



Colmena  
Seguros

# ERGONOMÍA EN OFICINA E HIGIENE POSTURAL

Proveedor de Servicios en Prevención  
Colmena Seguros

2019

# Proveedor de Servicios en Prevención de Colmena Seguros

## APLICANDO SSYT

***Este documento no exime, ni reemplaza las responsabilidades del empleador frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST***

# DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

***“Un DME es una lesión física originada por trauma acumulado que se desarrolla gradualmente sobre un período de tiempo; como resultado de repetidos esfuerzos sobre una parte específica del sistema músculo esquelético.”***

Guía de Atención Integral Basada en la Evidencia para Desórdenes Musculo esqueléticos (DME) . M Sup

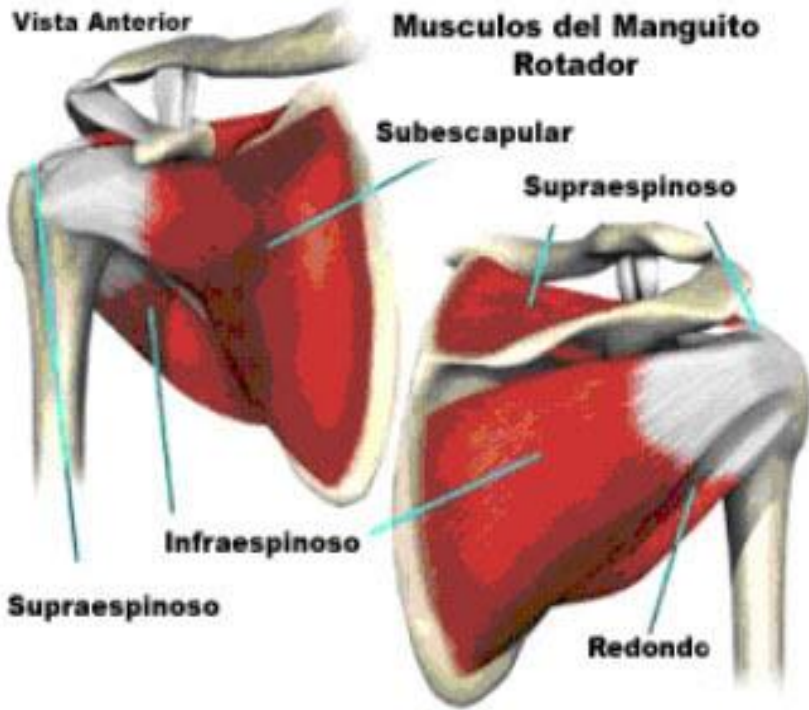
# HOMBRO DOLOROSO



El dolor de hombro es un síntoma que puede aparecer en una variedad de alteraciones, la mayoría de los cuales se deben a trastornos en los tejidos blandos periarticulares.

# DEFINICIÓN DE LAS PATOLOGÍAS

- **Tendinitis Del Manguito Rotador**



Se describe como un dolor sordo en lo profundo del hombro.  
Altera el sueño, especialmente si duermes sobre el hombro afectado.  
Hace que peinarte o tocarte la espalda sea difícil  
Estar acompañado por debilidad en el brazo

# PATOLOGIAS DE MANO Y MUÑECA

León RS, 2015



El uso excesivo del móvil conlleva posiciones de la muñeca en desviación lateral y un uso repetitivo del pulgar dando lugar a TENOSINOVITIS DE QUERVAIN



La TENOSINOVITIS DE QUERVAIN es la inflamación y tumefacción de la vaina que rodea los tendones del abductor largo del pulgar y del extensor corto del pulgar a nivel de la muñeca



**Síntomas** → Dolor, tumefacción, restricción del movimiento, engrosamiento del tendón e inflamación de la vaina sinovial que se agrava con la desviación lateral de la muñeca y la flexión del pulgar

## ANATOMIA Y FUNCIONAMIENTO DE LA COLUMNA VERTEBRAL



**Compuesta por:**

- \*33 vértebras.
- \*Disco intervertebral
- \*Tejidos blandos (músculos, ligamentos).

