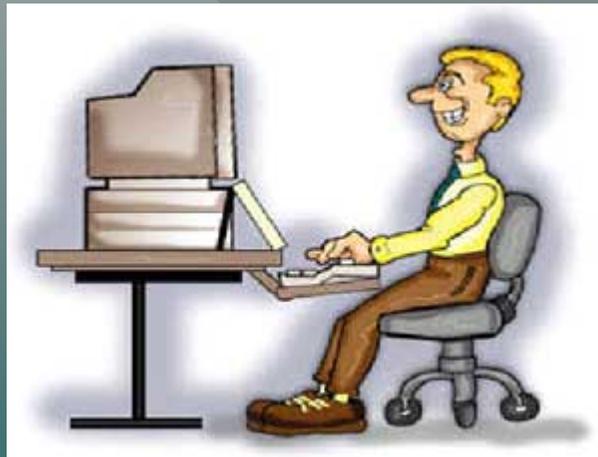


# ***POSTURA SEDENTE***



Ergonomía  
Postura Sentada en  
el puesto de trabajo

# Definición de postura

Puesta en posición de una o varias articulaciones, mantenida durante un tiempo más o menos prolongado, por medios diversos, con la posibilidad de restablecer en el tiempo la actitud fisiológica más perfecta

Ergonomía

Postura Sentada en  
el puesto de trabajo

# Tipos de posturas

## Bipedestación :

Posición erguida

## Decúbito:

Tumbado con la columna recta

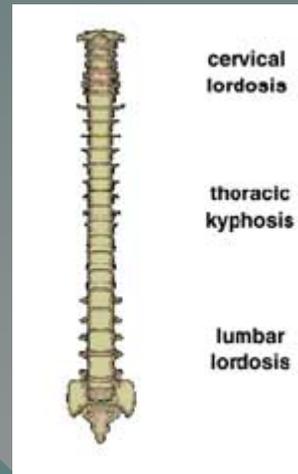
## Sedestación :

Posición sentada, miembros inferiores formando un ángulo más o menos recto, la columna vertebral recta y la cabeza mirando al frente

# Posición de trabajo

- Mantenimiento de las partes individuales del tronco y de las extremidades inferiores en cierta relación armoniosa de larga duración, mientras las partes activas efectúan movimientos de trabajo
- La intensidad de un esfuerzo depende de la postura adoptada.
- Esencial una labor educativa y mentalización de los trabajadores

# Espina dorsal



# Problemas con la postura

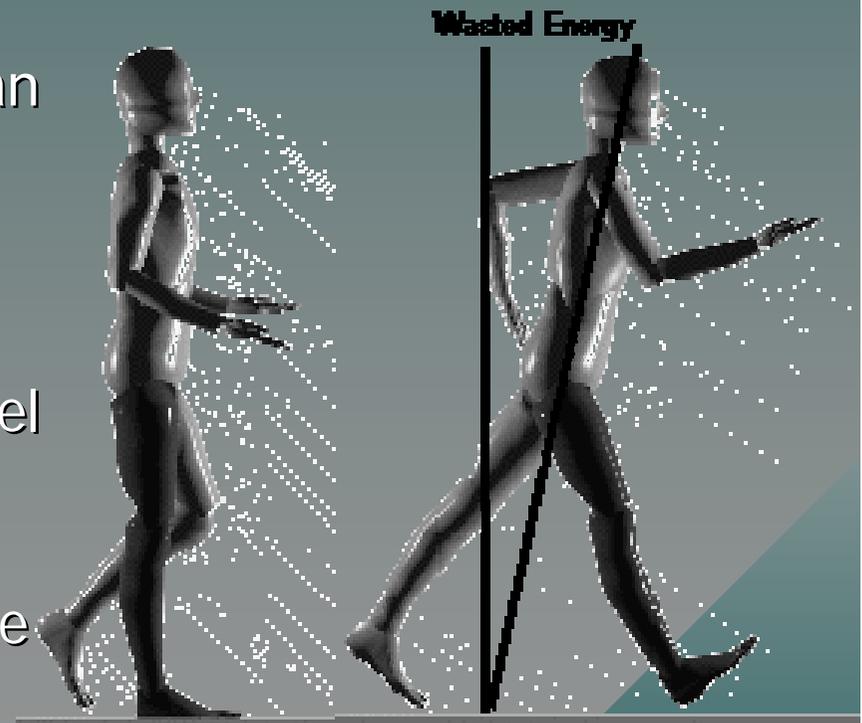
- No siempre es necesario una actividad física para involucrar a las articulaciones, como es el caso del trabajo ante pantallas de ordenadores, con la consiguiente carga y efectos patológicos en la región cervical y lumbar
- Con una postura inadecuada aparece fatiga y, en un plazo variable, lesiones, apareciendo de manera brusca (accidente laboral), o a largo plazo (enfermedad de trabajo, enfermedad profesional)



