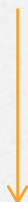




Desordenes musculo
esqueléticos
HIGIENE POSTURAL.

Darío Botina Ibarra
Asesor en Seguridad industrial

Porque se producen los accidentes de trabajo
y/o enfermedades laborales relacionadas a
higiene postural?



Actos inseguros



Condiciones inseguras

Recreacionista: la trabajadora se dispone a preparar una clase de aeróbicos para los usuarios que se encontraban en el centro recreacional un sol para todos, por lo cual necesitaba una caja de sonido que pesa aproximadamente 50 kg, cuando se dispone a realizar el levantamiento, siente un fuerte dolor en la espalda, aun así; se dispone a desplazarla pero no se percata que el piso estaba mojado a razón de que había llovido el día anterior ocasionando que la trabajadora resbalara , cayera y sufriera golpe en la cabeza y espalda, teniendo en cuenta el emo , tenia restricción para el levantamiento de objetos

Actos inseguros	Condiciones inseguras	Medida de control

DIFERENCIE ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS

- o 1. Escalera en mal estado
- o 2. Levantar objetos agachando la espalda.
- o 3. Ubicación de objeto pesado sobre el piso.
- o 4. Chatear por celular cuando caminamos.
- o 5. Piso en mal estado
- o 6. Gradadas sin pasamanos
- o 7. No utilizar guantes y tapabocas en hospital

Qué es Higiene Postural ?



Son las posiciones adecuadas al ejecutar actividades diarias

Patologías relacionadas a inadecuada higiene postural y manejo de cargas

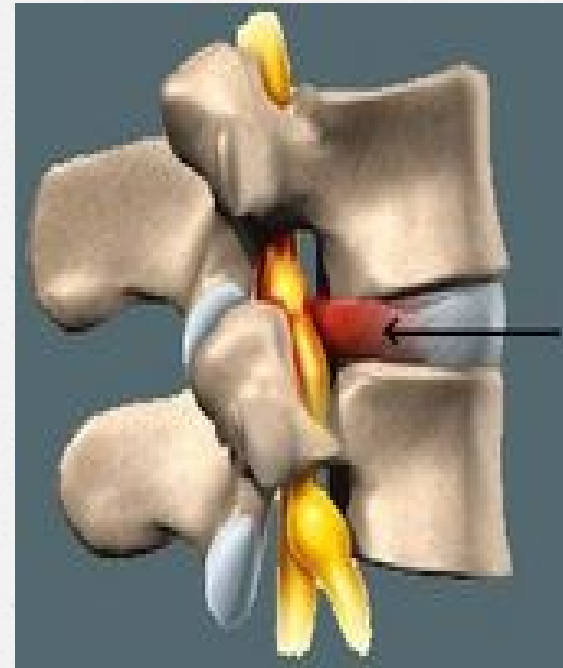
P. columna vertebral(Cervical, dorsal, Lumbar)

P. miembros superiores (Hombro, brazo, codo , antebrazo , manos y dedos)

Actividades que pueden generar dme ?

- o Labores de Digitación en equipo de computo.
- o Labores de servicios generales.
- o Labores domesticas.
- o Actividades deportivas.
- o Posiciones mantenidas
- o Sobresfuerzo o falsos movimientos

Columna vertebral



Cervicalgia

Es el dolor en el cuello.

Causa:

- Posición mantenida en cuello.
- Ubicación inadecuada de monitor
- Hernia discal.
- Traumatismo en el cuello



DAÑOS A TU CUERPO POR EL USO DEL CELULAR

El mal uso de dispositivos electrónicos como celulares, tabletas o la computadora pueden causar daños a la salud física. Es importante no abusar de ellos y al momento de utilizarlos, adoptar una postura que no afecte al cuerpo, sino una muy cómoda para no perjudicar el cuerpo, como se muestra a continuación.

EN LOS OÍDOS

Cuando la pantalla del móvil es muy pequeña, la vista debe hacer un doble esfuerzo por mirar, de ello puede derivar una fatiga visual.

¿Qué hacer para evitarlo?

Utilizar el zoom para ver mejor y regular el brillo de la pantalla.