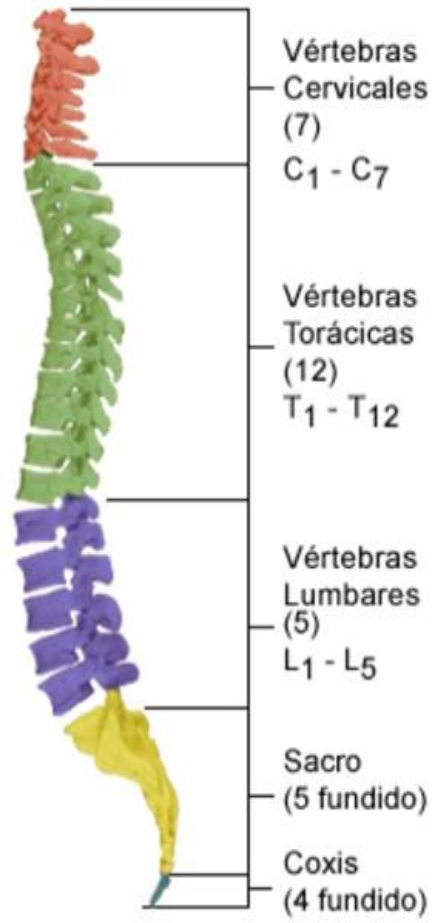


**Funciones :**

- Soporte.
- Movimientos.
- Protección



## Columna Vertebral

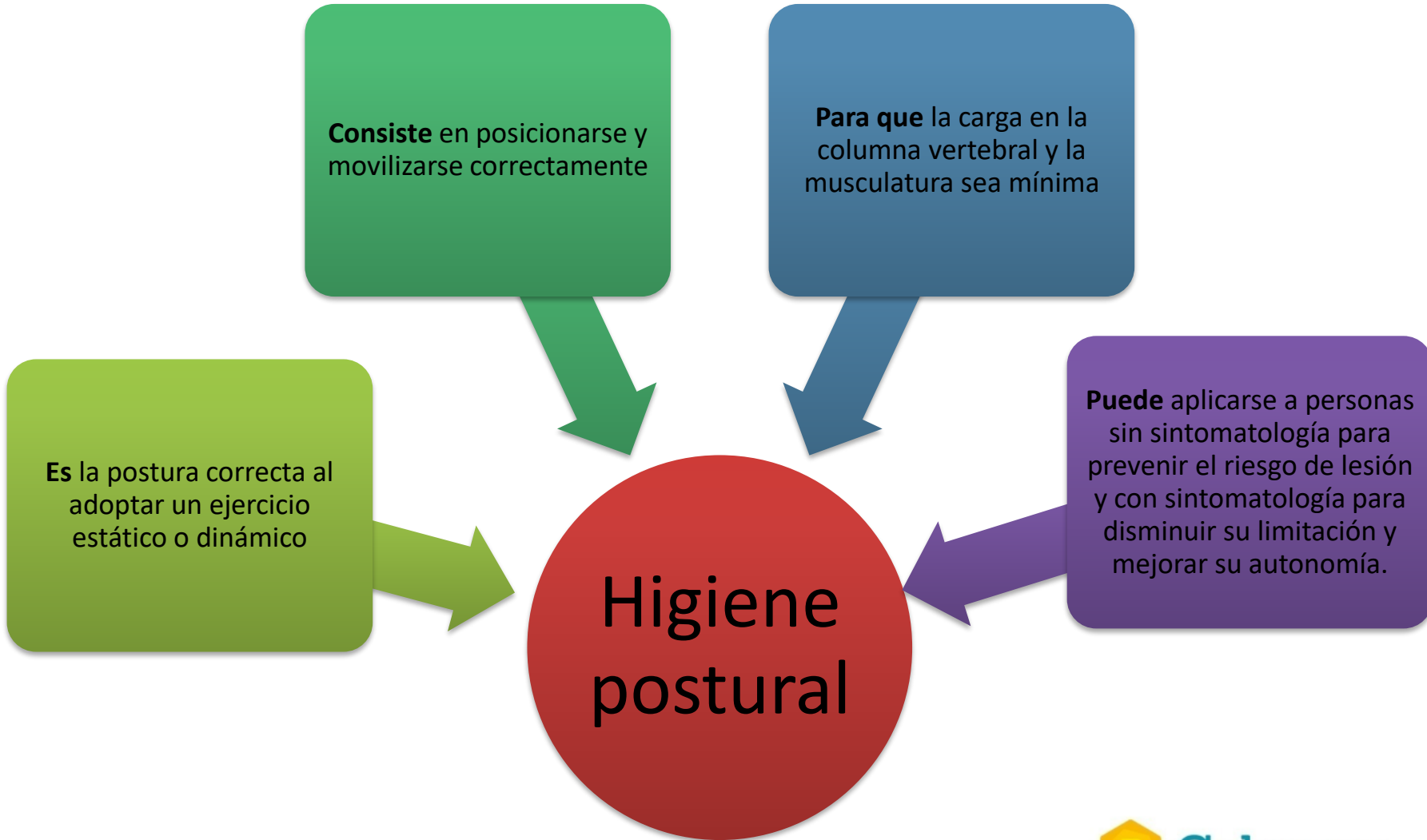


# PATOLOGIA DE COLUMNA



- Lumbalgías
- Cervicalgías
- Hernia discal

# HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO



# HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

**HIGIENE POSTURAL** = Prevenir los dolores de espalda



su finalidad

Reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

# HIGIENE POSTURAL

En general, la **Columna** sufre principalmente:

Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.



Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.

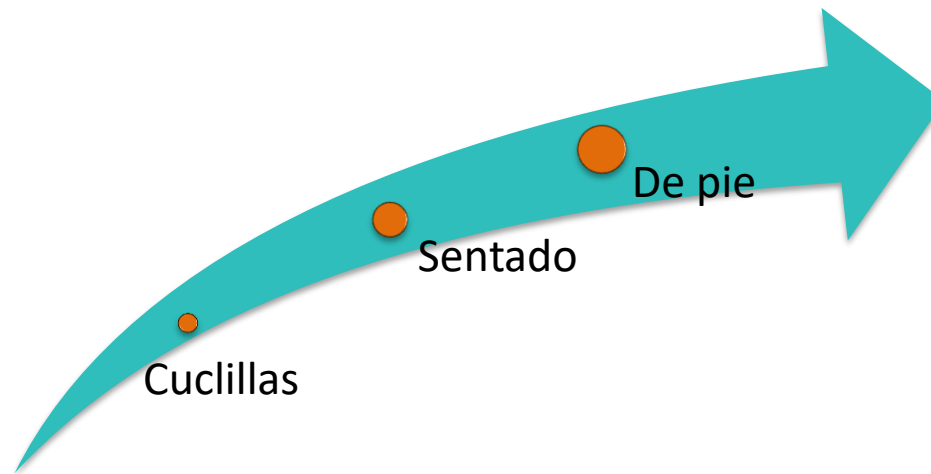
Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.



Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

## HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

### Fuentes generadoras de Peligro Biomecánico por mala higiene postural



Tensión constante en  
músculos de  
Equilibrio (Extensores  
de tronco)

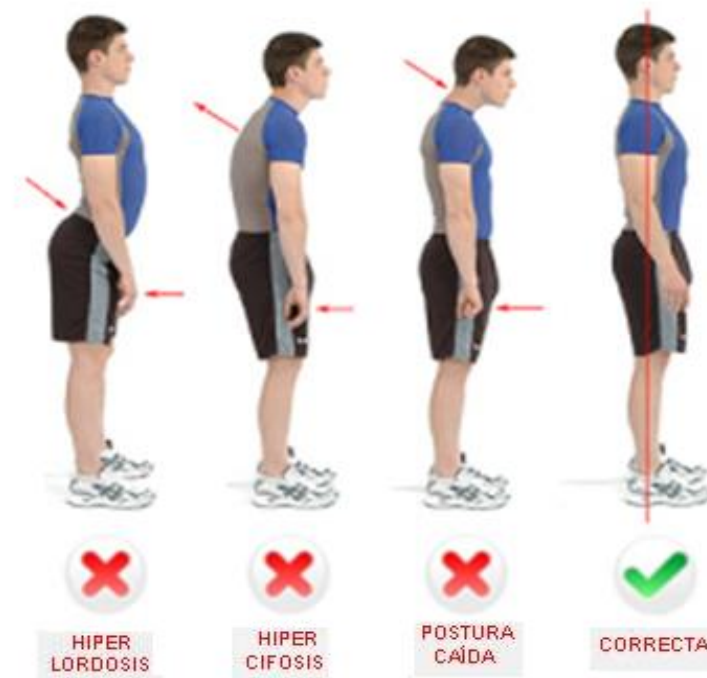
Produce sobrecarga  
en MMII y músculos  
Espalda

**Estática o  
mantenida**

Inconveniente  
estancamiento  
circulatorio MMII

Disminuye habilidad  
en trabajos de  
precisión

## Postura De Pie (Bipedestación)



# Recomendaciones Postura De Pie

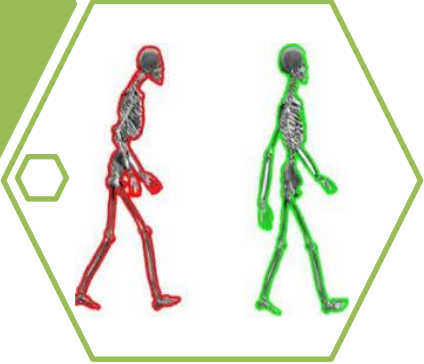


✓ Usar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm).



✓ Al estar de pie: poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición.

✓ Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.

