

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL | 2014

# LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

**No des la ESPALDA a la Prevención**

## Porqué proteger la espalda

Las patologías de espalda asociadas al trabajo representan en la actualidad un importante problema laboral y de salud pública en general, debido a su elevada incidencia, su poder invalidante, el alto índice de absentismo laboral que genera, así como los importantes costes sociales que se derivan de ellas.

El esfuerzo físico en todo tipo de trabajos, pesados y menos penosos, el mantenimiento de una misma postura de pie o sentado durante las 8 horas y los movimientos repetidos, pueden ser causa de lesiones corporales.

Uno de los problemas de salud laboral más extendidos son las lesiones del sistema músculo esquelético, y en especial los problemas de espalda.



MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

# Higiene postural

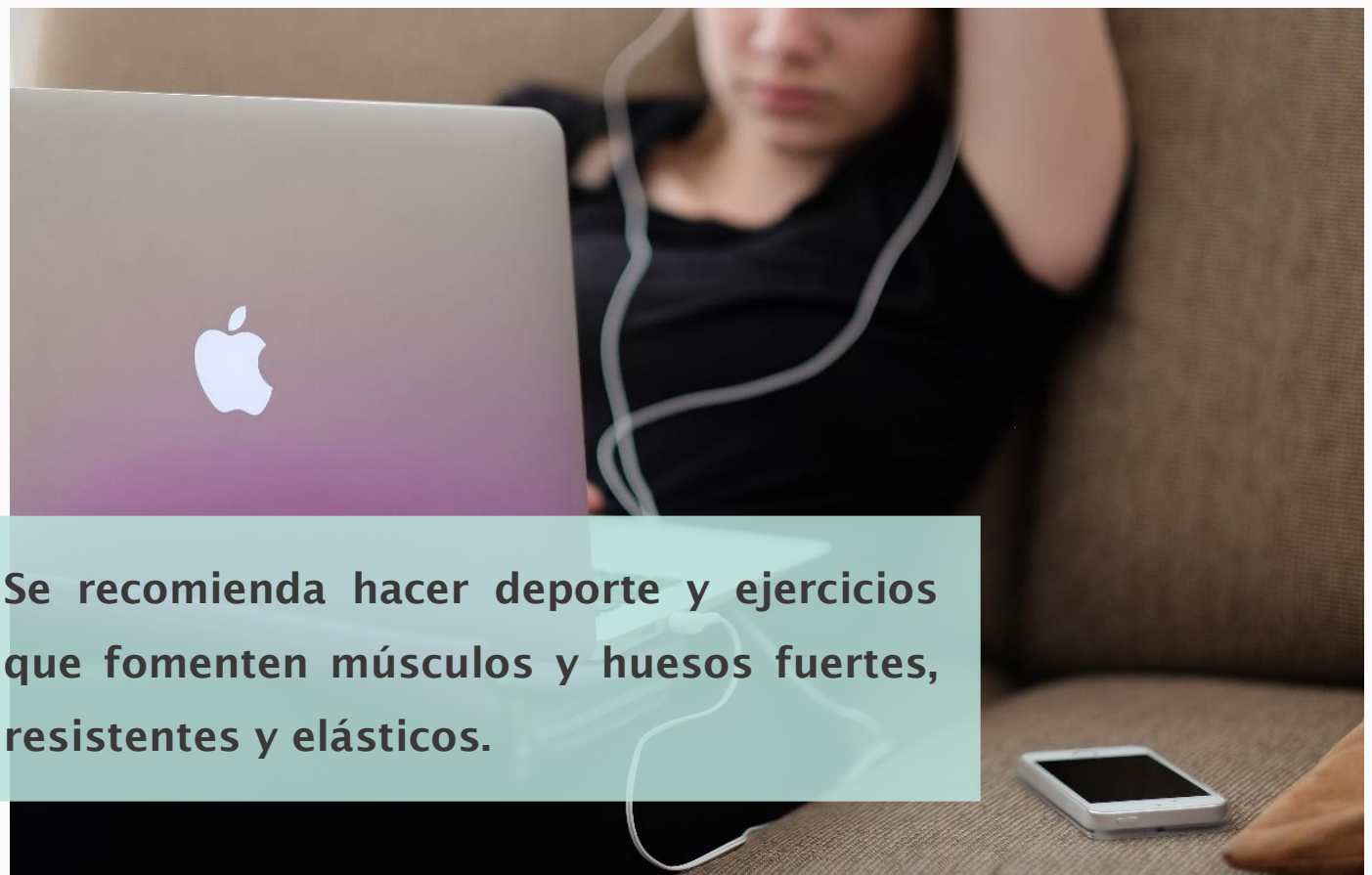
A lo largo del día, las personas adoptan diferentes posturas dependiendo de la actividad que realicen.

