

# higiene de Espalda

## HIGIENE DE LA ESPALDA



### 1. Señale medidas preventivas de higiene postural en el medio laboral

#### De pie o al caminar:

- 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°.
- Mantenerse estirado y recto.

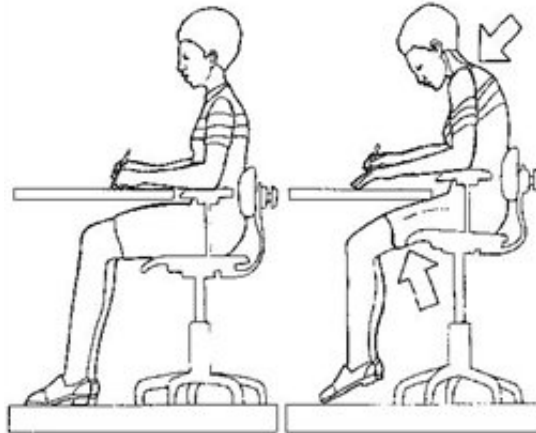


- Situarse con los hombros hacia atrás, la cabeza arriba y la pelvis hacia delante.
- Colocar un pie en lugar elevado si se está largo tiempo en

*un sitio y cambiar de pie periódicamente.*

- *Evitar la inclinación del tronco.*
- *Realizar pausas en el trabajo para cambiar de postura.*

Sentarse:



- *Sentarse recto, cerca de la mesa, la espalda contra el respaldo, las rodillas dobladas y los pies en el suelo.*
- *Usar cojín para soportar la parte baja de la espalda si no tenemos silla ergonómica.*
- *Volver el cuerpo entero, no girarlo.*
- *Sostener las páginas elevadas para su lectura.*
- *Apoyar el codo sobre la rodilla para hablar por teléfono y no acunarlo en el cuello.*
- *Romper los períodos de estar sentado con estiramientos y andando.*
- *Cambiar de postura periódicamente.*
- *El mobiliario utilizado también hay que tenerlo en cuenta.*
- *El trabajador tiene que poder llegar a todo su trabajo sin alargar excesivamente los brazos ni girarse innecesariamente.*



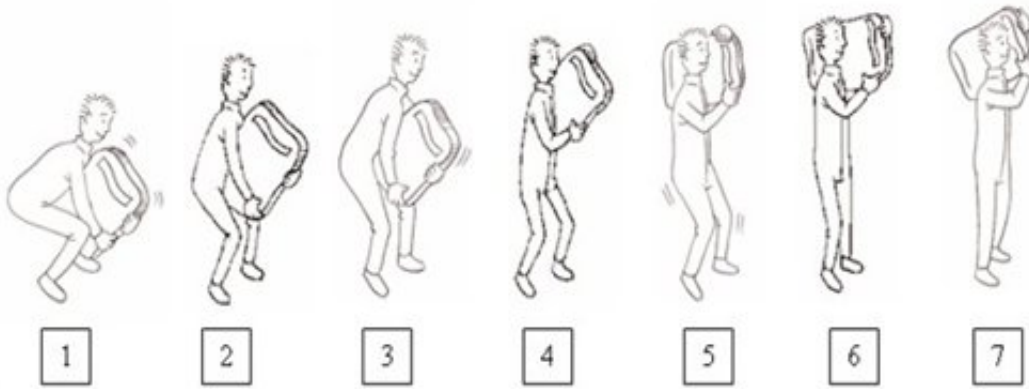
#### Arrodillado o tumbado:

- *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 éstas.*

#### Levantarse y transportar cargas:

- *Sustituir en la manera de lo posible el manejo manual de cargas por dispositivos mecánicos que resuelvan buena parte de los problemas pero hay que tener cuidado para que no introduzcan otros riesgos.*
- *Supervisar los métodos de manipulación, manejar cargas pesadas entre dos o más personas.*
- *Utilizar elementos de protección individual, como guantes, delantales, botas con puntera, etc.*

