

# Higiene postural en el puesto de trabajo

Laura Camila Ibarra Franco

María Camila Iguá Maya

Any Gabriela Ortiz

Estudiantes de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

Ana Cristina Tumul Enríquez

Profesora de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

Dentro de la práctica, en el sector laboral del Hospital Departamental de Nariño se está llevando a cabo el proyecto 'Conéctate con tu espalda', cuyo objetivo está encaminado a entrenar al personal asistencial, administrativo y operativo en técnicas de prevención, con el fin de evitar la aparición de trastornos musculoesqueléticos a nivel de espalda, que puedan perjudicar su desempeño ocupacional, mediante la ejecución de actividades con propósito. Por esto, dentro de las actividades que se propone y, para dar cumplimiento al objetivo, la higiene postural es un pilar fundamental, que hace parte de la prevención que se realiza para evitar lesiones y enfermedades laborales dentro del entorno de trabajo; se enfoca específicamente en enseñar al trabajador cómo adoptar posturas correctas y cómo realizar correctamente el manejo de peso, de tal forma que la sobrecarga para la columna sea la más mínima posible. Ahora bien, para entender un poco más, se debe tener claro el concepto de higiene postural.

## ¿Qué es la higiene postural?

Se podría definir como un conjunto de consejos, normas y actitudes posturales, tanto dinámicas como estáticas, que tienen como fin, mantener la alineación de todo el cuerpo, para evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de reglas y hábitos que ayudarán a proteger la espalda en las actividades del día a día (Amado-Merchán, 2020). Por tanto, la higiene postural busca que el trabajador evite adoptar posturas incorrectas durante la ejecución de sus actividades; es decir, que ponga en práctica ciertas normas creadas para una postura específica, teniendo en cuenta el tipo de trabajo que desempeña.

En este orden de ideas, la higiene postural en el puesto de trabajo resulta de gran importancia y utilidad, ya que por medio de ella se pretende educar al trabajador en determinados hábitos y normas que tienen como finalidad, evitar malas posturas, mantener una correcta posición del cuerpo, corregir vicios posturales que se suele adoptar por la monotonía de las tareas en los puestos de trabajo, evitando así las posibles lesiones u otros problemas de salud. Por tanto, la higiene postural, acompañada de la ergonomía, suele brindar una enseñanza en cómo se debe ejecutar las actividades

o tareas de forma correcta, de modo que resulten seguras y livianas para la columna, que es el órgano al cual se busca proteger, impidiendo el desgaste de sus estructuras, teniendo en cuenta el mobiliario y las condiciones socioambientales en las cuales el empleado desempeña sus actividades, enfocándose en una misma finalidad que es, la prevención del dolor a nivel de la espalda y reducción de la carga que esta debe soportar, considerando que una sola actividad puede ser realizada en distintas posiciones, dependiendo del tipo de trabajo y las indicaciones específicas de cómo debe ejecutarse.

Por lo tanto, para que la higiene postural en el entorno laboral dé el resultado esperado, es importante que el trabajador atienda y ponga en práctica una serie de normas según la ocupación o labor que realice, que dependen mucho de las características del puesto de trabajo (estático o dinámico) y, de las posturas que adopte para realizar sus tareas diarias; por ende, las recomendaciones que se emita, relacionadas con higiene postural en el entorno laboral, deben estar relacionadas con el tipo de trabajo que desempeña la persona y, las normas que se menciona a continuación:

**Normas para trabajo estático - trabajo en oficina:** es aquel que obliga a adoptar posturas fijas durante largos periodos de tiempo. Un ejemplo es el trabajo en oficina;

entonces, para ejecutar de forma adecuada las tareas que pertenecen a este tipo de trabajo, es esencial considerar que, el ordenador debe estar ubicado con la posición principal en la mesa; es decir, la pantalla y el teclado frente al trabajador, a una distancia aproximada de 55 cm de los ojos; si la mesa es en L, el equipo de cómputo debe estar ubicado en el vértice de la mesa; los elementos de trabajo deben estar ordenados de modo que las tareas que el trabajador realice con mayor frecuencia, las pueda llevar a cabo de manera cómoda (Colpatria, 2020). Una buena recomendación es colocar,

...en un radio de 75 cm los objetos que utilice frecuentemente, como el teléfono y el teclado y, a más distancia, los que utilice menos a menudo, como las unidades de almacenamiento o la impresora. Así cambiará de posición cada cierto tiempo. (Clínica Fivasa, 2018, párr. 39)

Por otra parte, la altura del asiento debe ajustarse de suerte que los codos queden aproximadamente a la altura de la mesa, formando un ángulo de  $90^\circ$  y, los brazos deben estar relajados, lo más pegados al tronco (Colpatria, 2020).