# Posición sentada : Problemas en la cadera

# Problemas con la postura

- Los componentes musculares participan en las funciones posturales y de estabilización. Postura y movimiento se coordinan de forma adecuada si se dá un eficiente equilibrio muscular.
- Cuando se está sometido a alteraciones que dañan o alteran el aparato músculo-esquelético, el músculo opta por defender su posición postural en detrimento de su misión dinámica, tendiendo incluso a anularlo, ocasionando apuntalamientos articulares, siendo una defensa del organismo



# Postura sedente

El disco intervertebral se ve sometido a gran tensión, pudiendo provocar protusión de disco

(desplazamiento del núcleo del disco presionando la envoltura fibrosa), o hernia discal (la envoltura fibrosa es rota por el núcleo del disco)

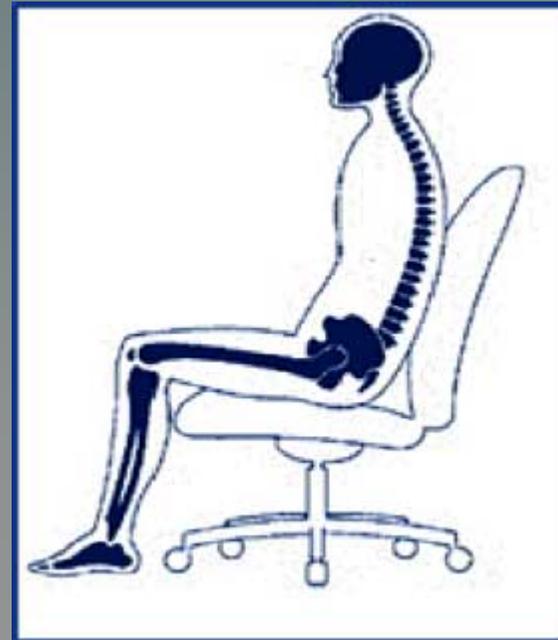


## Posición Sedente.

- Actualmente, la mayor parte del día la pasamos sentados, con poca actividad
- Nuestra columna no está preparada para el tipo de vida sedentaria.
- Largos periodos de tiempo sentado causan problemas de alto riesgo en nuestra columna
- Los problemas se presentan a largo plazo, no inmediatamente, se trata de problemas acumulativos

# Postura de trabajo sentada

- La posición estática postural también padece una carga física.
- Dispone a más fracturas de cadera.
- Mayor aparición de hernias discales



## Posición sedente



**Incorrect**

- La columna no está preparada para estar largas horas sentados, sin movimiento
- Dañamos discos intervertebrales, músculos de la espalda y ligamentos

## Posición sedente. Discos Intervertebrales

- Los discos intervertebrales actúan de amortiguadores entre las vértebras
- Contienen un líquido gelatinoso cubiertos por una membrana
- Los discos reciben sus nutrientes y eliminan las impurezas mediante un proceso denominado osmosis, a través de pequeños poros en las paredes de los discos
- La osmosis ocurre con cambios de presión, simplemente cuando la columna se mueve.