EN LA CABEZA

Neuralgia occipital, según Priya Dasoju, fisioterapeuta, esto es causado por generar presión intensa en las partes delantera y trasera del cuello. Los nervios occipitales que van desde la médula espinal hasta el cuero cabelludo se dañan, debido a la postura incorrecta de ver la pantalla del celular. Algunas personas confunden estos síntomas con la migraña o simple dolor de cabeza.

¿Qué hacer para evitarlo?

Sentarse derecho y levantar el móvil a la altura de la vista.

EN LA ESPALDA

Una mala postura al revisar el dispositivo electrónico puede generar fuertes dolores de espalda, contracturas en la columna y lumbalgias.

¿Qué hacer para evitarlo?

Adoptar diferentes posturas, preferiblemente con la columna recta.

EN LAS MANOS, MUÑECAS Y BRAZOS

La tendinitis y el síndrome del túnel carpiano, es causado por realizar constantemente un solo movimiento con los dedos al utilizar prolongadamente algún dispositivo tecnológico, afectando los tendones de las manos, muñecas y brazos. Dolor agudo, inflamación y la dificultad de agarrar algunas cosas, son síntomas de tendinitis y síndrome del túnel.

¿Qué hacer para evitarlo?

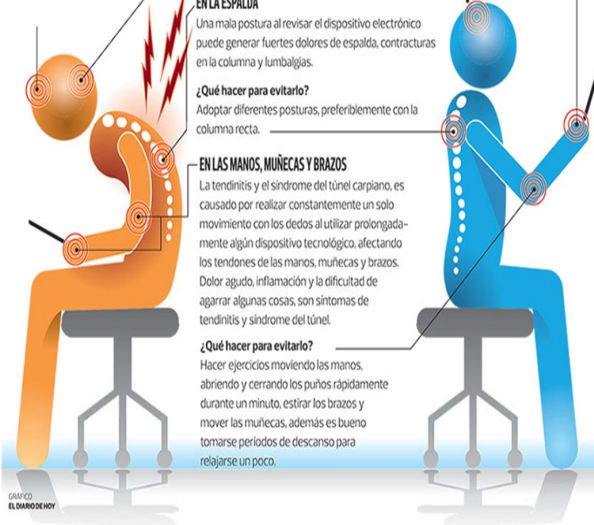
Hacer ejercicios moviendo las manos, abriendo y cerrando los puños rápidamente durante un minuto, estirar los brazos y mover las muñecas, además es bueno tomarse períodos de descanso para relajarse un poco.

EN EL DEDO PULGAR

Tenosinovitis es causado por utilizar el pulgar para sostener el móvil o mensajear.

¿Qué hacer para evitarlo?

Junta los dedos de la mano izquierda y cubrílos con la mano derecha, luego masajear.