También hay que asegurarse que, el borde superior de la pantalla coincida con la línea horizontal trazada desde los ojos; la cabeza debe estar en una posición neutral, mirando al frente; si el monitor no posee sistema de graduación de altura para lograr esta posición, se puede ubicar un objeto firme que permita ganar altura. El teclado se debe ubicar al borde de la mesa; algo importante es que debe existir espacio suficiente para apoyar los antebrazos durante el uso del teclado y el cursor. Al estar sentado, la espalda debe quedar completamente apoyada en el respaldo de la silla; hay que evitar sentarse a la orilla, ya que la espalda quedará sin apoyo y es posible que presente molestias; dejar espacio a ambos lados de la mesa de trabajo para disponer de los demás útiles y elementos necesarios como documentos, teléfono, etc. (Colpatria, 2020).

Hay que mencionar que, se debe evitar flexiones, extensiones y giros de cuello innecesarios durante la jornada, ya que esto puede afectar la salud del trabajador.

**Al estar de pie o al caminar:** se debe adaptar a la altura del plano de trabajo, las dimensiones del individuo, evitando la inclinación del tronco y la elevación de los brazos que, en tareas ordinarias tendrán un ángulo de  $90^\circ$ . Mantenerse estirado y recto; situarse con los hombros hacia atrás, la cabeza arriba y la pelvis hacia delante. Colocar un pie en lugar elevado si se está largo tiempo en un sitio y, cambiar de pie periódicamente. Evitar la inclinación del tronco. Realizar pausas en el trabajo para cambiar de postura (Webscolar, 2017).

**Arrodillado o tumbado:** la postura ideal al estar tumbado, es la que permite tener apoyada toda la columna en la posición que ésta adopta habitualmente cuando uno está de pie. Una buena postura es la posición fetal, tumbado de lado sobre un costado, con las rodillas y caderas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna. Otra postura buena se adopta tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y una almohada colocada debajo de estas (Webscolar, 2017).

#### **Normas para trabajo dinámico:**

El trabajo dinámico se da cuando hay una secuencia de movimientos en las actividades a realizar, que requieren de un trabajo manual que compromete todos los músculos esqueléticos mediante actividades de esfuerzos, las cuales pueden ser realizadas a un ritmo adecuado y no muy intenso. Para efectuar este tipo de trabajos, existen unos lineamientos o normas que rigen el cuidado de las posturas dentro del ámbito laboral:

- **Aproximación de la carga:** para el levantamiento de una carga deberemos aproximarnos a ella. Así, evitaremos un esfuerzo excesivo; si no la aproximamos al cuerpo, sufriremos un esfuerzo mayor en la zona lumbar.
- **Buscar el equilibrio:** cuando levantamos una carga, el equilibrio depende de la posición de los pies del operario, para hacerlo correctamente, con el equilibrio imprescindible. Esto es: “los pies enmarcando la carga, ligeramente separados y adelantados uno respecto al otro, para aumentar el polígono de sustentación” (Provincia A.R.T., s.f., p. 29).

La Universidad de Alicante (2002) sugiere que, “para levantar la carga, el centro de gravedad [...] debe situarse dentro del polígono de sustentación” (p. 6).

- **Fijar la columna vertebral:** la carga se debe levantar manteniendo la columna vertebral recta y alineada. Cuando se arquea la espalda, existen “riesgos de lesión en la columna, aunque la carga no sea demasiado pesada. Para mantener la espalda recta se debe ‘meter’ ligeramente los riñones y bajar levemente la cabeza” (Universidad de Alicante, 2002, p. 6). Antes de levantar la carga se debe orientar correctamente la dirección de marcha, para no tener que girar el cuerpo.
- **Hacer trabajar los brazos:** estos “deben trabajar a tracción simple, es decir estirados; deben mantener suspendida la carga, pero no elevarla. Para transportar una carga, esta debe mantenerse pegada al cuerpo, sujetándola con los brazos extendidos, no flexionados. Este proceder disminuye la fatiga física” (Universidad de Alicante, 2002, p. 7).

- **Orientación de los pies:**

Para garantizar las condiciones de seguridad al levantar la carga que luego va a ser transportada, no es suficiente colocar bien los pies desde el punto de vista del equilibrio, sino que además es preciso orientarlos en la dirección que se va a tomar, para no tener que realizar giros o torsiones de la columna vertebral que puedan resultar peligrosos. (Universidad de Alicante, 2002, p. 8)

- **Elección de la dirección de empuje de la caja:** podemos utilizar el esfuerzo del empuje para desplazar o mover una carga, pero según la dirección en la cual se aplique el empuje.