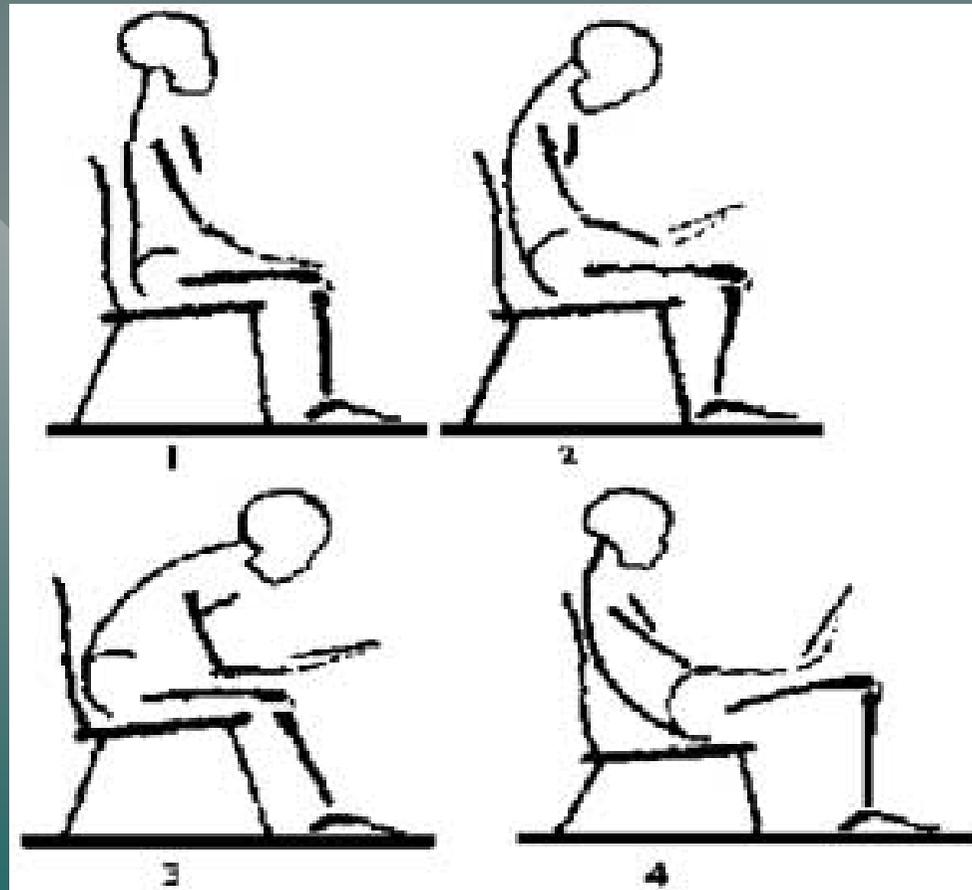
# Posición sedente. Discos Intervertebrales

## Posición sedente. Osmosis

- Con periodos largos sin movimiento, la osmosis no puede llevarse a cabo
  - Las toxinas permanecen en los discos por más tiempo del que está preparado
  - El disco comienza a degenerarse, perder flexibilidad y capacidad de amortiguación



# Posturas en posición sentada



# *Dolores en piernas*

- Hinchazon y cansancio en las piernas

## Posibles Causas

- Silla regulada a una altura demasiado alta
- Poco sitio para mover las piernas
- Mucho tiempo en posición sentado sin cambio ni interrupción alguna

## Controlar

- Espacio para las piernas
- Altura de la silla
- Instalar reposapiés
- Cambiar la posición de sentado, o hacer movimientos con las piernas para activar la sangre

# *Dolores dorsales*

## Posibles Causas

- Respaldo o altura de la silla no están bien ajustados
- Mesa demasiado baja
- Cansancio y dolor de espalda

## Controlar

- Altura y posición del respaldo
- Altura del escritorio
- Espacio previsto para las piernas



