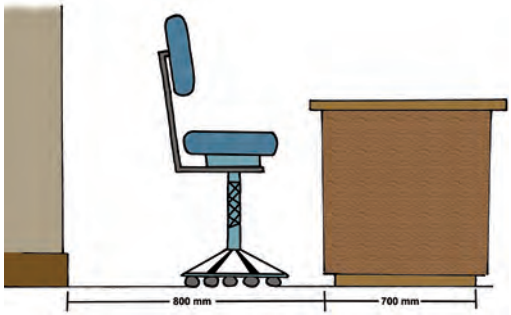
Ejemplo de silla de trabajo.

• También hay que tener en cuenta el espacio reservado para las piernas, que ha de ser según se muestra en las siguientes figuras:



trabajos sentados

trabajos sentados



• A continuación se indica en una figura la postura correcta y la colocación de mesa, pantalla y teclado óptimas en un puesto de trabajo:

trabajos de pie

TRABAJOS DE PIE:

Recomendaciones posturales

Recomendaciones para el puesto de trabajo

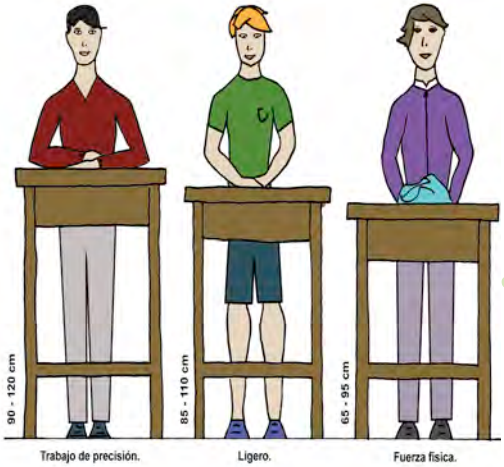
El hecho de trabajar de pie puede regularmente causar problemas en pies, hinchazón en las piernas, de las varices, un cansancio muscular generalizado, dolores en la parte baja de la espalda, tensiones articulares de la nuca y hombros y otros problemas de salud. Son lesiones que afectan frecuentemente a camareros, dependientes, trabajadores de cadenas de producción y cualquiera que deba trabajar de pie durante largos períodos.

RECOMENDACIONES POSTURALES

- Cambiar frecuentemente de postura, de tal modo que no se mantenga una misma postura más que durante un corto plazo de tiempo.
- Evitar los movimientos de flexión, extensión y torsión excesivos.
- Establecer un ritmo de trabajo adecuado.
- Facilitar períodos de descanso y realizar algunos ejercicios.

RECOMENDACIONES PARA EL PUESTO DE TRABAJO

- Ajustar la altura del plano de trabajo con mesas regulables o ajustar la altura del trabajador mediante plataformas.
- Organizar el trabajo de modo que se puedan alcanzar fácilmente los objetos existentes en función de la necesidad y frecuencia de uso.
- Trabajar en el plano frontal con relación al objeto.
- Permanecer lo más cerca posible de la superficie de trabajo.
- Ajustar el espacio de trabajo de tal modo que exista espacio suficiente para cambiar de postura.
- Utilizar un apoyapié fijo o móvil para transferir el peso del cuerpo sobre una pierna.
- Utilizar un asiento o apoyamuslos durante el trabajo, o al menos cuando el ritmo de trabajo permite realizar pausas.
- La altura de la mesa de trabajo recomendada sería a la altura del codo, pero dependiendo de la tarea a realizar se ha de ajustar la altura de la misma de acuerdo con los siguientes ejemplos:

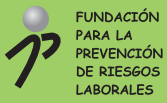


cel
Confederación de
Empresarios de Lugo

Financia:

FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

Financia:



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE LUGO (CEL)

Pza. Sto. Domingo, 6-8, 2ª planta, 27001 LUGO
Tel.: 982 231 150 - Fax: 982 246 211
www.cel.es - e-mail:prevencion@cel.es