*Para levantar un objeto se debe seguir estos 7 pasos*

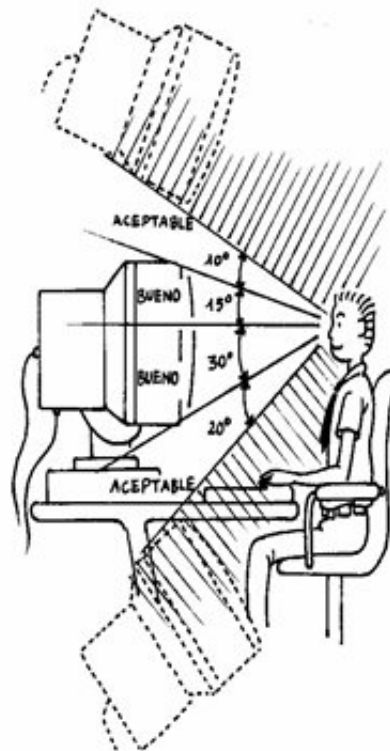


## **2. Señale medidas preventivas para evitar dolor de espalda al realizar movimiento repetitivo**

Las medidas preventivas para cuidar la higiene postural en las actividades de movimiento repetitivo tenemos:

- *Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo. Adaptar el mobiliario y la distancia de alcance de los materiales a las características personales de cada individuo.*
- *Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurar mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.*
- *Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.*
- *Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas (carpinterías, industrias cárnicas, textil, etc.), manteniendo afilados los útiles cortantes y aguantando los objetos con ganchos o abrazaderas.*
- *Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos, de modo que no tenga que emplearse un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.*
- *Utilizar guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.*
- *Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo superiores a 30 segundos.*
- *Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculoesqueléticas y también ayuden a controlar factores extra-laborales que puedan influir en ellas.*

### 3. Señale medidas preventivas para evitar dolor de espalda en la utilización de pantalla de visualización de datos.



No olvidar que lo más favorable es la flexibilidad y el cambio de postura, es recomendable que la postura principal de trabajo se ajuste en lo posible a los siguientes puntos:

- Los muslos aproximadamente horizontales y piernas verticales, formando un ángulo de 90°; es importante que la parte inferior del muslo no esté presionada.
- Los brazos verticales y antebrazos horizontales, formando un ángulo de 90° desde el codo.
- Las manos relajadas, sin extensión ni desviación lateral.
- La columna vertebral recta.
- La planta del pie en ángulo recto respecto a la pierna.
- La línea de los hombros paralela al plano frontal, sin torsión del tronco.
- La posición del monitor debe permitir que su cabeza pueda acomodarse sin problema en relación con los hombros, de manera que no tenga que doblar el cuello hacia delante de forma incómoda (no más de 20°) ni tampoco hacia atrás.
- Coloque el monitor frente a Ud. a una distancia tal que al estirar el brazo hacia el monitor, éste quede a la distancia de los nudos de su mano; la distancia visual óptima es de 60-15 cm para conseguir el máximo confort visual.

En los trabajos de instalación o mantenimiento de equipos informáticos, es recomendable evitar las tareas en las que se deban manipular cables y otros elementos de forma continuada o durante tiempos prolongados por encima de los hombros. Si ello no es posible, realice descansos frecuentes y alterne dicho trabajo con otras actividades para evitar el mantenimiento de posturas forzadas.

#### **4. ¿Cuál es el peso máximo que se puede manipular en tareas de levantamiento y transporte de cargas según la legislación nacional?**

*A modo de indicación general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación<sup>3</sup>) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg . (Esto supone reducir los 25 kg de referencia multiplicando por un factor de corrección de 0,6).*

#### **5. Señale cuál es el objetivo de la Nota técnica de prevención Nº 477 Levantamiento manual de cargas: ecuación del NIOSH.**

*Difusión de la ecuación del NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health) para su aplicación práctica y para el cálculo del peso máximo recomendado en la manipulación manual de cargas, con el fin de poder rediseñar el puesto de trabajo y evitar el riesgo de padecer una lumbalgia debida al manejo de cargas*

#### **6. Describa los criterios descritos la Nota técnica de prevención Nº 477 Levantamiento manual de cargas: ecuación del NIOSH.**

*Los criterios para establecer los límites de carga son: biomecánico, fisiológico y psicofísico.*

