

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## HIGIENE POSTURAL





## HIGIENE POSTURAL

Al realizar el trabajo hay que tener en cuenta los factores relacionados con el entorno ocupacional y laboral: los trabajos que se hagan de forma repetitiva, los levantamientos de pesos, las posturas mantenidas en el trabajo, las rotaciones y las vibraciones, etc., suelen ser perjudiciales.

### Una postura mantenida tanto de pie como sentado puede ser motivo de dolor lumbar.

Debemos comprender la importancia de mantener unos hábitos posturales correctos para prevenir el dolor de espalda.

En general, la columna sufre principalmente:

- Cuando nos **mantenemos mucho tiempo en la misma posición**, ya sea de pie, sentado o acostado.
- Cuando adoptamos **determinadas posturas** que aumentan sus curvas fisiológicas.
- Cuando realizamos grandes **esfuerzos**, o pequeños, pero muy repetidos.
- Cuando realizamos movimientos **bruscos** o adoptamos posturas muy **forzadas**.

No existe una definición clara de lo que es la postura ideal ni la postura forzada. Pero lo que sí podemos decir, es que;

### LA MEJOR POSTURA ES LA QUE SE PUEDE CAMBIAR A VOLUNTAD DEL PROFESIONAL.

Se suele entender por postura forzada a aquellas "posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort para pasar de una posición forzada que genere hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones osteomusculares.." *Protocolo de Vigilancia Sanitaria Específica.*

Como ya hemos indicado, **no existe la postura ideal**. Teóricamente la postura más neutra es la postura llamada del **ASTRONAUTA**, que no es aplicable al diseño de la mayoría de los trabajos, **es la postura que adoptan los distintos segmentos corporales en la situación más neutra posible en ausencias de fuerzas externas, incluso en ausencia de las fuerzas de la gravedad**. Esta postura que solo es posible experimentarla en el espacio exterior o, aproximadamente, sumergido, permite conocer los máximos ángulos de máximo confort (o de mínima tensión) de los distintos segmentos y articulaciones corporales.

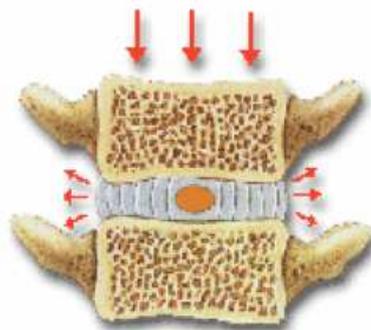


**PREVENIR ESTÁ EN SUS MANOS,  
EN SU POSICIÓN  
Y EN SUS HÁBITOS.**



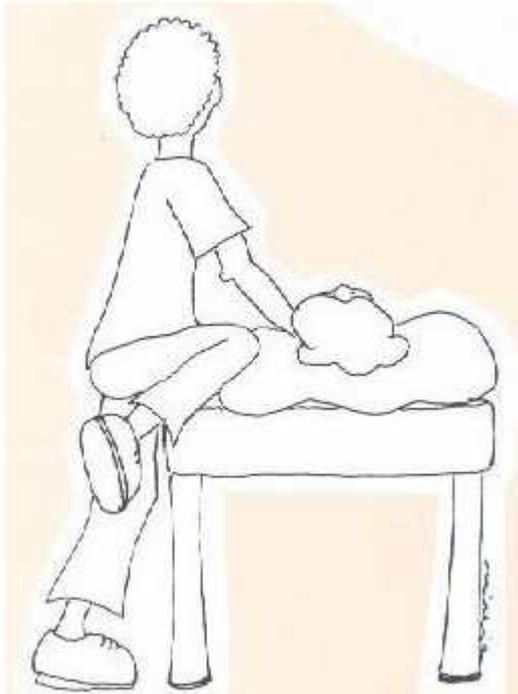
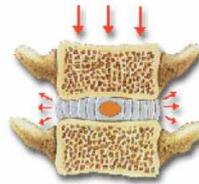
**“ADOPTA SIEMPRE POSTURAS CORRECTAS  
TU ESPALDA TE LO AGRADECERÁ”**

