



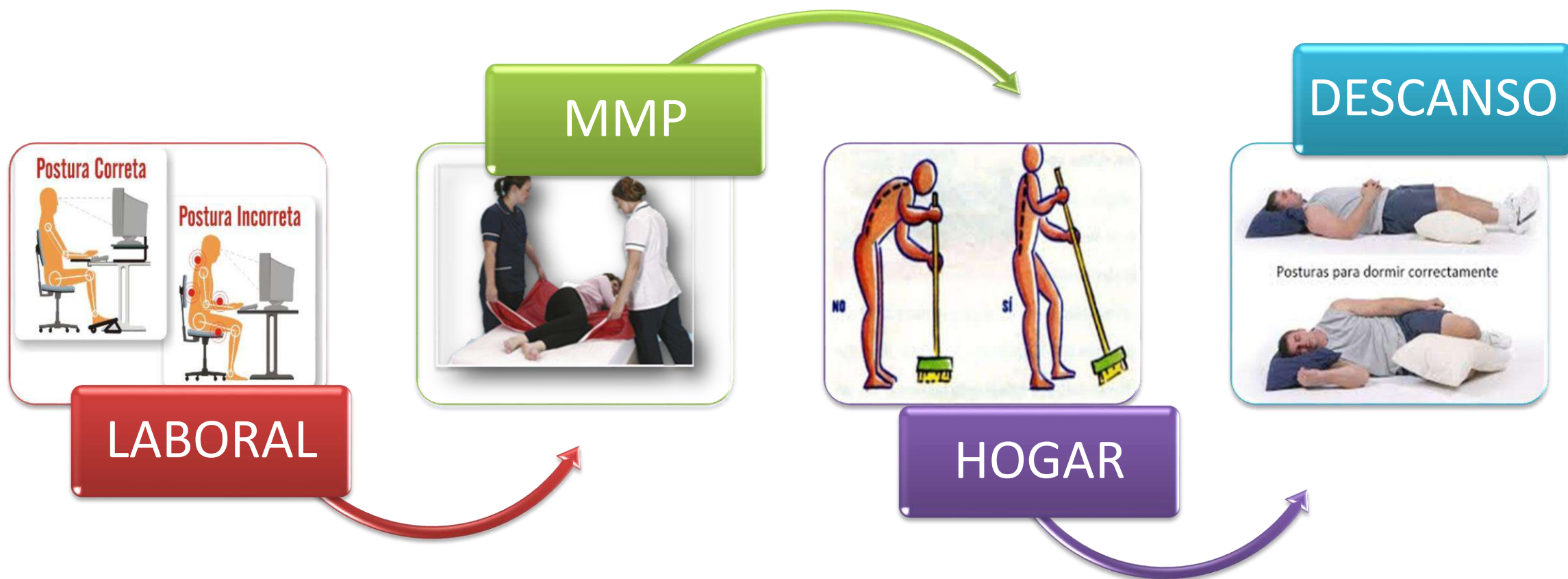
# ERGONOMÍA, HIGIENE POSTURAL Y PAUSAS SALUDABLES

Mily V. Quiroz Martínez.  
Kinesióloga – Especialización en Ergonomía



Disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.





# HIGIENE POSTURAL

Postura correcta a adoptar ante una actividad

Estático (estar sentado)

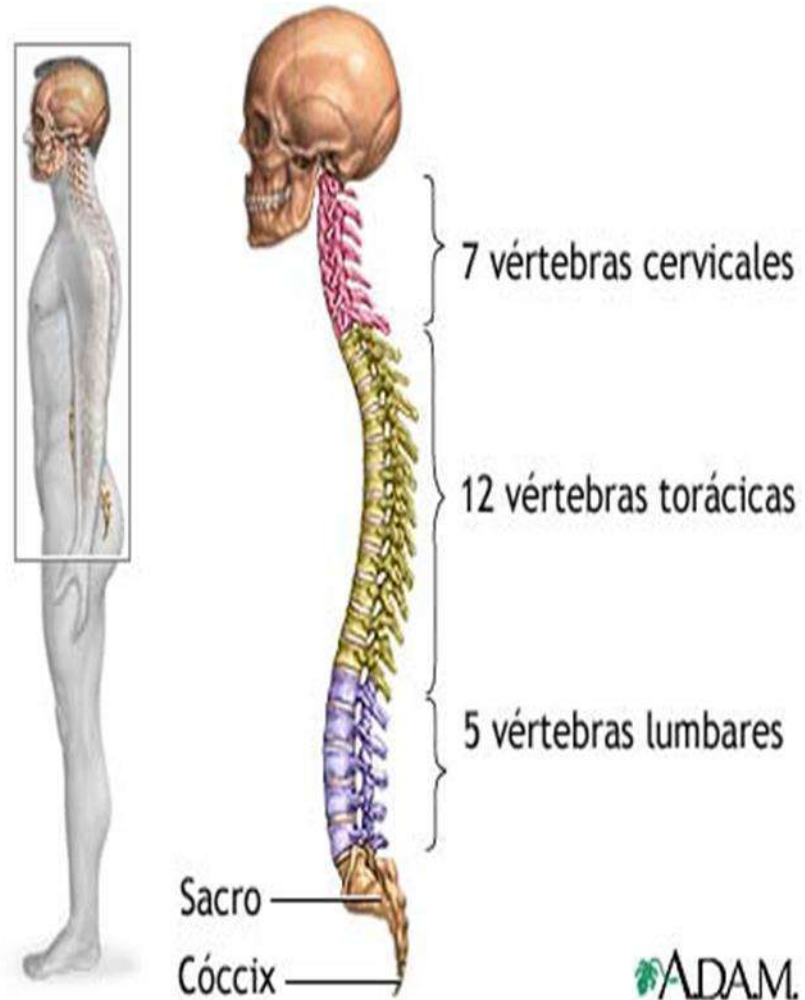
Dinámico (mover un objeto pesado).

Consiste, entonces, en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima.

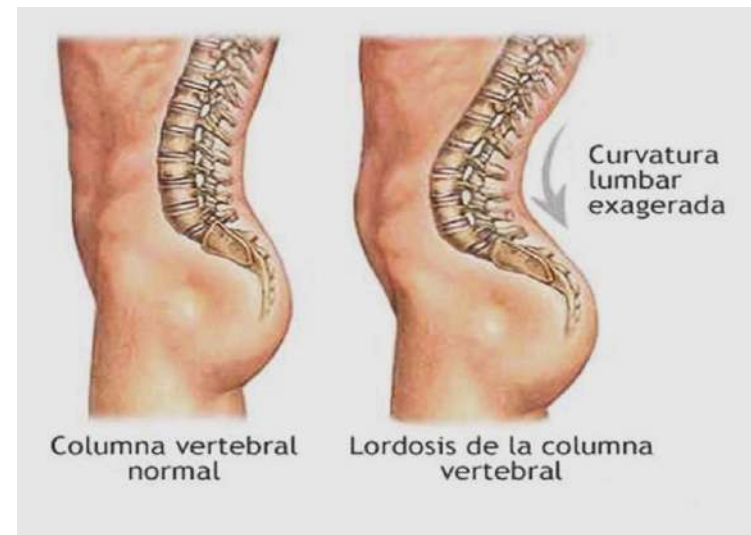
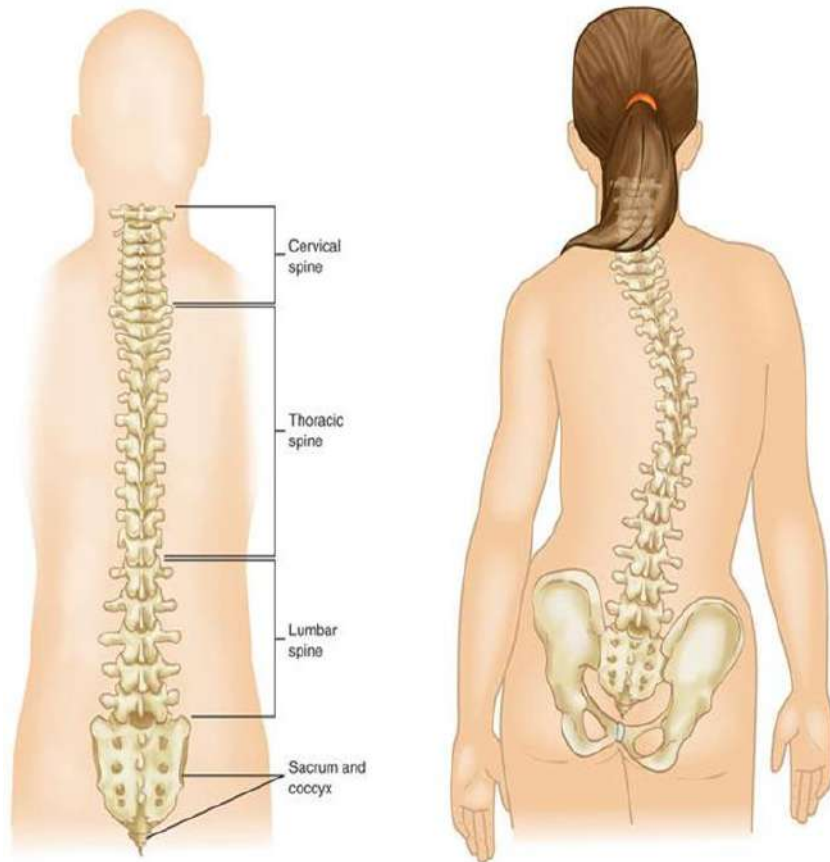
personas sanas para prevenir el riesgo de  
lesión

