

Educación postural

Posición de la cabeza y el cuello



Mantenga la cabeza y el cuello relajados, en posición recta, y dirija la mirada al tercio superior del monitor para conservar la curvatura normal de la columna cervical. La posición del monitor debe ser perpendicular al escritorio, sin inclinaciones y se recomienda mantener una distancia de 40 a 60 cm entre los ojos y el monitor.



Posición de los hombros y los brazos



Mantenga los hombros alineados y relajados, los codos en contacto con el cuerpo y en ángulo recto de 90°. Los antebrazos deben estar en posición horizontal. Puede utilizar apoyabrazos, ajustados a la altura del codo, para reducir el estrés en los hombros y la espalda.



Posición de las muñecas y las manos



Ubique el teclado a la altura de los codos y el mouse cerca a su cuerpo. Los antebrazos, las muñecas y las manos deben estar alineados. Evite las posiciones en flexión o extensión de la muñeca. Puede utilizar un soporte de gel para apoyar las palmas (no las muñecas). Reduzca el riesgo de sufrir de túnel del carpo, limitando el uso del mouse.



Posición del tronco y los muslos



Mantenga la espalda erguida y apoyada en el respaldo de la silla, puede utilizar un rollo lumbar para mejorar el soporte. El ángulo entre muslos y tronco debe ser de 90° o ligeramente superior.



Posición de las rodillas



Ubique las rodillas al mismo nivel de las caderas y no cruce las piernas. Asegúrese de que el ángulo entre muslos y pierna sea de 90° o ligeramente mayor. Ajuste la altura de la silla para que el punto más alto del asiento esté justo debajo la rótula.



Posición de los pies



El pie debe formar un ángulo de aproximadamente 90° con la pantorrilla. Apoye siempre los pies sobre el suelo o sobre un reposapiés.



De pie, estire un brazo hacia el techo, como si quisiera tocarlo con la mano. Realice el mismo movimiento con el otro brazo, de manera alternada.



1 x 2

De pie, estire cada brazo por encima de la cabeza e incline el tronco hacia el lado contrario al brazo.



1 x 2

Con la espalda recta, tome la cabeza con la mano derecha (desde la oreja izquierda) e incline suavemente la cabeza hacia el lado derecho. Realice el mismo movimiento para el lado contrario.



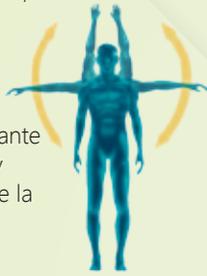
1 x 2

Con la espalda recta, coloque ambas manos en la nuca, cierre los codos y llévelos lentamente hacia abajo. Dirija con suavidad el mentón hacia el pecho.



1 x 2

Finalice la pausa activa con una respiración profunda. De pie, con los brazos extendidos al costado del cuerpo, eleve los brazos durante la inspiración y bájelos durante la expiración.



1 x 2

1 x 5



Con la espalda recta, extienda un brazo hacia el frente con la palma de la mano hacia arriba. Empuje los dedos de esa mano hacia abajo con la mano contraria. Realice con el otro brazo.



1 x 2

De pie o sentado con la espalda recta, eleve ambos hombros. Sostenga la posición y baje los hombros.



1 x 5

Pausa activa



1 x 2

Apóyese en una superficie firme. Con una mano tome un pie y acerque el talón hacia el glúteo del mismo lado. Realice el mismo ejercicio con la otra pierna.



1 x 2



1 x 2



De pie, tómese las manos por la espalda y eleve los brazos, extendidos.

De pie, apóyese en la pared con ambos brazos extendidos y adelante la pierna. Mantenga la otra en extensión, con toda la planta del pie apoyada. Desplace las caderas hacia adelante. Cambie de pierna.



1 x 5

1 x 5

1 x 5

De pie, flexione el tronco hacia adelante, lentamente. Inclíne el cuello y los brazos, relajados. Incorpore el tronco, cuello y cabeza, suavemente ("vértebra por vértebra").



De pie, rote la cintura suavemente hacia la derecha. Vuelva al frente y rote hacia la izquierda. Mantenga la cadera fija.



= mantener la posición
3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



Realice pausas activas durante la jornada laboral, al menos cada una o dos horas, por 5 a 10 minutos.

Referencias

- Naturen J, Elio M. Los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga como indicadores de deficiencias ergonómicas y en la organización del trabajo
- Pérez Muñoz J. Análisis Comparativo de la Legislación sobre Trastornos de la Motricidad Causados por Traumatismo Acumulativo como Enfermedad Laboral. Memorias del VI Congreso Internacional De Ergonomía. Sociedad De Ergonomistas De México; 26 - 29 de Mayo 2004. Pags. 213-225
- Iqbal ZA, Alghadir AH. Cumulative trauma disorders: A review. J Back Musculoskelet Rehabil. 2017 Apr 21

- Manual de Lugares de Trabajo Saludables. Ministerio de Salud de la República Argentina. Disponible en www.argentina.gob.ar/salud/tupausaactiva/cuidadosposturales (consulta 15/08/2017)
- De Souza C, Lima da Silva J, Antunes Cortez E y col. Riesgos ergonómicos de lesión por esfuerzo repetitivo del personal de enfermería en el hospital. Enfermería Global vol.10 no.23 Murcia jul. 2011
- Díaz Martínez X, Mardones Hernández M, Mena Bastias C y col. Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. Revista Cubana de Salud Pública vol.37 no.3 Ciudad de La Habana jul.-set. 2011

- Licea R. Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 168, Mayo de 2012. Disponible en: www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm
- instituciones.msp.gov.ec/somosalud/index.php/agita-tu-mundo/350-pausa-activa
- www.msal.gov.ar/ent/index.php/home/9-informacion-ciudadanos/445-pausa-activa
- www.who.int/occupational_health/healthy_workplaces/en/index.html
- www.ucatolica.edu.co/porta/la-importancia-de-las-pausas-activas/