- **Criterio biomecánico:** Al manejar una carga pesada o al hacerlo incorrectamente, aparecen unos momentos mecánicos en la zona de la columna vertebral - concretamente en la unión de los segmentos vertebrales L5/S1- que dan lugar a un acusado estrés lumbar. De las fuerzas de compresión, torsión y cizalladura que aparecen, se considera la de compresión del disco L5/S1 como principal causa de riesgo de lumbalgia.
- **Criterio fisiológico:** Aunque se dispone de pocos datos empíricos que demuestren que la fatiga incrementa el riesgo de daños musculoesqueléticos, se ha reconocido que las tareas con levantamientos repetitivos pueden fácilmente exceder las capacidades normales de energía del trabajador, provocando una prematura disminución de su resistencia y un aumento de la probabilidad de lesión.
- **Criterio psicofísico:** El criterio psicofísico se basa en datos sobre la resistencia y la capacidad de los trabajadores que manejan cargas con diferentes frecuencias y duraciones. Se basa en el límite de peso aceptable para una persona trabajando en unas condiciones determinadas e integra el criterio biomecánico y el fisiológico pero tiende a sobreestimar la capacidad de los trabajadores para tareas repetitivas de duración prolongada.

### **7. Señale cuál es el objetivo de la Nota técnica de prevención N° 907 Evaluación del riesgo por manipulación manual de pacientes: método MAPO.**

*En esta NTP se presenta la evaluación del riesgo por manipulación manual de pacientes mediante la metodología MAPO (Movilización Asistencial de pacientes Hospitalizados), contemplada en la ISO/Np TR 12296 "Ergonomics -- Manual handling of people in the healthcare sector"*

*Esta metodología es la única disponible actualmente para cuantificar, de forma fiable y válida, el nivel de riesgo por movilización de pacientes en una unidad o servicio hospitalario, teniendo en cuenta los aspectos organizativos que determinan la frecuencia de manipulación por trabajador*

### **8. Señale que aspectos son considerados en el cálculo del índice MAPO.**

*Se consideran los principales factores de riesgo en la manipulación manual de pacientes, que son los siguientes:*

- *Factor **NC/op+pC/op**: proporción de pacientes no autónomos por trabajador*
- *Factor de elevación (**FS**): cualquier equipo de ayuda utilizable para el levantamiento total del paciente.*
- *Factor ayudas menores (**Fa**): son los equipos que reducen el número de manipulaciones o la carga biomecánica inducida en alguna operación de manipulación parcial del peso del paciente*
- *Factor sillas de ruedas (**FC**): se debe calcular primero la puntuación media de "inadecuación" (**pmSR**) y después ponderarlo por la suficiencia numérica de las sillas de ruedas*
- *Factor lugar de movilización (**Famb**): es la suma de los siguientes tres valores de inadecuación del entorno observado (PMB, PMWC y PMH)*
- *Factor formación (**FF**): es el conocimiento específico que tienen los trabajadores para minimizar la carga biomecánica en las operaciones de movilización de pacientes*

### **9. Que establece el artículo 287 numeral 5 del Código de Trabajo de Panamá.**

*El Código de Trabajo de Panamá en su Art. 287. Numeral 5 comenta sobre los pesos de los trabajadores deben tener un rango de tolerancia, a continuación se detalla el numeral 5 de este artículo.*

...

5. Limitar a 50 kilogramos el peso de los sacos, bultos o cargas que por sí mismos lleven los trabajadores, con una tolerancia de hasta un 10 por ciento en los casos especiales que señale el reglamento.

**10. Señale cuál es el objetivo de la Metodología REBA (Rapid Entire Body Assessment).**

La metodología REBA tiene como objetivo:

- *Desarrollar un sistema de análisis postural sensible para riesgos musculoesqueléticos en una variedad de tareas.*
- *Dividir el cuerpo en segmentos para codificarlos individualmente, con referencia a los planos de movimiento.*
- *Suministrar un sistema de puntuación para la actividad muscular debida a posturas estáticas, dinámicas, inestables o por cambios rápidos de la postura.*
- *Reflejar que la interacción o conexión entre la persona y la carga es importante en la manipulación manual pero que no siempre puede ser realizada con las manos.*
- *Incluir también una variable de agarre para evaluar la manipulación manual de cargas.*
- *Dar un nivel de acción a través de la puntuación final con una indicación de urgencia.*
- *Requerir el mínimo equipamiento.*

**11. cuál es el objetivo de la Metodología MAC (Manual handling Assessment Charts – HSE 2003).**

La manipulación manual de evaluación de Gráficos (MAC) es una herramienta dirigida a los empleadores, la salud y los responsables de seguridad y representantes de seguridad. Se puede utilizar por la salud y los inspectores de seguridad. La herramienta ayudará a los individuos para evaluar el más factores comunes de riesgo en la elevación (y descenso), la realización y manejo de equipo operaciones y fue desarrollado para identificar la manipulación manual de alto riesgo.