La Higiene Postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Un buen análisis, requiere el conocimiento del entorno para mantener posturas de trabajo adecuadas y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares (diseño de puestos de trabajo, iluminación, exigencias de las actividades, entre otras).



Durante las actividades de la vida diaria, sometemos a nuestro sistema musculoesquelético (vertebras, discos intervertebrales y músculos) a una combinación de movimientos de compresión, flexión y torsión. Las vértebras soportan al cuerpo y protegen los nervios de la espina dorsal, los discos actúan como amortiguadores entre las vértebras y los músculos de las piernas proveen gran parte de la fuerza para levantar. Nuestros movimientos y posturas deben favorecer el reparto del esfuerzo en los discos intervertebrales, de forma que sea lo más uniforme posible para evitar accidentes discales.

En general, se recomienda no permanecer en la misma postura durante periodos prolongados, alternar actividades de pie con estar sentado, establecer periodos de descanso y modificar el entorno, si es necesario.



**Se recomienda hacer deporte y ejercicios que fomenten músculos y huesos fuertes, resistentes y elásticos.**

# Manipulación manual de cargas

Continuamente realizamos operaciones de transporte o sujeción de una carga por parte de una o varias personas, como levantamiento, colocación, empuje, tracción y desplazamiento.

Cualquier carga de más de 3 Kg, puede entrañar un potencial riesgo, si las condiciones ergonómicas son desfavorables. Los factores a tener en cuenta son: las características de la carga, el esfuerzo físico necesario, las características del medio de trabajo, las exigencias de la actividad y los factores individuales de riesgo.

De forma general para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:

1.- Planificar el levantamiento: Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje. Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo. Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.



2.- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.

3.- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco no adoptar posturas forzadas.

4.- Agarre firme. Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y mantenerla pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

5.- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.

6.- Evitar giros. Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

7.- Depositar la carga. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.



**Antes de realizar un esfuerzo, calienta la musculatura y evitaras lesiones. No olvides realizar pausas en el trabajo.**



# Posturas de trabajo

Se deben conseguir unas condiciones de trabajo óptimas en relación con el bienestar de la persona, su salud y seguridad, teniendo en cuenta la eficacia tecnológica y económica.

Todo puesto de trabajo requiere de un estudio ergonómico en el que se tengan en cuenta las características humanas fundamentales tales como las dimensiones del cuerpo, la capacidad sensorial, la resistencia muscular o las aptitudes intelectuales, etc., y se analice el funcionamiento del organismo in situ, estudiando su conducta.