# *Dolores cervicales*

- Estrés en la región del cuello y hombros

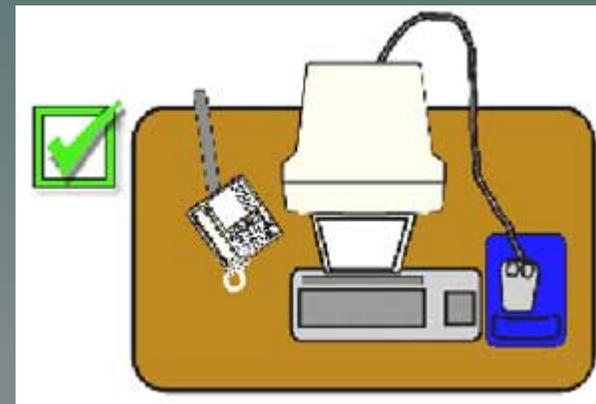
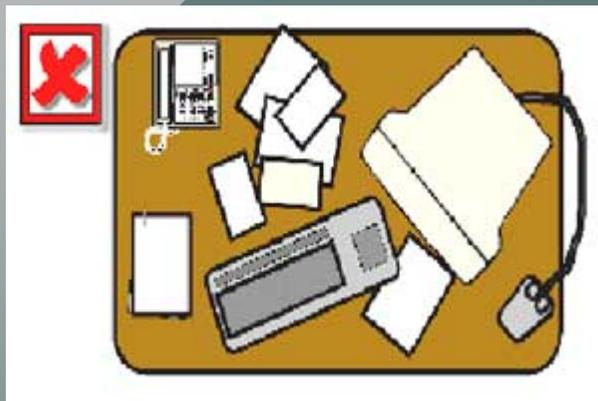
## Posibles Causas

- Escritorio demasiado elevado
- Falta de atril para los documentos
- Constantes giros de cabeza
- Falta de visión, lo que provoca acercarse al documento

## Controlar

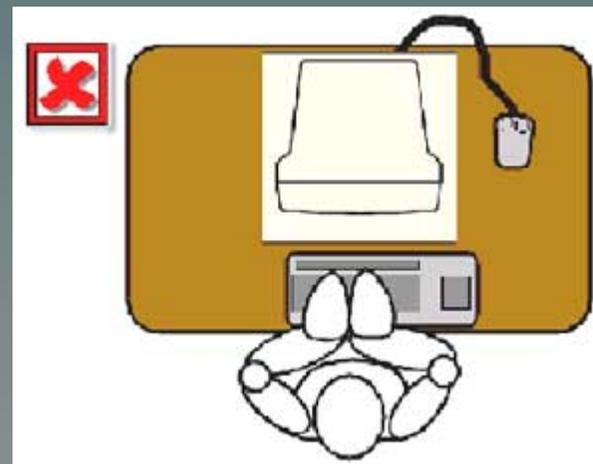
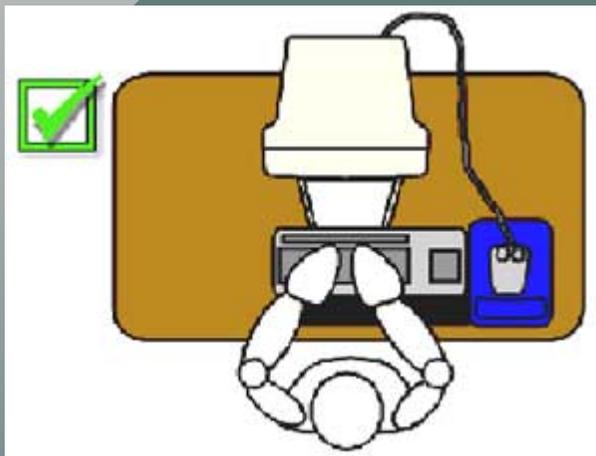
- Altura del escritorio y/o silla
- Colocar atriles
- Utilizar lentes para mejorar visión

## *El escritorio* *Posiciones correctas*



- Mantener el escritorio ordenado
- Documentos que más utilizamos cerca
- Debemos de ver el documento sin flexionar la espalda
- Si es necesario mirar al teclado mientras se tecléa, colocar el papel entre el teclado y el monitor
- Mantener también a mano el teléfono y ratón