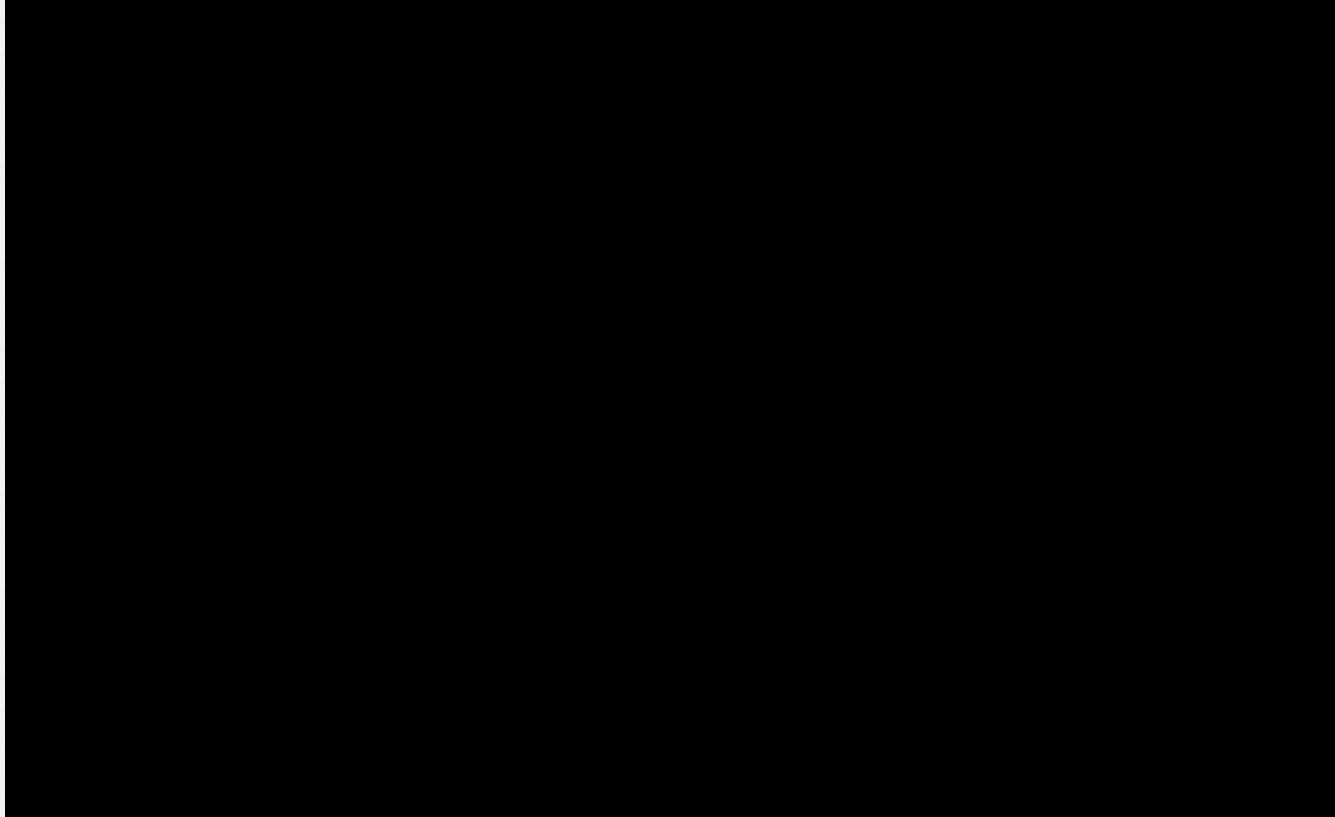
LUMBAGO - LUMBALGIA



Dolor en la parte baja de la espalda en uno o ambos lados, que puede irradiarse a glúteos o muslos

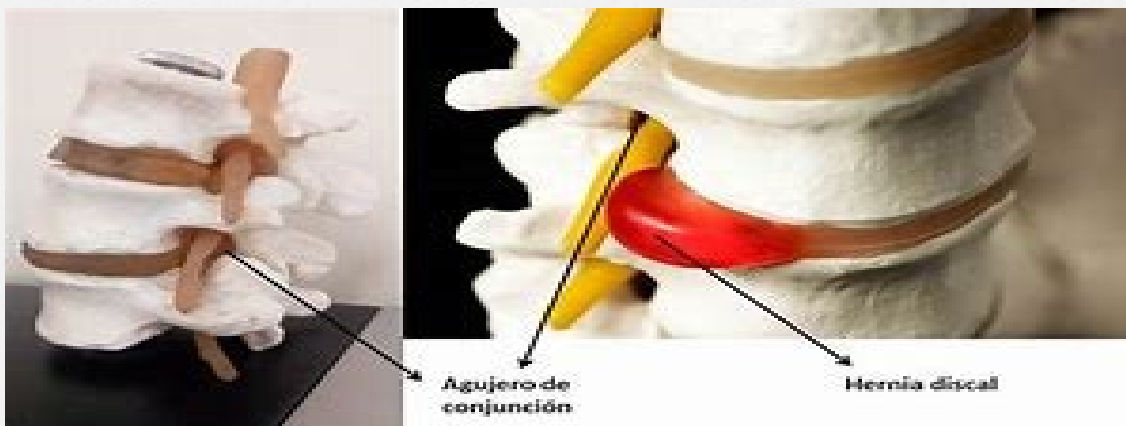
La Lumbalgia Mecánica es la expresión clínica de un síndrome provocado por la acción conjunta de diferentes y complejos factores de riesgo presentes en la vida del ser humano