Personas lesionadas para disminuir su limitación y  
mejorar su autonomía

# COLÖMNA VERTEBRAL



# DESVIACIONES COLÓMNA



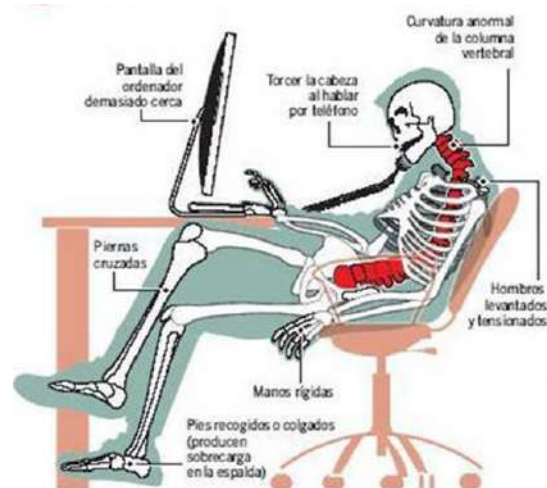
# LA COLUMNA SÓFRE CÓANDO

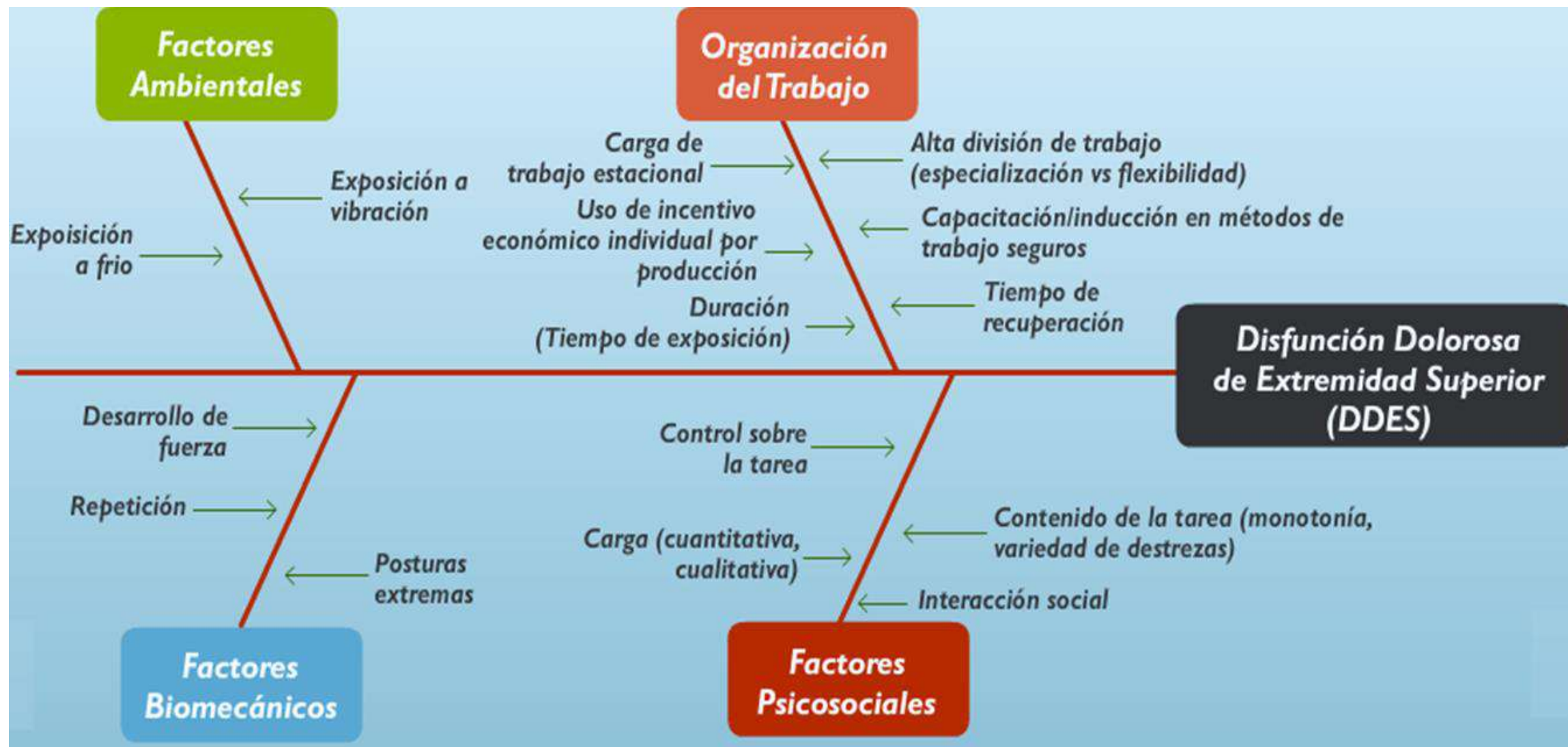


*Así no*



# HÁBITOS POSTURALES



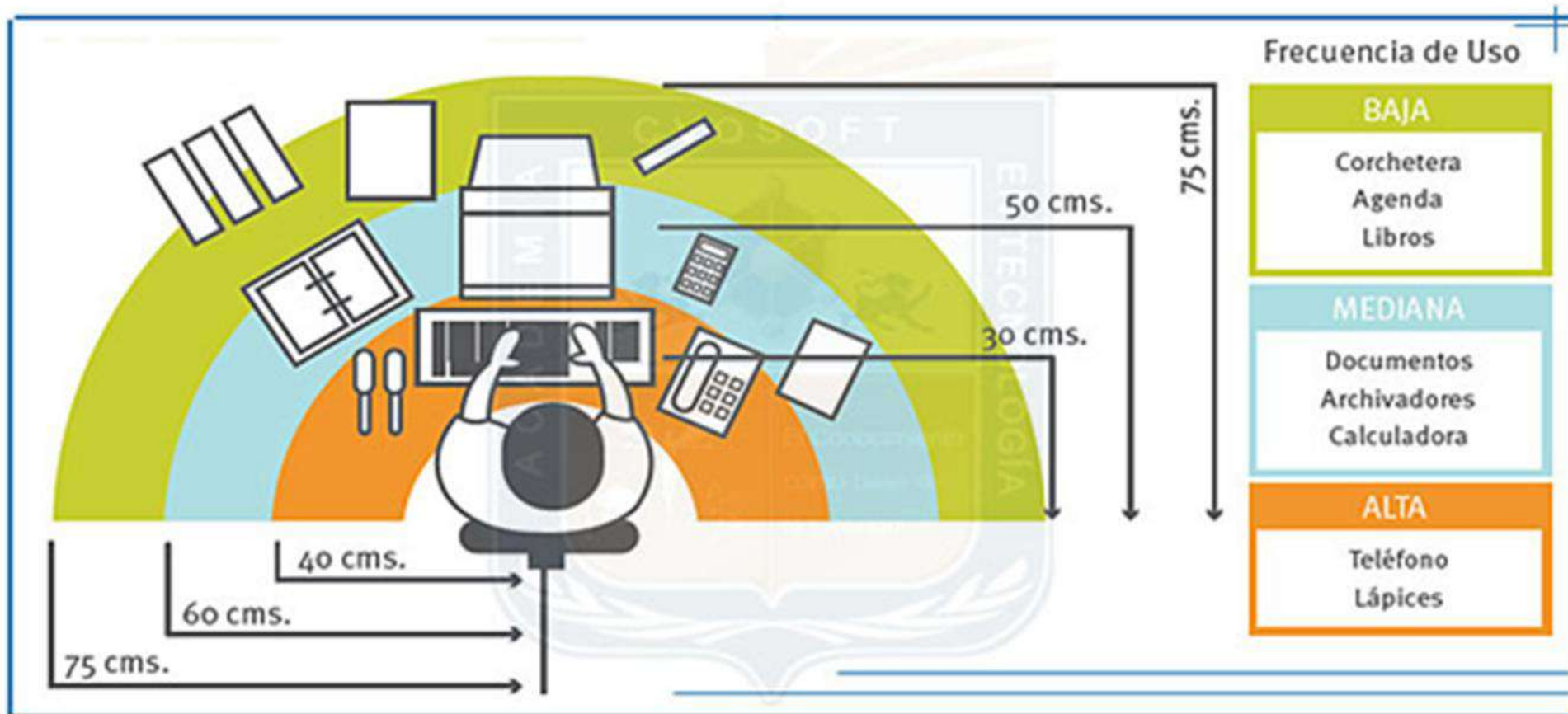


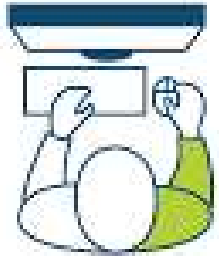


## Posición incorrecta

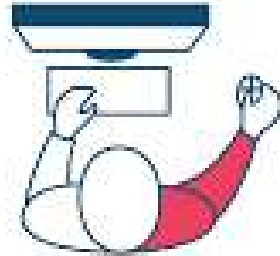




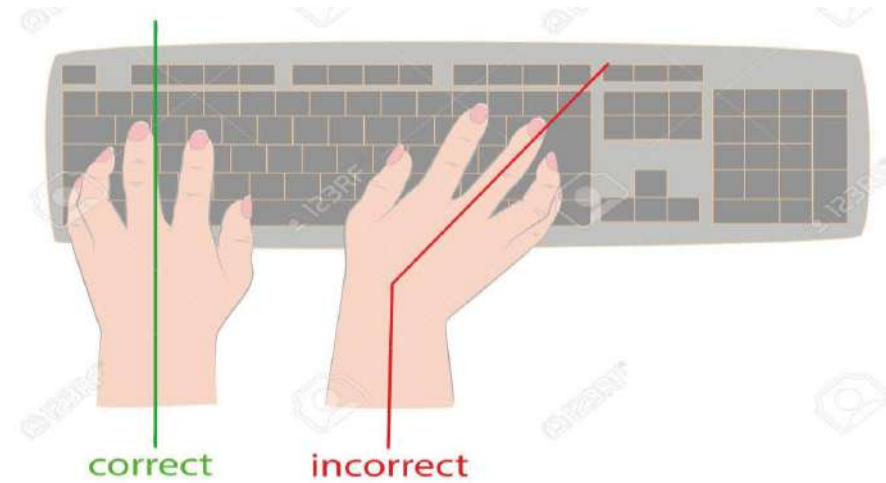


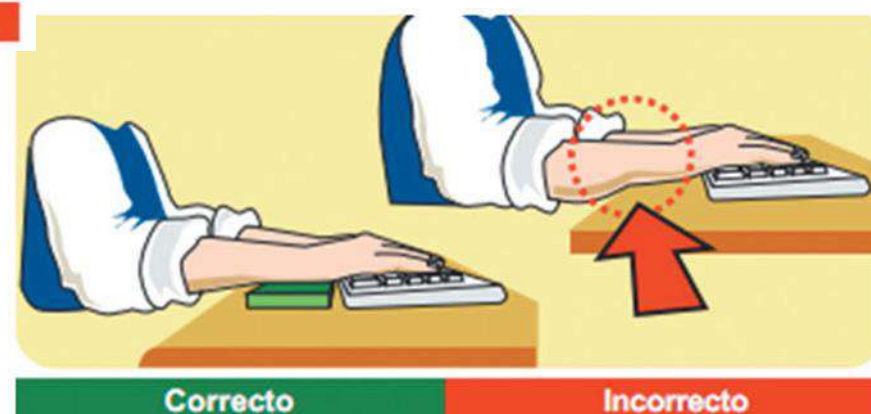
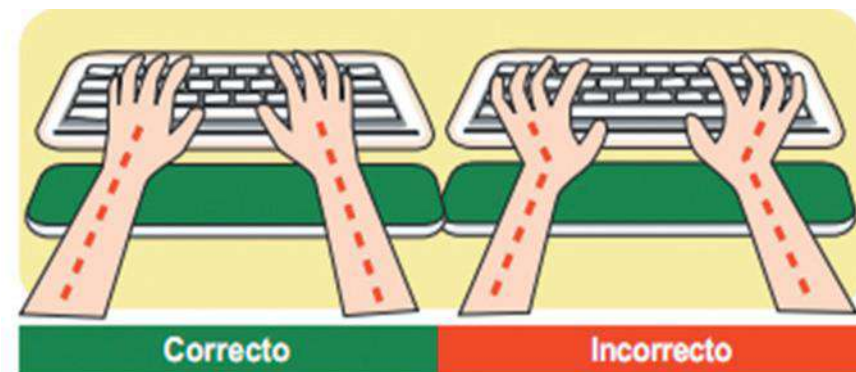


✓ CORRECTO



✗ INCORRECTO

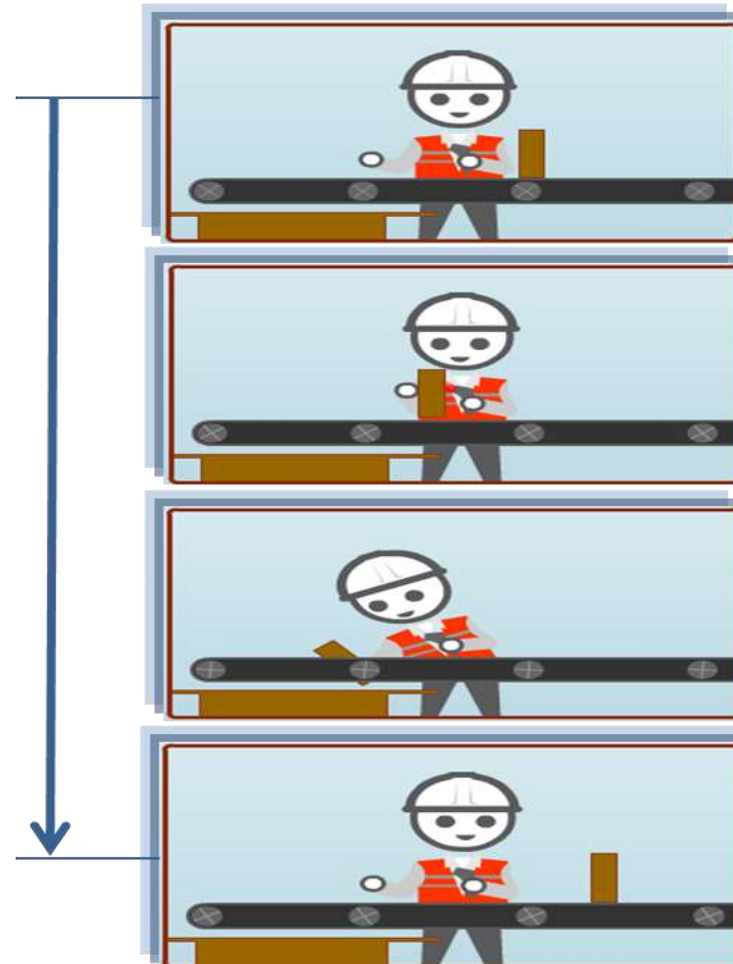




