

TEMA 8

CUIDADO POSTURAL EN LOS TELETRABAJADORES

Introducción:

El cuidado postural es eficaz para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias, además de conocer la importancia de cuidar nuestra postura, ya que la mayoría de viviendas no están preparadas para un largo periodo de teletrabajo.

Los conocimientos que aporta la ergonomía son útiles para prevenir fatigas musculares y para aumentar la productividad y calidad de vida de los teletrabajadores. El trabajo, no es dañino si éste se realiza con un correcto planteamiento preventivo y ergonómico. El cuidado postural, tiene como principal objetivo automatizar la correcta higiene postural en las diferentes actividades de la vida diaria, y rechazar las posturas incorrectas con la práctica de medidas correctoras

La columna vertebral está constituida por piezas regularmente superpuestas denominadas vertebras, unidas entre sí por una serie de elementos: ligamentos, discos intervertebrales, apófisis articulares etc. Y sus funciones son: mantener el tronco erguido, con la ayuda muscular, Movimiento de la columna, Punto de anclaje (soporte), Protección a la medula espinal.

Postura:

Consiste en la alineación del cuerpo con una eficiencia fisiológica, biomecánica, lo que reduce al stress y sobrecargas ejercidas sobre el sistema sustentación, por los efectos de la gravedad.

Es la posición que el cuerpo adopta al desempeñar un trabajo o actividades.

Los humanos presentan la capacidad de ajustar y reajustar diferentes posturas, con el fin de garantizar la estabilidad corporal estática y dinámica en diferentes actividades.

Cuidado Postural:

Aprender como adoptar posturas de la forma más adecuada para que la espalda se dañe lo menos posible y dar a conocer cómo proteger la espalda al realizar actividades en el trabajo y en la vida cotidiana, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo para realizar movimientos y esfuerzos que minimicen la carga de la columna vertebral con la finalidad de evitar que aparezcan crisis de dolor y disminuir el riesgo de padecer trastornos en la columna. En el caso que el dolor muscular ya exista, se puede aliviar poniendo en práctica la higiene postural

Consecuencias de una Inadecuada Postura:

La columna no está preparada para estar largas horas sentados y sin movimiento. Estar frente a una lectura o pantalla de computadora provoca fatiga visual por ejemplo: cansancio en los ojos o dolor de cabeza y fatiga muscular provocando:

- Dolor lumbar
- Dorsalgia
- Cervicalgia
- Tendinitis
- Escoliosis
- Alteraciones posturales



Postura Adecuada:

Nuestra espalda deberá estar apoyada en la mayor superficie posible, por lo tanto no son recomendables las sillas con respaldos bajos. Deberemos intentar tener una silla que se pueda inclinar el respaldo para adaptarlo al contorno de nuestra espalda así como la altura del mismo.

Lo recomendable es:

- Cabeza y cuello en posición recta
- Hombros relajados
- Codo en flexión de 90 grados, antebrazo y manos en la línea recta, o en dirección de la mesa
- Apoyo de espada en el respaldo
- Borde superior de la pantalla a nivel de los ojos o un poco por debajo



Adoptar una buena postura, mejora nuestra respiración: aumenta la capacidad de los pulmones lo que a su vez, contribuye a mejorar la circulación.

Previene el cansancio y fatiga: se optimizan las funciones de organismo, permitiendo gastar energía de forma más eficiente y promoviendo buen estado de ánimo.

Previene lesiones, dolores musculares y problemas de columna.

Pausas Activas en el Teletrabajo:

Las pausas activas consisten en una actividad física realizada en breve espacio de tiempo durante largas horas de teletrabajo.

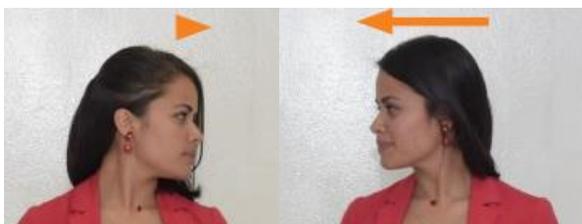
Durante estos descansos debemos movernos, habrá que interrumpir la actividad entre 5 – 10 minutos que tarde los ejercicios tras 50 minutos o 1 hora de teletrabajo.