Comentaremos a continuación, las Medidas de Higiene Postural recomendadas para evitar estos factores mecánicos de sobrecarga de la columna vertebral, siendo la **postura correcta aquella en la que la espalda permanece derecha, los discos intervertebrales desempeñan su función transmisora de fuerza y el núcleo está en el centro del disco.**

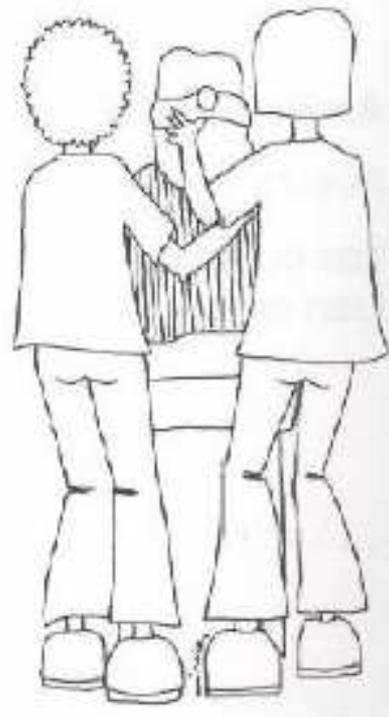


**POSTURAS CORRECTAS PARA LA ESPALDA EN EL SECTOR SANITARIO**

**CORRECTO**



Espalda Recta

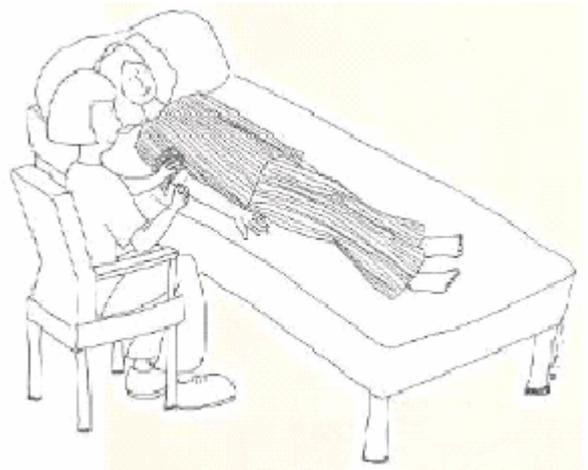
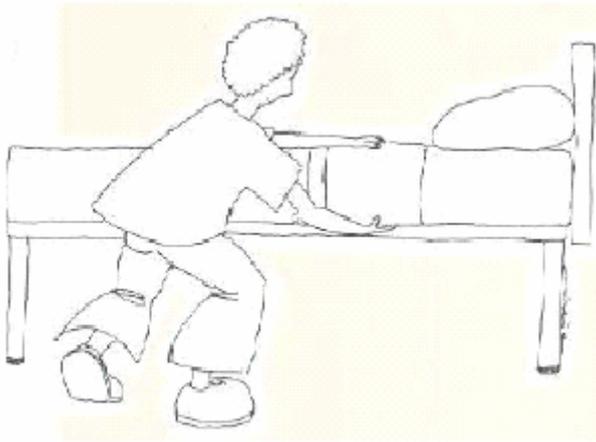
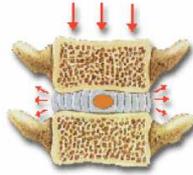