Siga estas recomendaciones para prevenir lesiones musculoesqueléticas:

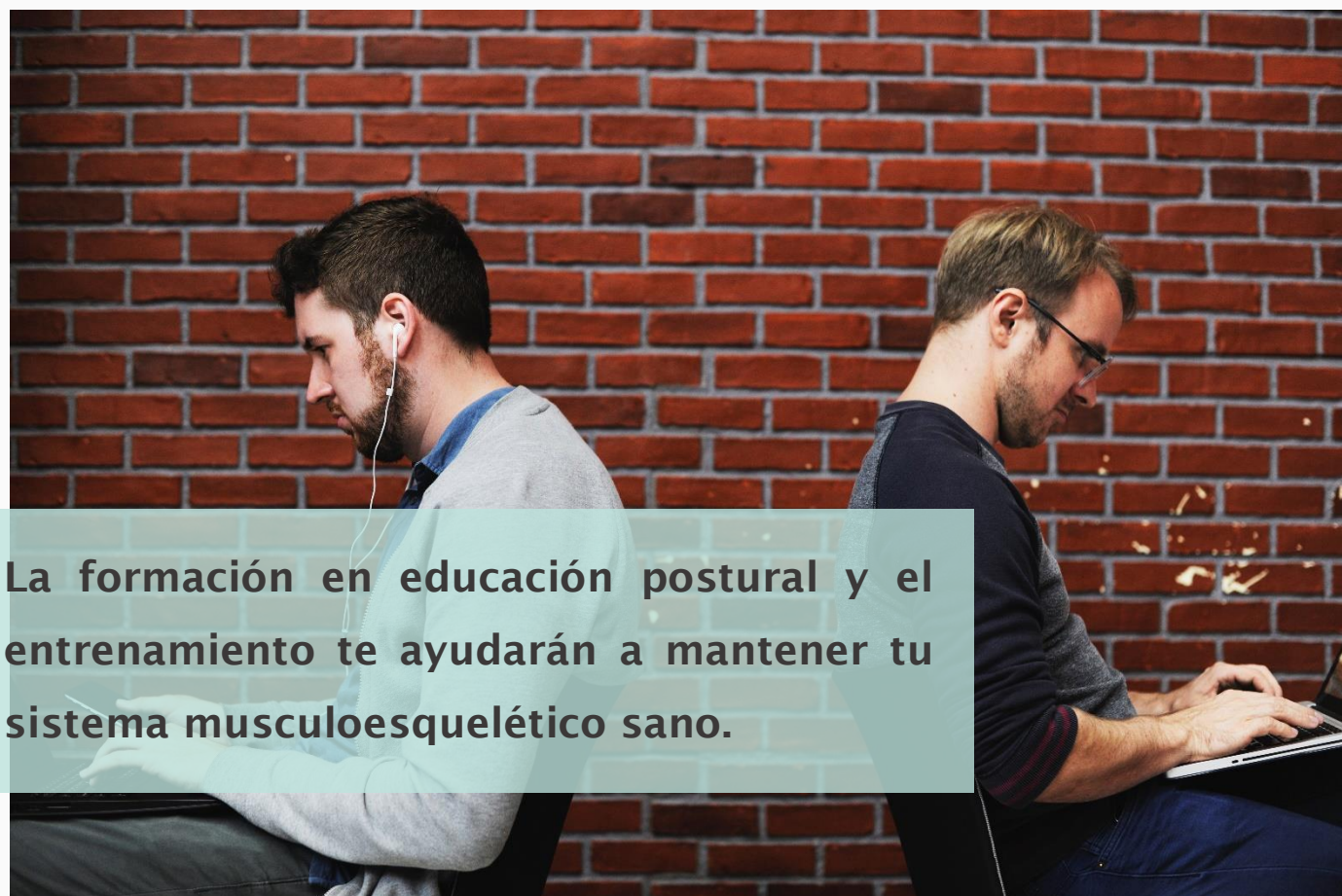
## RECOMENDACIONES TRABAJO SENTADO

- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos y reposa tus muñecas
- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- Cambiar de postura regularmente.



## RECOMENDACIONES TRABAJO DE PIE

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Utilizar un reposapiés portátil o fijo.



La formación en educación postural y el entrenamiento te ayudarán a mantener tu sistema musculoesquelético sano.