**La repetitividad es uno de los factores de riesgo de mayor importancia en la generación de lesiones.**

Se deberá analizar una tarea con repetitividad cuando los ciclos de trabajo duren menos de 30 segundos (altamente repetitivo) y/o cuando en el 50% o más del ciclo haya que ejecutar a menudo el mismo tipo de acción.

**1 Ciclo**









Ley  
**20.001**

Ley 20949  
17/09/16



No mayor  
**25KG**



Técnicas



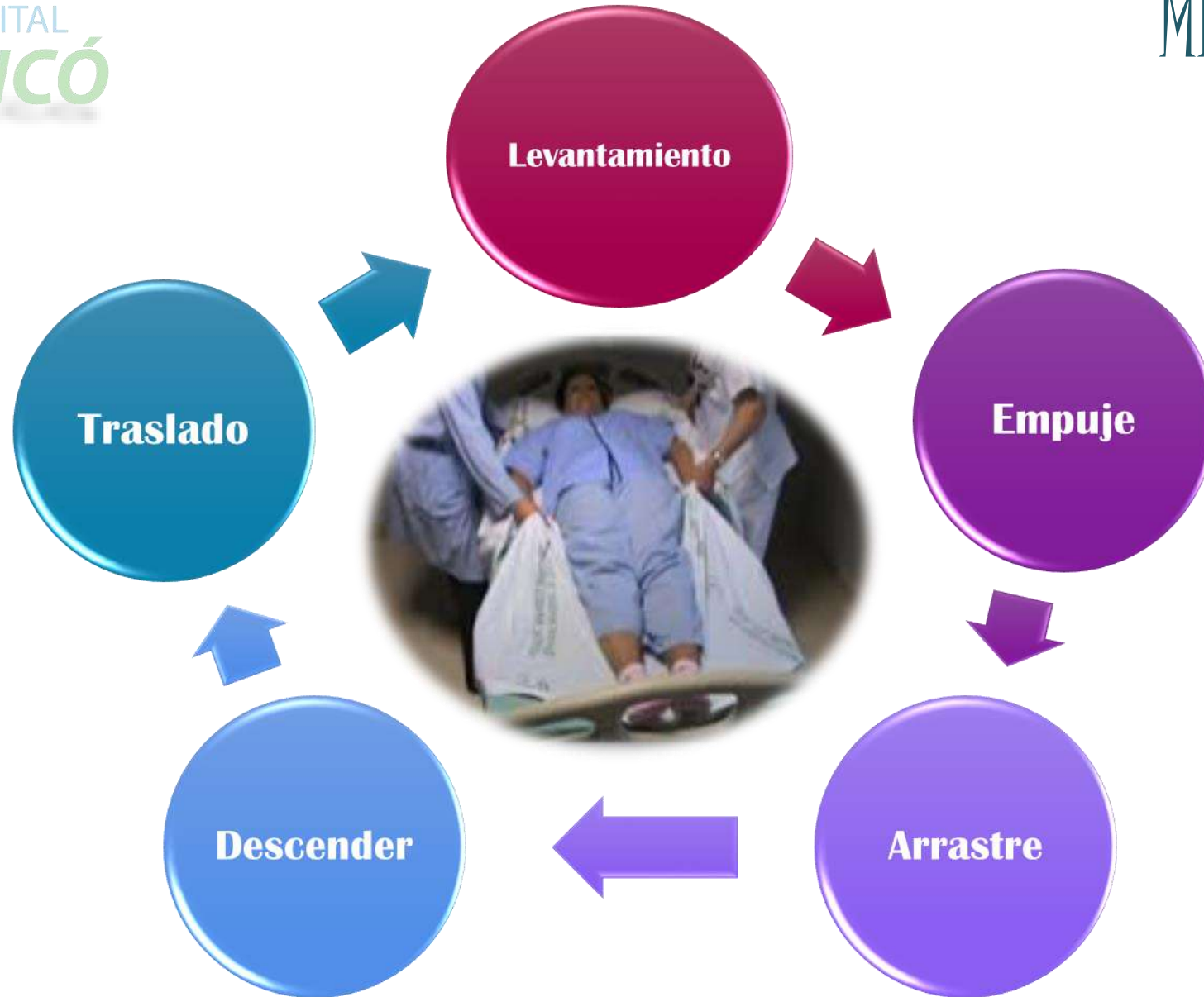
Mecánicas



Factores de riesgo  
no sólo están  
presentes en un  
Ambiente Laboral

Existe factores de  
naturaleza  
personal que  
podrían Influir.