Solicitar ayuda a otros compañeros

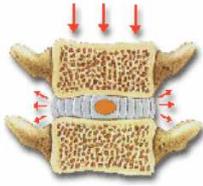


Fuerza con la pierna flexionada

**CORRECTO**

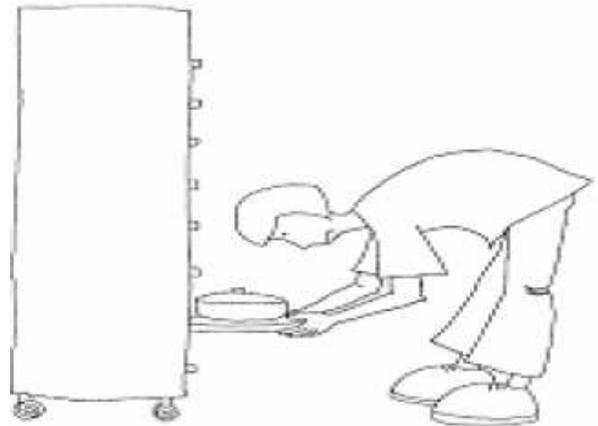
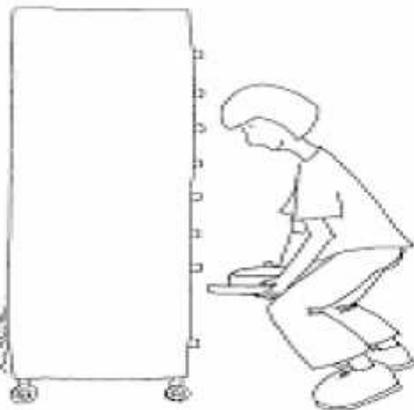


Para agacharse, flexiona las rodillas, pies separados y espalda derecha



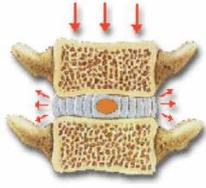
**CORRECTO**

**INCORRECTO**



Mientras está de pie, mantenga un pie en alto.

Flexione las rodillas, no la espalda.



**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Mantenga la espalda derecha.

## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

**“FUERA DEL TRABAJO,  
TÚ ESPALDA TAMBIÉN TRABAJA”**

### MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL

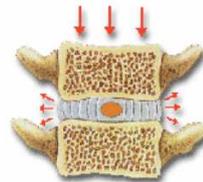
#### **Organizar nuestras actividades de forma que:**

No estemos sentados, de pie, acostados, etc. durante largos períodos de tiempo, procurando alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento; repartir la tarea en varios días.

Intercalar pequeños períodos de descanso entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.

Modificar de nuestro entorno, sí es necesario, el mobiliario, especialmente mesas y sillas, recordando que **lo blando es perjudicial** (sofá, sillón, cama), adecuar la altura de los objetos, la iluminación, etc.

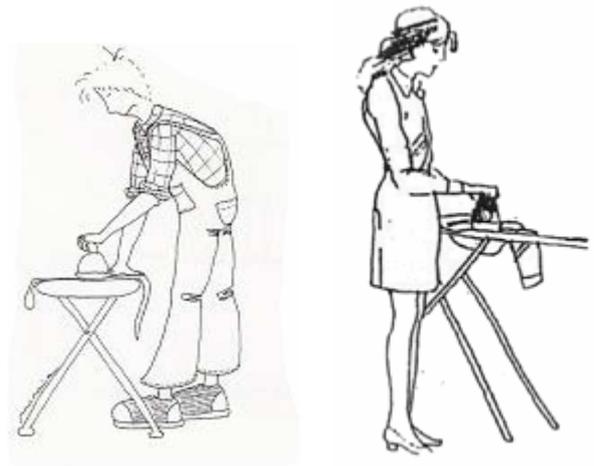
CORRECTO



**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Mientras está de pie, mantenga un pie en alto.

No permanezca de pie en la misma postura durante mucho tiempo.



**CORRECTO**

**INCORRECTO**



Repartir el peso entre los dos brazos.

Usar tiras que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis.

No llevar pesos que nos obliguen a girar o inclinar la columna.

**De pie o al caminar:**

Al estar de pie, poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, no estar de pie parado si se puede estar andando. Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos. Usar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm). Para recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda.

