

Información para la Salud
SUTEBA

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LAS CONDICIONES
Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

MÁS DERECHOS
MAYOR PREVENCIÓN

CUIDADOS POSTURALES



para más información ingresá a nuestro sitio web
o seguinos en Twitter:

 @prensaSUTEBA

Secretaría de Salud



Suteba 
www.suteba.org.ar

Suteba 
Siempre
con vos

ESFUERZO FÍSICO Y POSTURAL

El esfuerzo físico es parte esencial de toda actividad laboral. No sólo es un componente de los trabajos "pesados" (minería, construcción, siderurgia) sino que es un elemento de fatiga importante, en otros trabajos como la mecanografía, enfermería, docencia, etc. Incluso el mantenimiento de una misma postura (de pie o sentado) durante 8 horas puede ser causa de lesiones corporales.

La realización de movimientos rápidos de forma repetida (escribir), el mantenimiento de una postura que suponga una contracción muscular continua, la realización de esfuerzos más o menos bruscos con determinado grupo de músculos; pueden generar alteraciones por sobrecarga en las distintas estructuras del sistema músculo-esquelético.

Estas alteraciones no siempre pueden identificarse clínicamente dado que el síntoma clave, el dolor, es una sensación subjetiva.

Trabajar con equipos mal diseñados o en sillas inadecuadas, permanecer excesivo tiempo de pie o sentado, tener que adoptar posiciones difíciles o alcanzar objetos demasiado alejados, una iluminación insuficiente que obliga a acercarse mucho al plano de trabajo, etc.

Todo ello condiciona un trabajo en posturas no confortables que a la larga provocan daños a la salud (dolor de espalda, ciática, dolor de cuello, etc).

Si bien es el empleador quien debe ofrecer un puesto de trabajo confortable, a continuación nombramos algunas recomendaciones que seguramente servirán en el trabajo y en tu vida cotidiana.



- Escribe en el pizarrón a la altura de tus ojos aunque tengas que borrar más cantidad de veces así no se esfuerza el cuello.
- No presiones fuertemente la tiza, relaja los músculos de la mano y del antebrazo.



- Poné un banquito, un cajoncito o un bloque de madera de 15 cm de alto o la guía de teléfonos bajo tu escritorio o mesa y apoyá tus pies allí. Así las rodillas quedarán más altas que las caderas, la espalda estará recta y descansa la cintura.



- No cargues demasiado peso en el bolso que llevás a la escuela y, lleválo cruzado en bandolera. Si usas una mochila, tratá que esté bien apoyada sobre la espalda.



- Al leer y corregir tareas, utilizá un atril (como en las bibliotecas) así evitarás dolores a nivel cervical (se puede improvisar con una pila de libros).

- Si el espacio te lo permite, cuando te acercás al banco de tu alumno para corregir o mirar su escrito, hacelo desde atrás y no desde el costado, así no se esfuerza la columna lumbar.
- Cuando estés mucho tiempo parado/a, alterná el peso del cuerpo sobre una y otra pierna, así evitas tener dolores de cintura.



- Si necesitás levantar peso, siempre hacerlo con las rodillas y caderas flexionadas, nunca flexionando el tronco ya que así se puede dañar tu columna dorso lumbar.



Estas medidas son preventivas cuando se las toma a tiempo pero lo importante es que cada trabajador exija un puesto de trabajo y mobiliario confortable.