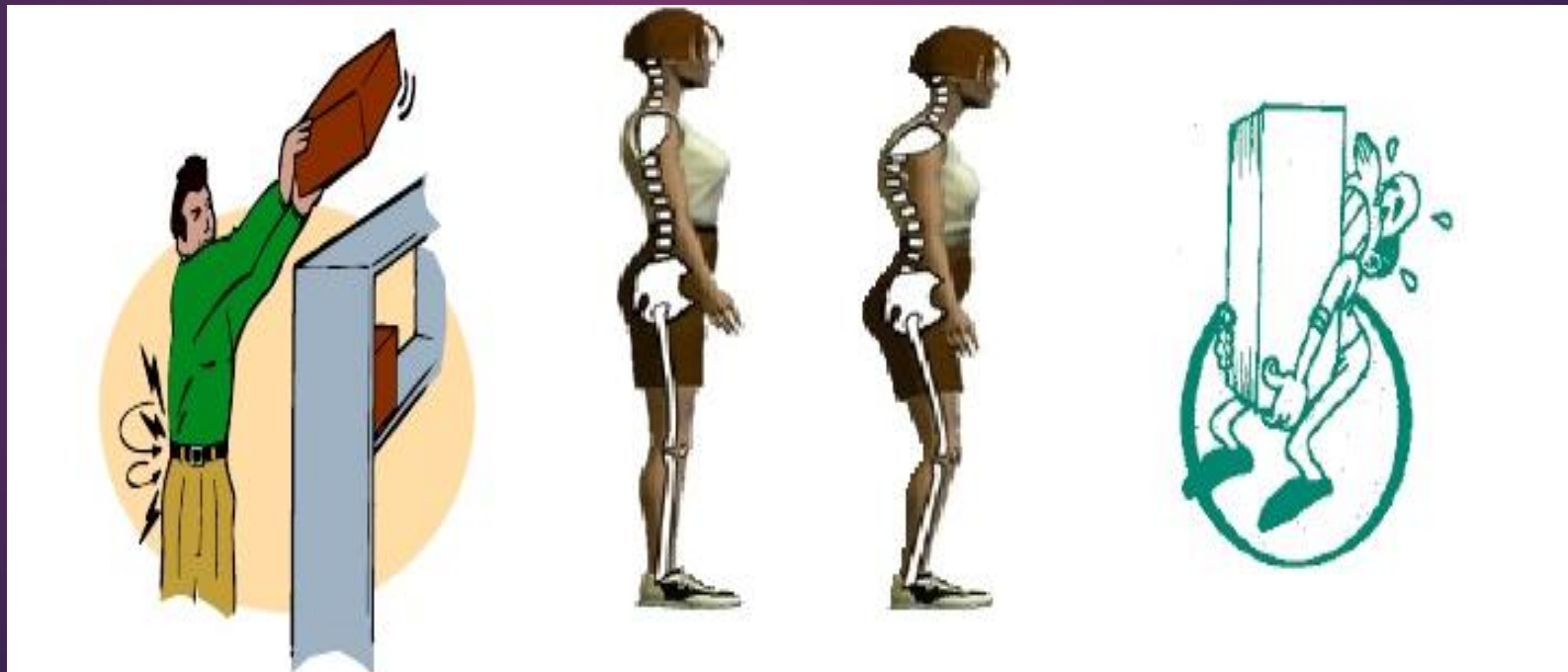


MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HÁBITOS POSTURALES

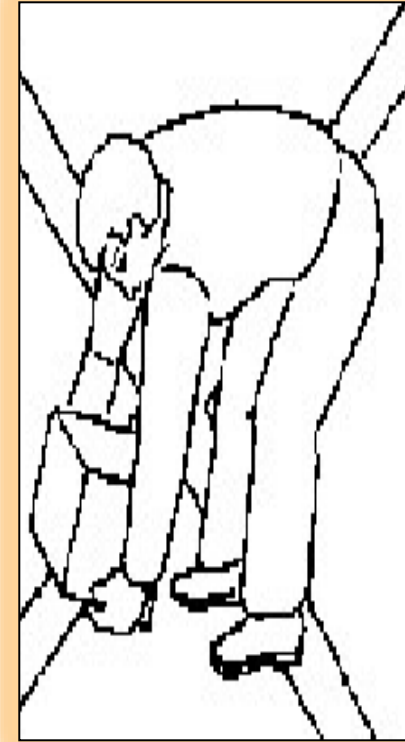
1



Generalmente cuando se realizan actividades tan sencillas como **agacharse, acostarse, girar o levantar una carga inadecuadamente** la parte que se ve mas comprometida es la **COLUMNA VERTEBRAL**.



Cualquier actividad que realice nuestro cuerpo de forma incorrecta lleva a factores de riesgo para nuestra salud.



HIGIENE POSTURAL



La **HIGIENE POSTURAL** consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo.