**Conseguir Ayuda**

**Posición Cercana**



**Explicar =  
Cooperación**



**Miembros  
Inferiores**

**Miembros  
Superiores**



**Resistencia**





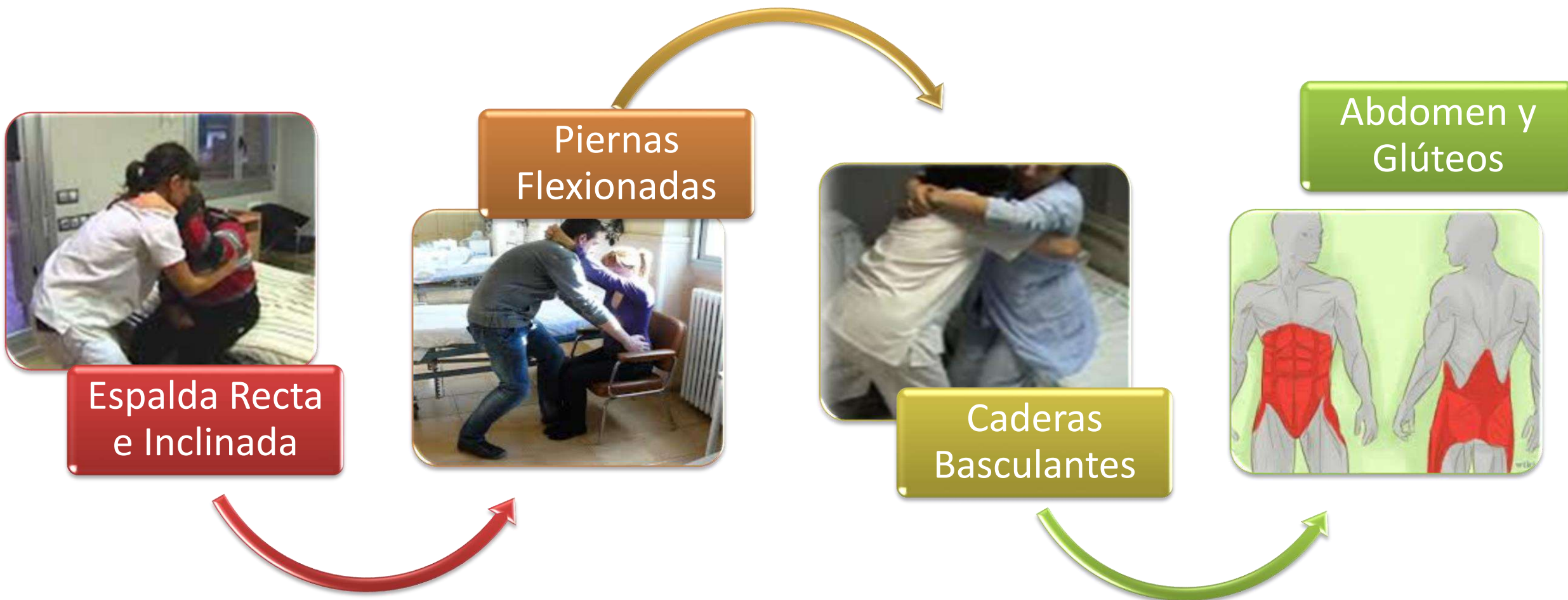
**Utilización de  
FM MMII**

**Espalda Recta**



**Flexión de  
Rodillas**







Altura  
adecuada



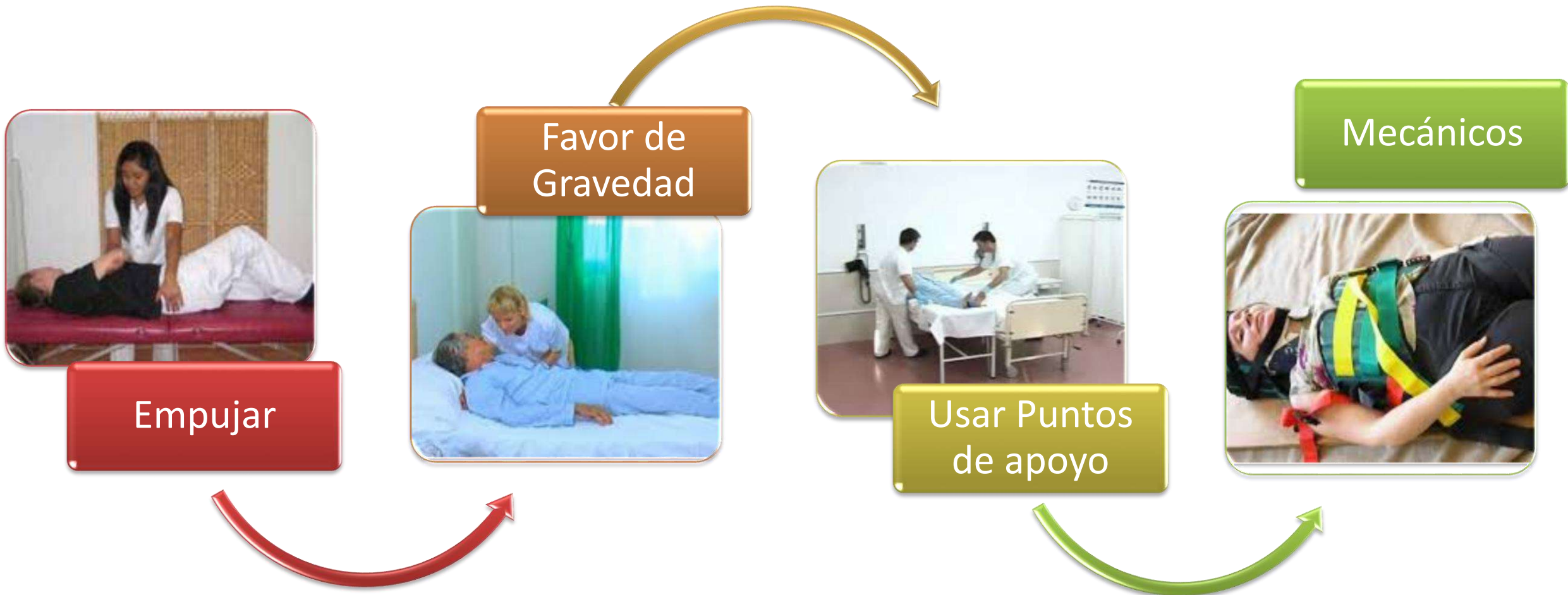
Cerca del  
cuerpo



Pies separados

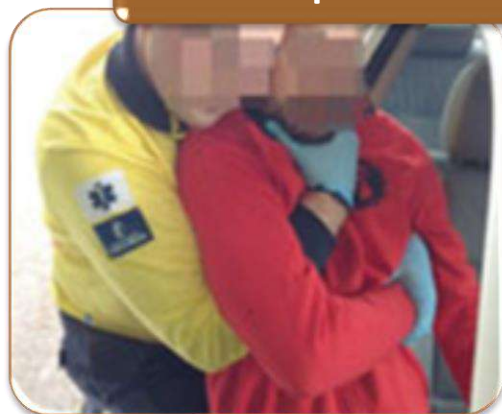


Contrapeso  
Corporal





Técnica  
Adecuada



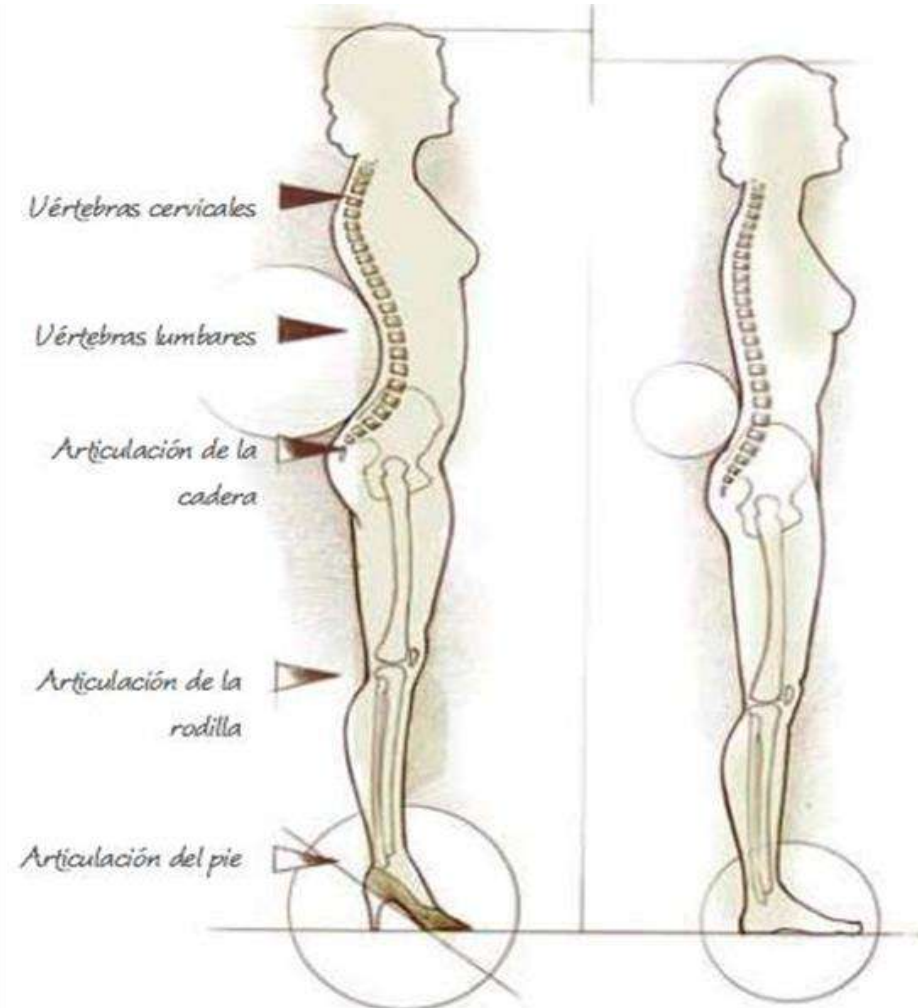
Mecánica  
Corporal

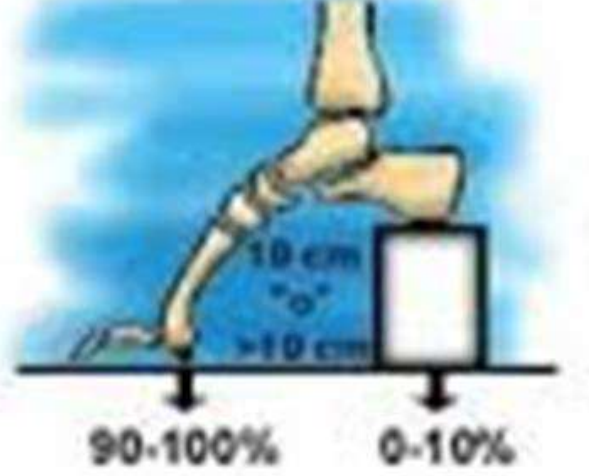