Lumbago

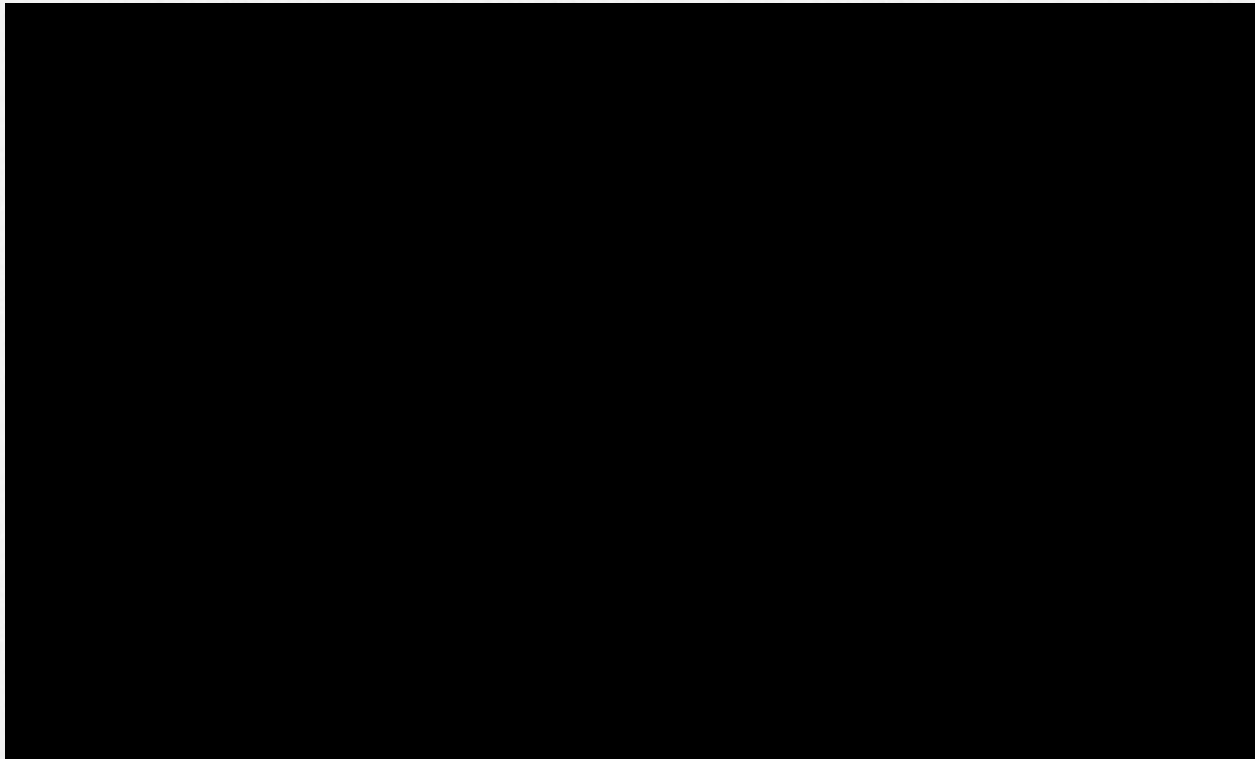


HERNIAS DISCALES

Entre cada vértebra hay un amortiguador llamado disco intervertebral, este puede desplazarse de su lugar y presionar los nervios que salen de la medula.