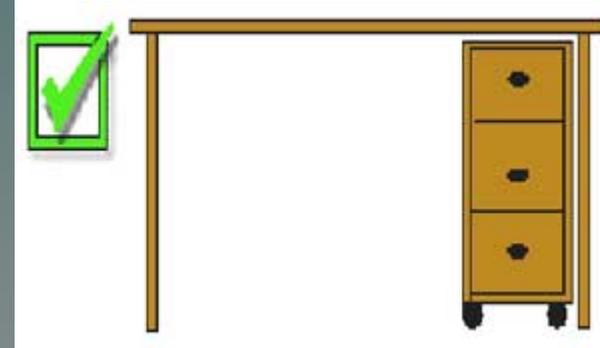
## *El escritorio* *Posiciones correctas*



- Ubicarse a una distancia óptima del monitor (50 cm)
- Dejar espacio entre el teclado y el final de la mesa
- Ubicarse enfrente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza

# *Posiciones correctas*

## *El escritorio*



- Dejar espacio suficiente para las piernas debajo de la mesa. Mantener este espacio libre, sin objetos que obstaculicen o nos hagan flexionar las piernas

# *Posiciones correctas*

## *Sentarse*



- No sentarse ni demasiado lejos ni demasiado bajo
- No inclinar la cabeza
- Estirar las piernas : favorece el riego sanguíneo y no fuerza las articulaciones
- No encorvarse, levantar los hombros

## *Posiciones correctas*

### *El escritorio. Teclado*



- Dejar espacio entre el teclado y el final de la mesa
- Ubicarse enfrente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza
- Utilizar reposapiés para gente de baja estatura

# *Posiciones correctas*

## *El monitor*



- Ubicarse a una distancia óptima del monitor
- Instalar el monitor a la altura de los ojos, sin que sea necesario bajar o subir la cabeza.

# *Posiciones correctas*

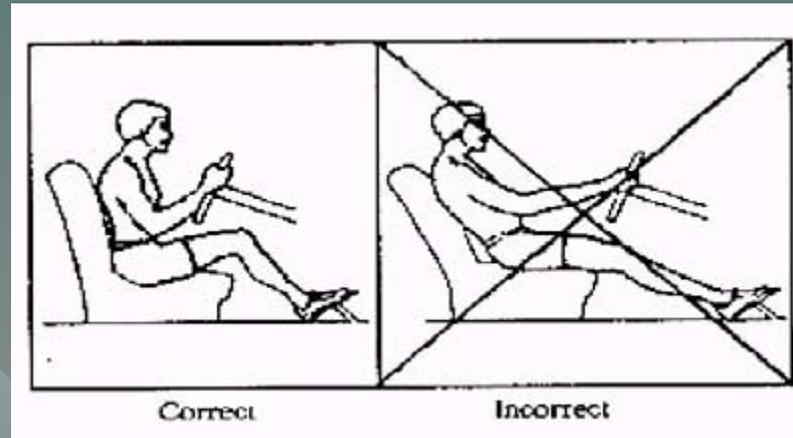
## *El escritorio*



- Ubicar los documentos de referencia entre el teclado y el monitor, sin que sea necesario girar la cabeza a los lados, o flexionar la espalda.
- Instalar un atril en caso de necesidad. Deberá de estar a la altura del monitor del ángulo de visión del ojo sin necesidad de moverse.