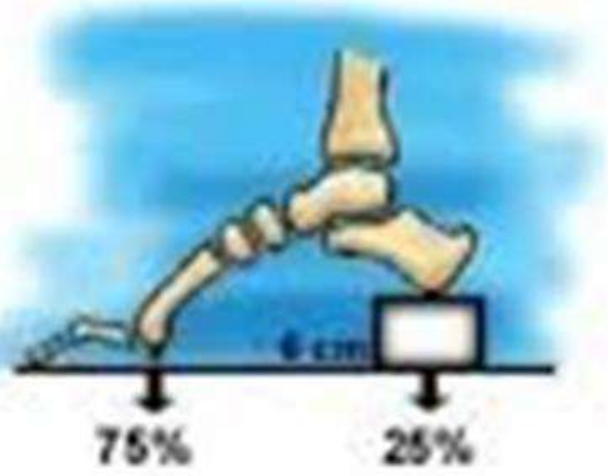
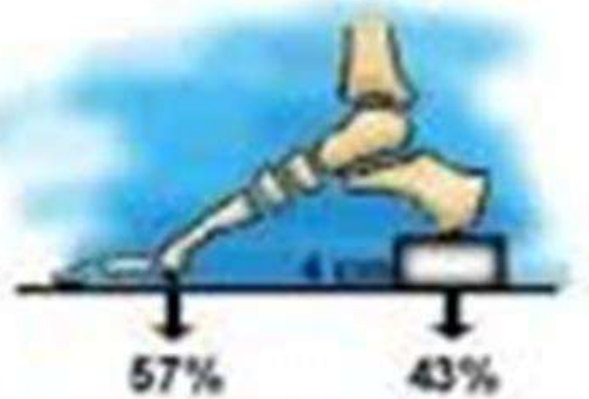
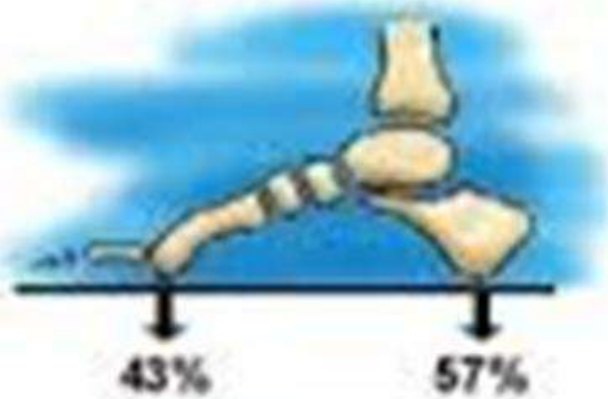


Elementos de  
Ayuda



Organización  
Laboral











## CORRECTO



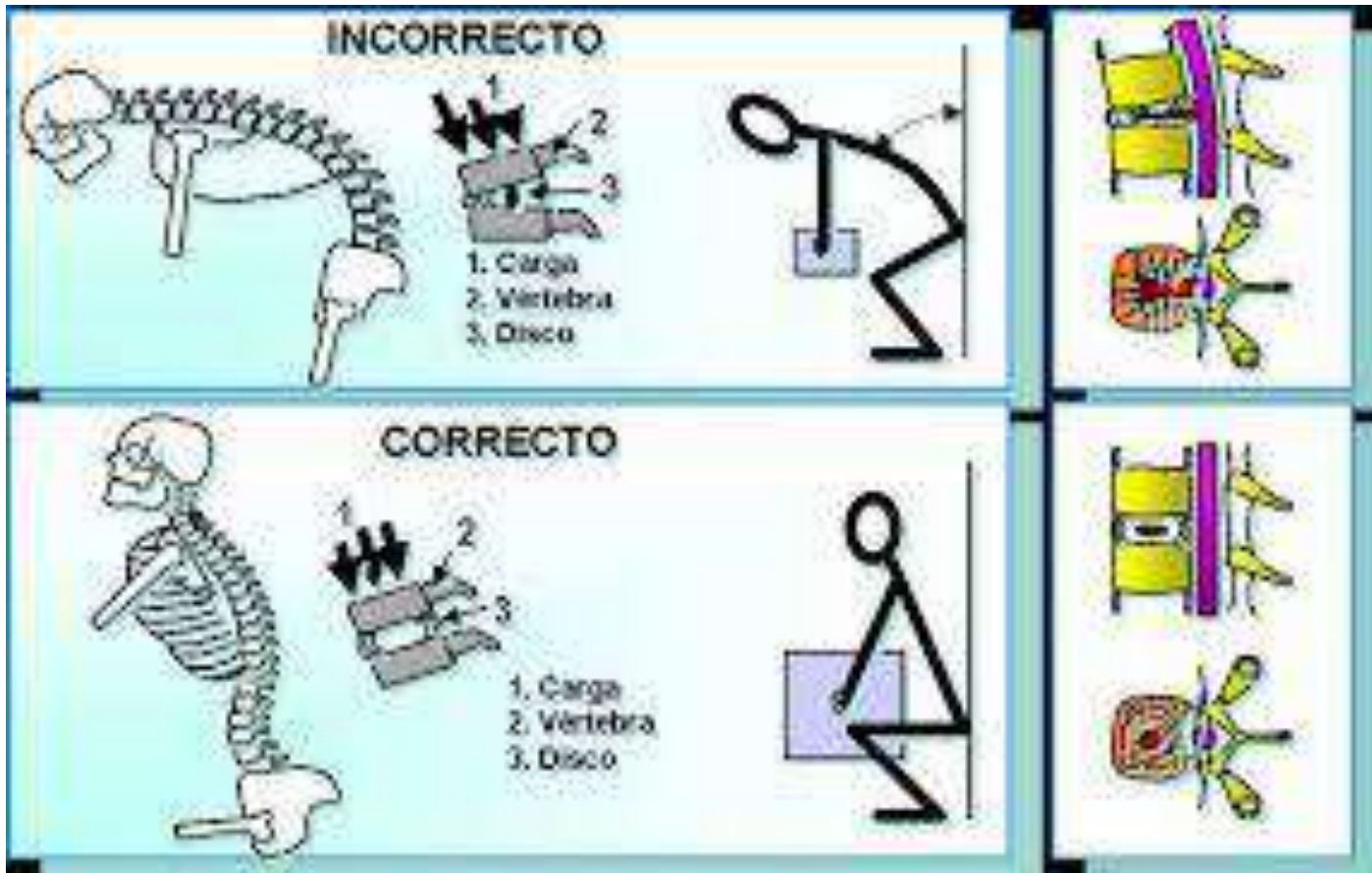
**Apoyacabeza**  
Debe estar  
alineado con el  
borde superior  
de la cabeza

**Butaca**  
Gradúe la inclinación  
del respaldo para  
mantener erguida la  
columna

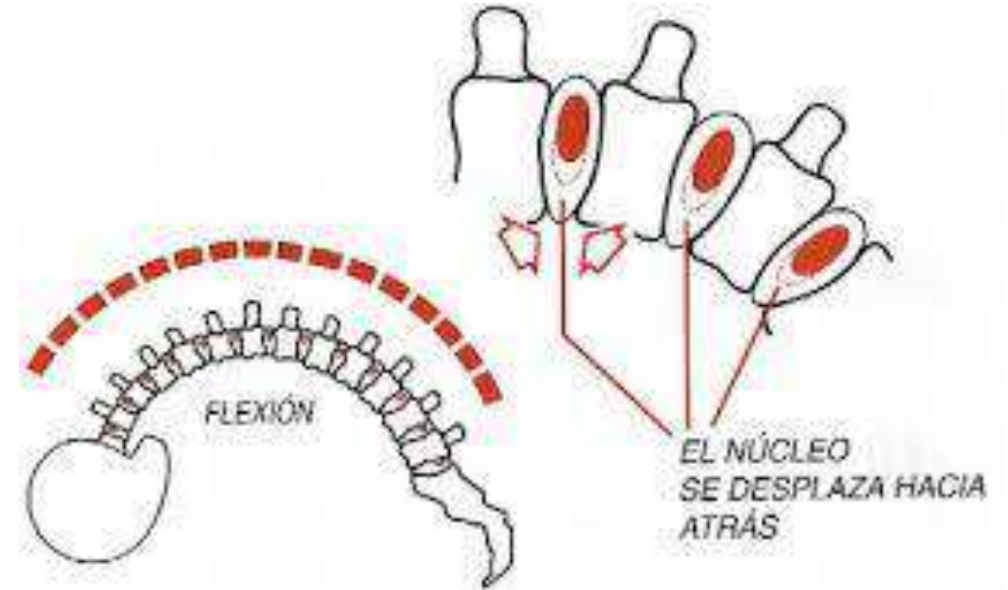
**Zona lumbar**  
Si no apoya la cintura  
en la butaca, utilice  
un almohadón para  
hacerlo