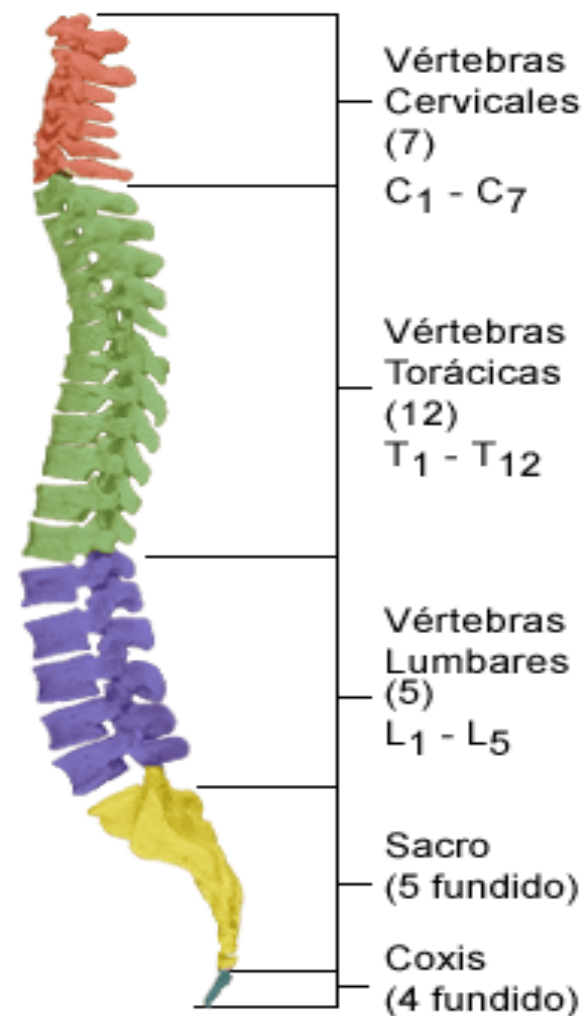


4

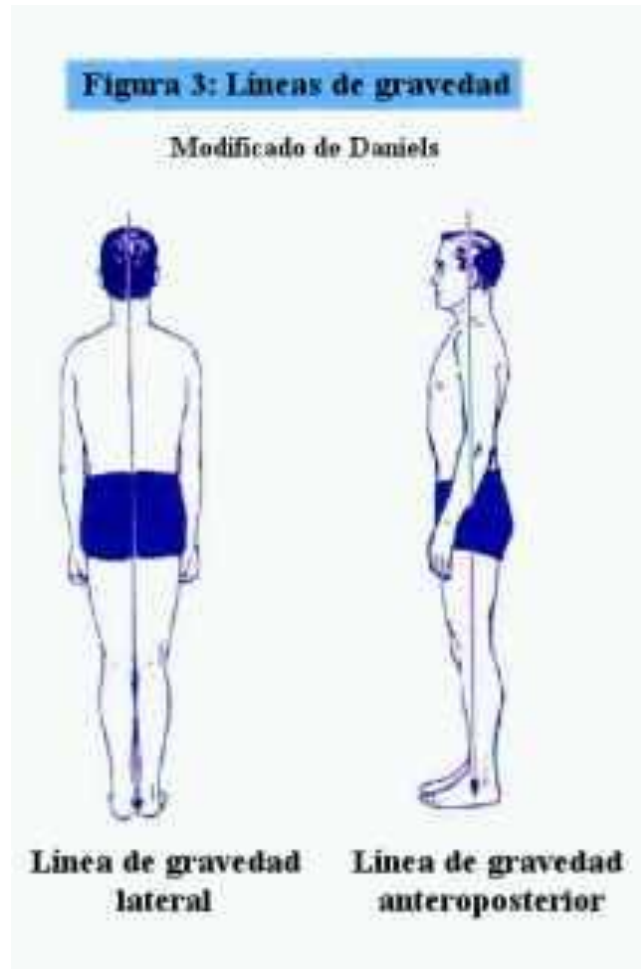
Columna Vertebral



Vértebras Cervicales (7)

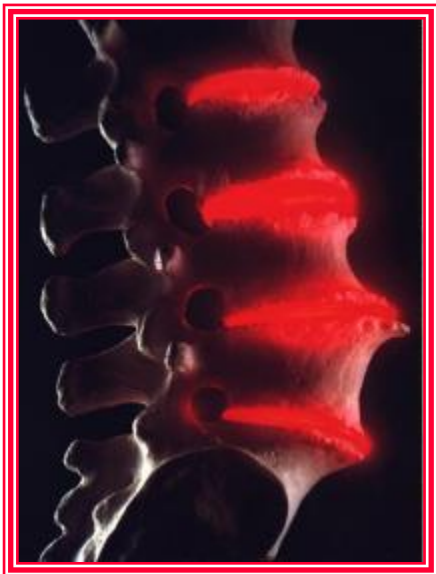


POSTURA



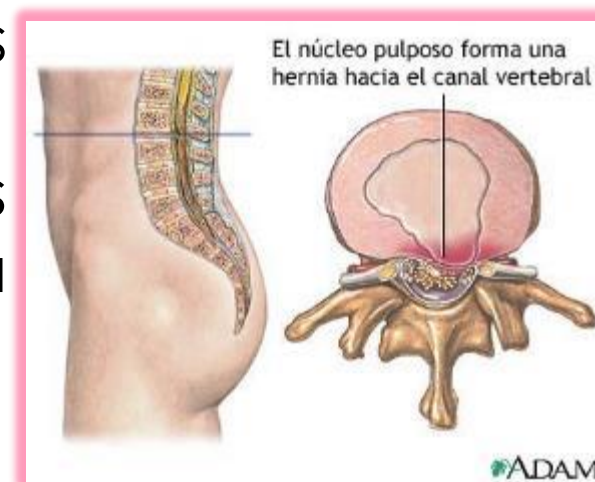
POSTURA: Relación de las partes del cuerpo con el centro de gravedad, correcta alineación de los diferentes segmentos corporales.

