



GUIA DE SALUD LABORAL

Confederación General del Trabajo (CGT)

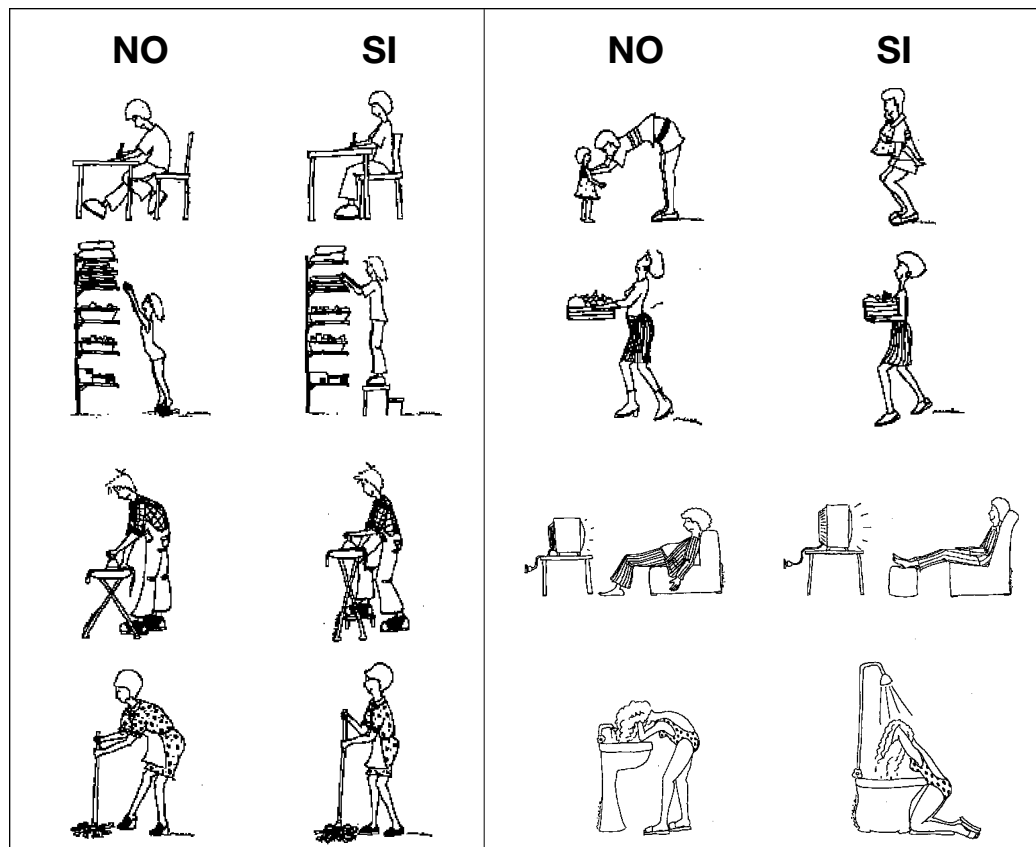
Federación de Banca, Bolsa, Ahorro, Entidades del Crédito, Seguros, y Oficinas y despachos

LA ESPALDA (IV)

MUEVE TU ESPALDA CON CUIDADO HÁBITOS POSTURALES

En las anteriores Guías de Salud Laboral (11, 12, 13) se han mostrado diversos aspectos relacionados con los problemas de espalda. En esta nueva Guía se exponen diversas normas para proteger la columna al adoptar posturas y realizar movimientos en la vida cotidiana. Para ello se distinguen normas al estar sentado, de pie, inclinado, al levantarse y sentarse, al cargar pesos y al realizar trabajos de limpieza.

Las siguientes recomendaciones necesitan de la motivación personal para superar el esfuerzo que supone el autocontrol postural. Esfuerzo que se verá gratificado al adquirir unos hábitos para que nuestra espalda se mantenga en buenas condiciones.



Cuidados al estar sentado

Al sentarse, las piernas dejan de soportar el peso del cuerpo. Pero la columna, no. Por lo tanto, el peso que podía ser molesto para los pies y piernas cuando se está de pie puede ser más insoportable para la columna cuando se está sentado. Al estar de pie, la carga del peso se reparte de modo bastante equilibrado por la columna.

Si al estar sentado se dobla la columna, ese equilibrio puede romperse. Sentarse con la espalda no apoyada puede aumentar hasta en un 40% la carga que soporta el disco intervertebral.

