



CONVIVAMOS

SEGURIDAD PRIVADA LTDA. LOS MEJORES Y ÚNICOS ESPECIALIZADOS EN EL SECTOR RESIDENCIAL Y DE PROPIEDAD HORIZONTAL

POSTURA y MANIPULACIÓN DE CARGAS *Prevención de lesiones músculo esqueléticas*

Catherine Huérfano Riaño
Fisioterapeuta

Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

OBJETIVOS



- ✓ Identificar los aspectos determinantes del cuidado de la salud.
- ✓ Reconocer la integralidad de los elementos de trabajo como conjunto en la adaptación al trabajador.
- ✓ Brindar herramientas que favorezcan la comodidad y eficiencia durante la actividad laboral.
- ✓ Brindar opciones de adaptación del espacio de trabajo
- ✓ Promover y resaltar la importancia del auto cuidado e higiene postural
- ✓ Resaltar la importancia del adecuado manejo de cargas

**¿Implementas el
Cuidado de tu cuerpo?**



¿Te tomas el tiempo para cuidar de tu bienestar como un todo?

¿salud y bienestar social, emocional, físico, mental, espiritual?

Si lo haces, ¡felicitaciones!

Si no es así, tal vez es hora de practicar el

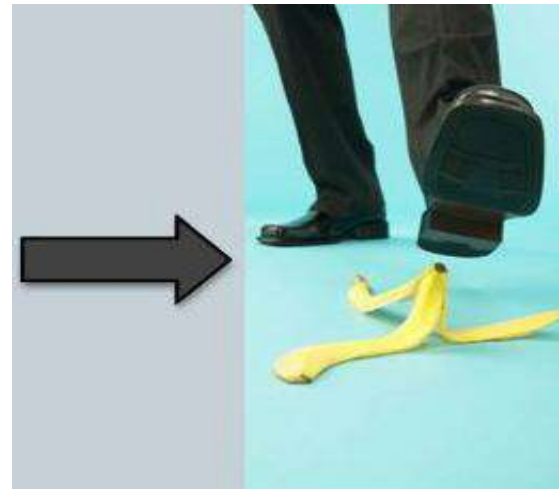
Cuidado de uno mismo



Riesgos y Peligros

PELIGRO

FUENTE – SITUACION- ACTO POTENCIAL QUE PUEDE GENERAR UN DAÑO EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES, PERSONA, EQUIPOS O AMBIENTE



RIESGO

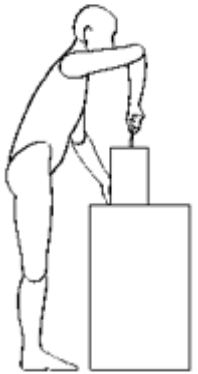
ES LA PROBABILIDAD QUE PRESENTE EXPOSICIÓN A UNO O VARIOS PELIGROS Y **LA CONSECUENCIA** Y SEVERIDAD DEL DAÑO QUE PUEDE CAUSAR EN EL INDIVIDUO O AMBIENTE