ALTERACIONES O MOLESTIAS EN LA ESPALDA



Las principales molestias son:

- Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- Tirones o desgarros musculares
- Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- Esguinces
- Hernias de disco



El núcleo pulposus forma una hernia hacia el canal vertebral

RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE HIGIENE POSTURAL

Figura 3



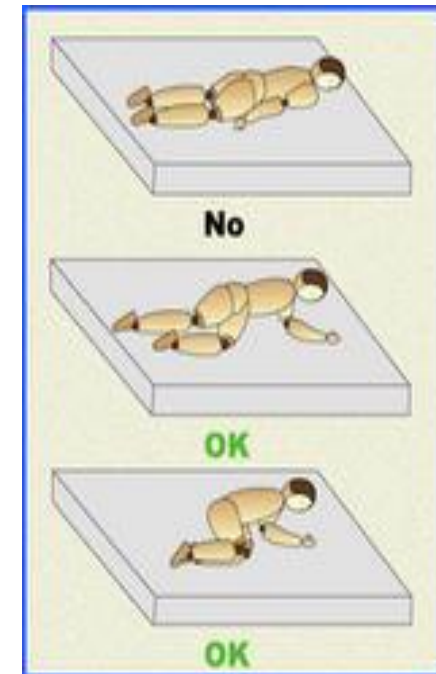
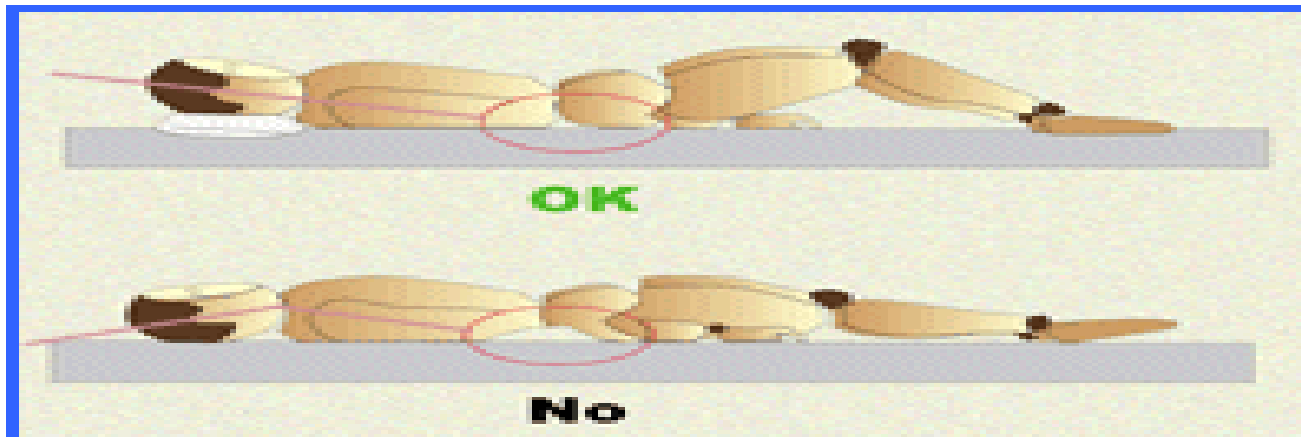
si



NO

POSTURA AL ESTAR ACOSTADO

La mejor posición para dormir es boca arriba ya que boca abajo se modifica la curvatura lumbar de la columna, además de que causa presión sobre el corazón y para poder respirar debe girar el cuello y mantener esta posición durante muchas horas