La silla debe ser lo suficientemente baja como para que ambos pies se apoyen completamente en el suelo.

Hay que sentarse lo más atrás posible en la silla, apoyando la columna firmemente contra el respaldo y evitar sentarse en el borde, dejando la espalda sin apoyo.

La silla debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie, es decir, respetando las curvaturas normales.

El respaldo de la silla debe sujetar, especialmente, el arco lumbar. Para ello es esencial que el respaldo sujete el lugar en el que ese arco empieza a formarse, en la columna dorso-lumbar. Un respaldo más alto o más bajo puede causar contracturas musculares intensas si permanece sentado suficiente tiempo. Lo ideal es un respaldo de altura variable, que se pueda ajustar al nivel que cada cual requiera.

Al trabajar con un ordenador, la pantalla debe estar a la altura de los ojos (no más abajo) y frente a ellos (no a la derecha ni a la izquierda).



Postura correcta utilizando el portadocumentos



Postura forzada de hombros

En caso de escribir a máquina o teclear con ordenador, se debe evitar levantar los hombros.



Postura forzada de cervicales



Postura correcta al leer un documento

Debe evitarse girar los hombros manteniendo ambas caderas apoyadas en la silla. Mantenerse siempre de frente a lo que se debe hacer y, si se debe girar hacerlo con todo el cuerpo a la vez; tronco, caderas, piernas y pies juntos.

Al conducir es importante mantener una buena postura, lo que a veces puede requerir un pequeño cojín en el lugar correspondiente al respaldo de la silla. El asiento debe adelantarse lo suficiente como para alcanzar los pedales y mantenerse apoyado en el respaldo, con las rodillas y las caderas en un ángulo de 90 grados.

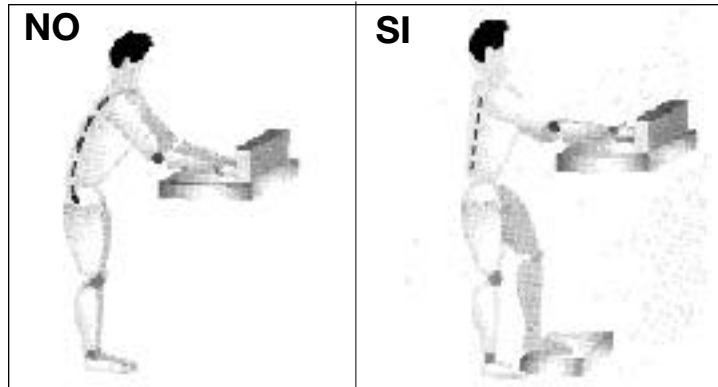
En todo caso, es bueno evitar las posturas prolongadas: cuanto más se cambie de postura, mejor. Procurar que la mayor parte del tiempo ambas caderas estén apoyadas, de modo que el peso se distribuya adecuada y uniformemente. Apoyarse con los brazos en la mesa si se debe escribir a mano o inclinarse hacia adelante. Bien sea en una silla o al conducir, es bueno levantarse y andar cada 45 minutos aproximadamente.

Cuidados al estar de pie

Mientras se esté de pie, hay que mantener un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Hay que alternar un pie tras otro.

Hay que cambiar de postura tan frecuentemente como se pueda.

No estar de pie si se puede estar andando. La columna sufre más al estar de pie parado, que andando.

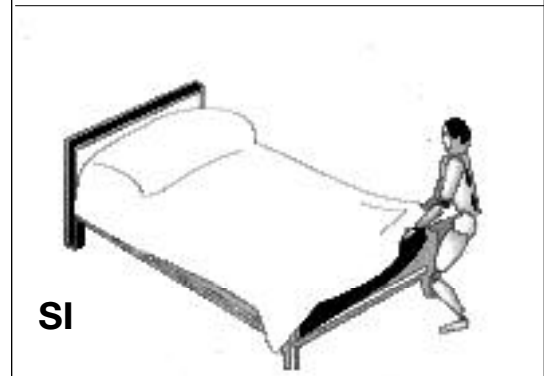
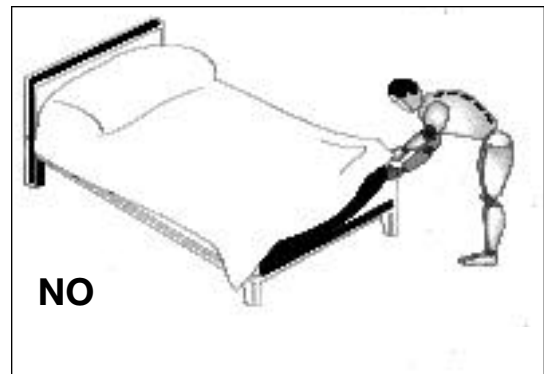


Si se debe trabajar con los brazos mientras se está de pie, hacerlo a una altura adecuada, que evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada, y que permita apoyarse con los brazos.