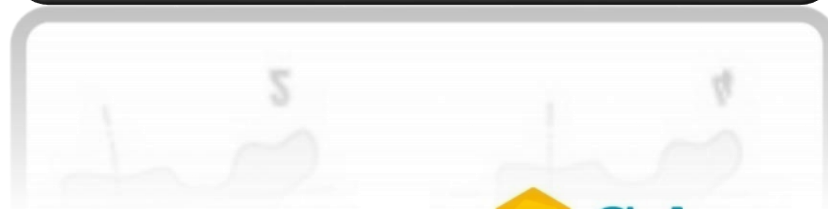
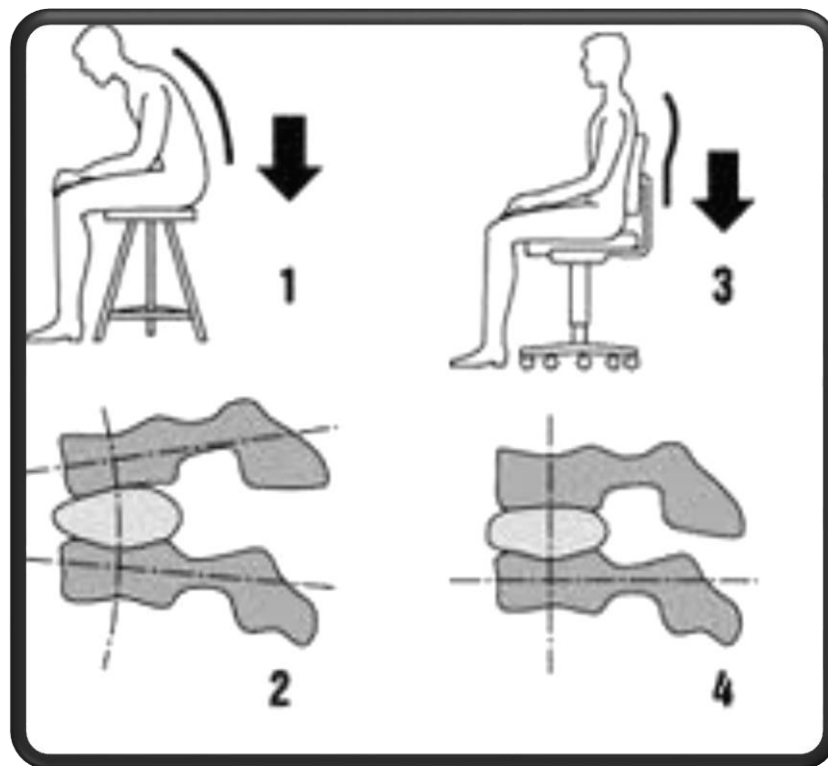


✓ Para recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda.



# Postura Sedente

En esta posición el gasto energético, la demanda circulatoria y el trabajo muscular estático va a ser menor.

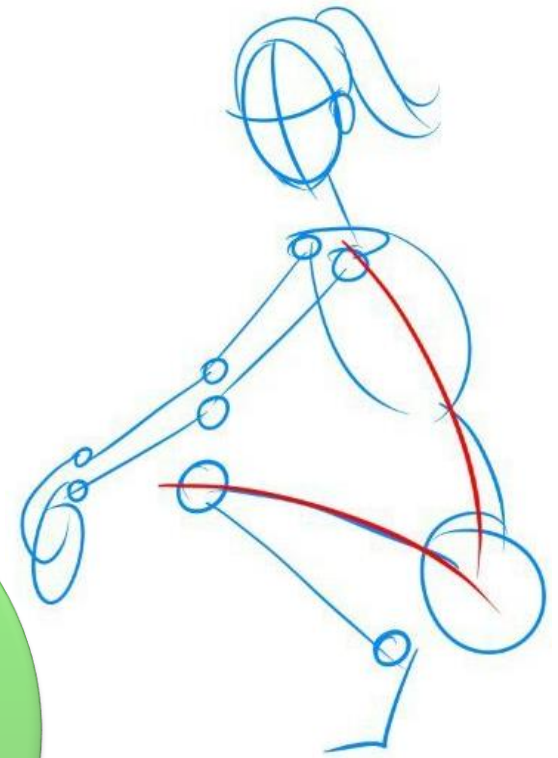


# Postura Cuclillas

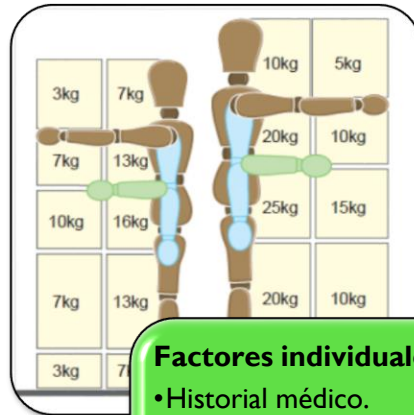
La sociedad moderna ha eliminado la necesidad de ponerse en cuclillas en la vida cotidiana y biomecánicamente aporta muchos beneficios.

Esto a menudo lleva a una variación en la sentadilla, donde los talones permanecen en el aire.

El diseño del calzado moderno ofrece un talón elevado provocando un acortamiento de la musculatura posterior de las piernas y del tendón de Aquiles, además de pérdida gradual de la movilidad del tobillo.



# VARIABLES DETERMINANTES



## Factores físicos:

- Aplicación de **fuerza**, como levantamiento, transporte, tracción, **empuje** y el uso de herramientas.
- Movimientos repetitivos.
- **Posturas forzadas** y estáticas.
- Entornos fríos o excesivamente calurosos.
- Iluminación insuficiente
- Niveles de ruido elevados

## Factores individuales:

- Historial médico.
- Capacidad física.
- Edad.
- Obesidad.
- Tabaquismo.

## Factores organizativos y psicosociales:

- Trabajo con un alto nivel de exigencia, falta de control sobre las tareas efectuadas y escasa autonomía.
- Bajo nivel de satisfacción en el trabajo.
- Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros, supervisores y directivos.

# DEFINICIONES CLAVES



**Manipulación manual de cargas:** incluye las operaciones de levantamiento, colocación, empuje, tracción, transporte o desplazamiento de la carga



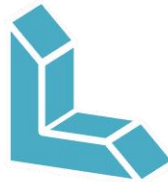
**Levantar:** Acción y efecto de mover de abajo hacia arriba un objeto, o ponerlo en un lugar más alto que el que antes tenía.



**Desplazar:** Mover una carga de un punto a otro.



**Colocar:** Poner una carga en su debido lugar



**Tracción:** Hacer fuerza contra una carga para moverla, sostenerla o rechazarla





Evitar Rotaciones e inclinaciones

# PESOS MAXIMOS

(Resolución 2400 de 1979)

## LEVANTAR

- Hombres: 25 Kg.
- Mujeres: 12,5 kg.

## TRANSPORTAR

- Hombres: 50 Kg.
- Mujeres: 20 kg.24

- Entre 34 y 55 Kg, se recomienda que sean trabajadores seleccionados y entrenados para ello; se deberá emplear sistemas de ayuda mecánica.
- Por encima de 55 Kg, se contempla siempre la posibilidad de emplear sistemas de manipulación mecánica.

I. Planear el levantamiento y trayecto de la Carga. (Forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, estabilidad, etc.)