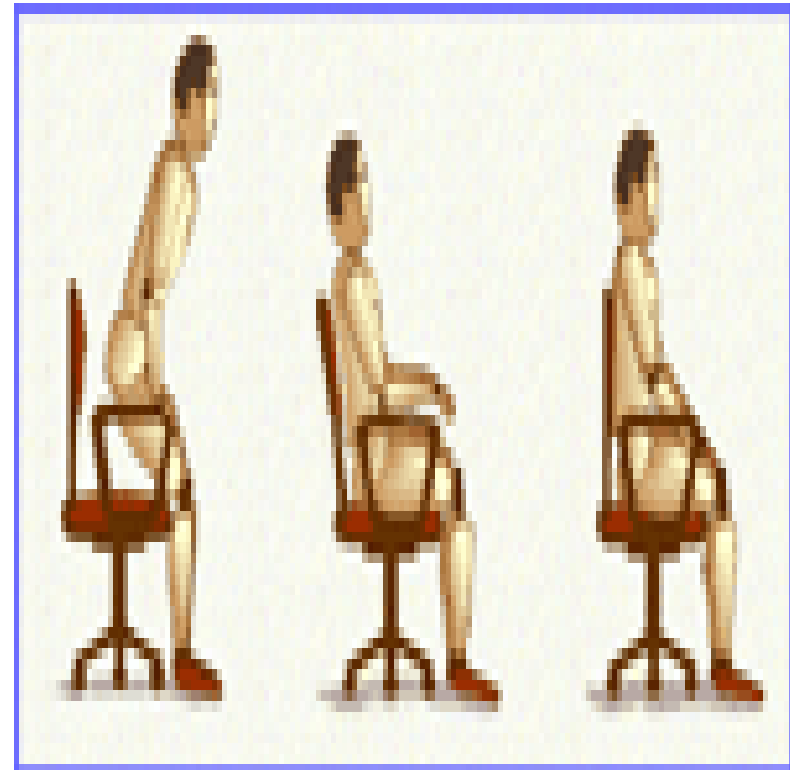


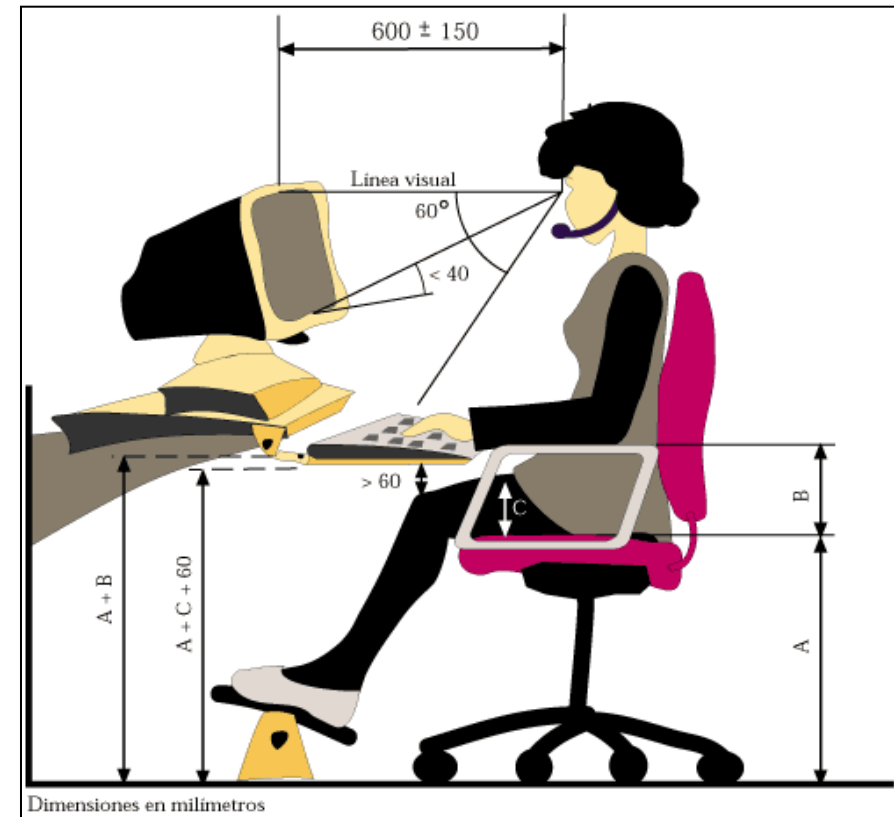
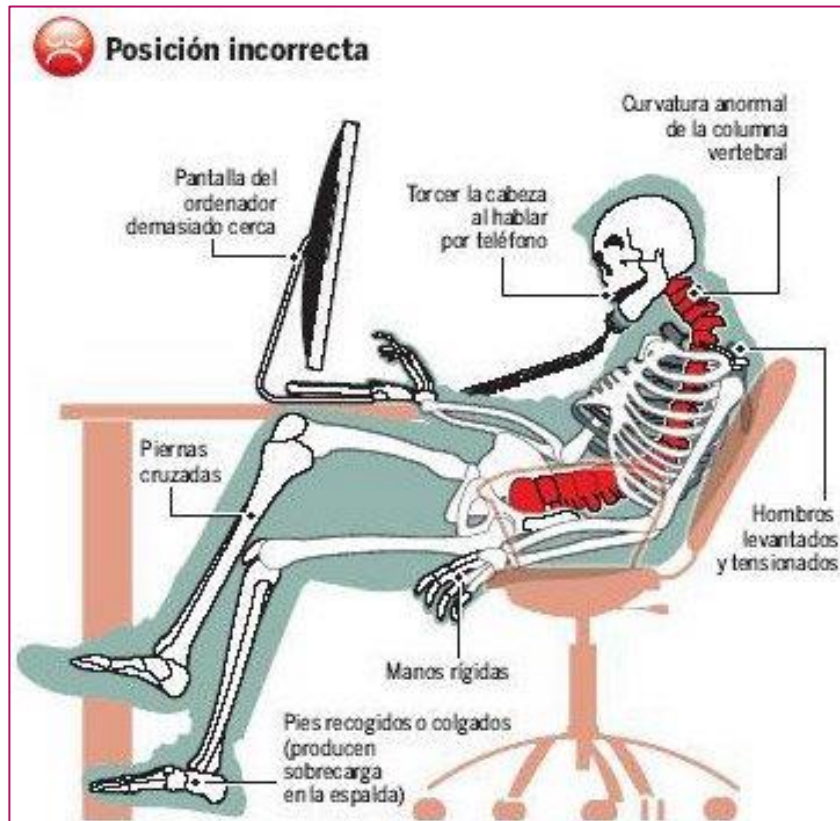
POSTURA AL ESTAR SENTADO

9

Tomar en cuenta factores como:

- ✓ Apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera.
- ✓ Respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.
- ✓ distancia de 45cms aproximadamente y debe poderse orientar e inclinar. El teclado debe estar a nivel de sus codos.