### Normas para el transporte de objetos (carga):

**Planificación del levantamiento:** se debe utilizar medios mecánicos, siempre que sea posible. Se observa la carga, poniendo especial atención a su forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.; se la acondiciona para evitar movimientos del contenido. Evitar reducir bruscamente la carga, levantándola primero de un lado; si es necesario, porque el peso es excesivo o la postura adoptada no es la adecuada, se debe solicitar ayuda a otras personas. Hay que tener prevista la zona de paso y el punto final de destino, asegurando que no haya obstáculos. “Los equipos de protección individual [como gafas, guantes, etc.] no deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, [no impedirán la visión] ni disminuirán la destreza manual” (Isastur, 2010, párr. 6).

- **Posición de los pies:** separarlos a una distancia aproximada de 50 cm, asegurando una postura estable y equilibrada para realizar el levantamiento; colocar un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- **Postura de levantamiento:** doblar las rodillas, manteniendo la espalda recta y el mentón hacia adentro. Al realizar el levantamiento de peso, se debe estirar las piernas y mantener la columna vertebral recta.
- **Transporte de la carga:** llevar la carga “lo más cerca posible al cuerpo. Llevar peso con los brazos extendidos puede hacer que la columna soporte una carga hasta 10 veces superior al peso que está cargando” (Fernández-Vallejo, 2014, párr. 6). Si su equipaje es pesado, doble las rodillas para transportarlo. No se doble con las piernas estiradas ni gire con el peso levantado.
- **Agarre correcto de carga:** asegure el agarre con la palma de la mano, manteniendo un agarre cómodo, de suerte que la muñeca esté en posición neutral, sin desviaciones ni posturas desfavorables; distribuya la carga entre las dos manos, siempre que sea posible.
- **Evitar giros:** procure no realizar giros de tronco al sostener una carga. Se recomienda realizar

movimientos de los pies hacia la dirección que quiere ir y, seguidamente, girar todo el cuerpo, hasta colocarse nuevamente en una posición estable y adecuada.

### Conclusiones

Son muchas las horas que a diario pasan las personas en la jornada de trabajo, por lo cual es fundamental mantener una correcta higiene postural en el puesto de trabajo y, cambiar algunos hábitos para prevenir y evitar numerosas patologías musculoesqueléticas. Por esto, es vital tener conocimientos básicos sobre la ergonomía en el área laboral, para realizar mejoras cuando exista un riesgo ergonómico.

El estudio sobre las condiciones de trabajo y un exhaustivo análisis del puesto de trabajo es un factor del cual nos podemos basar para encontrar los riesgos ergonómicos a los cuales están expuestos los trabajadores y, al encontrar la causa, poder realizar mejoras para evitar lesiones permanentes, convirtiéndose en un beneficio para el personal de trabajadores y para las industrias.

### Referencias

- Amado-Merchán, Á. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto*, 3(27), 4-22.
- Clínica Fivasa. (2018). Recomendaciones para una buena higiene postural. Parte 1. <https://www.clinica-fivasa.com/higiene-postural-correcta/>
- Colpatria. (2020). Ergonomía e higiene postural en el puesto de trabajo. [https://www.unicoc.edu.co/Cargas/Archivos/2020/3/2020-3-26\\_20568.pdf](https://www.unicoc.edu.co/Cargas/Archivos/2020/3/2020-3-26_20568.pdf)
- Fernández-Vallejo, M. (2014). Guía para salvar la espalda. <https://www.elcorreo.com/bizkaia/sociedad/201412/15/cuida-espalda-20141201130203.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Isastur. (2010). Manipulación de cargas. Tendido de cable. [https://www.isastur.com/external/seguridad/data/es/2/2\\_8\\_6.htm#:~:text=Los%20equipos%20de%20protecci%C3%B3n%20individual,ni%20disminuir%C3%A1n%20la%20destreza%20manual](https://www.isastur.com/external/seguridad/data/es/2/2_8_6.htm#:~:text=Los%20equipos%20de%20protecci%C3%B3n%20individual,ni%20disminuir%C3%A1n%20la%20destreza%20manual).
- Universidad de Alicante. (2002). Pauta preventiva. Manipulación manual de envases de residuos. <https://web.ua.es/es/ecocampus/documentos/gest-residuos/residuos/pautas/pdf/pp03-transporte-cargas-residuos.pdf>
- Webscolar. (2017). Medidas preventivas de higiene postural en el medio laboral. <https://www.webscolar.com/medidas-preventivas-de-higiene-postural-en-el-medio-laboral>