## 2. Agarres



Palanca

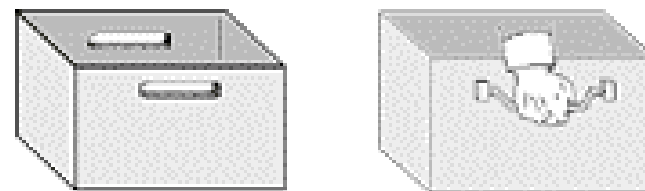


Figura 6 - Agarre bueno

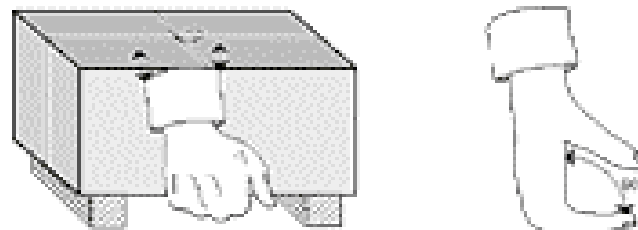


Figura 7 - Agarre regular

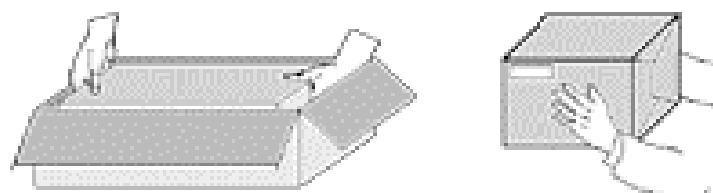
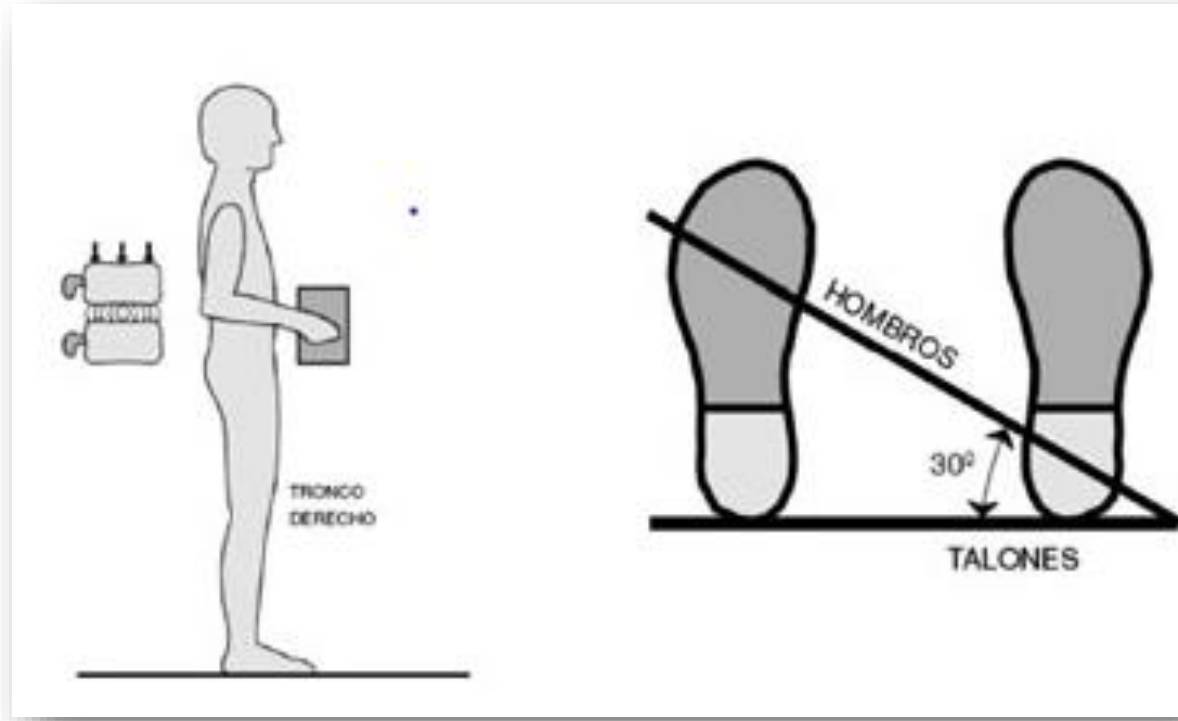


Figura 8 - Agarre malo

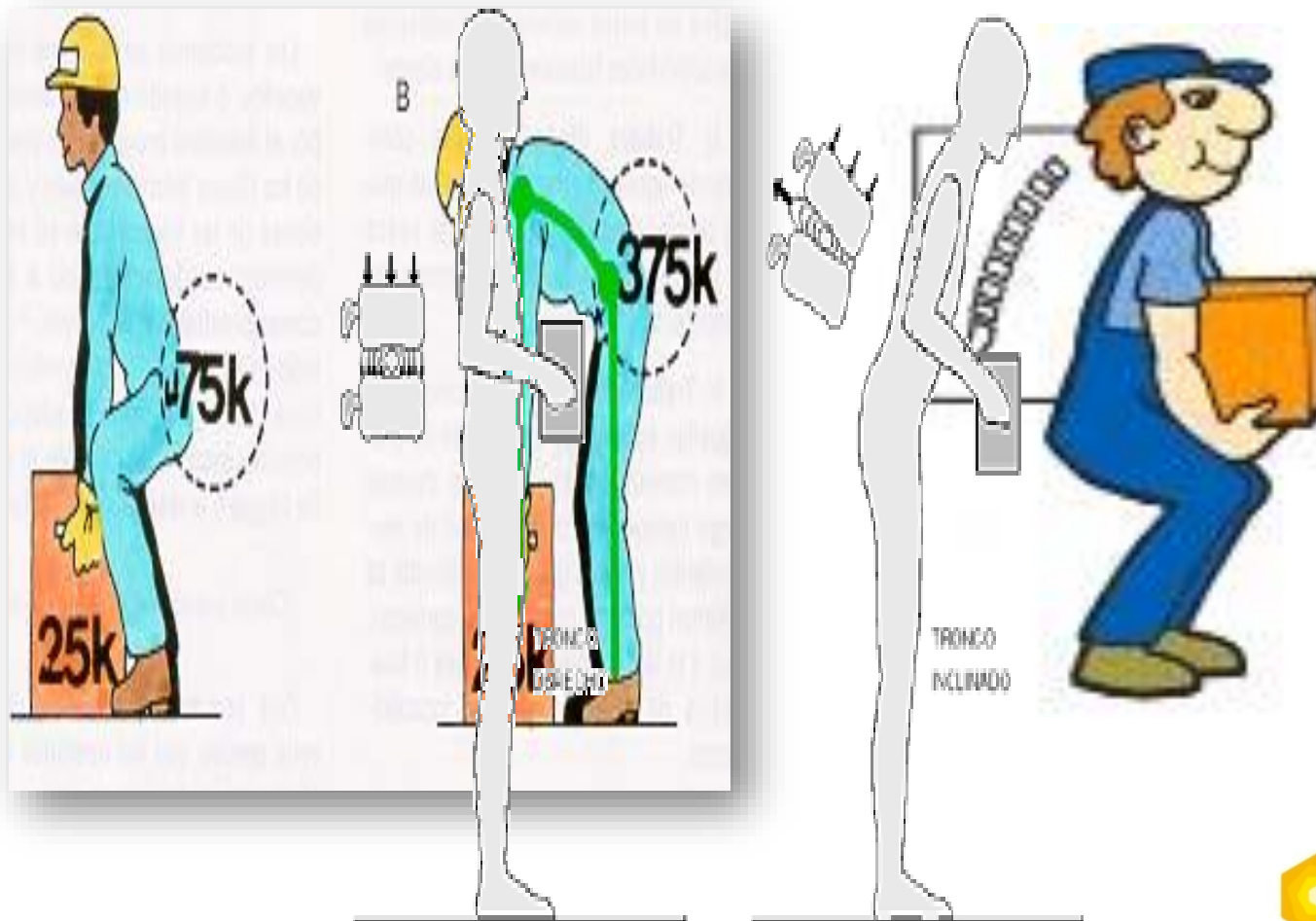
Agarres

# Postura

Ubicar los pies de una manera adecuada , aproximándose a la carga .Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.

