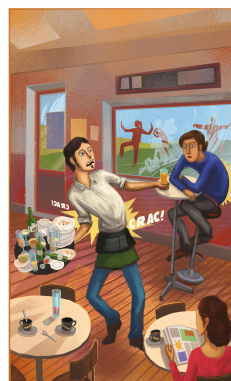


### INTRODUCCIÓN

Las lesiones osteomusculares, sobre todo las que afectan a la espalda, cuello y extremidades superiores, son el problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente entre la población trabajadora. Estos problemas abarcan desde incomodidad, molestias y dolores hasta cuadros médicos más graves que pueden requerir una baja laboral.

El cumplimiento de la normativa vigente en materia de prevención de riesgos laborales y el seguimiento de las indicaciones de buenas prácticas ayudan a prevenir muchos de estos problemas. Si, además, llevamos una vida activa e incorporamos a nuestra vida diaria las principales normas de una buena higiene postural, reforzaremos la prevención de estas lesiones y mantendremos nuestra espalda y cuerpo en condiciones.



### ¿En qué consiste?

La salud postural consiste en mantener una postura correcta al estar de pie, sentado, acostado, cargar pesos o al agacharse. De forma sencilla, podríamos decir que la postura correcta es aquella que no es fatigante, ni dolorosa, ni altera el equilibrio, ni la movilidad. Se habla de posturas forzadas cuando una o varias zonas de nuestro cuerpo dejan de estar en una posición de confort para pasar a una posición que rebasa los límites "naturales" de nuestras articulaciones. Por ejemplo, cuando nuestras manos están por encima de los hombros al coger un objeto en una estantería o cuando leemos un libro con la cabeza inclinada hacia delante. Las posturas fijas o mantenidas en el tiempo, aunque no se rebasen los límites, así como aquellas que cargan de forma asimétrica nuestras articulaciones, son también dañinas. Por eso es recomendable cambiar de postura con frecuencia.

Por otro lado, hemos de evitar que el entorno fuerce la adopción de posturas inadecuadas, como por ejemplo, en espacios reducidos o por dimensiones inadecuadas del puesto de trabajo (superficies de trabajo muy altas o bajas, alcances...) o, incluso, ciertos aspectos emocionales que pueden resultar en el mantenimiento de una cierta tensión muscular y de contracturas localizadas (sobre todo, en el cuello).

En suma, la finalidad de la higiene postural es prevenir trastornos, reduciendo la carga que soporta nuestro organismo durante las actividades diarias. Una misma tarea se puede llevar a cabo en posturas diferentes, algunas

de las cuales son más seguras y permiten realizarlas con menos esfuerzo físico. Si aplicamos unas normas mínimas a nuestros gestos cotidianos, mejoraremos nuestra salud y seremos más eficientes.

### Explicación de los carteles

Ya sabemos lo que puede suponer para nuestra salud manipular de forma inadecuada objetos pesados o adoptar posturas forzadas o fijas. La empresa nos ha explicado cómo debemos hacerlo y los trabajadores conocemos y aplicamos las recomendaciones que nos han dado, ¿o no?

En este apartado queremos hablar de la higiene postural, es decir, de las posturas que adoptamos al hacer nuestro trabajo o al realizar actividades cotidianas y que, a veces, pueden dañar nuestro organismo, especialmente nuestra espalda, si no tenemos en cuenta unas normas básicas.

- El camarero lleva una bandeja muy cargada: adopta una postura inadecuada y sobrepasa los límites considerados neutros para el cuerpo. Esto da lugar a una lesión (¡CRAC!). *No hay que sobreestimar nuestras capacidades, ni cargar demasiado peso y hay que evitar las posturas forzadas (espalda recta, carga cerca del cuerpo ...).*
- A veces, cuando se acumula el trabajo, es difícil hacer las cosas como nos las han explicado o creemos que hemos de hacerlas. *Si pensamos un poco, a lo mejor nos conviene más hacer más viajes y limitar la carga que arriesgarnos a tener una lesión.*

- Otra postura que no tenemos en cuenta pero que resulta también problemática: el hombre sentado en el taburete alto. Su postura (espalda, piernas) no es correcta. No así la de la mujer sentada en primer plano. De todas formas, si mantiene esta postura mucho rato, también pueden aparecer dolores en el cuello.