**CORRECTO**

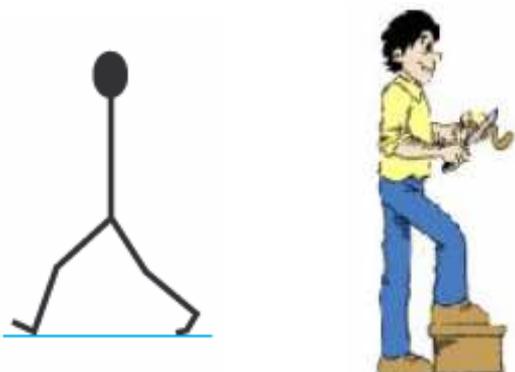


**INCORRECTO**

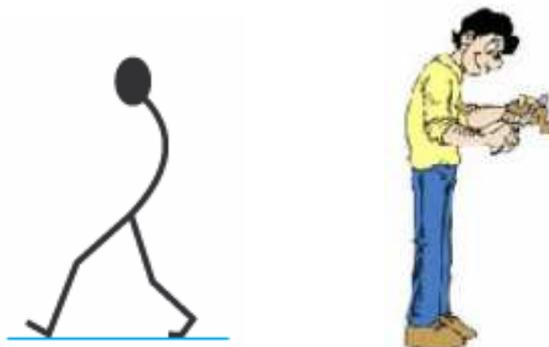


Para realizar actividades con los brazos, hacerlo a una altura adecuada, evitando tanto los estiramientos si elevamos demasiado los brazos, como encorvamientos si lo hacemos con los brazos demasiado bajos.

**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Andar o caminar con la espalda derecha.

Cambiar de postura frecuentemente.

Apoyarse sobre un objeto.

Mantener los pies separados.

Evitar las posturas demasiado erguidas o relajadas de la columna.

**Sentado:**

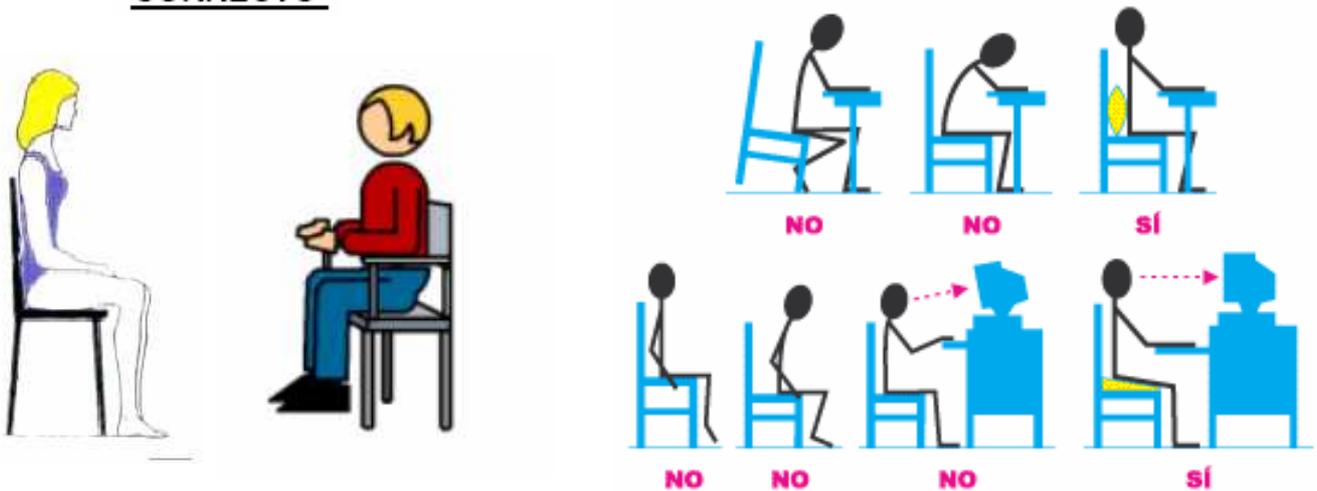
Mantener la espalda erguida y alineada, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente.