ASPECTOS DETERMINANTES EN LA SALUD

PELIGRO

BIOMECANICO

POSTURA



MOVIMIENTO
REPETITIVIDAD



FUERZA
Manipulación de Cargas
Sobreesfuerzo

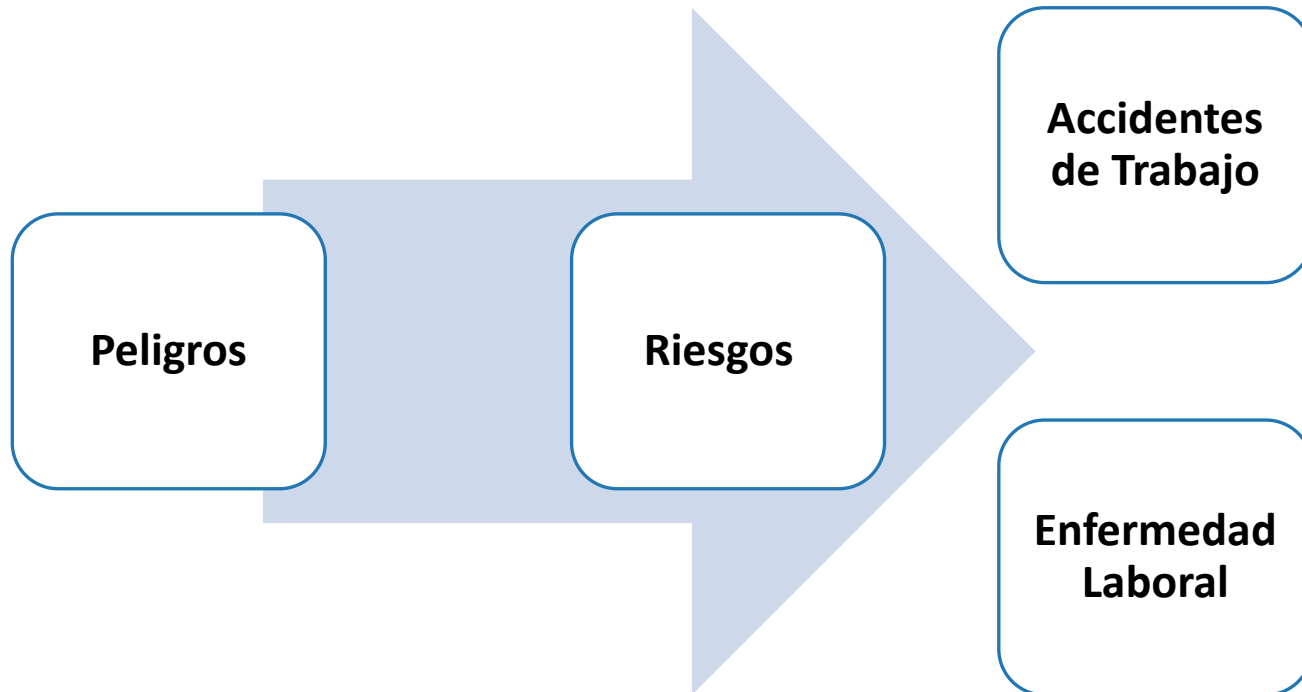


RIESGO

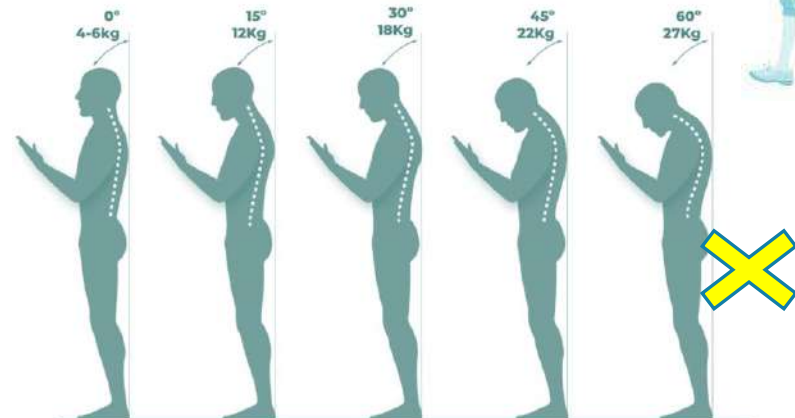
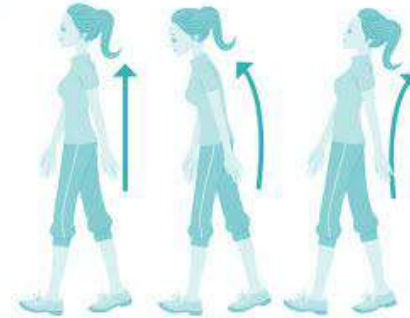
OSTEOMUSCULAR

EFECTO EN LA SALUD Y LA SEGURIDAD

¿Qué parte del cuerpo sientes más cansada@ después de un día de trabajo?



¿Alguna vez te has sorprendido trabajando con una postura rara o incómoda?



Cuál fue?



EFECTO Y RIESGOS PARA LA SALUD



Trastornos



- tensión muscular.
- Contractura
- Inflamación
- Dolor
- Alteración anátomia de la columna
- Hormigueo
- Fatiga Muscular

Fatiga mental



- Dolor de cabeza.
- Insomnio.
- Tensión nerviosa.
- Estrés

Trastornos de visuales



- Ardor en los ojos.
- Ojos llorosos.
- Dolor de cabeza.
- Conjuntivitis.
- Espasmo del párpado.
- Ojos secos.
- Foto sensibilidad.

Higiene Postural



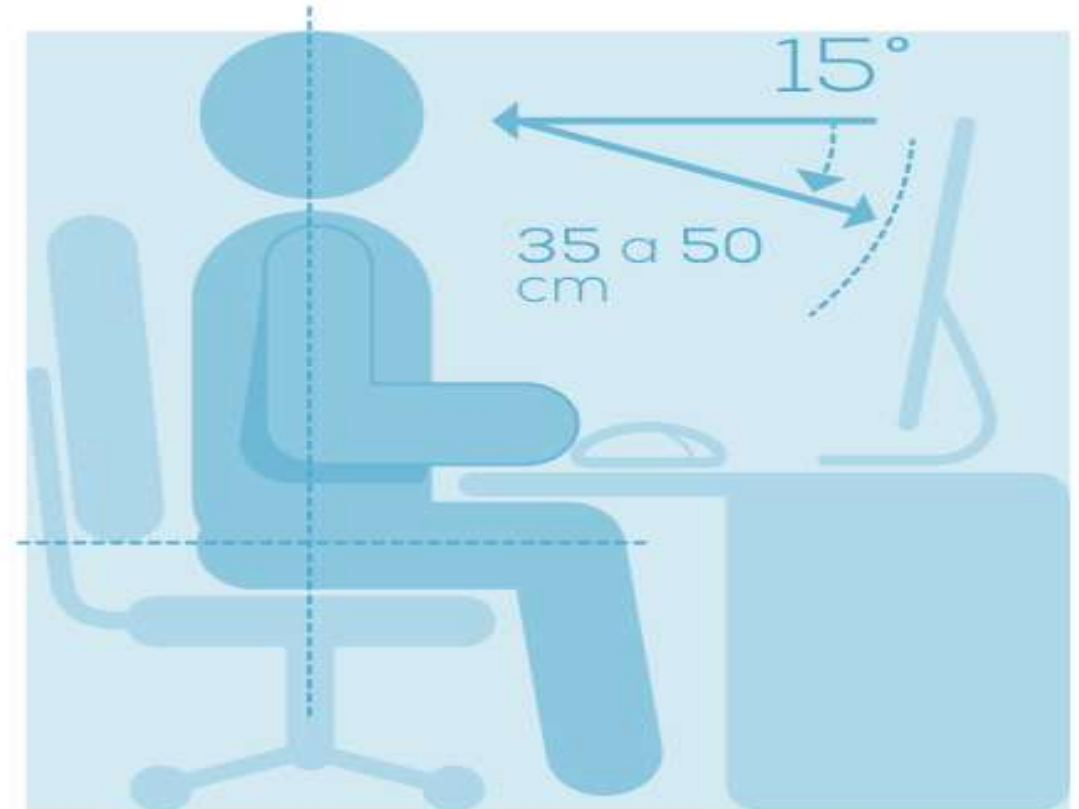
Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y demás segmentos corporales sea confortable.