Hernia discal

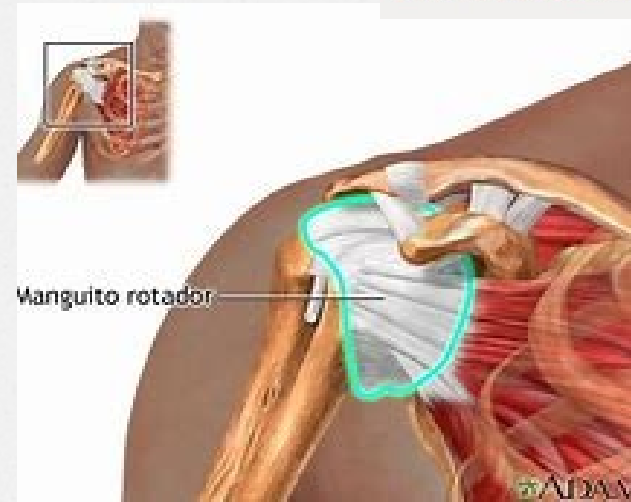


Síndrome del manguito rotador

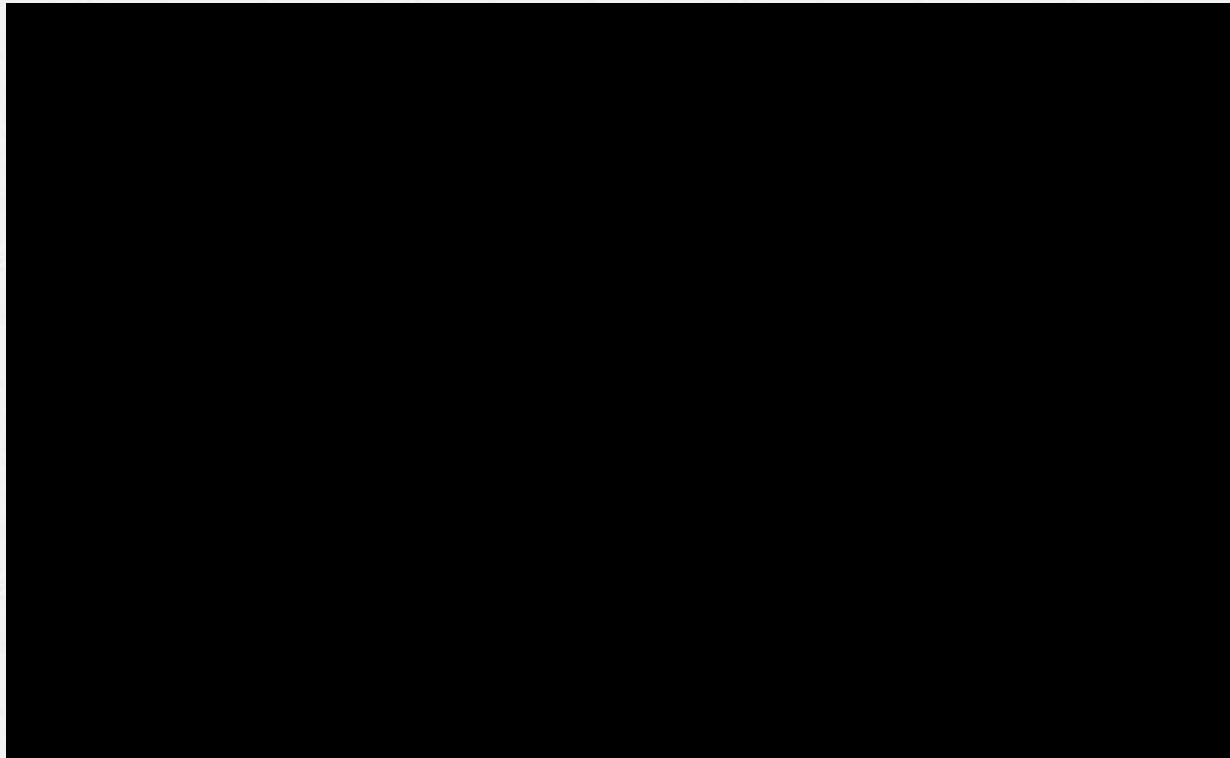
Manguito rotador: Son los músculos que van pegados a la articulación de los hombros permitiéndole al hombro realizar diferentes movimientos. El síndrome del manguito rotador se produce cuando hay una lesión en las estructuras que ayudan a estabilizar el hombro.

Causas:

- Dormir sobre el mismo brazo todas las noches.
- Realizar deportes o actividades repetitivas que requieran la utilización del brazo.
- Actividades relacionadas a servicios generales.



Manguito rotador



HERNIA INGUINAL.

La hernia inguinal es una protuberancia en la ingle. Se produce cuando la pared abdominal anterior se rompe en algún punto y los órganos de esta zona, como el intestino delgado, sobresalen por el hueco del canal inguinal en forma de saco. Este tipo de hernia es la más común, especialmente en los hombres.



o Es la **inflamación de los tendones**, están son estructuras que unen los músculos con los huesos.

o **Causa principal:** son los movimientos repetitivos

Diagnostico: Dolor localizado en hombro, muñeca, talón.

o **Tratamiento:** Antinflamatorios.

o **Prevención:** Evitar movimiento repetitivos.