Apoyarse con una superficie capaz de amortiguar el propio peso, moqueta mejor que asfalto, y con una buena suela.

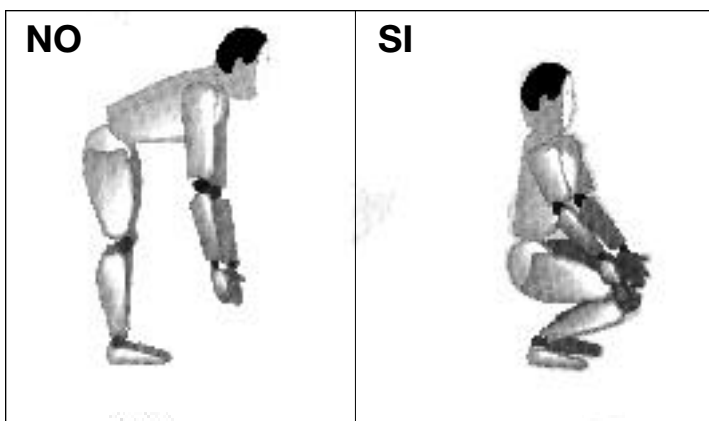
Evitar los zapatos de tacón alto y los de plataforma si se debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 2 a 5 cms. suele ser el adecuado.

Conservar la columna recta mientras se está de pie. Si hay que inclinarse, flexionar siempre las rodillas.



Cuidados al estar inclinado

Estar inclinado es una mala postura para la columna, por lo que la mejor manera de hacerlo es no hacerlo. Si no se tiene más remedio que mantenerse inclinado, hay que seguir estas normas:



Mientras se esté inclinado mantener siempre las rodillas flexionadas.

Mientras se esté inclinado, apoyarse con los brazos. Si no se tiene ningún mueble o pared en el que hacerlo, apoyarse con las manos en los propios muslos o rodillas e intentar mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, evitando que se doble hacia adelante.

Cuidados al levantarse y al sentarse

Para pasar de sentado a de pie, hay que apoyarse con los brazos. Al levantarse de una silla sin reposabrazos, hay que apoyarse en los muslos o rodillas y, en todo caso, mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, durante la incorporación.

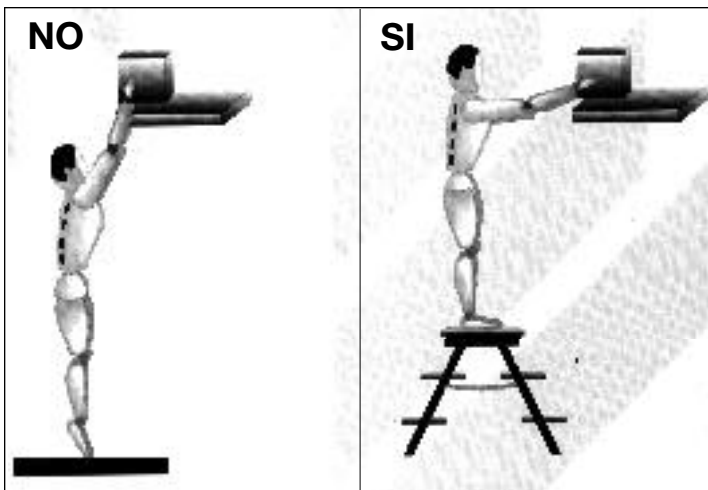
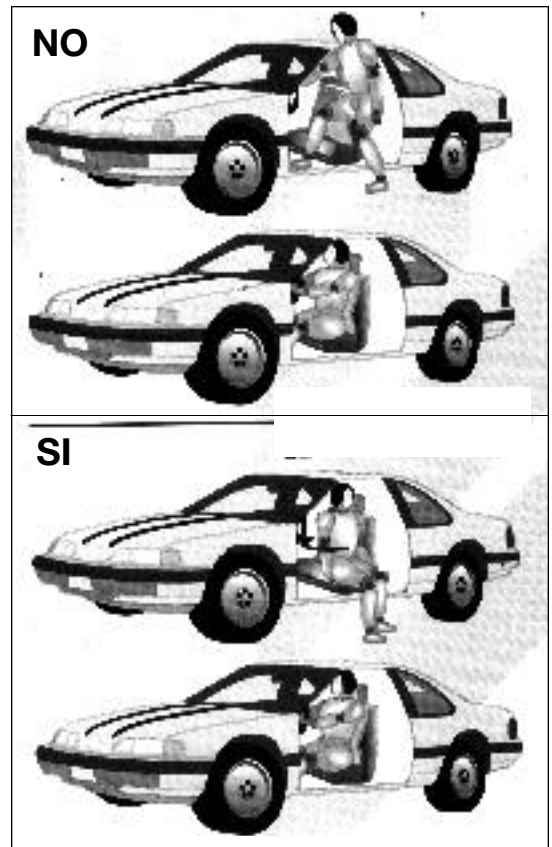
Sentarse controladamente, no desplomarse. Mientras se está sentado apoyarse con los brazos en los resposabrazos o en los muslos, manteniendo la espalda recta, y sentándose lo más atrás posible en la silla, apoyando la columna en el respaldo.