<https://www.youtube.com/watch?v=nIxCo2BIBSg>

PANTALLA

- ✓ Ubicarla al frente
- ✓ borde superior de la pantalla debe estar alineado a la altura de las cejas.
- ✓ Angulo visual óptimo 15° a 20°
- ✓ Distancia entre 50- 80 cm
- ✓ Texto lo suficientemente grande para lectura fácil



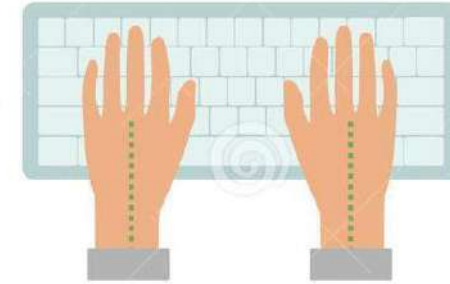
PORTÁTIL

- ✓ Entre 14 y 15"
- ✓ Teclado y mouse externo
- ✓ Portátil sobre una superficie para regular la altura de la pantalla a la horizontal
- ✓ Soportes para portátil ajustables en altura y en inclinación.



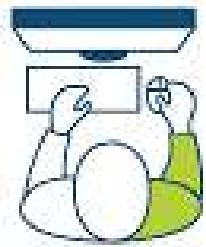
TECLADO

- ✓ El teclado debe estar ubicado de frente al trabajador a la altura de los codos
- ✓ Apoyo de los antebrazos
- ✓ Al menos a 10 cm del borde de la mesa
- ✓ Mantener antebrazos y muñecas alineados evitando posiciones forzadas
- ✓ Evite desviar la muñeca al digitar o al usar el mouse.



MOUSE

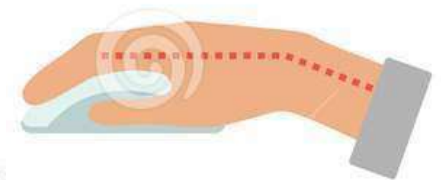
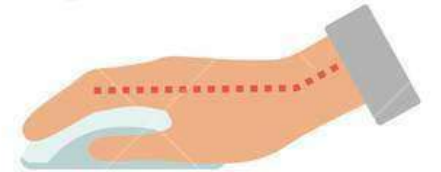
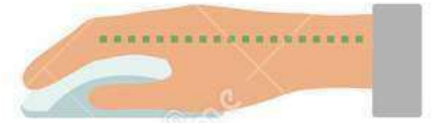
- ✓ Ubicarlo al lado, a la misma altura de teclado, con espacio suficiente que permita el libre movimiento del mismo.
- ✓ Al mover el mouse realizar movimiento en bloque del codo y muñeca, evitando el movimiento solo de ésta última.
- ✓ Los pad mouse con almohadillas limitan el movimiento del codo



✓ CORRECTO

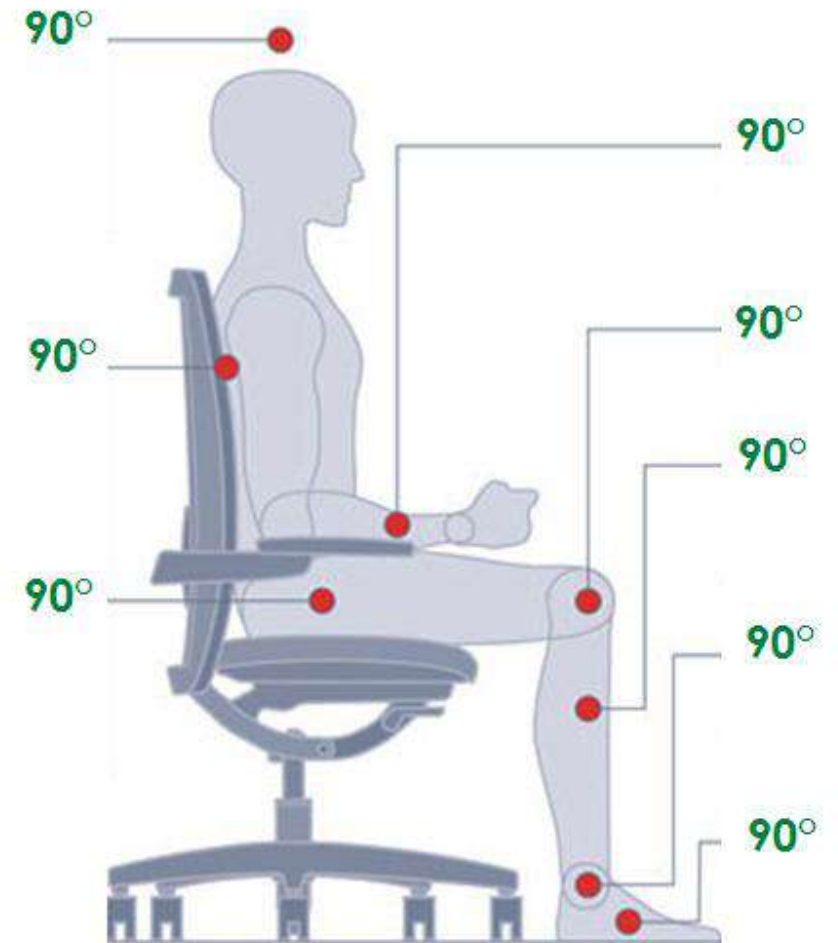


✗ INCORRECTO



SILLA

- ✓ Gradúe la altura de la silla entre la altura de los codos y la superficie de trabajo.
- ✓ Apoye un cojín en la silla si necesita elevar la altura.
- ✓ Pies apoyados en el piso o superficie
- ✓ Espalda apoyada todo el tiempo
- ✓ Evite inclinarse hacia delante y arquear la espalda
- ✓ Cadera totalmente ubicada desde el fondo de la silla



INTEGRALIDAD DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO CON EL TRABAJADOR

HIGIENE POSTURAL





**Taller de higiene postural
visualización gráfica posturas
adecuadas ergonómicas vs.
inadecuadas.**

PERDIDA DEL ENTORNO DE TRABAJO



¡ SIENTATE BIEN Y SIENTETE BIEN !