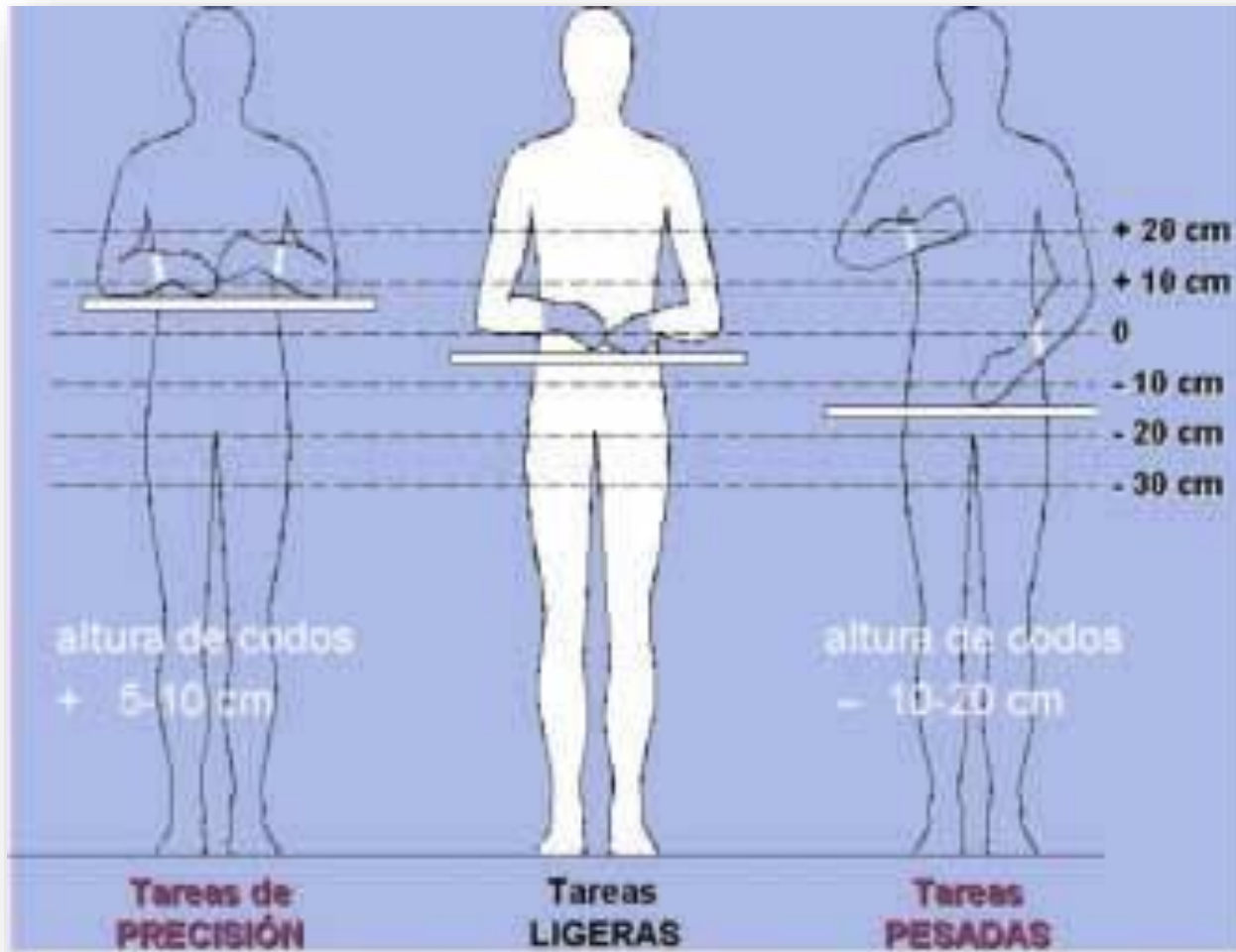


- Mantener la espalda recta y abdomen contraído manipulando las cargas cerca del cuerpo.
- Doblar las rodillas, adoptando la posición de cuclillas con espalda recta.



# RECOMENDACIONES POSTURALES

Ajustar la altura de trabajo de acuerdo con las dimensiones del cuerpo. Utilice la altura del codo como guía.



# Estrategias de prevención

## Empuje y arrastre de cargas

- Colocarse detrás de la carga y cerca de la misma.
- Flexiona ligeramente las rodillas, manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- Utiliza ambos brazos para empujar o estirar de la carga. Aprovecha el peso del cuerpo.



■ **Empuje, no jale**

# Trabajo en Equipo



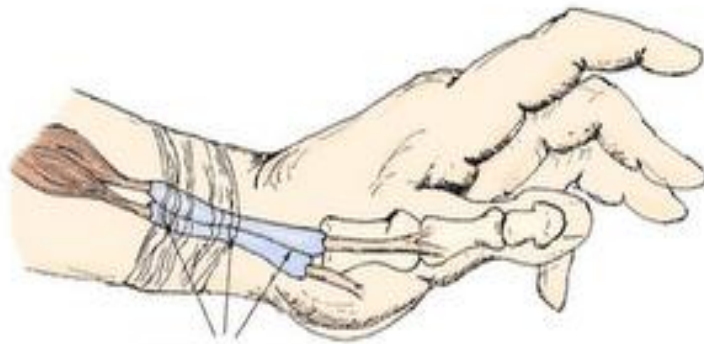
- Planear la ruta de desplazamiento.
- Estatura similar.
- Sólo el número de personas necesarias.
- Efectuar los movimientos según la orden que de el jefe del grupo o líder (coordinación).

# DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS

Conjunto de síntomas tales como disconfort, debilidad, discapacidad o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones, u otros tejidos blandos, con manifestaciones físicas o sin ellas”.



## Tenosinovitis de De Quervain (De Quervain's Tenosynovitis)



Región de dolor

Copyright © 2001 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved.

Dolor de cuello (cervicalgia)

Epicondilitis

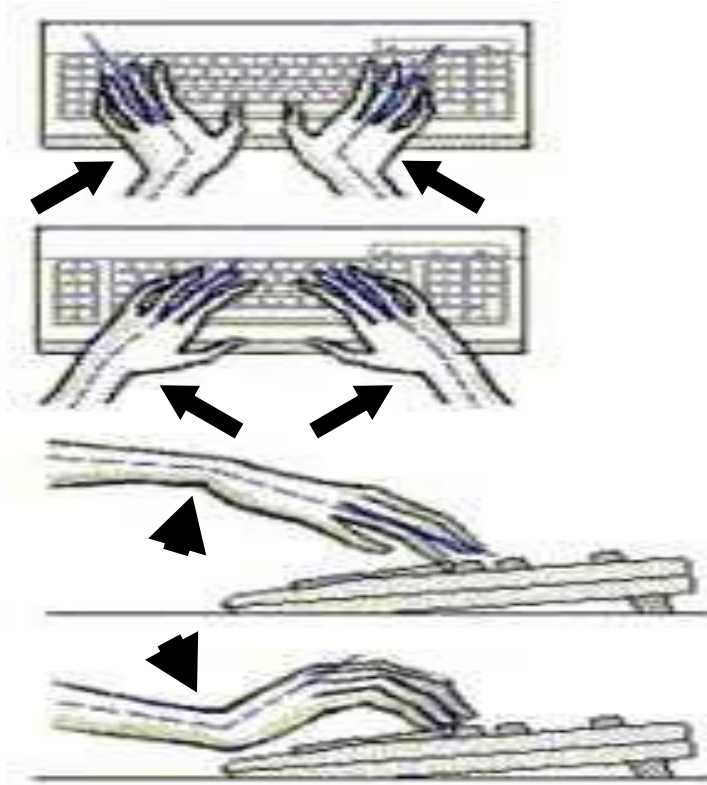
Tenosinovitis de  
Quervain

Dolor en la espalda baja (Lumbalgia)