Si los pies no llegan al suelo, colocar un taburete para posarlos.

Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.

Sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que ha de sujetar fundamentalmente la zona dorso-lumbar.

**CORRECTO**



Los pies apoyados completamente en el suelo.

La espalda derecha y apoyada en el respaldo.

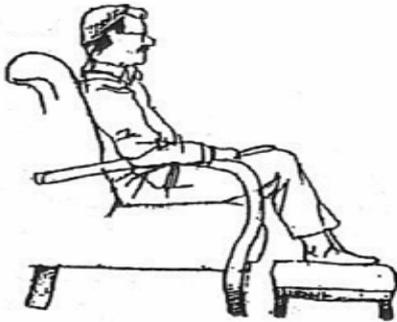
**CORRECTO**



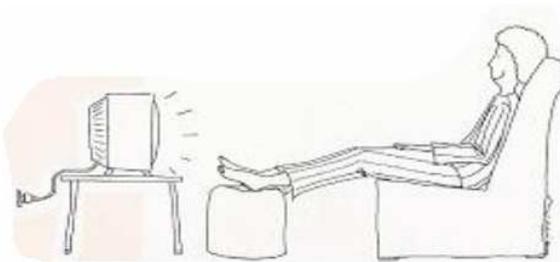
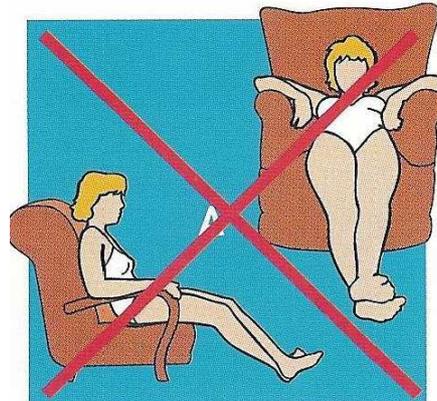
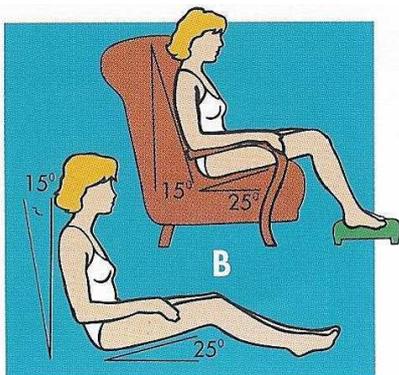
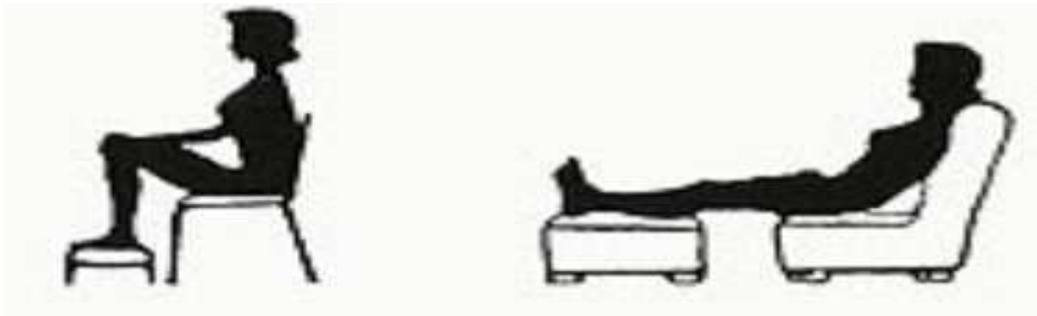
**INCORRECTO**



**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Usar asientos con apoyo lumbar.

Tener la columna bien apoyada.

