

# Guía Práctica de Cuidado Postural dirigido a Técnicos y Colaboradores del IPHE

D.S.T.M

Departamento de Fisioterapia Por: Licda. Yolanis Stonestreet



## Importancia del cuidado postural en el trabajo



Las posturas incorrectas son potentes disparadores de múltiples afecciones músculo esqueléticas como de las cervalgias; y algunas de origen neurológico, tales como las migrañas y cefaleas; por lo que debemos tener claro que los malos hábitos mantenidos a lo largo de nuestra vida, tanto laboral como durante los periodos de descanso, generan pequeños cambios en nuestro organismo.

Nuestro sistema músculo esquelético tiene el poder de afectar a nuestros órganos e incluso a nuestras emociones, por lo que es importante tener claro que en el ambiente laboral en que nos encontremos existirán barreras que representarán riesgos tanto para nuestro desempeño, como para la preservación de posturas inadecuadas, y que debemos ser consciente, primeramente de los factores de riesgo que le rodean, y en segundo lugar de cómo podemos hacer para prevenir las lesiones y alteraciones que viene aunadas a alteraciones a nivel muscular o postural.



# Medidas preventivas y recomendaciones para colaboradores del IPHE



Es necesario que todos los colaboradores del IPHE conozcamos y apliquemos medidas para evitar lesiones durante la realización de las rutinas de trabajo diarias. Las alteraciones posturales y/o afecciones músculo esqueléticas que comúnmente afectan a los colaboradores, son provocadas por sobre esfuerzos o mala ejecución de los movimientos y/o manipulación de cargas; es por ello, la importancia de enfatizar en este tema tan sensitivo.

Dado que nos enfrentamos con diversos escenarios en lo que debemos realizar tareas que implican movilizar objetos o alumnos, permanecer por largos periodos frente a un ordenador, caminar o estar de pie por largos periodos, trabajar en el suelo, entre otras tareas que podrían comprometer nuestra postura y por consiguiente nuestra salud; es preciso tener en cuenta ciertas estrategias, con la finalidad de prevenir riesgos laborales. A continuación, detallaremos algunas normas a considerar:



## Ropa y calzado cómodos

Es importante conocer el nivel de impacto que tiene sobre el cuerpo y su funcionamiento, la ropa que usamos; y es que al hacerlo de manera inadecuada se pueden generar cambios en la mecánica postural, limitando y condicionando significativamente los movimientos; de manera, que se desarrollan posturas incorrectas para intentar compensar las acciones que se encuentren reducidas

Debemos tener presente que los cambios provocados de manera forzada a nuestro sistema músculo esquelético, provocarán la aparición de afecciones en diferentes zonas de nuestro cuerpo.

Siempre deben elegirse ropas que nos permitan con facilidad, mover el brazo en todas las direcciones y amplitudes sin necesidad de inclinar o girar el tronco, pantalones con los que podamos agacharnos y mover las piernas sin dificultad, no solo al realizar actividades de pie, sino también cuando de estar sentados se trate; de manera que protejamos tanto nuestra postura como nuestra presencia, evitando mostrar más de lo debido.

Una situación muy común, es que requiramos trabajar en superficies demasiado bajas, como el suelo; es por ello por lo que debemos ser precavidos





y tomar las medidas necesarias para evitar accidentes; utilizar ropa que nos permita efectuar nuestras labores sin limitar nuestra movilidad o generar otro tipo de incidente.

Por otro lado, **los colaboradores del IPHE, sea docente, administrativo o técnico** de cualquiera de las especialidades debe procurar el uso de un calzado adecuado, que le proteja de posibles lesiones y trastornos. Para ello es importante conocer las características que debe cumplir el calzado adecuado; entre ellas:

1. Debe ser cómodo y liviano.
2. En casos en los que el calzado sea demasiado duro, se recomienda el uso de plantillas de gel.
3. Debe proveer de una buena sujeción a nivel del talón.
4. Si es de tacón, el mismo debe ser ni mayor a 4cm de altura.
5. De usar calzado con tacón, éste deberá ser de tacón ancho y punta redonda, para evitar la compresión de los dedos.
6. El tacón debe tener consistencia o arco de enfrasque que le proporcione resistencia a todo el pie.

En conclusión, para esta sección, usaremos zapatos cómodos, de tacones bajos, sobretodo si tenemos que permanecer de pie por periodos prolongados o caminar mucho. También se recomienda el cambio a zapatos bajos una vez terminada la jornada laboral.

## Postura al sentarse

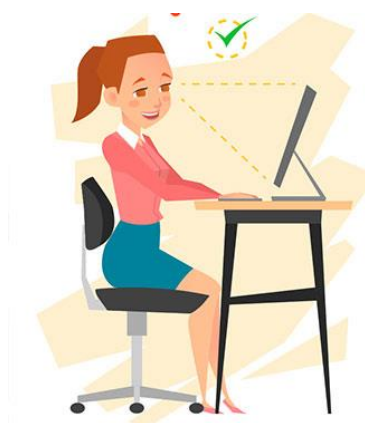
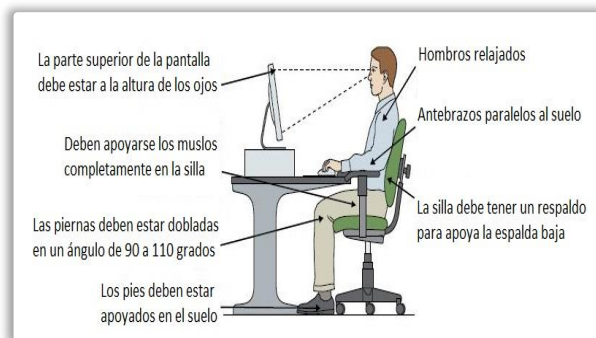
Si bien es cierto mucho de los colaboradores del IPHE, realizan funciones que les obligan a permanecer por largos periodos de tiempo sentados o frente a un ordenador; lo que provoca que a lo largo del día se acumule carga y tensión en la espalda. La tensión producida es el resultado de la sobrecarga que afecta a los discos intervertebrales de la zona lumbar y el esfuerzo excesivo que deben realizar los músculos del tronco y cuello para mantener una posición erguida.