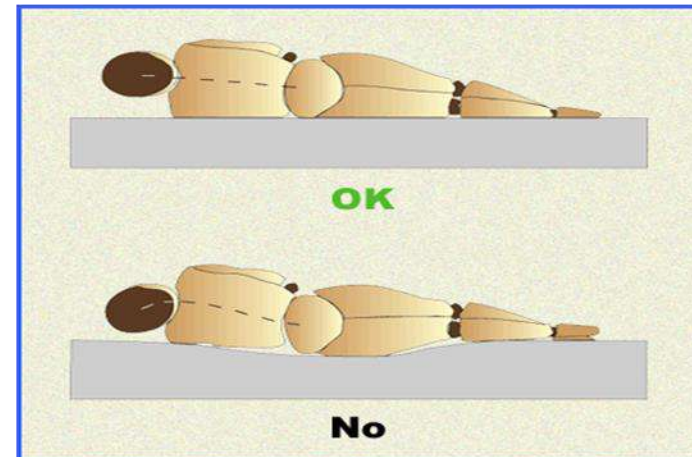
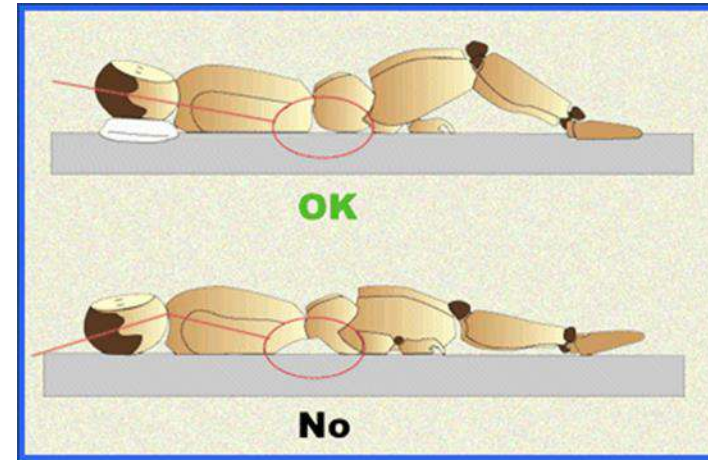
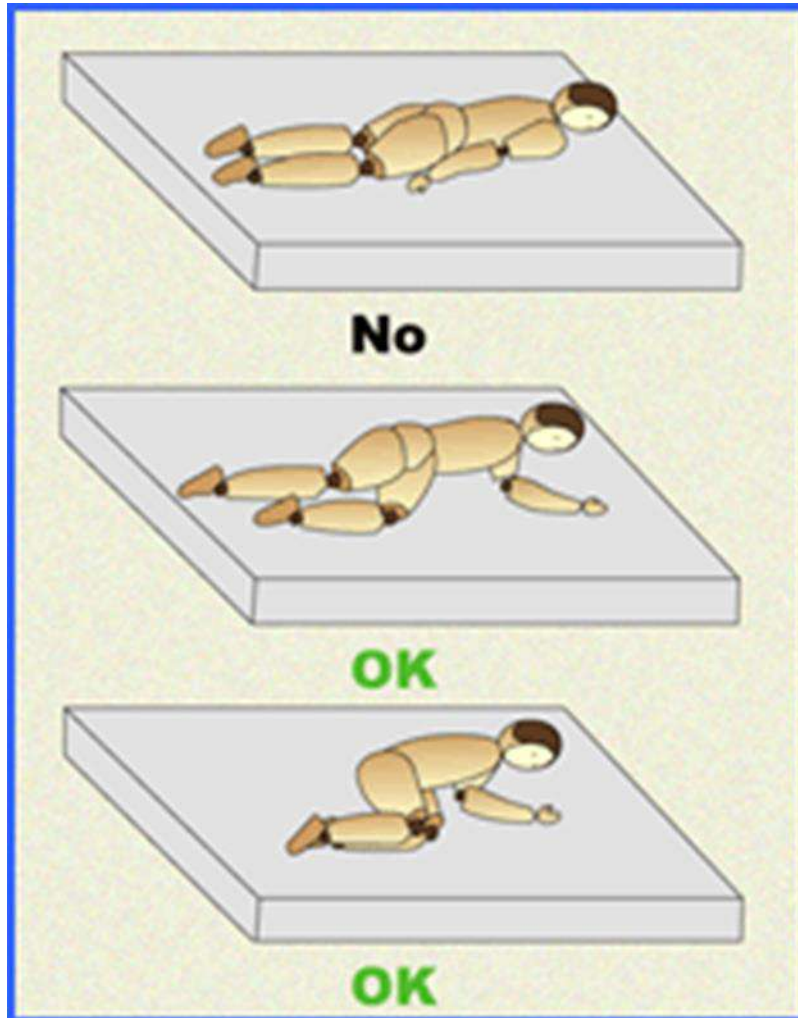
**Caderas y rodillas  
flexionadas**  
Gradúe la distancia al  
volante para lograr  
una flexión correcta

# Al levantar objetos



# Por encima de la cabeza

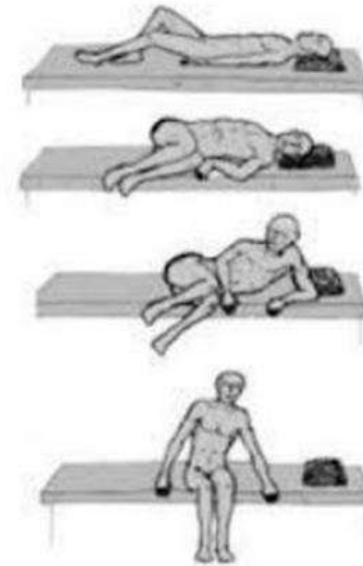
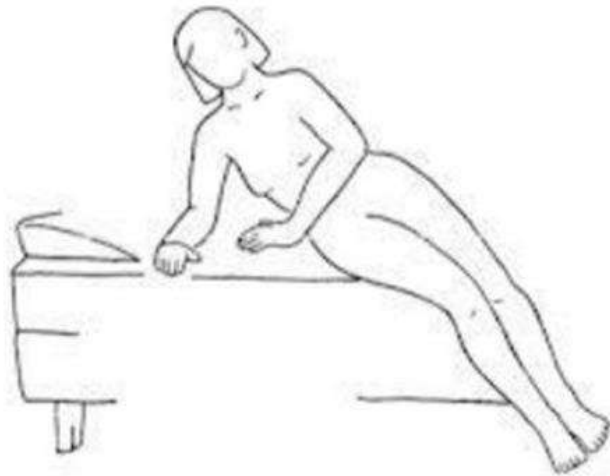






Posturas para dormir correctamente





PASO

1

2

3

4

5



Tanto para sentarnos como para levantarnos, debemos separar los pies al ancho de nuestras caderas, flexionar el tronco hacia adelante e impulsarnos con las piernas, y para sentarnos debemos flexionar las rodillas y el tronco hacia adelante hasta hacer contacto con la silla.