Si vamos a estar sentados con una mesa de trabajo delante, hemos de procurar que ésta esté próxima a la silla, de esta forma evitaremos tener que inclinarnos hacia adelante.

También es importante que el tamaño sea adecuado a la estatura, evitando especialmente las mesas bajas que obligan a permanecer encorvado.

Evitar los asientos blandos, los que no tengan respaldo y aquéllos que nos quedan demasiado grandes o pequeños. Igualmente, se evitará sentarse en el borde del asiento, ya que deja la espalda sin apoyo, o sentarse inclinando y desplazando el peso del cuerpo hacia un lado.

**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Adaptar la altura de la silla a la mesa de trabajo.

Mantener las rodillas a la altura de la cadera.

Colocar la pantalla a la altura de los ojos.

No sentarse al borde de la silla, ni doblar la columna hacia delante.

### **Conducir:**

Adelantar el asiento del automóvil, usarlo ligeramente inclinado, hasta alcanzar los pedales (freno, acelerador y embrague) con la espalda completamente apoyada en el respaldo, las rodillas en línea con las caderas (ángulo de 90°).

Sentarse derecho, coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.

Se debe evitar conducir con los brazos demasiado alejados del volante, con brazos y piernas extendidos y sin apoyo dorso-lumbar

### **CORRECTO**



### **INCORRECTO**



No lleve el asiento demasiado lejos del volante, estirarse para llegar a los mandos aumenta la curvatura lumbar y la tensión y fuerza las posturas al maniobrar.

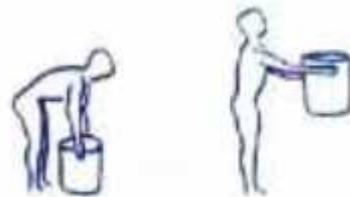
**Inclinarse:**

Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharse flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta.

Podemos ayudarnos con las manos si hay algún objeto estable, como un mueble o una pared cerca.

**CORRECTO**

**INCORRECTO**



### **Levantar y transportar pesos:**

Doblar las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo de pies firme. Levantarse con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo.

Si hay que colocarlos en alto, subirse a un taburete estable.

Cuando la carga es muy pesada buscar ayuda.

Para transportar pesos, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo, y si los transportamos con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos, procurando llevar éstos semiflexionados.

Se evitará flexionar la columna con las piernas extendidas, llevar los objetos muy retirados del cuerpo, echar todo el peso en un mismo lado del cuerpo y girar la columna cuando sostenemos un peso.

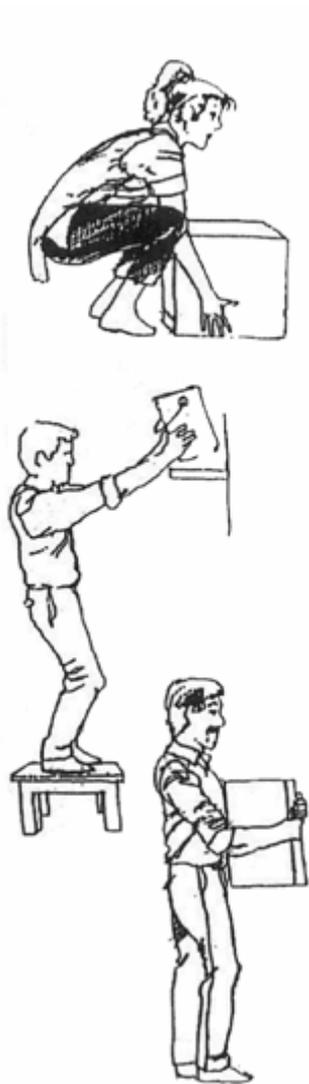
#### **CORRECTO**



#### **INCORRECTO**



**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Para agacharse flexionar ambas rodillas, mantener los pies separados y la espalda derecha.

Utilizar plataformas para ponerse al mismo nivel que el objeto.