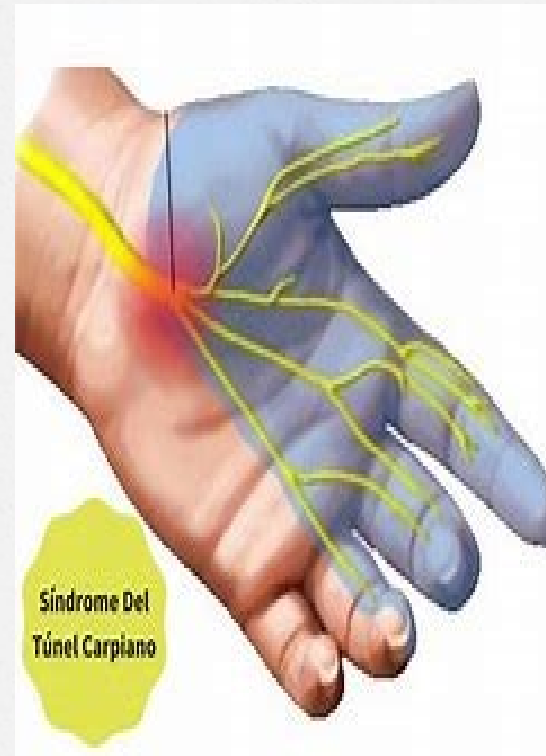
Tendinitis



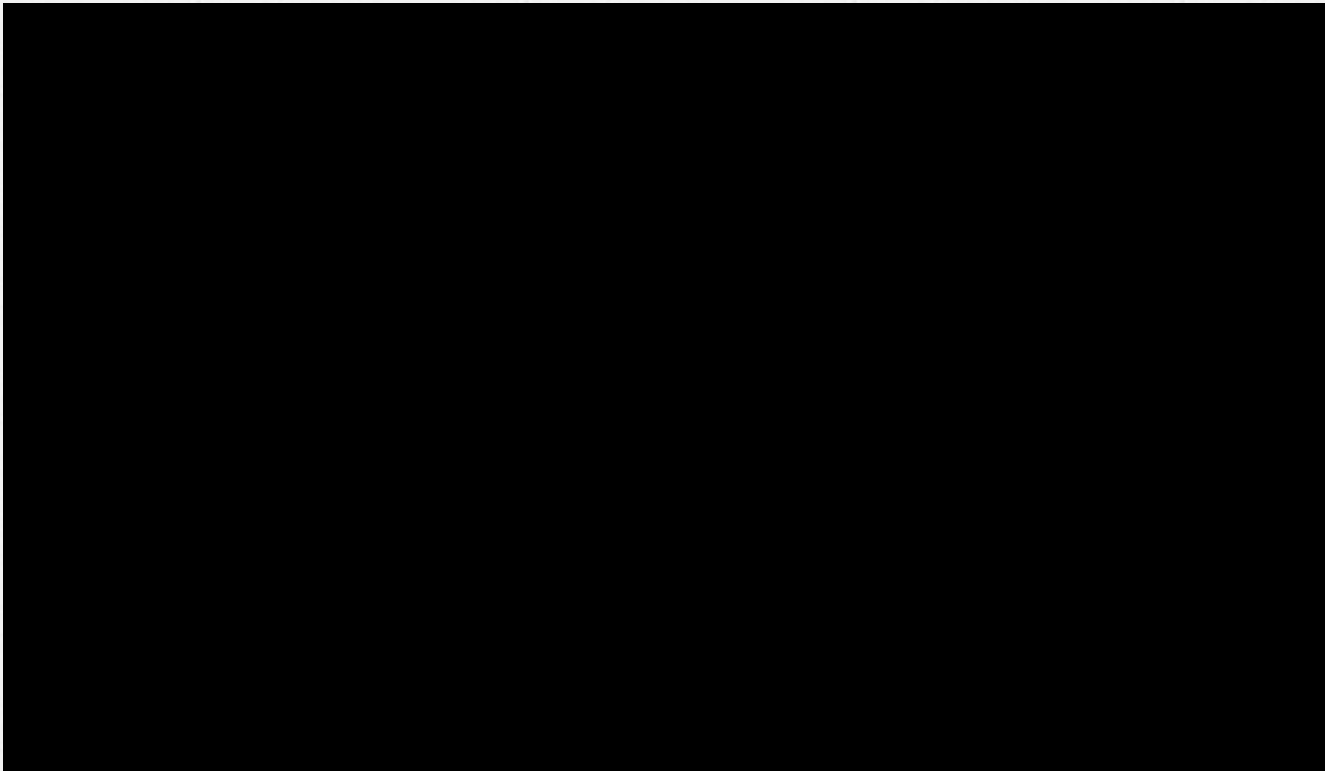
Síndrome del túnel carpiano.