# Hábitos de trabajo y Posturas incorrectas

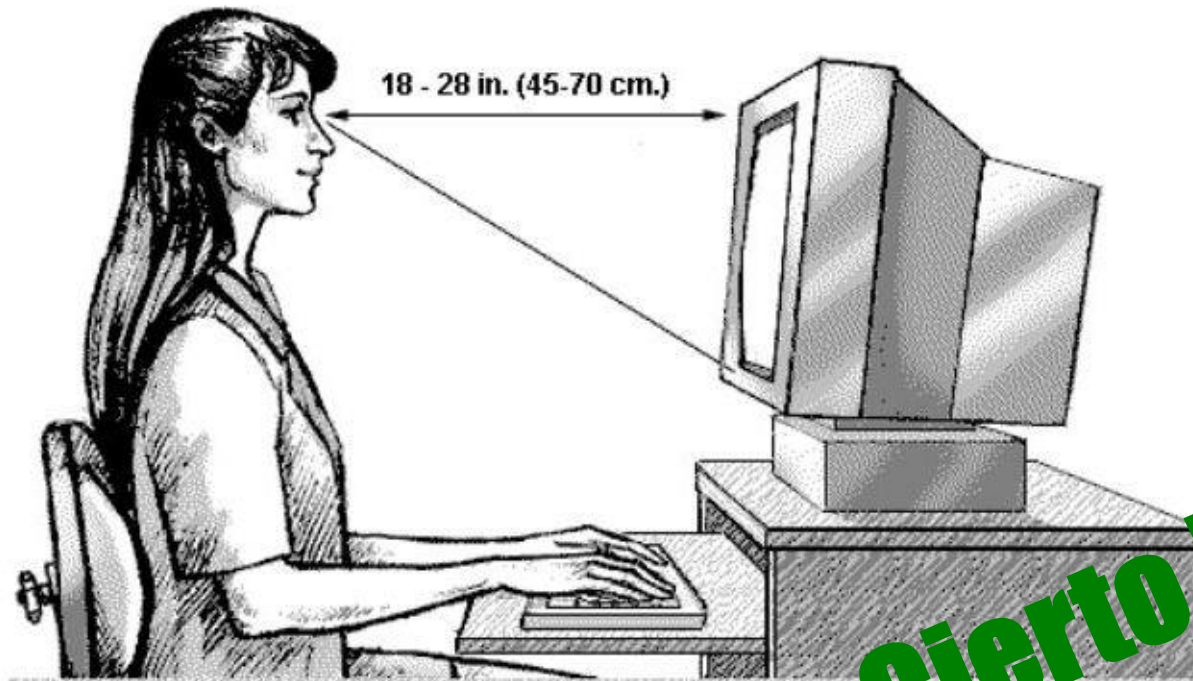


# Teclado



- Ubique sus muñecas en línea recta natural.
- Distancia 10 – 15 cm

# Monitor

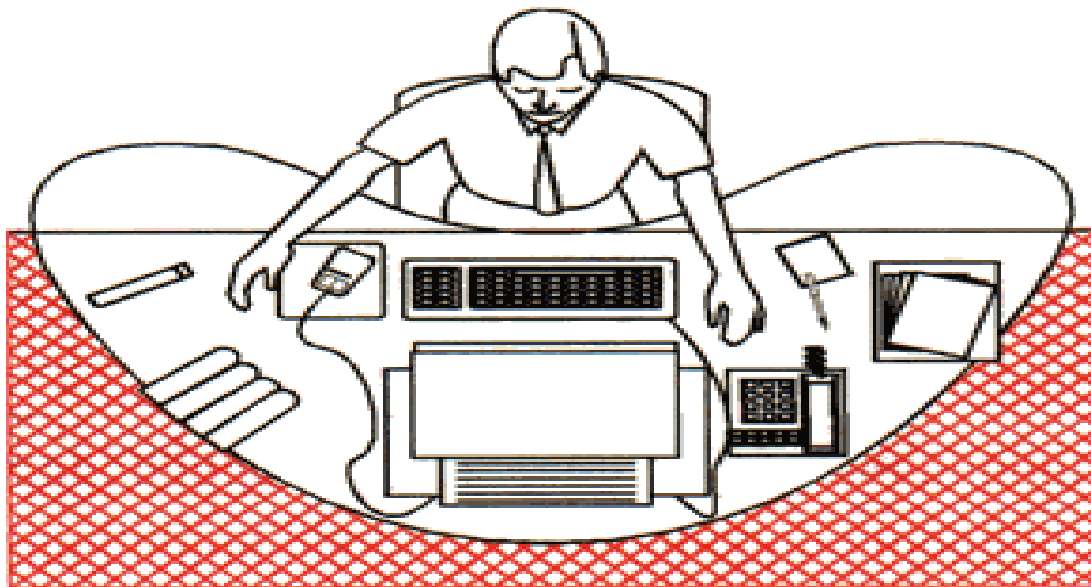


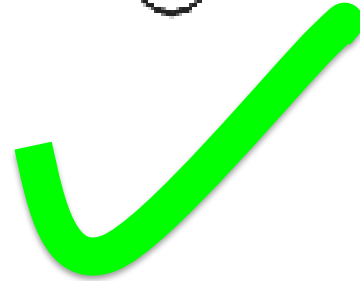
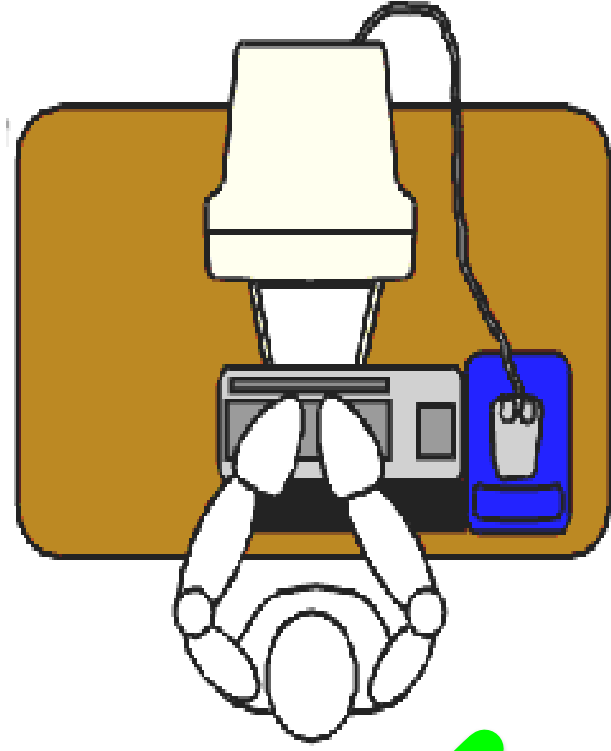
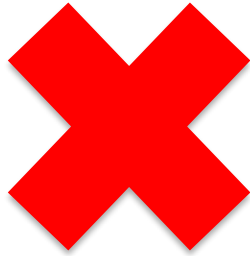
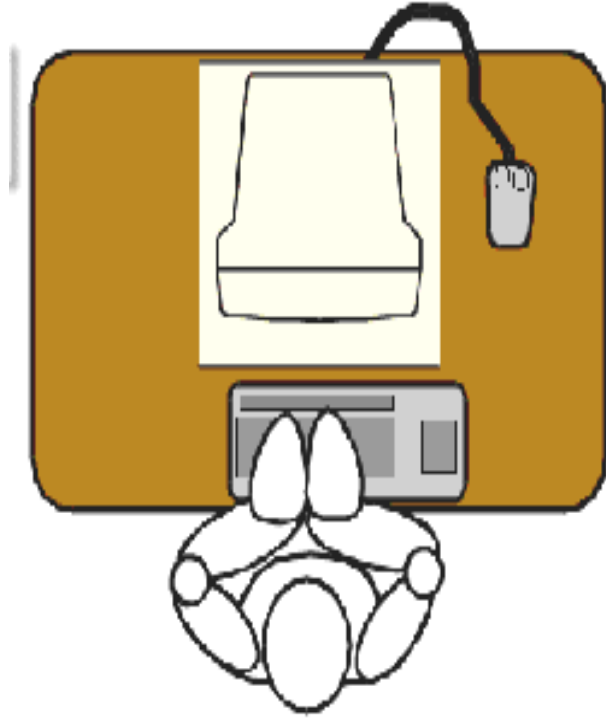
- Distancia: 45 y 70 cm