Elevar el objeto con la extensión de las rodillas y los brazos.

Al llevar un peso, acercarlo al cuerpo y sujetarlo con los dos brazos.

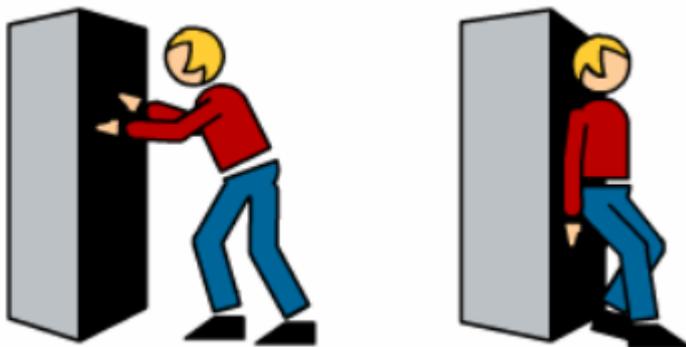
Empujar y tirar de objetos puede ser fácil si sabemos emplear la fuerza creada por la transferencia de todo el peso del cuerpo de uno a otro pie.

La forma correcta de **empujar** es con un pie delante del otro y es la transferencia del peso del cuerpo del pie posterior al anterior la que empuja el objeto. Se realiza con los brazos flexionados, la barbilla retraída, los abdominales contraídos y expulsando aire durante el proceso.

Para **tirar** de un objeto se procede de la forma siguiente: una vez cogido éste, hay que dejarse caer como si fuéramos a sentarnos en una silla, y es esto lo que nos permite utilizar todo el peso del cuerpo para tirar del objeto.

Es más recomendable empujar los objetos que tirar.

### CORRECTO



### INCORRECTO



Aprovechar el peso del cuerpo, con los pies separados, para empujar hacia delante.

Apoyarse de espaldas y empujar con las piernas.

Es más recomendable empujar que tirar o arrastrar los objetos.

**Acostado:**

Las posturas ideales para estar acostado o dormir, son aquellas que permiten **apoyar toda la columna en la postura que adopta ésta al estar de pie.**

Buena postura es la "posición fetal", de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y cabeza alineados con el resto de la columna.

Buena postura también es en "decúbito supino" (boca arriba), con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de éstas.

Dormir en "**decúbito prono**" (boca abajo) **no es recomendable**, ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar

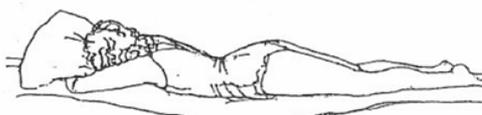
El colchón y somier han de ser firmes y rectos, ni demasiado duros, ni demasiado blandos, que permitan adaptarse a las curvas de la columna, la almohada baja, la ropa de la cama debe ser manejable y de poco peso.

Las camas grandes, en general, son más recomendables, en especial si se duerme acompañado, ya que permiten mantener posturas relajadas y cambiar de postura con mayor frecuencia y facilidad.

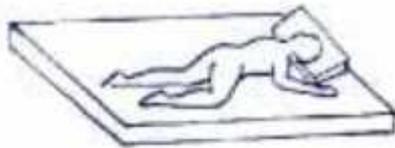
**CORRECTO**



**INCORRECTO**



CORRECTO



INCORRECTO



Se debe evitar dormir siempre en la misma posición.

En camas pequeñas, con el somier o el colchón excesivamente duros o blandos.

Con almohada/s alta

En la posición de decúbito prono.

**Vestirse:**

Se procurará estar sentado para ponerse los calcetines y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o cruzándola sobre la contraria, pero manteniendo la espalda recta.

Para atarnos los cordones de los zapatos, o nos agachamos con las rodillas flexionadas o elevamos el pie y lo apoyamos en un taburete o silla.