MANEJODECARGAS SOBRESFUERZOS FATIGAFISICA PROLONGADAS CERVICALGIA REPETITIVOS MOVIMIENTOS DORSALGIA
LUMBALGIA POSTURA HERNIAS GOLPES

U	C	I	N	D	Y	U	O	F	U	W	A	J	P	C	E	P	Q	I
R	L	E	N	O	W	E	S	A	Y	Z	A	S	R	K	R	V	I	M
I	U	X	R	N	L	F	O	S	V	C	A	A	O	A	Z	I	U	U
B	M	U	Q	V	R	L	I	H	I	I	F	G	L	U	N	U	O	A
H	B	S	A	H	I	R	R	S	G	F	E	R	O	H	A	U	A	W
I	A	O	Q	C	P	C	I	L	E	N	I	A	N	Z	E	Y	J	V
V	L	V	E	E	B	F	A	U	U	Y	J	C	G	I	E	U	U	I
E	G	I	Q	F	A	S	U	L	F	N	D	E	A	X	A	L	X	S
F	I	T	O	G	R	A	R	Q	G	A	Y	D	D	M	I	O	J	I
W	A	I	I	O	B	L	X	V	F	I	Z	O	A	A	U	V	C	A
O	A	T	D	D	T	H	Q	P	U	V	A	J	S	T	E	U	Q	A
U	A	E	S	O	B	R	E	E	S	F	U	E	R	Z	O	S	A	K
F	E	P	A	E	I	O	E	R	B	B	I	N	O	O	V	E	Q	O
G	I	E	R	R	V	S	Q	I	N	U	K	A	M	J	E	I	V	E
U	E	R	U	V	R	M	V	I	M	I	U	M	I	S	O	A	W	T
S	U	T	T	W	I	U	A	O	T	F	A	B	G	K	M	A	X	U
Y	U	P	S	T	A	M	X	X	N	F	V	S	A	L	I	G	O	A
S	T	W	O	L	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	S	U	O	I
L	J	A	P	I	I	S	G	O	L	P	E	S	A	U	N	T	E	U

29:10

⊞ Agregar un dispositivo ... ✕
 Agregar un dispositivo
 Pulse para configurar su JBL LIVE PRO 2 TWS



INGRESA AL LINK

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4710496-manejo_de_cargas.html