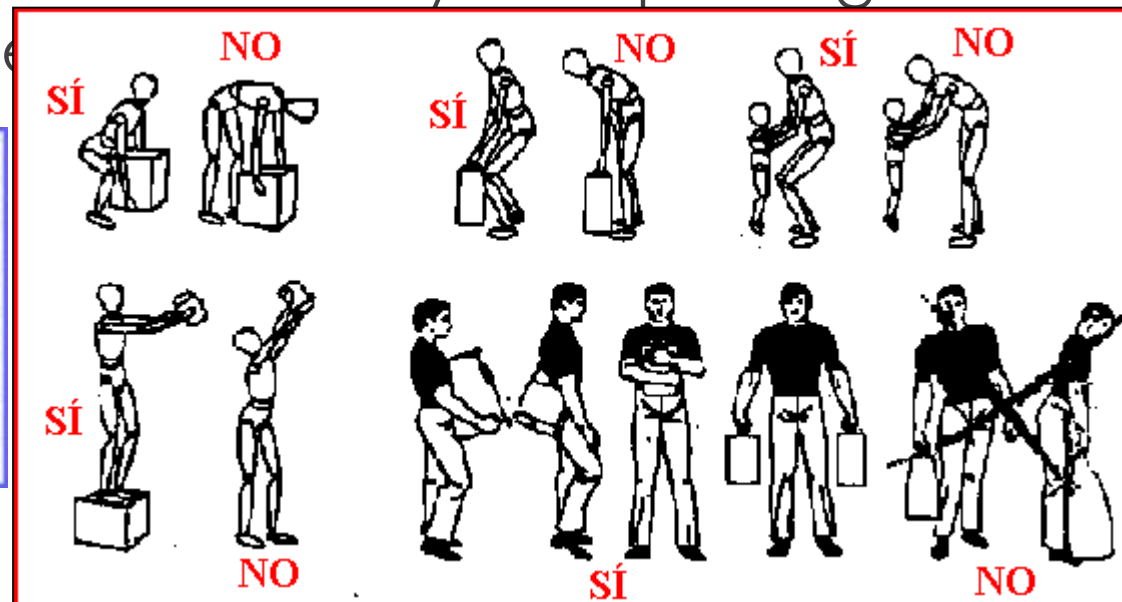




POSTURA PARA EL LEVANTAMIENTO Y CARGAS DE PESO

11

A la hora de levantar una carga, si esta se encuentra a una altura menor en el suelo, la manera correcta de levantarla será agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y



POSTURA AL BARRER Y LIMPIAR EL PISO

12



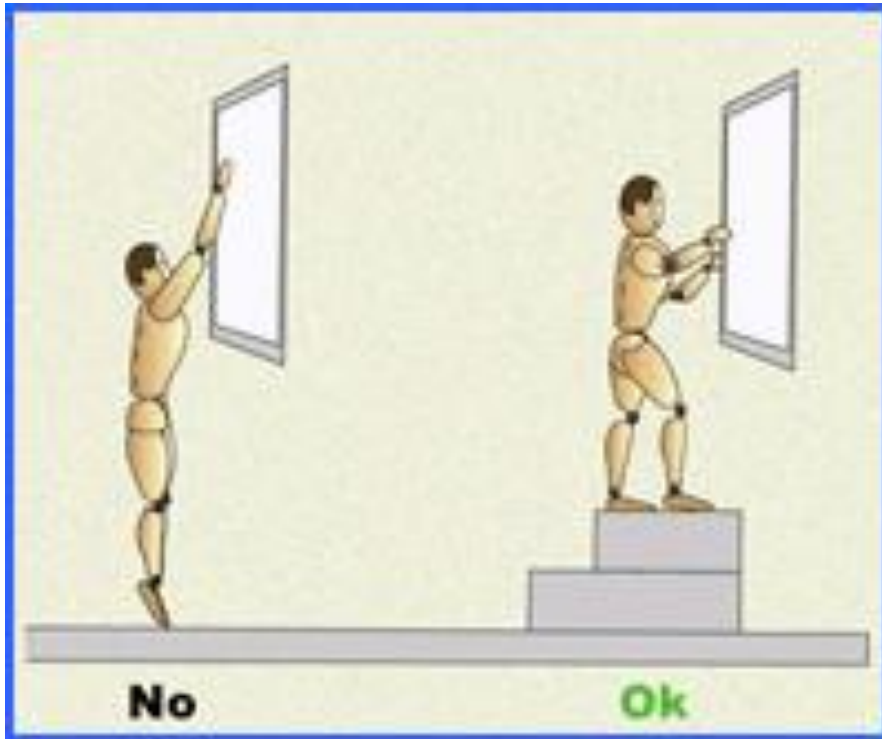
Para barrer o limpiar el piso debe sujetar el instrumento entre el nivel del pecho y la cadera, al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies y realice el movimiento solo moviendo los brazos sin girar la cintura, de esta manera no lastimará la columna.

POSTURA AL PLANCHAR LA ROPA Y LAVAR LOS PLATOS

Al ejecutar estas actividades domésticas, lo más importante que debes tener en cuenta es que la mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse.



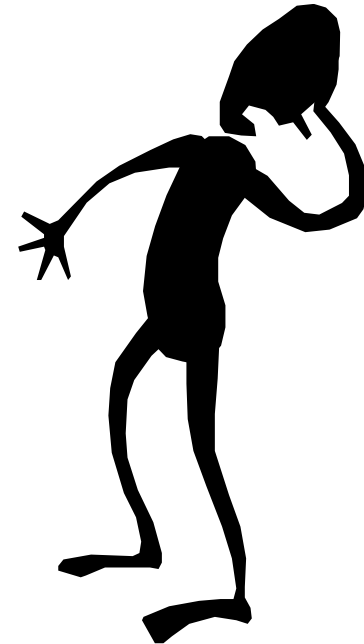
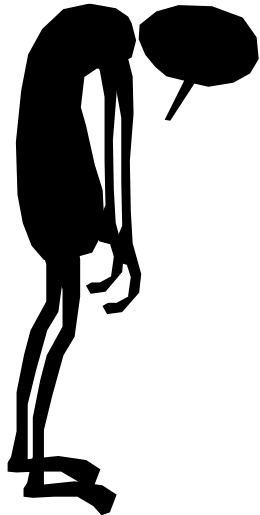
POSTURA CORRECTA PARA ALCANZAR OBJETOS QUE ESTAN A NIVEL SUPERIOR



PAUSAS ACTIVAS

Es recomendable que realicemos pausas de descanso durante la jornada de trabajo porque nuestro cuerpo empieza a fatigarse y probablemente la acumulación de la tensión nos genera dolor y alteraciones osteomusculares.