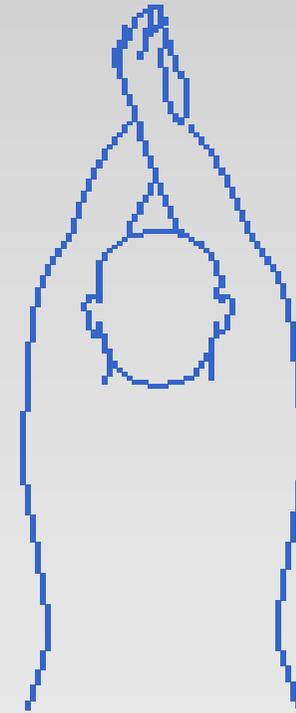
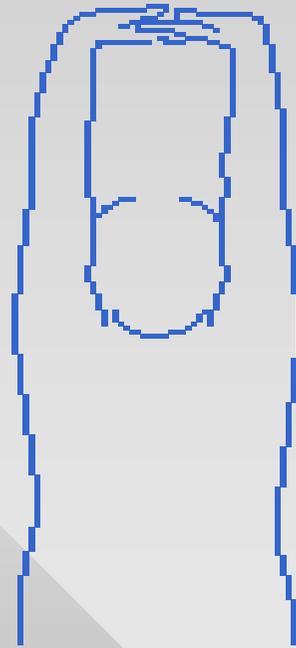
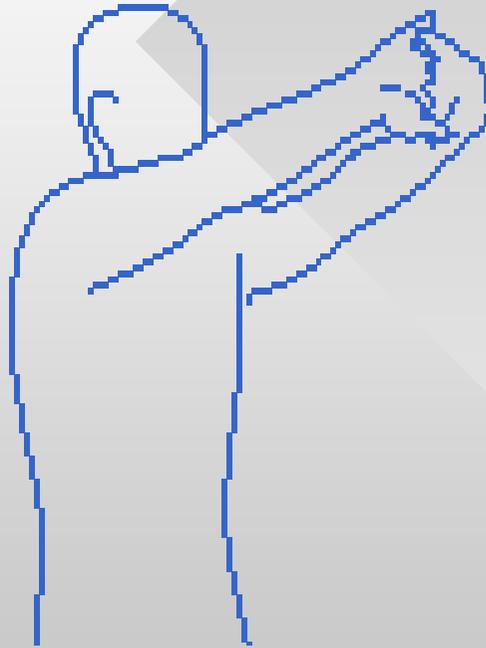
# *Posiciones correctas*

## *En el coche*

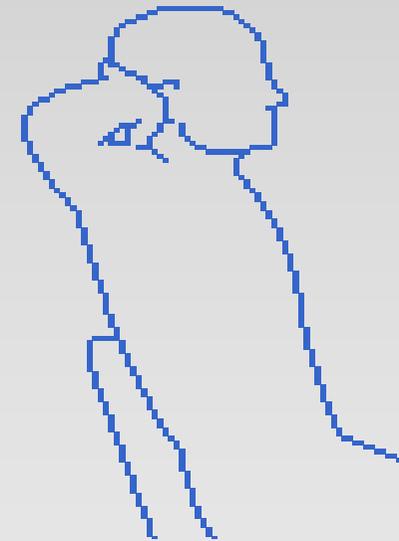
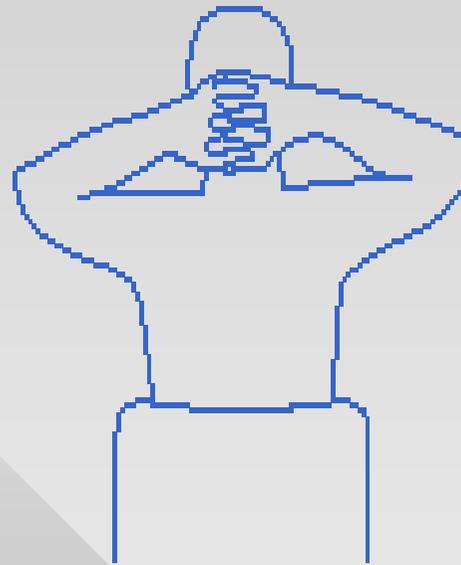
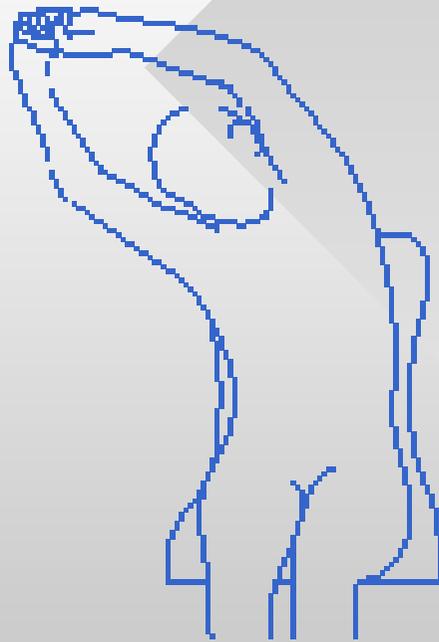