Para introducirse en el coche, hay que sentarse primero con los pies fuera del automóvil y luego girarse e introducirlos, uno después de otro, a ser posible, y apoyando mientras el peso en las manos.

Cuidados al cargar peso

Aunque es recomendable no cargar peso, es imposible evitarlo siempre. Existen varias maneras de hacerlo disminuyendo la sobrecarga sobre la columna:

La carga vertical: Agacharse doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente la separación entre las caderas) y lo más cerca posible del peso que se deba cargar. Agarrar entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como se pueda, y levantarse estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelante. Si el peso es considerable, mantener las piernas ligeramente flexionadas mientras se deba cargarlo.



La carga diagonal: Agacharse doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, uno ligeramente más adelantado que el otro, con la punta del pie más atrasado tocando el borde del peso que se deba cargar, de modo que el tronco prácticamente estará encima del peso. Agarrar entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como se pueda, y levantarse estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelan-

te. Si el peso es considerable, mantenga las piernas ligeramente flexionadas mientras se deba cargarlo.

Cargar "tradicionalmente" (frontalmente al peso que se debe cargar, con las piernas estiradas, flexionando la columna hacia adelante) siempre es malo. Si no se tiene más remedio que hacerlo así, para que sea algo menos nocivo, comprobar que las rodillas están flexionadas y que la columna está recta o ligeramente arqueada hacia atrás mientras se hace, nunca hacia adelante.

En caso que se debe transportar una carga se debe hacer lo más cerca posible del cuerpo. Llevar el peso con los brazos extendidos puede hacer que la columna soporte una carga hasta diez veces superior al peso que se está cargando. Si el peso de la carga es considerable, mientras se transporta hay que andar con las rodillas flexionadas. No hay que inclinar nunca con las piernas estiradas, ni girar, mientras se está sosteniendo un peso en alto.



Levantarse los pesos tan sólo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada al cuerpo que sea posible. Si se debe colocarlos más arriba, subirse a una banqueta o escalera.

No apostar contra la propia espalda. Si se duda si se va a poder o no con una carga, hay que pedir siempre ayuda.