*Hay que cuidar la espalda en todo momento, aunque parezca irrelevante (hay que pensar, por ejemplo, en la calidad del colchón en el que descansamos cada día o en la del sillón en el que vemos la TV o en la de la silla en la que nos sentamos a cenar).*

- Por la ventana, se ve a un grupo de personas practicando Tai-Chi. ¿Podría ser un grupo de trabajadores en la pausa del desayuno? *Si nos cuidamos, aprendemos a movernos y a relajarnos, nuestro cuerpo nos lo agradecerá. Y nuestra mente, también.*

### Información complementaria

- Portal Temático del INSHT sobre trastornos musculoesqueléticos : <http://www.insht.es>
- Portal Temático de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo : <http://osha.europa.eu/es/topics/msds>
- Higiene postural del escolar : <http://www.colfisio.org/posturas/>

## ¿Sabías que?

Aunque la mayoría de las lesiones de espalda se pueden prevenir, alrededor del 80% de la población padecerá algún trastorno de columna a lo largo de su vida.

## Caso y lecciones



Pedro está sustituyendo a Juana durante su baja maternal. Lleva 15 días en la empresa y le cuesta adaptarse

al ritmo y a su nuevo espacio de trabajo. La pantalla está muy baja y no hay portadocumentos. Además, la silla no se puede ajustar. Por otro lado, no se atreve a modificar nada, no es su despacho. Está tenso y le duele la espalda y el cuello. Elena, la supervisora le pregunta si está todo bien y Juan le comenta lo que le pasa. Ambos revisan el puesto y buscan las soluciones más idóneas. Además, Elena le invita a participar en las sesiones de Tai-Chi que hacen cada miércoles en el vestíbulo de la 4ª planta y a solicitar el curso de higiene postural que se realizará en breve. Le indica también que en la Intranet de la empresa se puede descargar un programa que le recordará cuándo debe descansar y qué ejercicios puede hacer durante la pausa para evitar molestias.

➡ *No todos somos iguales. Hemos de ajustar nuestro puesto de trabajo a nuestras características.*

*Los puestos de trabajo han de permitir la realización de los ajustes mínimos para que la mayoría de la población pueda desempeñarlos sin resultar lesionada.*

*Mantenerse en forma, potenciar nuestra musculatura, saber cómo relajarla y conocer las normas básicas para una buena higiene postural son hábitos muy positivos que nos protegen de las lesiones.*

## Fundamentos para la acción

En materia de salud y seguridad en el trabajo, los trastornos musculoesqueléticos constituyen una prioridad, ya que afectan a la salud de los trabajadores y elevan los costes económicos y sociales de las empresas y de los países. De igual manera, perturban la actividad laboral, reducen la productividad y pueden dar lugar a bajas por enfermedad e incapacidad laboral crónica.

Los beneficios de una actuación sobre aquellos factores que pueden protegernos de estas lesiones (sin olvidar la actuación ineludible sobre el entorno laboral) son para:

**El TRABAJADOR:** disminuye la sobrecarga y la fatiga, mejora el rendimiento, mejora la salud y la calidad de vida.

**La EMPRESA:** disminuye el absentismo y la rotación de los trabajadores, mejora la productividad.



## Ámbito doméstico

Más del 50% de los escolares españoles de entre 12 y 15 años sufre dolor de espalda. Las causas principales están ligadas, sobre todo, al mobiliario escolar, a que realiza la mayor parte de sus actividades en la posición de sentado, al transporte de cargas excesivas y de forma inadecuada y a una mala higiene postural. Una buena educación postural desde sus primeros años, un mobiliario adecuado a cada etapa de crecimiento, la práctica del deporte y evitar la sobrecarga de las mochilas prevendrá dolores y lesiones tanto en el niño como en el futuro adulto.

Igual que les enseñamos desde muy pequeños a lavarse las manos, cepillarse los dientes, etc., deberíamos enseñarles cuáles son las posturas correctas a adoptar cuando están sentados, en clase, ante el ordenador, acostados, cuando

transportan su mochila u otros objetos pesados, etc.

Así evitaremos que se lesionen y haremos que la higiene postural se convierta en algo rutinario.



## Preguntas/debate

- ¿Te ha dolido la espalda alguna vez? ¿Y en los últimos seis meses?
- ¿Qué crees que provocó ese dolor?
- ¿Cuál es tu postura o posturas habituales de trabajo? ¿Cuánto tiempo mantienes esas posturas?
- ¿Crees que son la causa de alguna molestia o dolor en tu cuerpo?
- ¿Haces pausas durante tu trabajo?
- ¿En qué postura duermes o ves la TV?
- ¿Conoces las normas básicas de higiene postural?
- ¿Qué crees que se podría cambiar de tu entorno de trabajo para evitar la fatiga muscular?, ¿y en tu casa?