- o Es la presión excesiva en el nervio mediano. Este nervio permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.



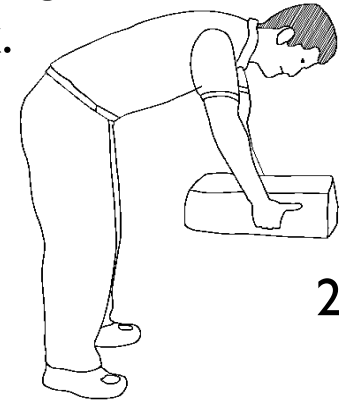
Túnel del carpo



3. ADOPTAR LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO

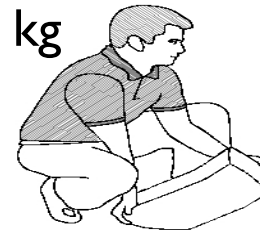
Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, Flexionar las rodillas. Usa tus piernas y no la espalda **NO** girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

102.5 kg
aprox.



25 kg

75 kg



25 kg

Prevención

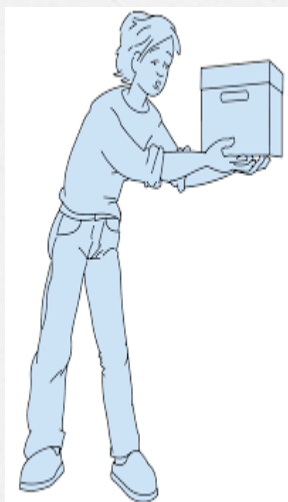


1. **Colóquese cerca y frente al objeto.**
2. **Separe los pies.**
3. **Póngase en cuclillas.**
4. **Agarre el objeto.**
5. **Contraiga abdomen.**
6. **Espalda erguida y levántese con suavidad.**



Prevención

STUACIONES	PESO EN KILOGRAMOS	
	HOMBRES	MUJERES
A levantar del piso	25	12.5
A cargar en hombros	50	20