**NO HAY QUE ESPERAR A
SENTIR DOLOR O FATIGA
PARA REALIZAR UNA
PAUSA**



RECUERDE

- ❖ La pausa activa no es solo tomar el café
- ❖ Ni ir simplemente al baño
- ❖ Ni salir a contestar rápidamente el teléfono

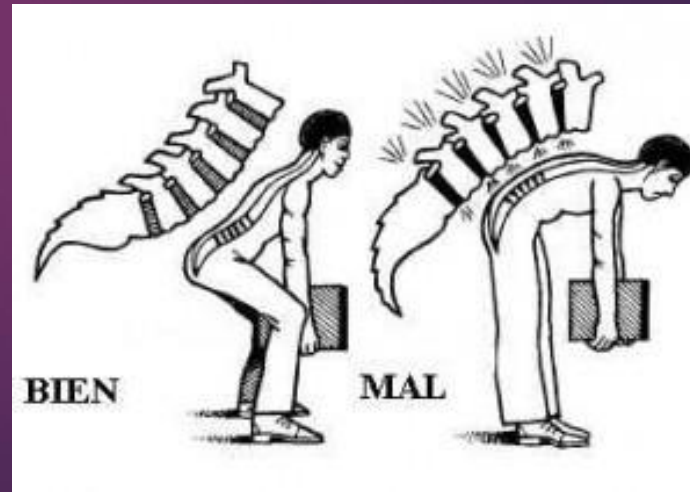


La **PAUSA ACTIVA** es la realización de ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y movilización de los diferentes segmentos corporales con el objetivo de evitar y/o disminuir no solo la fatiga muscular sino también la mental al tiempo que previene alteraciones osteomusculares.

MANEJO DE CARGAS



CUALQUIER ACTIVIDAD QUE REQUIERA EL USO DE FUERZA HUMANA PARA LEVANTAR, BAJAR, HALAR, EMPUJAR, TRANSPORTAR O DE OTRO MODO MOVER O CONTROLAR UNA CARGA, INCLUYENDO LA MANIPULACIÓN DE CARGAS LIVIANAS CON ALTA REPETITIVIDAD.



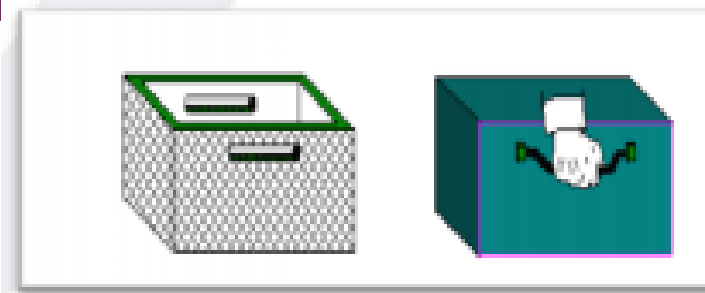
Pesos recomendados de las cargas en condiciones ideales en levantamiento

	Peso máximo	Factor de corrección	% población protegida
<i>En general</i>	25 kg	1	85 %
<i>Mayor protección</i>	15 kg	0,6	95 %
<i>Trabajadores entrenados (situaciones aisladas)</i>	40 kg	1,6	Datos no disponibles

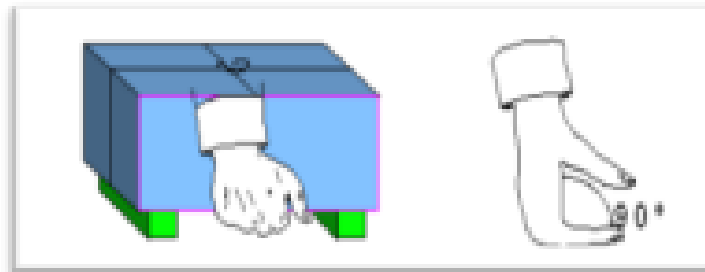
Tipo de agarre	Factor de corrección
Agarre bueno	1
Agarre regular	0,95
Agarre malo	0,9

AGARRE DE LA CARGA

► **AGARRE BUENO**



► **AGARRE REGULAR DE 90°**



► **AGARRE MALO**



RECOMENDACIONES SOBRE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Planificar
levantamiento



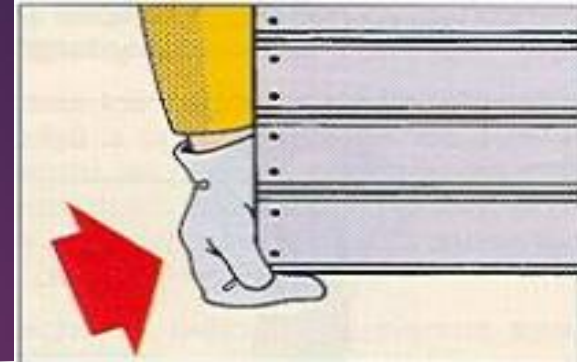
Colocar los pie



Adoptar la
postura
levantamiento.



Depositar la carga



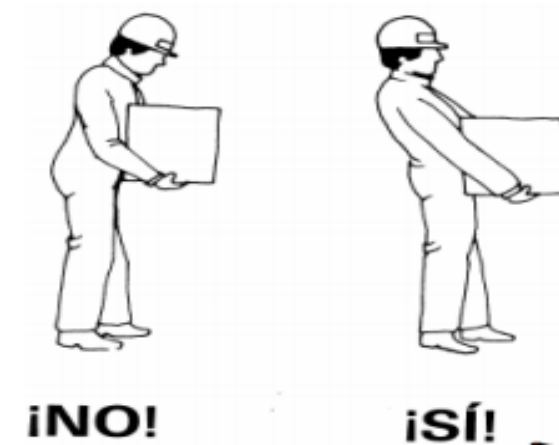
Evitar giros.