**Asearse:**

Hay que tener en cuenta la altura del lavabo, porque la excesiva flexión del tronco para asearnos, nos puede provocar dolores lumbares.

La postura correcta será: agacharnos con la espalda recta y las piernas flexionadas.

**CORRECTO**



**INCORRECTO**



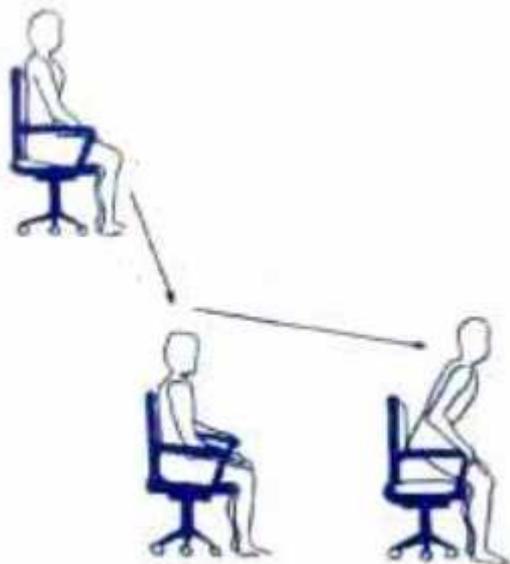
No se incline hacia delante con la piernas estiradas

**Levantarse o sentarse de una silla o sillón:**

Para levantarnos, primero apoyar las manos en el reposa brazos, el borde del asiento, los muslos o rodillas; luego, desplazarse hacia el borde anterior del asiento, retrasando ligeramente uno de los pies, que sirve para apoyarnos e impulsarnos para levantarnos.

Debemos evitar levantarnos de un salto, sin apoyo alguno.

**CORRECTO**



**INCORRECTO**



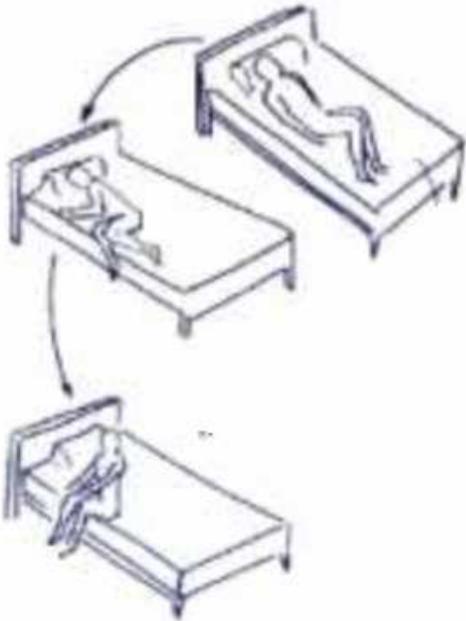
Para sentarnos, debemos usar también los apoyos, y dejarnos caer suavemente.

No debemos desplomarnos sobre el asiento.

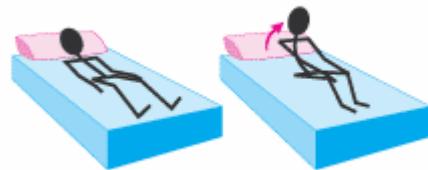
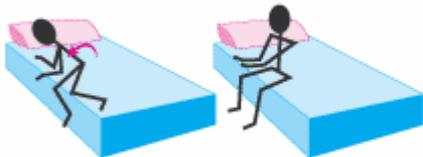
**Levantarse de la cama:**

Lo ideal es flexionar primero las rodillas, girar para apoyarnos en un costado, e incorporarnos de lado hasta sentarnos, ayudándonos del apoyo en los brazos. Una vez sentados al borde de la cama, nos ponemos de pie apoyándonos en las manos.

**CORRECTO**



**INCORRECTO**



Palencia, Agosto 2.009.  
Santiago Martínez Fernández.  
Técnico del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.  
Área de Salud de Palencia