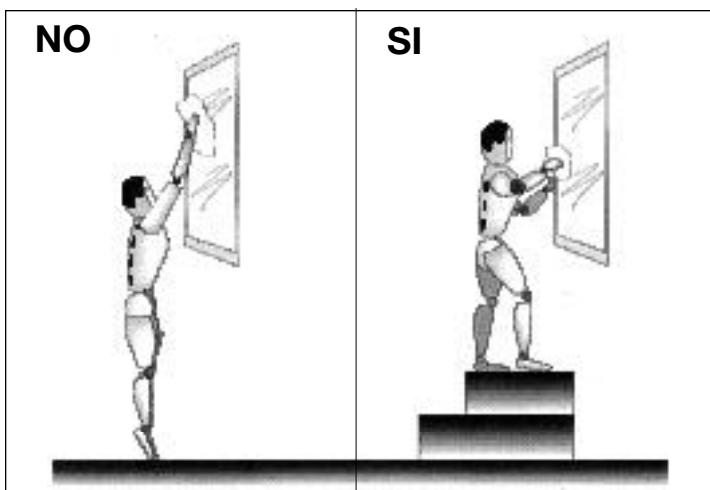
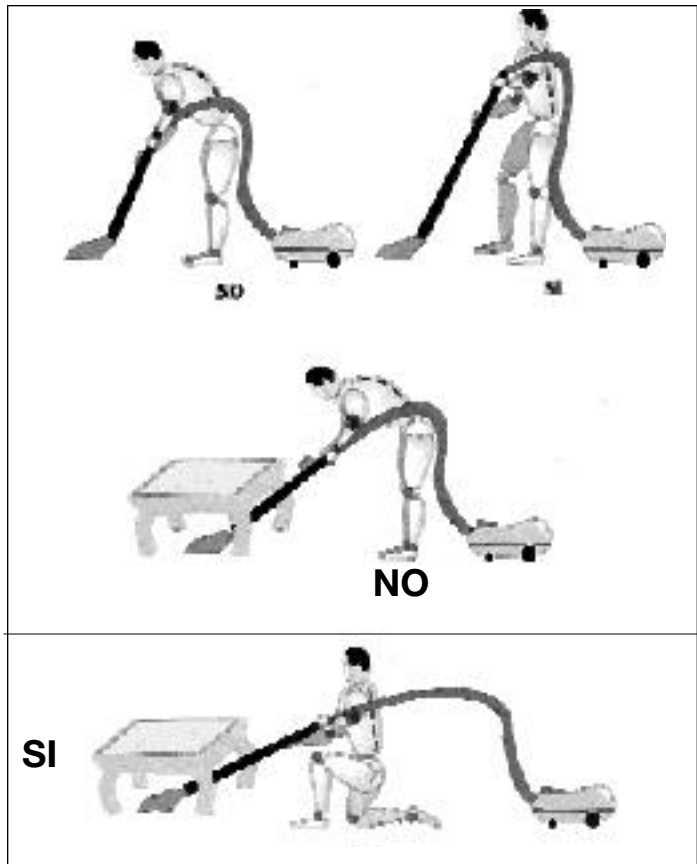
Cuidados al realizar tareas de limpieza

Al iniciar las tareas de limpieza, no hay que pensar en ellas como en una carrera contrarreloj. Adoptar una postura correcta y descansar unos minutos entre una y otra es aconsejable.

Al barrer y fregar el suelo, hay que asegurarse de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin necesidad de inclinarse. Si no es así, cambiar el instrumento porque será imposible utilizarlo sin sobrecargar la columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndola entre la altura del pecho y la de la cadera. Al barrer o fregar, mover la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies y hacerlo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que la columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

Al pasar la aspiradora, adoptar la misma postura que para fregar el suelo, pero agarrar la aspiradora de forma que las manos se coloquen con los pulgares hacia abajo y flexionar algo más la rodilla avanzada. Si hay que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble agacharse doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigilar que la columna permanezca recta y, si debe inclinarse, apoyar la mano que se tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.

Al limpiar cristales y alicatados, cuando se use la mano derecha adelante hay que adelantar el pie derecho y retrasar el izquierdo, apoyar la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura del hombro y utilizar la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invertir la postura y utilizar la izquierda. Asegurarse de que el brazo con el que se limpia tenga el codo flexionado y se limpie desde el nivel del pecho al de los ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, hay que subirse a una escalera u objeto y mantener una de las manos apoyadas. Vigilar que la columna esté recta y el peso se reparta entre los pies y las manos que se tenga apoyada.