- Cejas alineadas con el borde superior de la pantalla del monitor
- El monitor debe estar ubicado frente a usted.

# Plano de Trabajo



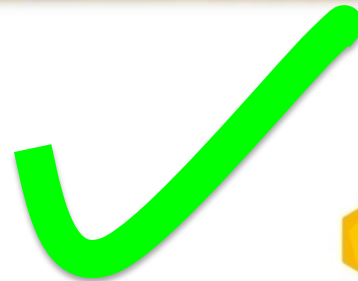
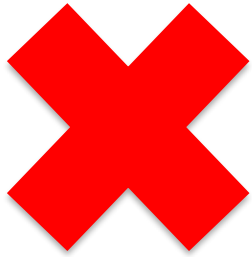
# Zona de Trabajo



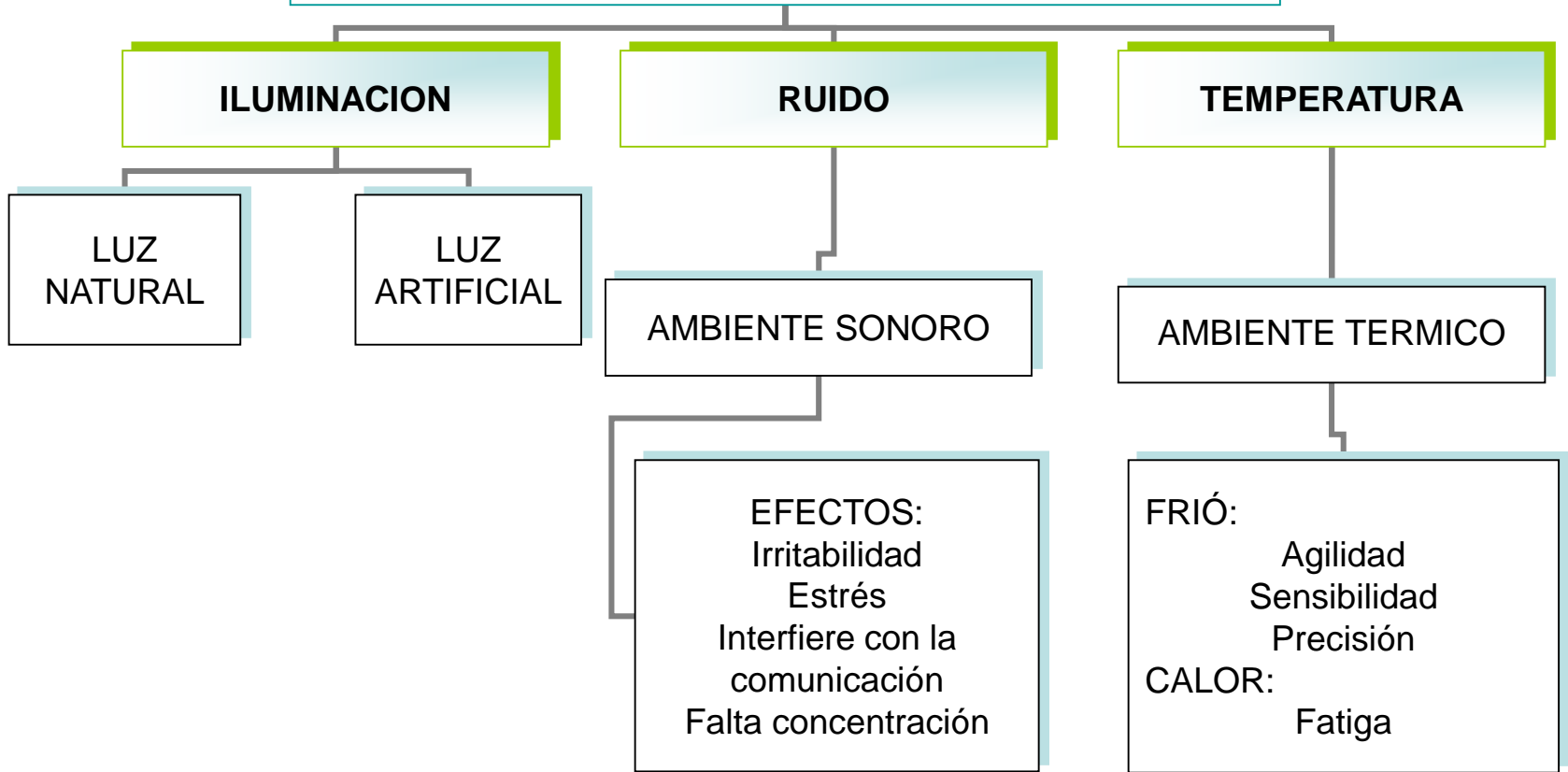


Para el uso del portátil lo ideal es adaptar un docking station y elevador de pantalla con teclado y mouse externo