Agarre firme.

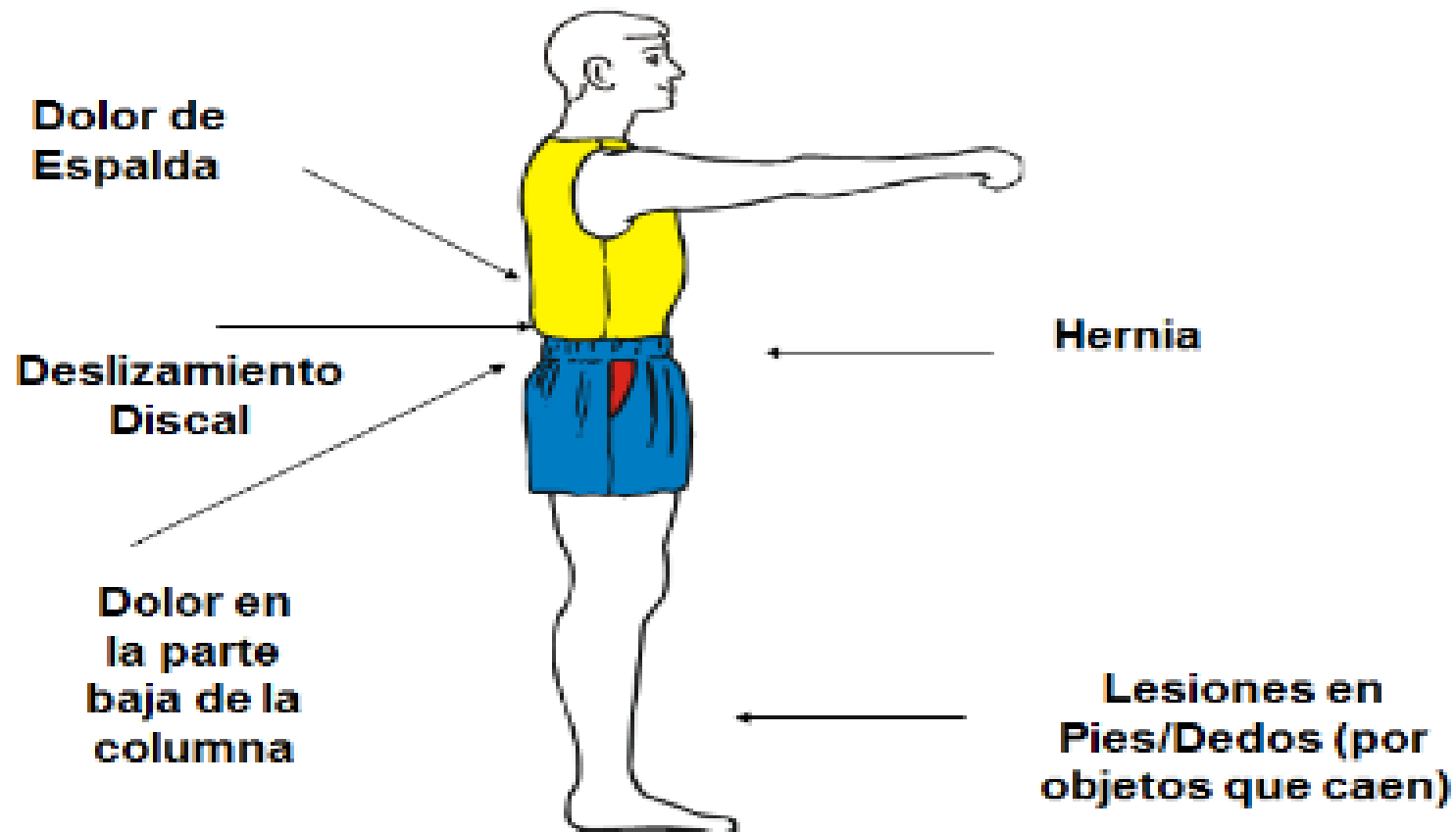


Levantamiento suave.

Carga pegada al cuerpo



TIPO DE LESIONES Y LOCALIZACIONES



► **Tipos y lugares de lesión:**

- Los mas comunes torceduras y estiramientos.
- Otros incluyen contusiones, laceraciones y fracturas.

► **Lugares de las lesiones:**

- Lesiones a la espalda son las mas comunes.
- Siguen en frecuencia lesiones a brazos y piernas.
- Otros incluye lesiones



Lesiones **dorso**
lumbares.

Distensiones o roturas
musculares
o de ligamentos.