MANEJO MANUAL DE CARGAS



MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

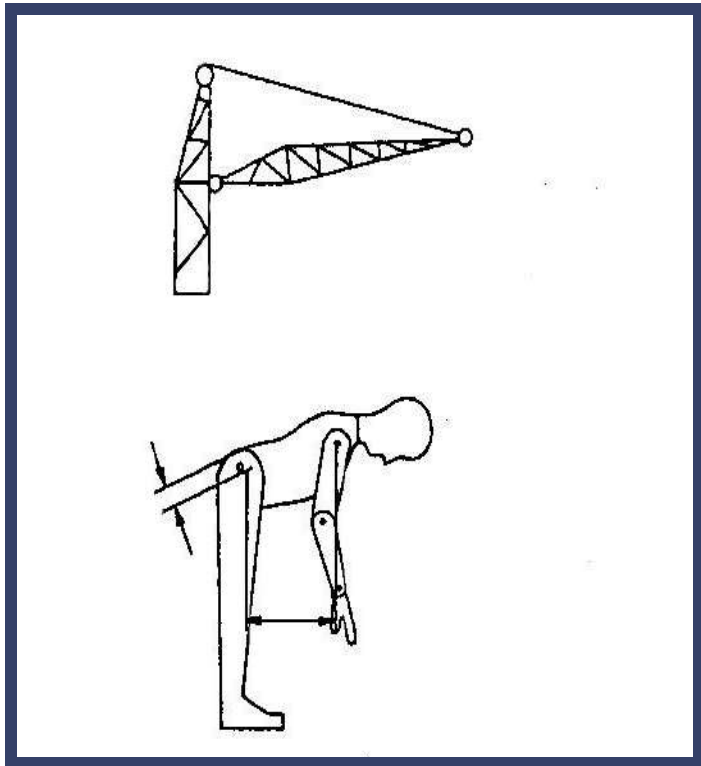
DEFINICIÓN



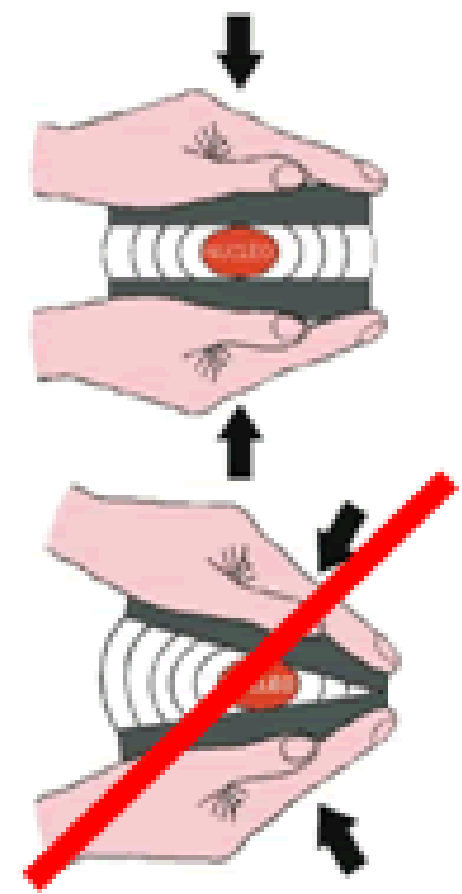
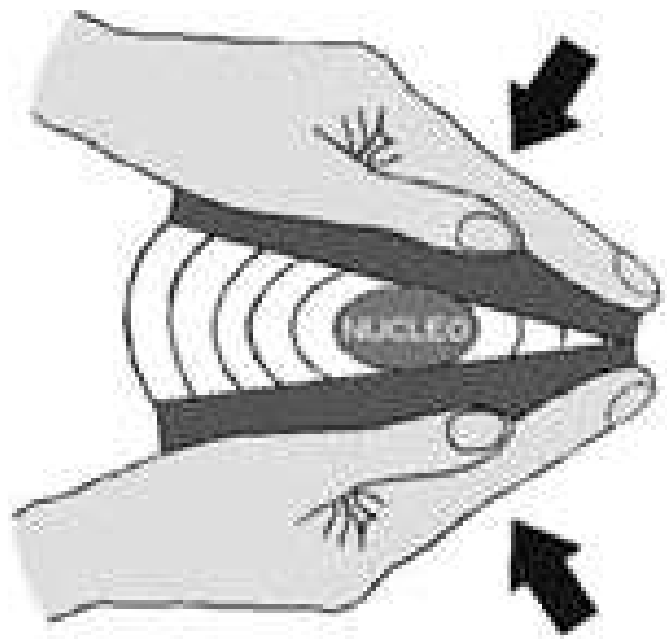
✓La manipulación manual de cargas es cualquier actividad en la que se necesite ejercer el uso de fuerza por parte de una o varias personas, mediante las manos o el cuerpo, con el objeto de elevar, bajar, transportar, sostener, halar, empujar o agarrar cualquier carga

POSTURA

INCLINARSE ADELANTE



- Aumenta 7 veces la carga
- Músculos: Desgarro, fatiga, espasmos
- Disco: Hernia discal
- Esguince en ligamentos en columna



PESO MAXIMO

Recomendado para levantar objetos desde el piso.

- 12.5 Kg para las mujeres**
- 25 kG para los hombres**

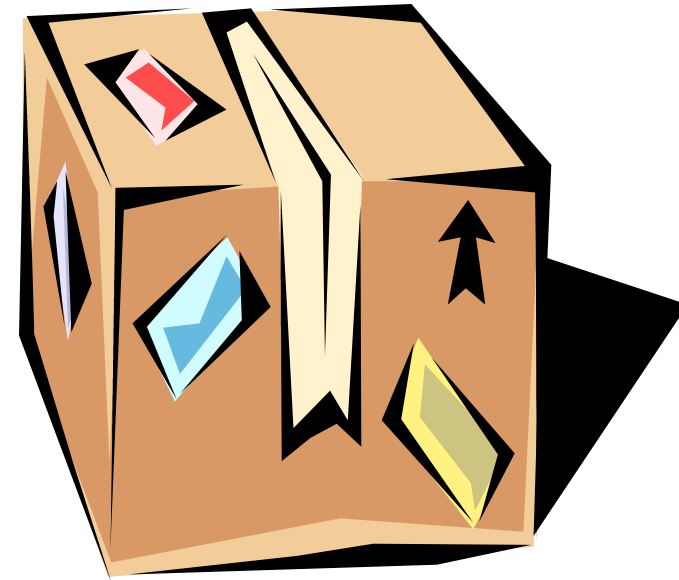
Personas debidamente entrenadas pueden transportar 40 kg

MANEJO MANUAL DE CARGAS

FACTORES

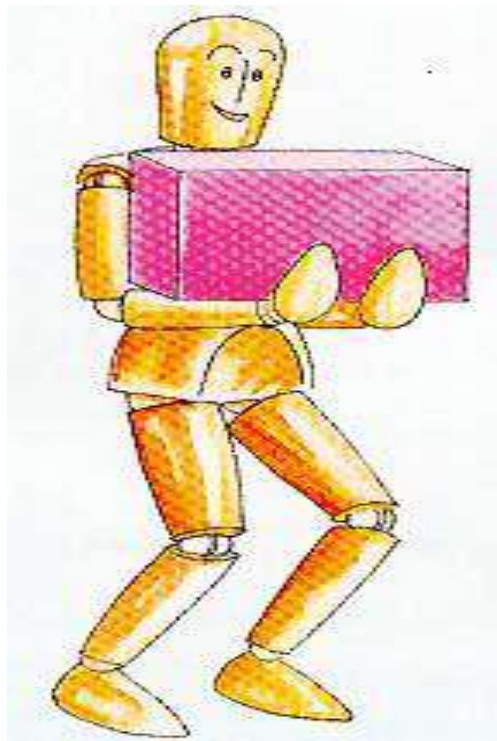
1. CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA:

- Peso
- Volumen
- Agarre
- Posición
- Contenido
- Aspecto o consistencia



MANEJO MANUAL DE CARGAS

FACTORES



2. ESFUERZO FÍSICO:

- Magnitud
- Postura

MANEJO MANUAL DE CARGAS

FACTORES

3. MEDIO DE TRABAJO

- Espacio vertical o Altura
- Espacio horizontal
- Suelo irregular o resbaladizo
- Disposición de carga
- Iluminación
- Exposición a vibración