Todo profesional que desempeñe tareas bajo estas características debe realizar adecuaciones tanto a sus hábitos posturales, así como modificar la disposición de las herramientas y equipos que utiliza; tal y como se describe a continuación:

1. Para reducir el sobre-esfuerzo y tensiones, se deben adquirir corregir las posiciones al estar sentado, precisando de aquellas en las que la espalda está erguida y correctamente alineada, para así equilibrar el peso del cuerpo, distribuyéndolo sobre los glúteos equitativamente.
2. Es necesario que las plantas de los pies se posen cómodamente sobre el suelo o sobre una superficie firme, para aquellos casos en que los pies no llegaran al suelo. Se recomienda la utilización de un taburete o similar, para que los pies adquieran la posición previamente descrita.
3. Por su parte, las rodillas deben ubicarse formando un ángulo recto ( $90^\circ$ ), alineadas o ligeramente elevadas por encima del nivel de las caderas.
4. La espalda debe permanecer apoyada contra el respaldo de la silla, y en caso de ser necesario, emplear algún tipo de apoyo en la parte inferior de la espalda, que aporte mayor comodidad.

Ante todo, lo antes recomendado, se debe evitar el estar sentado de forma prolongada, preferiblemente haciendo uso de recesos para ponerse de pie, realizar ejercicios de estiramiento para la espalda baja, o bien tomarse unos minutos para caminar.

Al usar un ordenador, se recomienda que la parte superior de la pantalla no supere la altura de los ojos, los hombros deben estar relajados, los antebrazos



Elaborado por:  
Licda. Stonestreet DG.

paralelos al suelo y apoyados al igual que las manos sobre una superficie que les brinde soporte.

## Posturas al levantar peso/ movilización de cargas

Comúnmente tenemos dudas acerca de la manera correcta de levantar peso y así evitar lesiones, especialmente en la columna y en los músculos de la espalda. Ya sea en la oficina, o en un aula de clase, es indispensable contar con normas de higiene postural que nos ayuden a prevenir posibles lesiones al realizar la movilización de objetos o estudiantes. Aquí presentamos algunas medidas para levantar peso disminuyendo el riesgo de lesiones:

1. Lo primero es saber que el peso debe levantarse con las piernas y no con la espalda; lo correcto es colocarse en cuclillas y doblando las rodillas, evitando absolutamente el agacharse con las piernas extendidas.
2. No girar el tronco o inclinarlo durante el levantamiento de cargas pesadas ya que esto genera daños a los discos vertebrales y articulaciones propias de la columna.
3. Siempre se deben sostener los objetos lo más cerca posible del cuerpo y a la altura del pecho.
4. Al cargar objetos pesados deben llevarse procurando la distribución del peso, sea sosteniéndolo sobre la cresta o repartido entre ambas manos.
5. No levantar o alcanzar objetos por encima del nivel de los hombros; es preferible utilizar un taburete o escalera.
6. Es mejor empujar que arrastrar un objeto; colocando los pies separados y adelantados el uno con relación al otro.
7. Evitar movimientos bruscos.



## Postura al movilizar estudiantes

La gran mayoría de los profesionales de las áreas técnicas y los docentes especiales, están en la necesidad de movilizar a los estudiantes o pacientes a los que le brindan atención; sea a una camilla o a colchonetas sobre el suelo. Para realizar los cambios de posición del paciente/ estudiantes, o su movilización durante la intervención, se deben seguir normas generales, para prevenir la aparición de alteraciones posturales o dolor; tales como:

- Preparar el área donde se va a trabajar, quitando aquellos elementos que puedan limitar nuestro trabajo.
- Procurar realizar el esfuerzo con los músculos más fuertes (muslos, piernas y brazos).
- Acercarnos lo máximo posible a la cama o silla del enfermo para que el esfuerzo sea menor.
- Mantener la columna vertebral lo mas erguida posible.
- Cuando sea posible, solicitar ayuda, sobre todo en aquellos casos en que el peso nos dificulte la movilización.



## Referencias Bibliográficas

Loscos, M. J. (2017). Fisioterapia Centro Kiros. Madrid, España: <https://www.centrokiros.com/higiene-postural-como-sentarse-correctamente>

Terapia Física.com. Enfermedades y tratamientos. Calzado adecuado: <https://www.terapia-fisica.com/calzado-adecuado/>

Ramírez, et al.,(2008). Movilización del paciente. España. Editorial vértice.

Díaz, Y. y Pérez, M. (2011). Manual de procedimientos de enfermería. Protocolo de cambios posturales y técnicas de movilización y traslado del paciente, 4ta. edición. Austria.