- Ajustar el respaldo del asiento para que la espalda no quede ni arqueada hacia adelante ni demasiado estirada hacia atrás.
- Los brazos y las piernas no deben quedar completamente estirados.
- En viajes largos, flexionar la pierna para activar el riego sanguíneo y desentumecer los músculos.
- Hacer paradas como máximo cada dos horas.

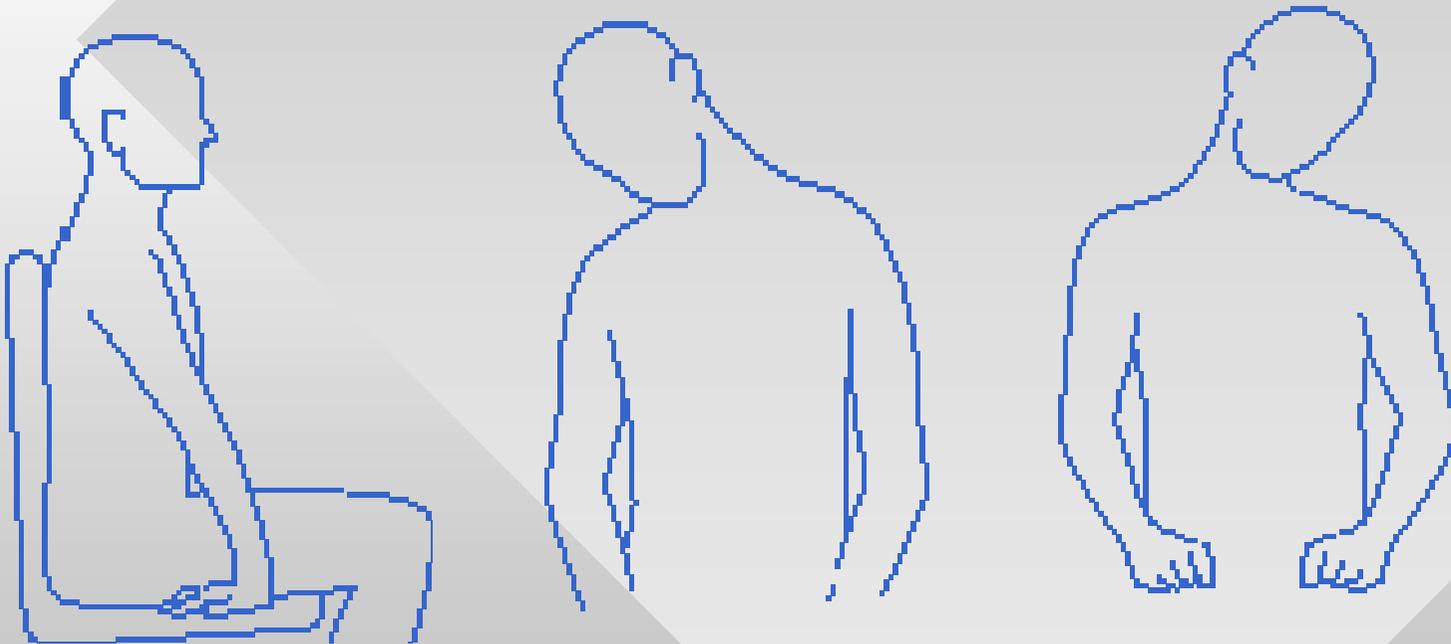
*Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda*



*Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda*



*Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda*



*Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda*