Los ejercicios recomendados son:

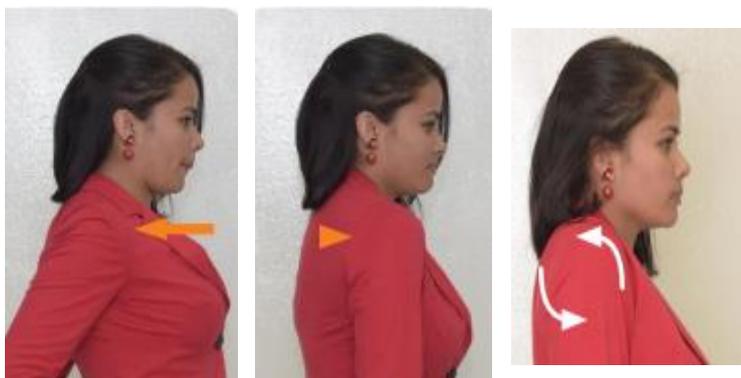
- Movilización articular:



Movilizar la cabeza
Arriba y abajo



Movilizar la cabeza
Girar a la derecha e izquierda



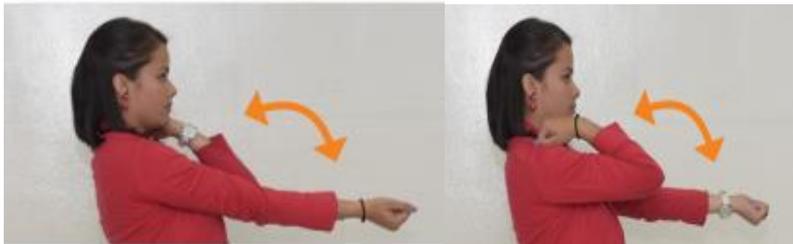
Movilizar los
hombros (hacia
adelante, atrás y
circular)



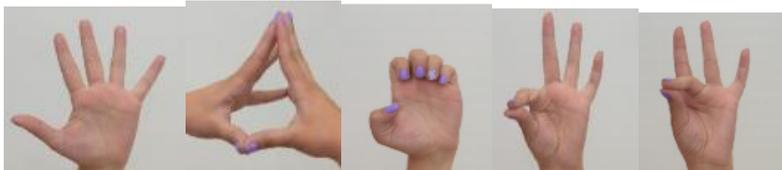
Movilizar los
hombros (arriba y
abajo)



Movilizar las manos
(abrir y cerrar)



Movilizar el codo
(flexión y extensión)



Movilizar los dedos
(abrir, cerrar,
estirar)



Movilizar la cadera

• Estiramiento Muscular:



Estiramientos
de cuello



Estiramientos
de brazo



Estiramientos de muñeca



Estiramientos de espalda



Estiramientos de piernas

Beneficios De Los Ejercicios:

1. Aumento de la productividad
2. Aumento de la retención
3. Aumento de energía
4. Relaja las tensiones musculares
5. Mejora la postura
6. Aumento de flexibilidad y articular.
7. Mejora la circulación

Conclusiones:

- Mantener el apoyo de la espalda al respaldo, la mesa a la altura de los brazos y antebrazo en 90 grados.
- Adoptar posturas inadecuadas por demasiado tiempo es perjudicial para nuestro cuerpo
- Realizar ejercicios de estiramiento muscular para evitar fatigarnos
- Interrumpir la actividad laboral entre 5 a 10 minutos tras 50 minutos o 1 hora de teletrabajo.
- Aprender el cuidado de la postura es la forma adecuada para que la espalda se dañe lo menos posible.
- Evitar el reposo y manteniendo la actividad física.

BIBLIOGRAFÍAS:

- Higiene Postural- M Angeles Prado- Ministerio de educación cultura y deporte
- J Alberto Cruz G, Andres Garnica G, Ergonomía aplicada, Colombia 2010
- Jairo Estrada Muñoz, Ergonomía Básica, Bogotá Colombia 2015
- Gobierno colombiano, Pausas Activas tomate un descanso renuévate de energía, Colombia 2017
- V. Steffany Cáceres-Muñoz, Antonella Magallanes-Meneses, Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos, Revista Peruana Med Exp Salud Publica, 2017.