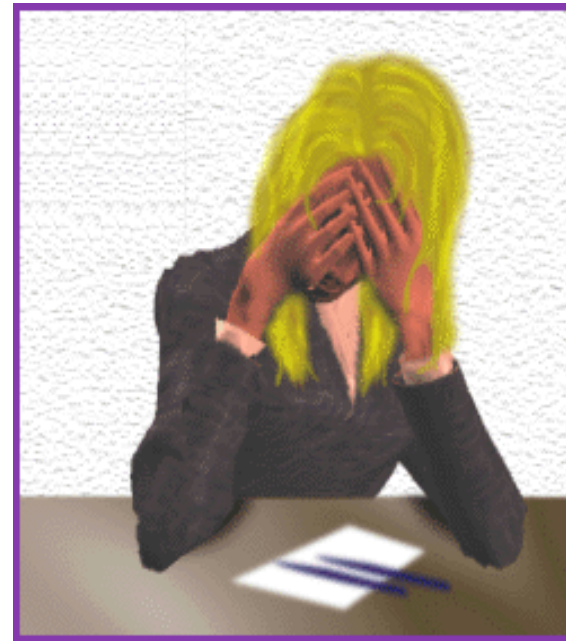


MANEJO MANUAL DE CARGAS

FACTORES

4. EXIGENCIAS DE LA ACTIVIDAD:

- Esfuerzos muy frecuentes o prologados.
- Pausas Activas
- Cambios de postura
- Distancias recorridas

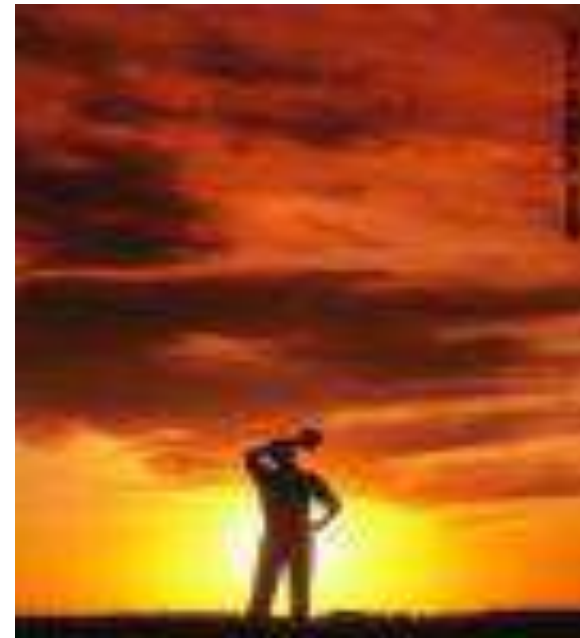


MANEJO MANUAL DE CARGAS

FACTORES

5. FACTORES INDIVIDUALES:

- Condición física
- Ropa calzado ○
- Adaptación
- Patologías OM
- Sobrepeso



POSTURA

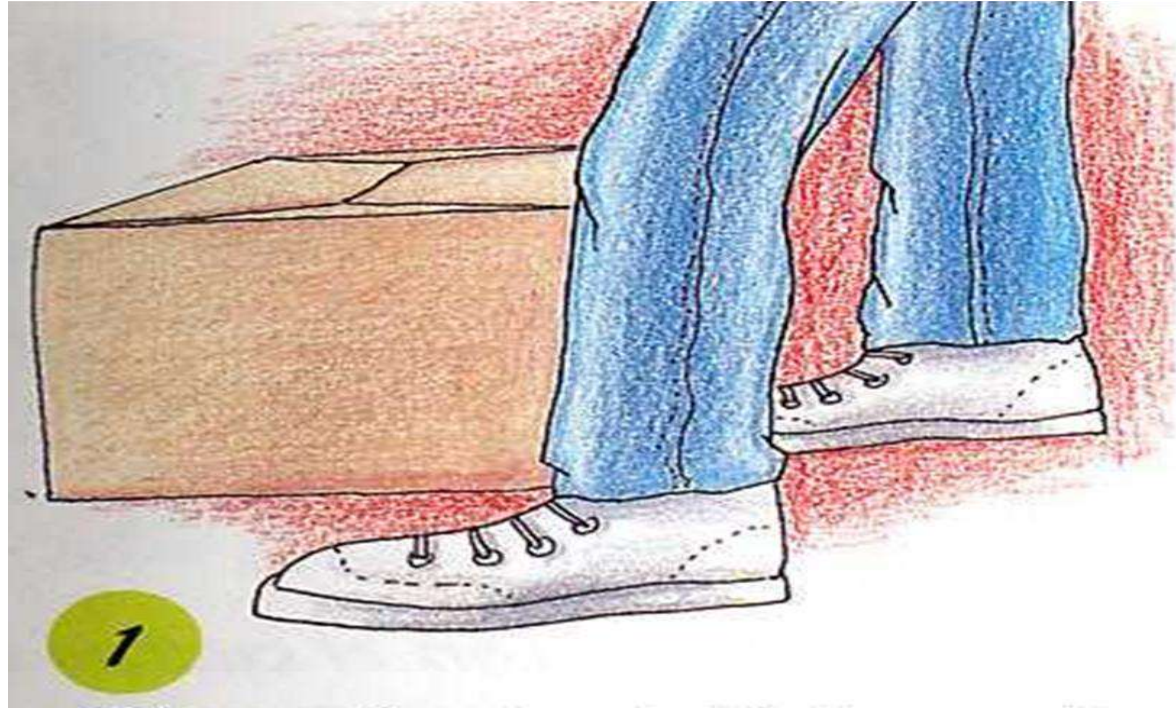
MANEJO MANUAL DE CARGAS



- Acercar la carga al cuerpo
- Espalda recta
- Doblar las piernas
- Fuerza en MMII (piernas)