MEDIDAS PREVENTIVAS



1. UTILIZACIÓN DE EQUIPOS MECÁNICOS AUTOMOTORES O MANUALES

o Carretillas y carros

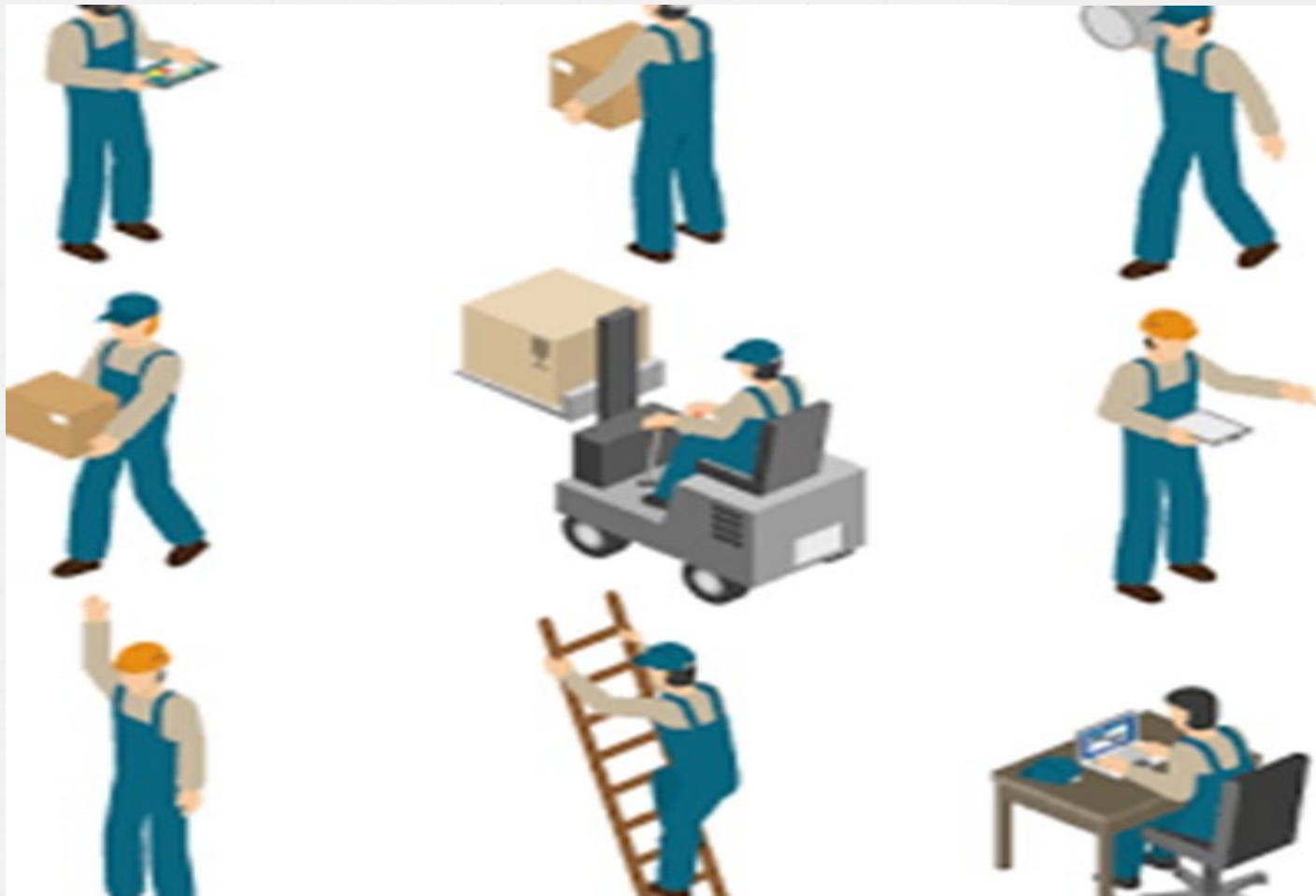
Gracias a una gran variedad de accesorios pueden transportar cargas de muy diferentes tipos.



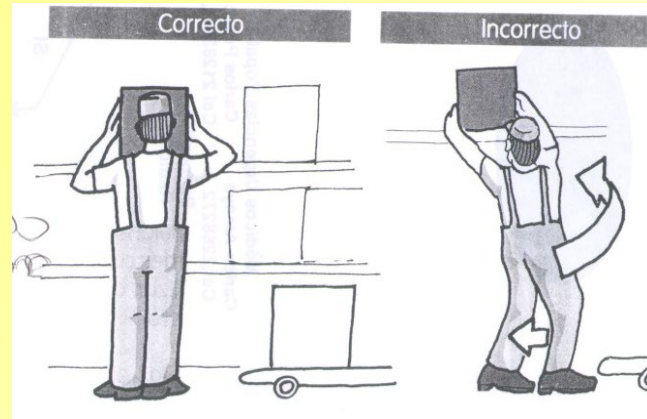
POSICIONES Y POSTURAS CORRECTAS

- o Las buenas posiciones y posturas contribuyen a la disminución de enfermedades en la columna.



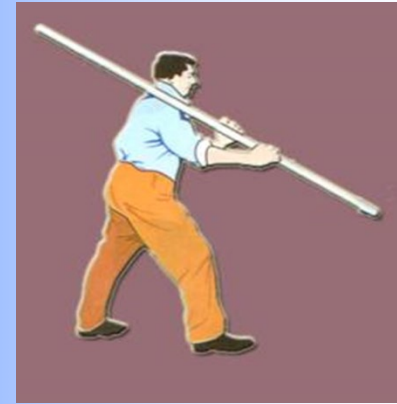


Postura al alcanzar objetos en altura.



Si necesita girar no debe hacerlo torciendo el tronco desde la cintura sino cambiando de posición los pies

Movimientos peligrosos.



Cuando el objeto este por encima de su cabeza, utilice una escalera para alcanzarlo, que no genere riesgo de caídas. Pida ayuda cuando el objeto sea pesado o voluminoso.



GRACIAS