**Figura 9**

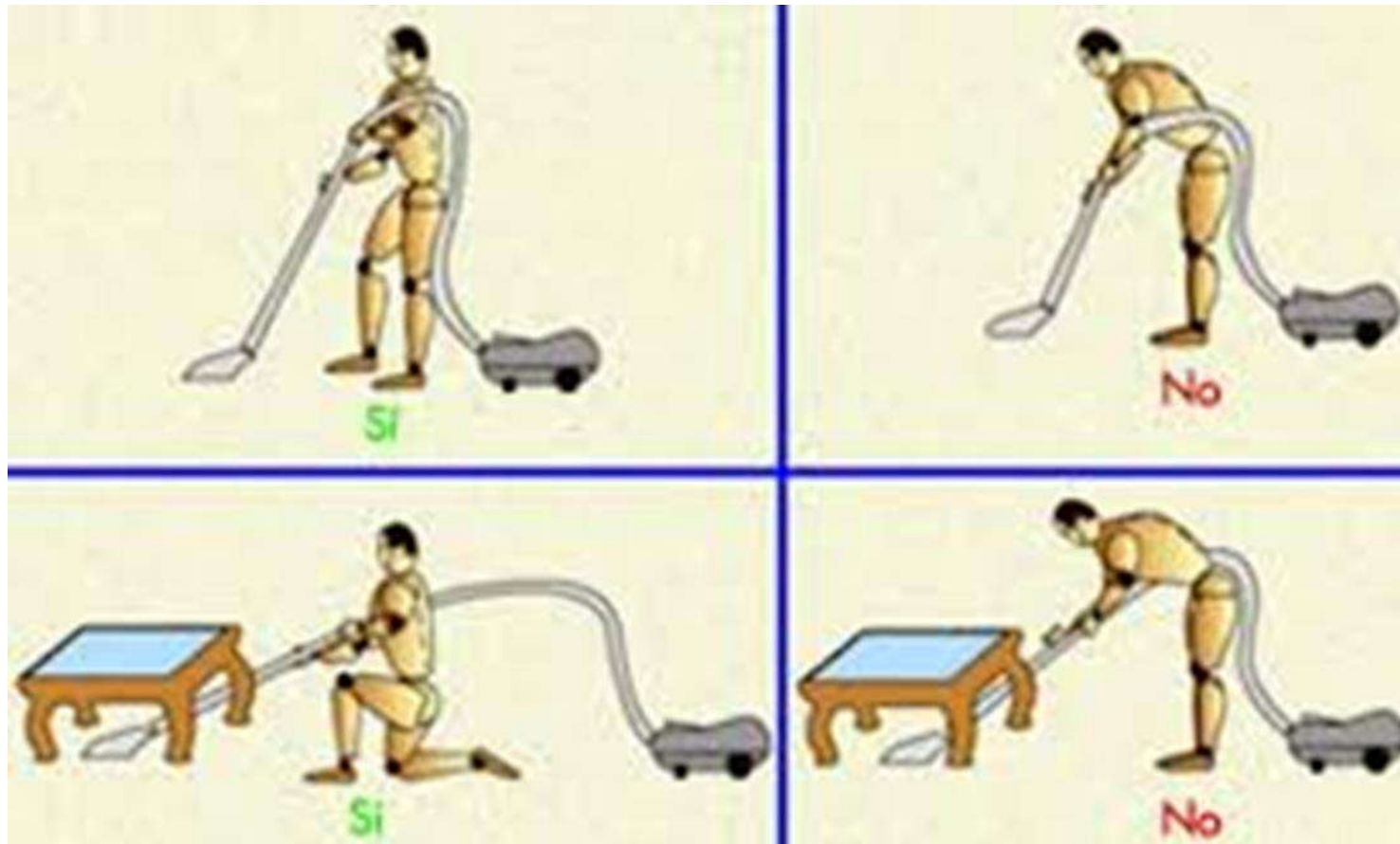




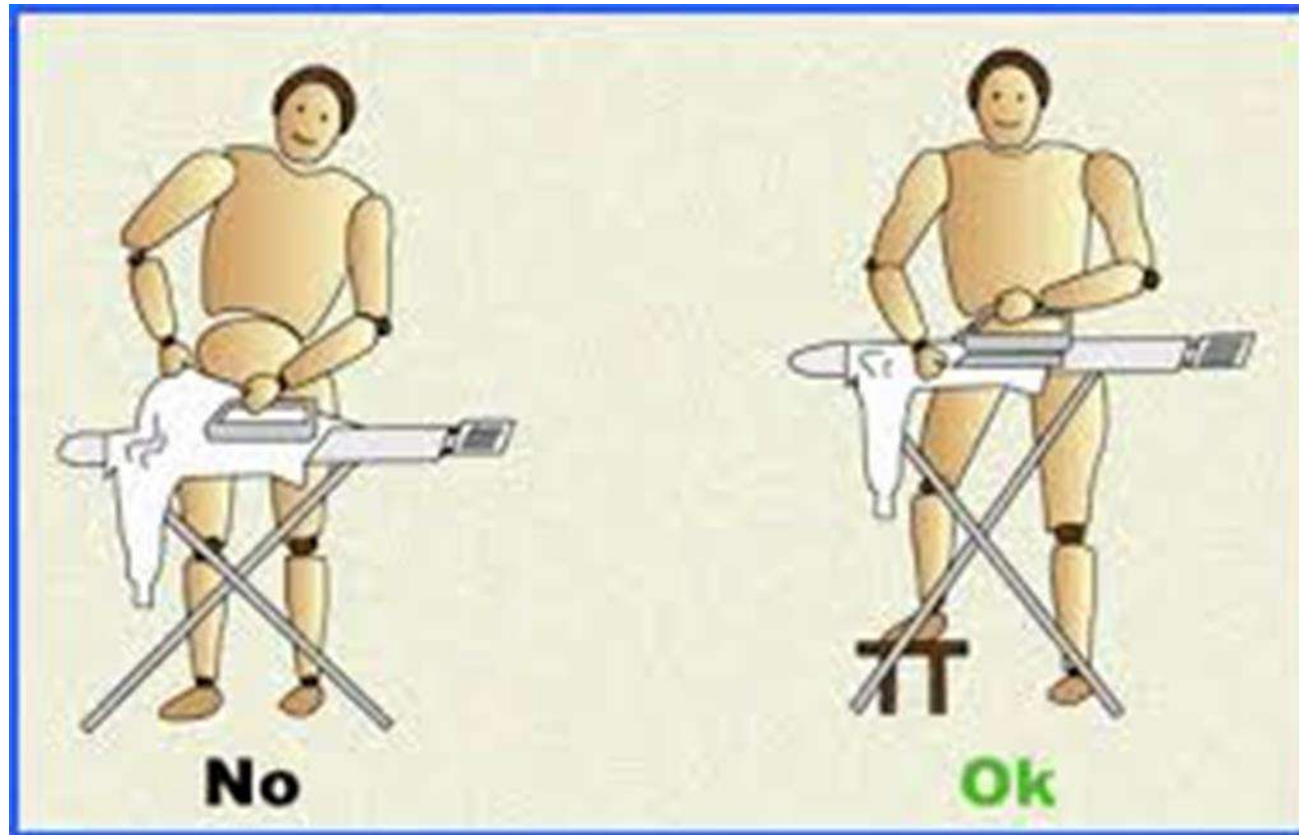
# Al realizar tareas domésticas



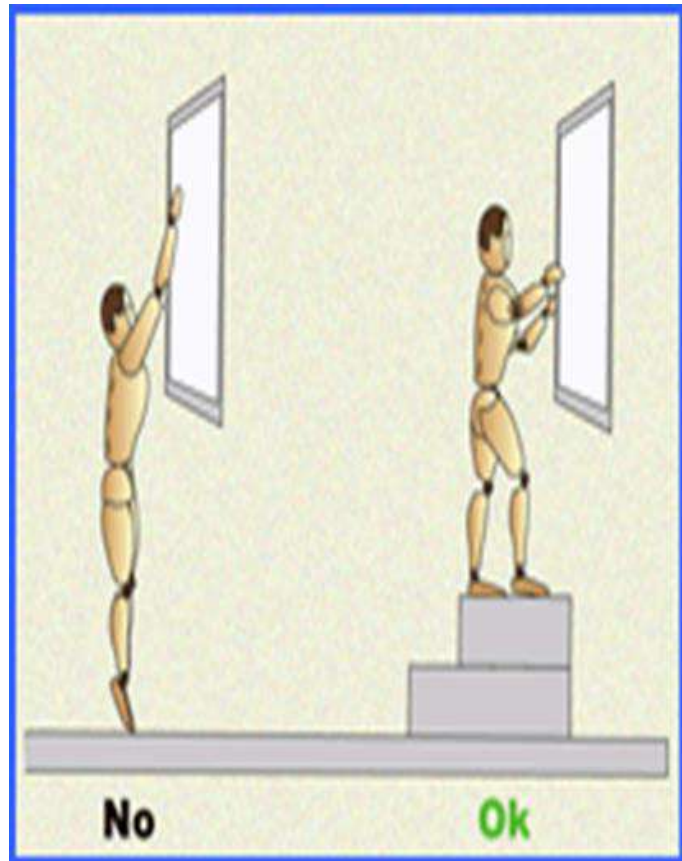
# Al realizar tareas domésticas



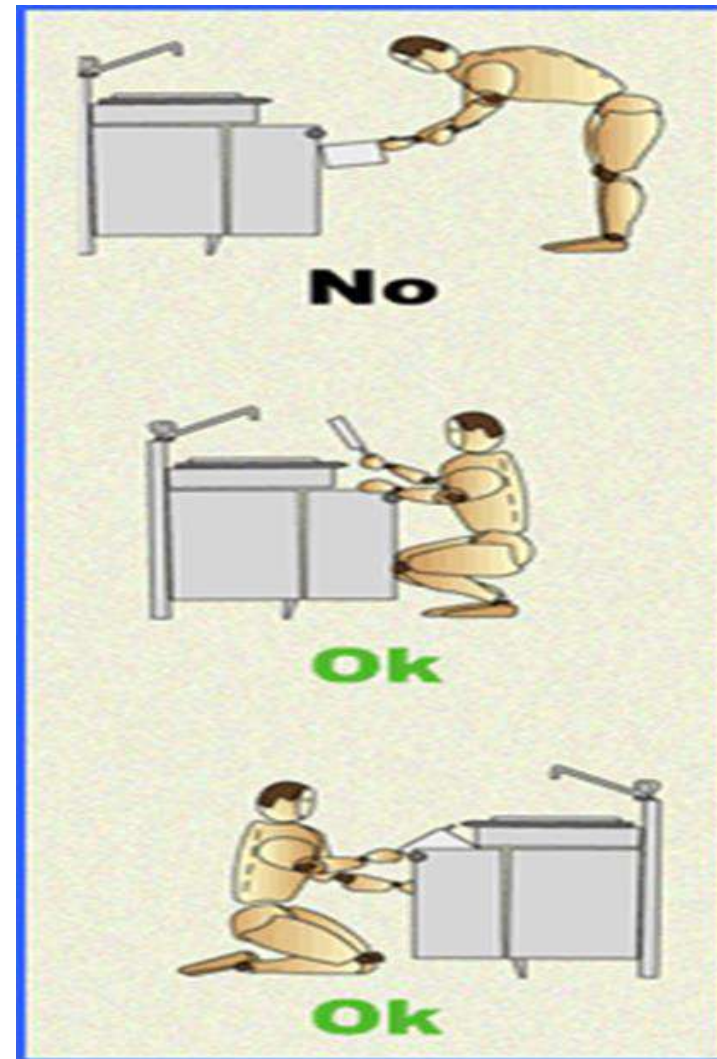
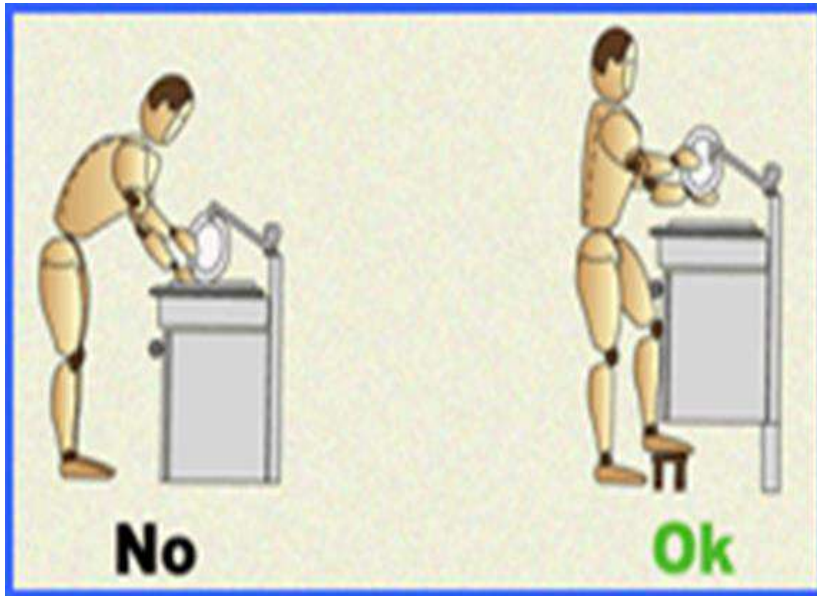
Al realizar las tareas domésticas



