



RIESGO POSTURAL (cuida tu espalda)

El problema

Las lesiones de espalda constituye uno de los problemas de salud laboral más extendidos (en torno a un 20% de los accidentes registrados).

Con una lesión de espalda, nuevos incidentes como caídas, torsiones, doblarse para alcanzar algo, etc. suelen reagrar el problema.

El tratamiento no está todavía claro y el dolor, incluso con tratamiento, puede volver a aparecer en cualquier momento.



Factores de riesgo

Los factores de riesgo más importantes son:

- Malas posturas
- Forma física deficiente
- Movimientos corporales inadecuados
- Manejo incorrecto de cargas
- Trabajo físico exigente

Mantener una postura apropiada

Nuestro cuerpo está echo para moverse y flexionarse y nuestra postura cambia para adecuarse a la tarea.

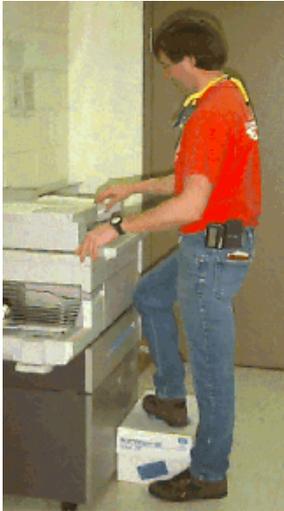
La postura estática mantenida mucho tiempo provoca problemas.

Cuando adoptas una postura confortable, tu cuerpo encuentra su equilibrio. Así pues, adecua tu puesto de trabajo de forma que te permita:

1. Mantener las muñecas rectas
2. Mantener en la posición de sentado/a :
 - los ángulos de codos, rodillas y espalda rectos
 - la cabeza en línea con los hombros
 - los hombros relajados
 - la espalda reposando en el respaldo de la silla

3. En posición de pie:

- mantén la espalda recta
- coloca un pie sobre un estante o similar



- No fuerces el cuerpo para adaptarlo al puesto de trabajo

5. Atención a tu cuerpo

- Si sientes dolor o disconfort algo va mal y puedes acabar teniendo una lesión
- Realiza frecuentes mini-descansos antes de llegar a la fatiga



4. Estiramientos y posturas:

- Cambia de postura con frecuencia
- Realiza frecuentes estiramientos
- Mantén el cuerpo flexible, no en posturas rígidas o fijas



Para más información dirígete al Delegado de Prevención de la empresa, al Responsable de tu Federación o Comarca o directamente a este Gabinete



Gabinet de
Salut Laboral
CCOO del PV

Pl. Nápoles y Sicilia, 5
46003 Valencia
Tel. (96) 3882136