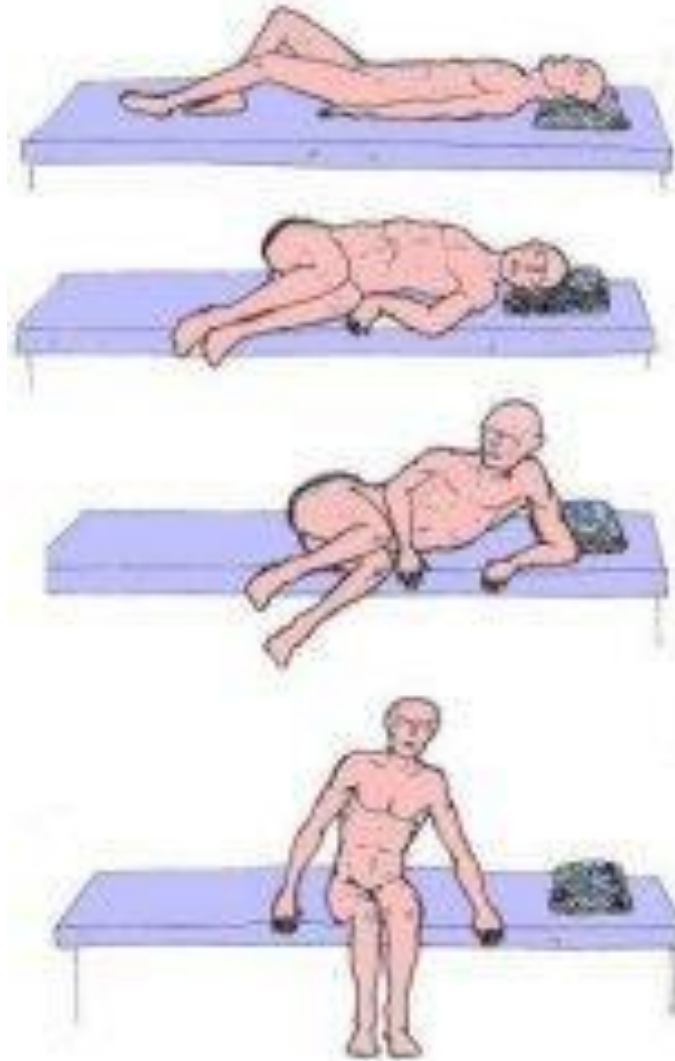




# CONDICIONES AMBIENTALES



# AL LEVANTARSE DE LA CAMA



# Manejo de buenos hábitos

- Coloque los materiales que utiliza con frecuencia, a fácil alcance.
- Desocupe la superficie de trabajo de elementos innecesarios
- Sostenga el mouse con la mano relajada. No lo apriete firmemente.
- Use su brazo entero para movilizar el mouse.



# DEFINICION PAUSAS ACTIVAS

Conjunto de ejercicios físicos realizados por el trabajador , cuyo objetivo es evitar la fatiga muscular que se puede presentar durante la jornada de trabajo, recuperando la energía de los músculos.



G  
i  
m  
n  
a  
s  
i  
a

•Preparatoria

- Inicio de la jornada laboral.
- Preparar el cuerpo para la tarea

• Compensatoria

Se realiza durante una pausa  
laboral.  
Tarea con Características repetidas

•Recuperación

Final de la pausa, relajación  
muscular

# CARACTERISTICAS

- ✓ Ejercicios dirigidos a partes del cuerpo
- ✓ Compensan las estructuras físicas mas utilizadas durante el trabajo y activan aquellas que no son requeridas.
- ✓ No desgaste físico: son ejercicios de corta duración; máximo 15 minutos.
- ✓ El reposo no es siempre la mejor forma de descanso, entonces se habla de descanso activo



# ¿Para qué hago pausas activas?

Disminuye el estrés.

Favorece el cambio de posturas y rutina.

Libera estrés articular y muscular.

Estimula y favorece la circulación

Mejora la postura.

Favorece la autoestima y capacidad de concentración.

Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.

Disminuye riesgo de enfermedad profesional.

Promueve el surgimiento de nuevos líderes.

Mejora el desempeño laboral.

# RECOMENDACIONES

- Durante los ejercicios respire profundamente al iniciar el movimiento.
- Realizar actividades hasta donde las articulaciones lo permitan; en caso de dolor suspenda el ejercicio.
- Mantenga siempre la posición indicada en cada ejercicio.
- Se recomienda primero siempre calentar y luego estirar.

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PREJORNADA LABORAL

Es la preparación que se lleva a cabo antes de una practica laboral

## OBJETIVOS



Mejorar condiciones corporales

Mejorar el rendimiento en la actividad

Disminuir el riesgo de sufrir lesiones músculo esquelética



# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antídoto perfecto para largos periodos de inactividad y posiciones estáticas que mantenemos



- ✓ Evita rigidez y dolor muscular.
- ✓ Reduce tensión muscular.
- ✓ Mejora circulación.
- ✓ Reduce ansiedad, estrés, y fatiga.
- ✓ Disminuye el riesgo de lesiones.
- ✓ Permite que la mente este alerta.
- ✓ Hace que realicemos el trabajo mas fácil.



# RECOMENDACIONES A LIDERES DE PAUSAS

- Preguntar sobre sintomatología existente.
- Variar las rutinas.
- Diferenciar pausas de precalentamientos.
- Entrenar a líderes .
  - Identificar las necesidades de los líderes.

Campañas de sensibilización (folletos, afiches).

Participación de jefes.

Premiación a líderes y trabajadores comprometidos.

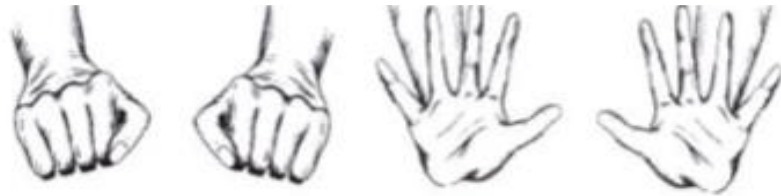
# ¿CUANDO SE DEBEN REALIZAR?

**Se deben realizar en cualquier momento del día cuando sienta cansancio, incomodidad, etc. en alguna parte específica del cuerpo.**

# EJERCICIOS PARA COLUMNA

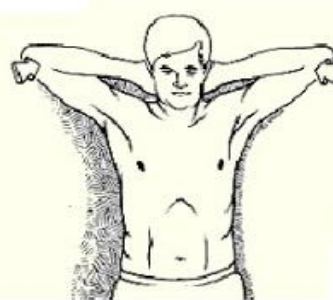
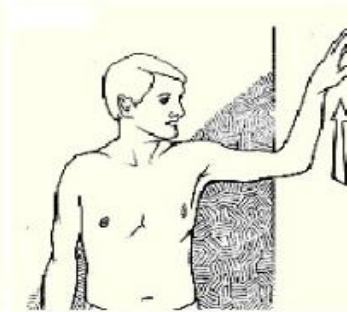
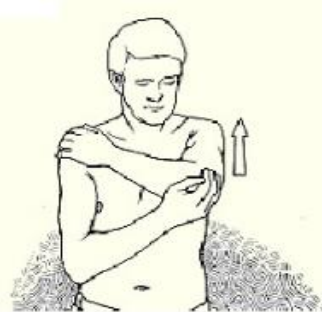
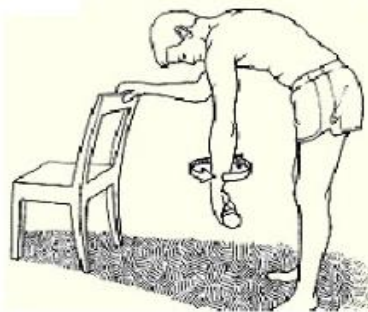


# EJERCICIOS PARA MANO





# EJERCICIOS PARA CODO Y HOMBRO



*¡GRACIAS!*