Al realizar las tareas domésticas



## Al realizar las tareas domésticas

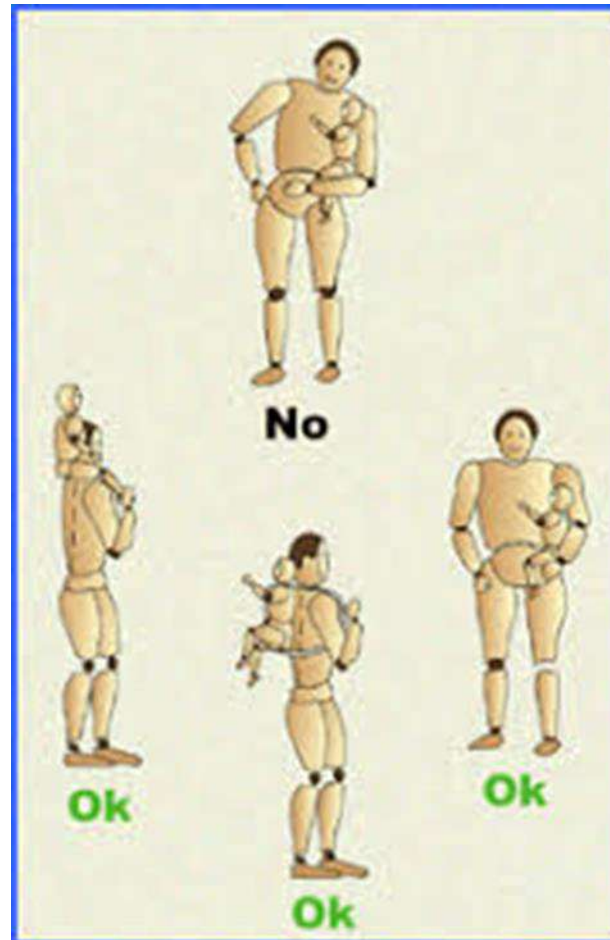


Al realizar las tareas domésticas





Al realizar las tareas domésticas



Al realizar las tareas domésticas



Al realizar las tareas domésticas



## Al realizar las tareas domésticas

- ✘ Empujar una carga es más fácil para la espalda que el tirar de ella.
- ✘ Manténgase cerca de la carga.
- ✘ No se incline hacia adelante.
- ✘ Use ambos brazos.
- ✘ Mantenga contraídos los músculos del abdomen.



## Parusas saludables



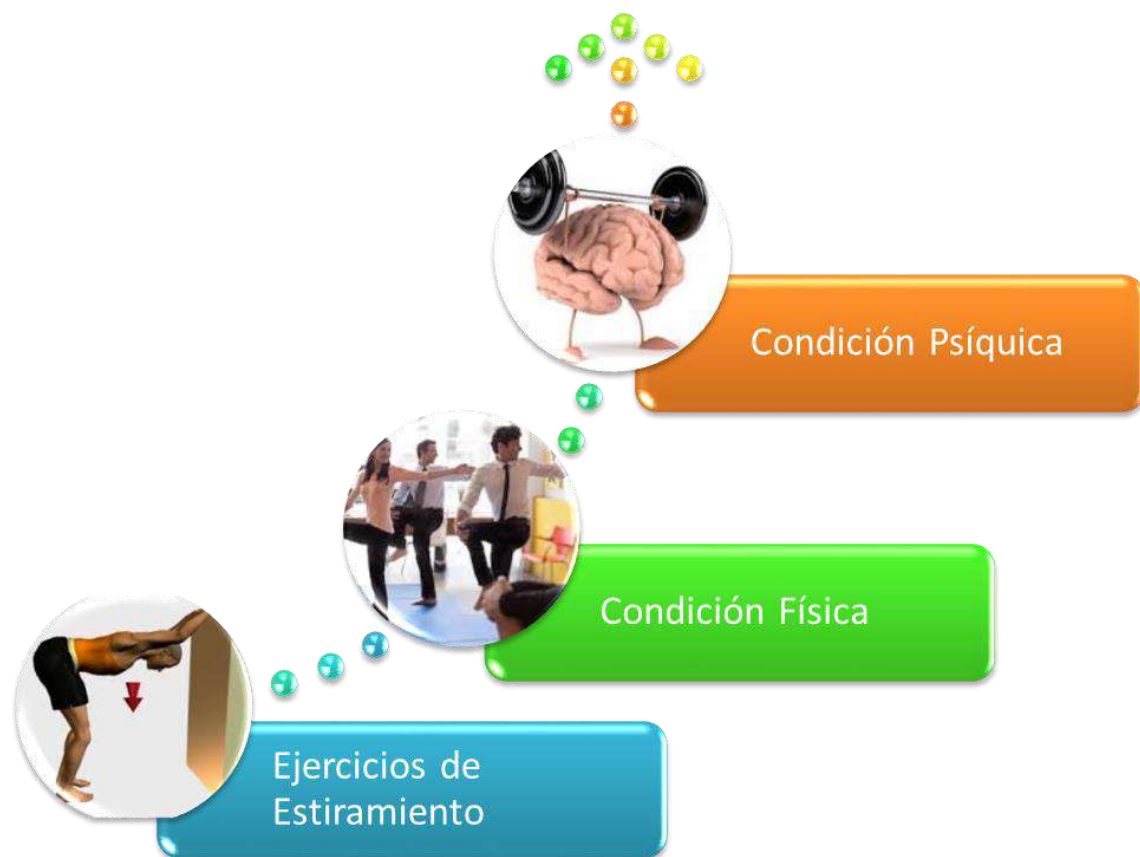














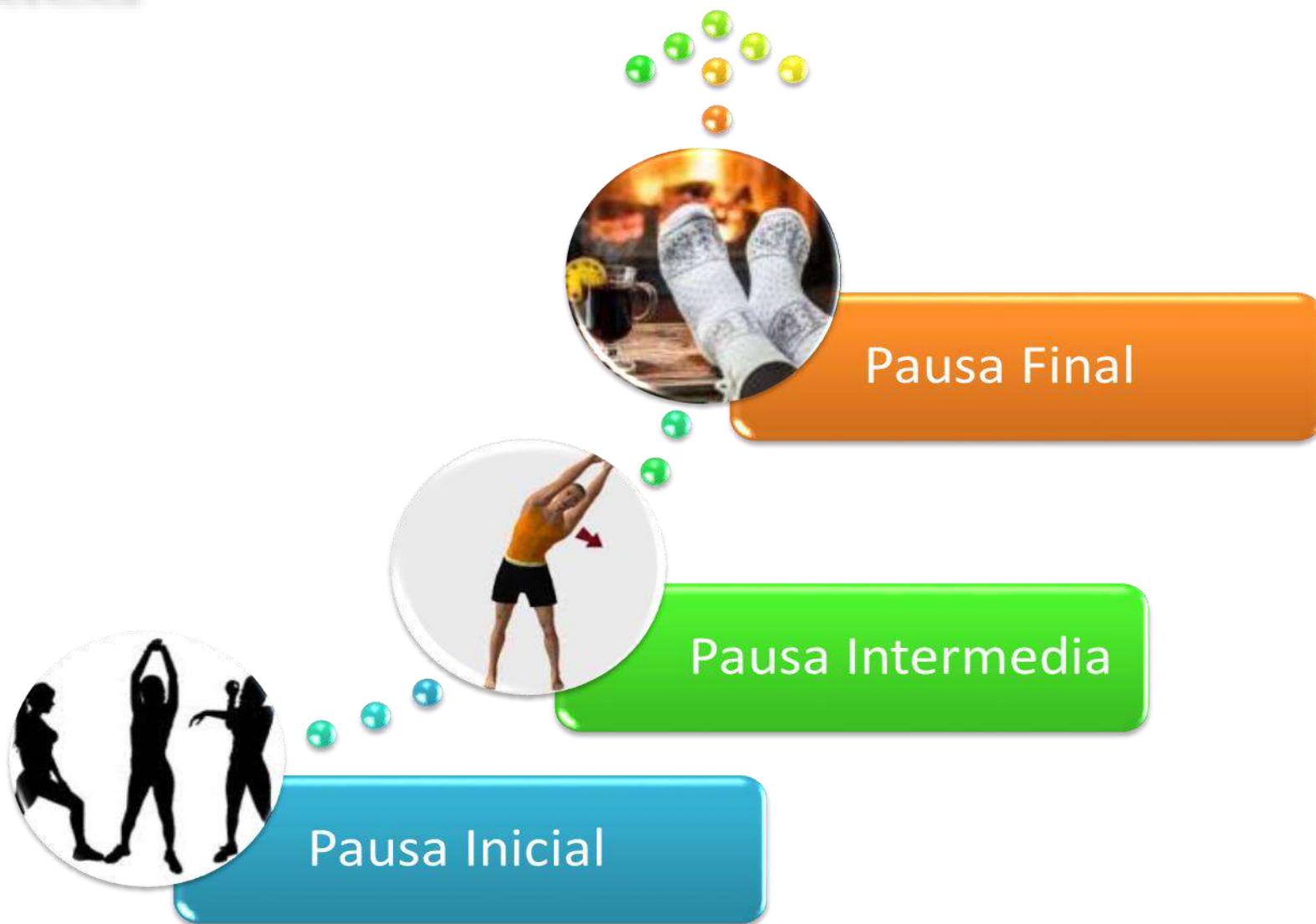
Mejorar Ambiente  
Laboral



Mejorar la Calidad de  
Vida



Promover el  
Autocuidado





Estiramiento  
de Columna



Rotación de  
columna



Estiramiento  
en piernas



Rotación de  
tobillo



Estiramiento  
de tendón de  
Aquiles