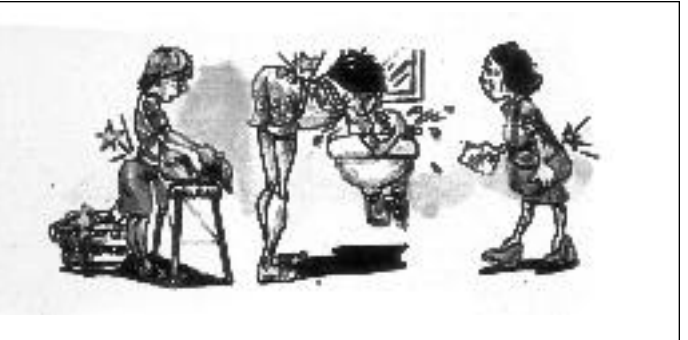
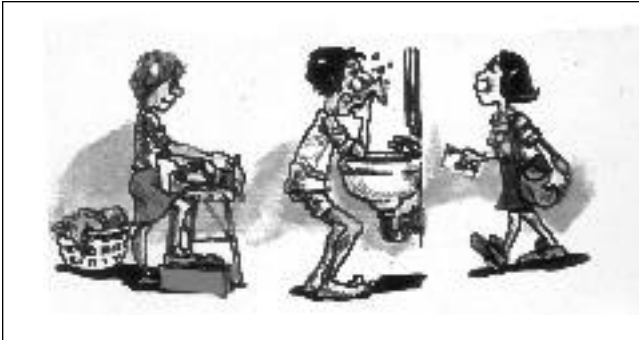
Al fregar, asegurarse de que el fregadero está aproximadamente a la altura del ombligo, de forma que se pueda sostener lo que se va a limpiar con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantener un pie en alto y apoyado sobre un objetivo o reposapiés y alternar un pie tras otro, vigilando que la columna se mantenga recta. Al pasar los utensilios de un fregadero a otro, hacerlo sólo con los brazos, sin mover la cintura.

Buenos hábitos

Malos hábitos



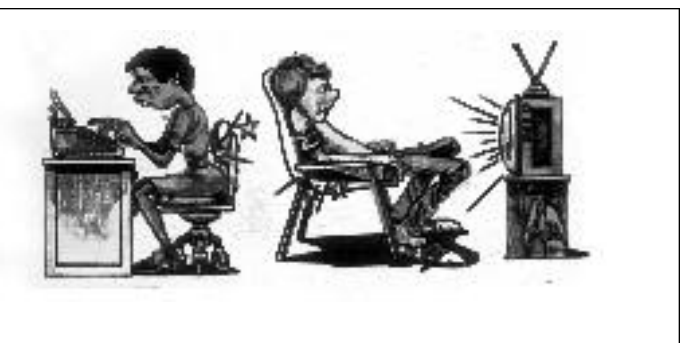
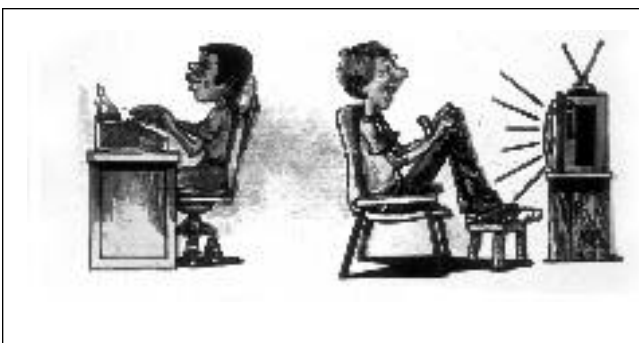
Al levantar pesos



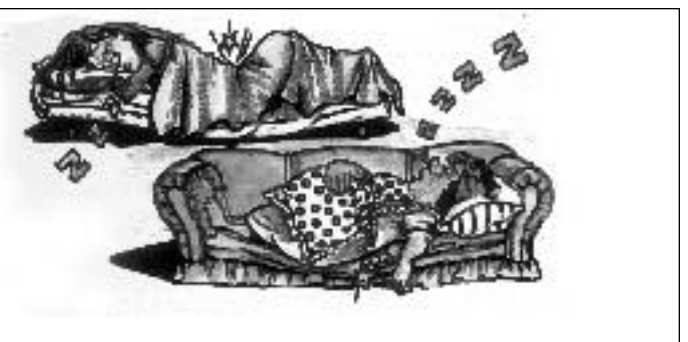
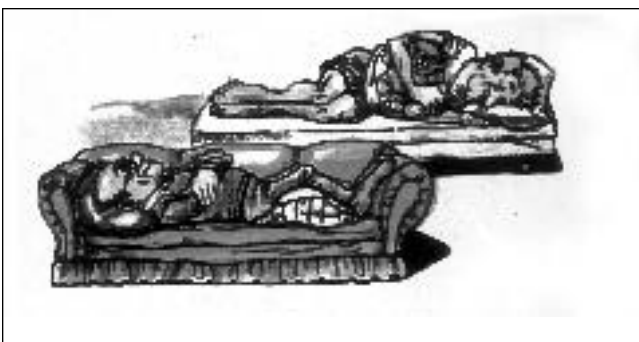
De pie al caminar



Al conducir



Al sentarse



Al dormir