PASOS PARA EL MMC

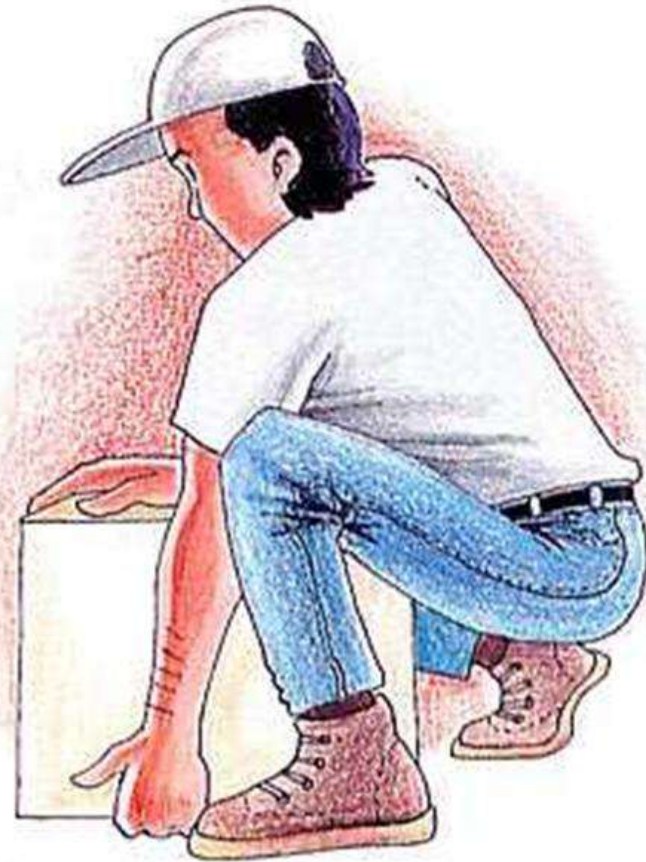


Parase frente al objeto con los pies separados y uno delante de otro.

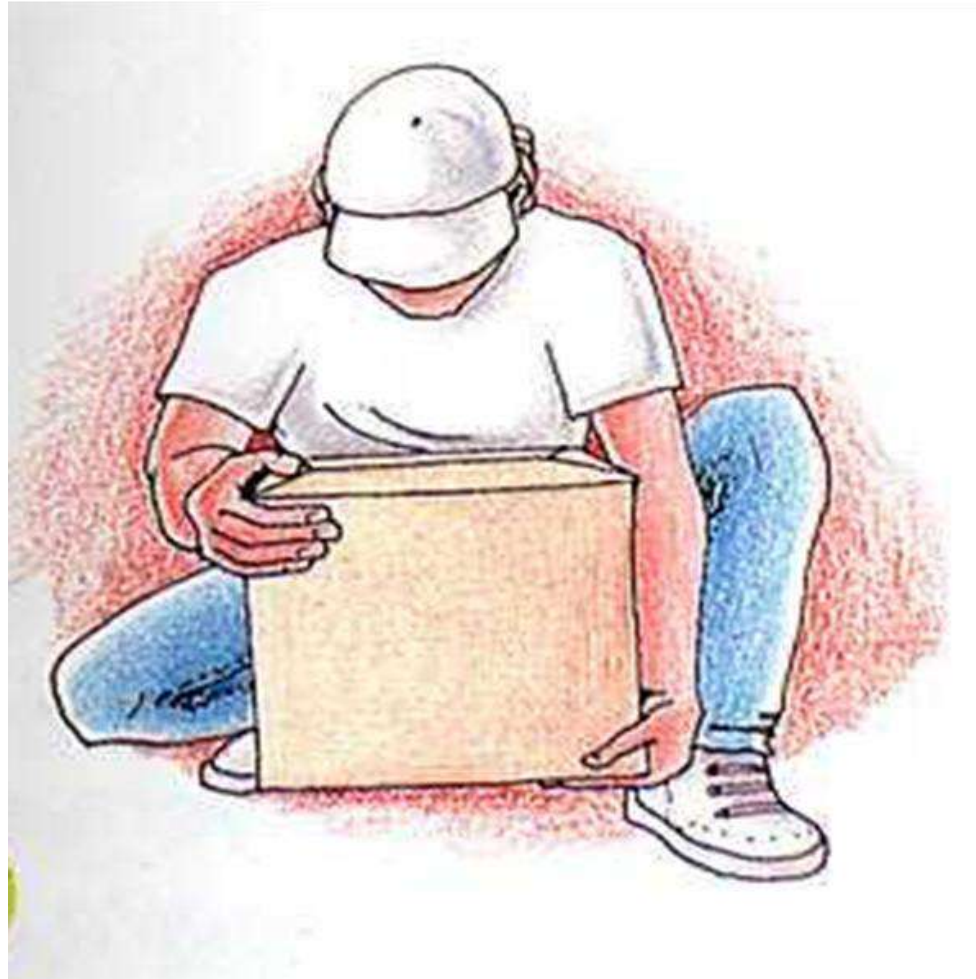
PASOS PARA EL MMC

Agáchese flexionando las rodillas, mantenga la espalda recta

2



PASOS PARA EL MMC



Agarre firmemente el objeto utilizando las palmas de las manos.