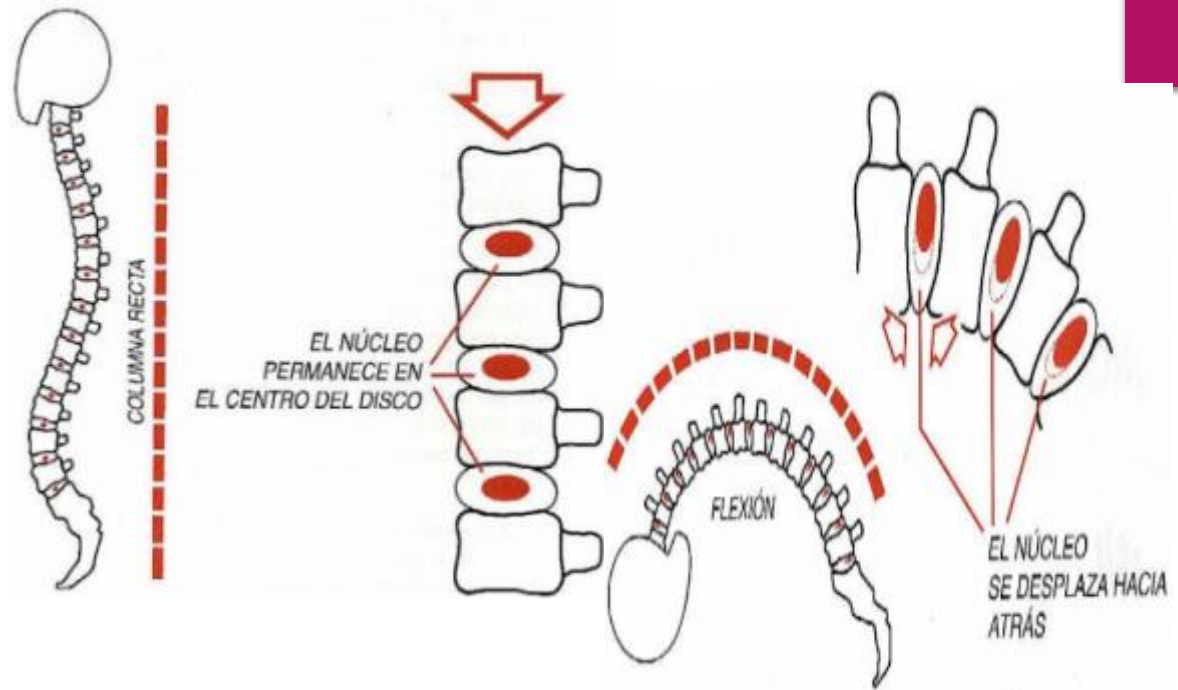


Figura 11.

Actividades que presentan riesgo de lesiones en levantamiento manual

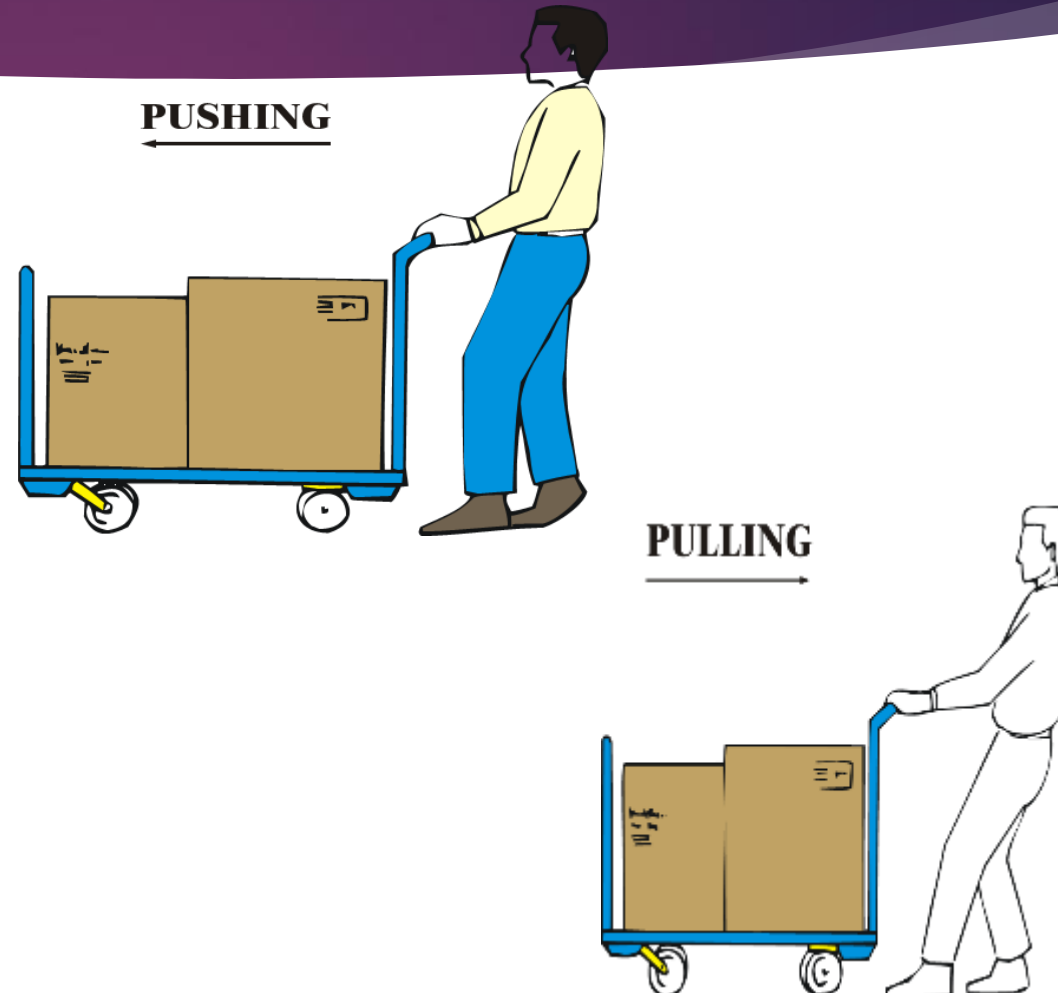
Levantar

Acarrear

Empujar

Halar

Voltear con
Carga



GRACIAS