PASOS PARA EL MMC

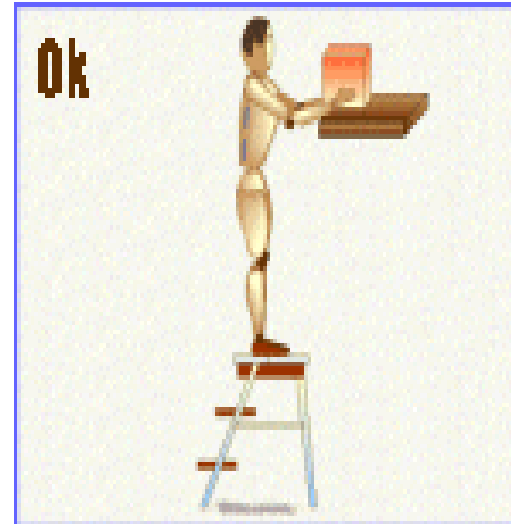
Acérquelo al cuerpo y levante el objeto haciendo la fuerza con las piernas.



POSTURA

POR ENCIMA DE NIVEL DE LOS HOMBROS

- Apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre y evitar lesionarse





<https://www.youtube.com/watch?v=w-2NJlrNco0>

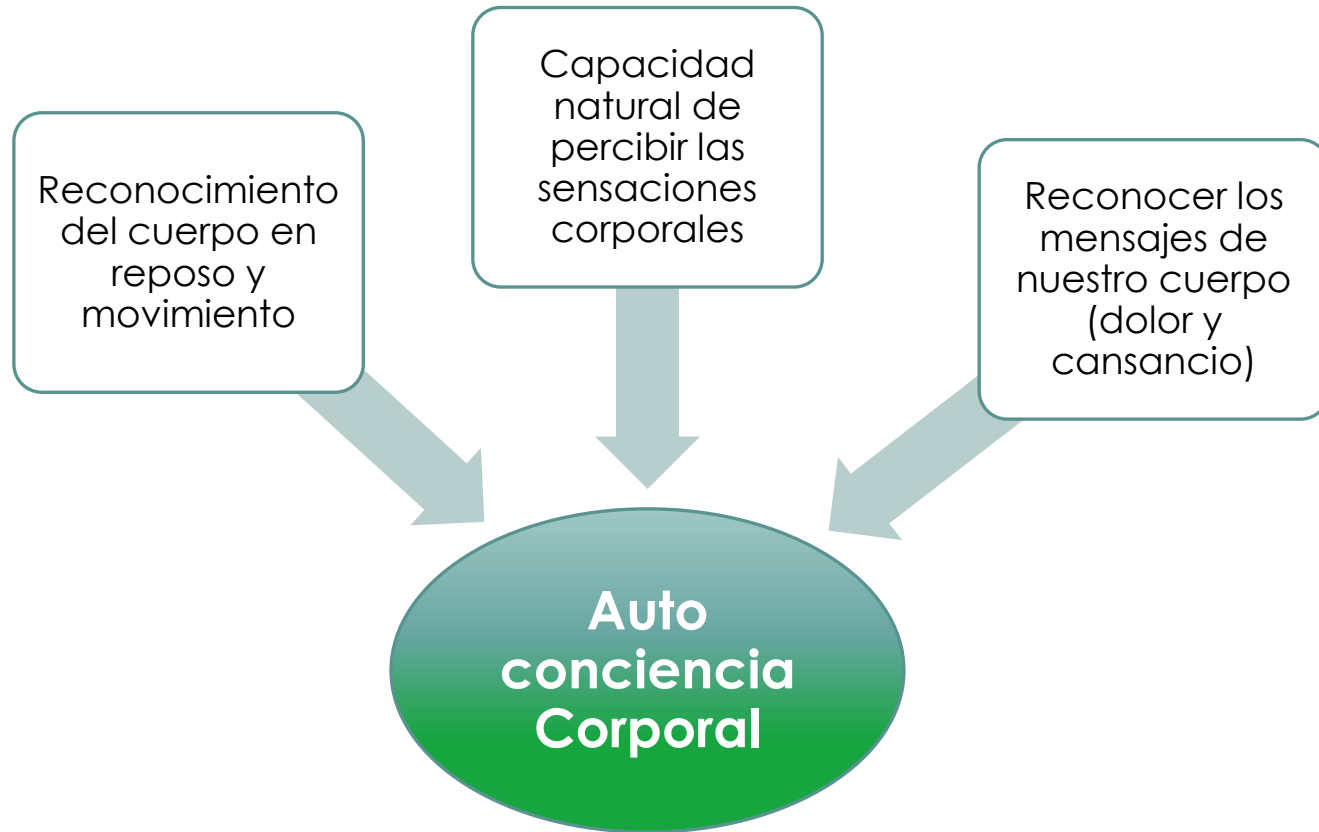
Medidas Preventivas

- Alternancia de posturas cada dos horas por 5 - 10 minutos cada 1 o 2 horas
- Favorecer desplazamientos periódicos
- Procurar no cruzar las piernas o sentarse sobre una pierna por largos periodos de tiempo
- Hidratación continua
- Coloque correctamente el teclado, mouse y pantalla, verificando disposición
- Mantenga una postura de trabajo correcta y cómoda.
- Realizar ejercicios de relajación mental, relajación muscular y descanso visual.
- Ajustar todos los elementos de trabajo al iniciar, durante o al retomar la actividad laboral en video terminal.

Después de cierto tiempo cualquier postura deja de ser ideal

¡Escuche su cuerpo!

AUTO CONCIENCIA CORPORAL



El cuerpo como herramienta fundamental.

Elegí estar bien hoy y mañana: Conciencia Corporal



Tomar conciencia de cuidarse

Gracias!

“Es posible encontrar las llaves de nuestro cuerpo, tomar posesión de él, habitarlo por fin, para hallar en él la vitalidad, la salud y la autonomía que merecemos”. Thèrese Bertherat