

HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO Y VIDA DIARIA



LICDO. DIOMEDES MORENO
FISIOTERAPEUTA
NOVARTIS OTC

Qué es la Ergonomía?

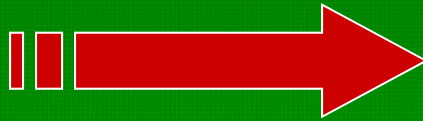
La Ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo (**el lugar de trabajo**) y con quienes lo realizan (**los trabajadores**).

Se utiliza para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de **trabajo** al **trabajador** a fin de evitar distintos problemas de salud y de aumentar la eficiencia.

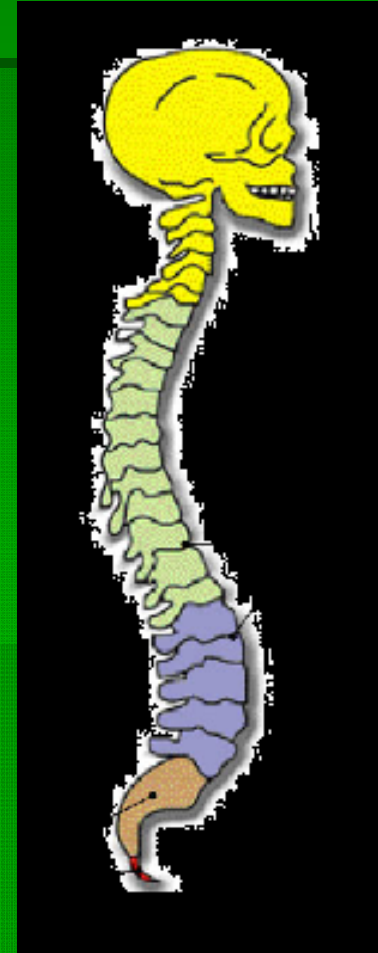
En otras palabras, para hacer que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.

REGIONES MAS AFECTADAS POR UNA MALA POSTURA

CERVICAL



LUMBAR



PROBLEMAS DEL CUELLO



PROBLEMAS DEL CUELLO



“No hay respuestas mágicas con relación al cuidado de los problemas del cuello. La mayoría de estos problemas son innecesarios y pueden evitarse.”

PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

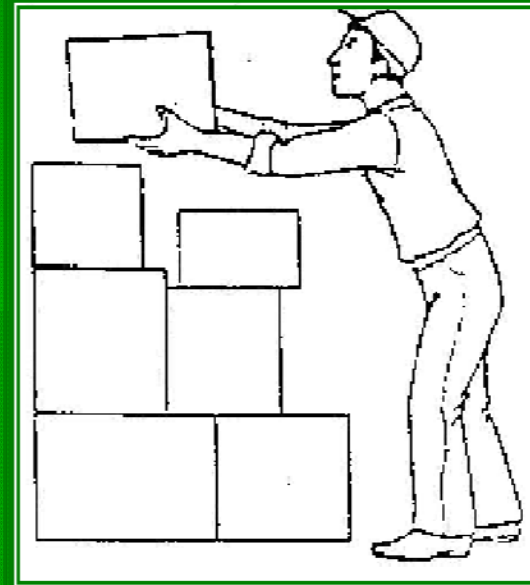
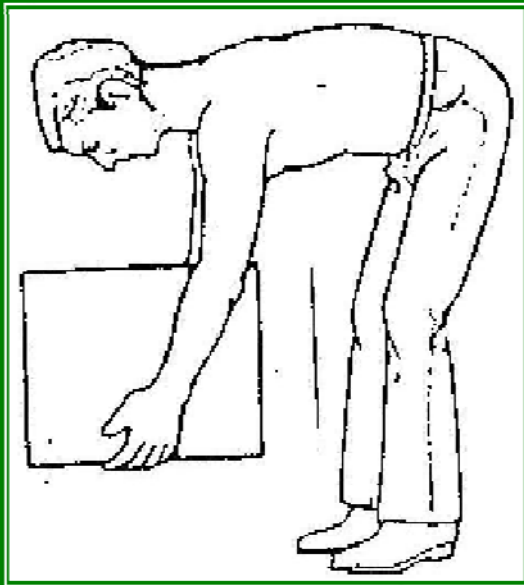
➤ Problemas Posturales



PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

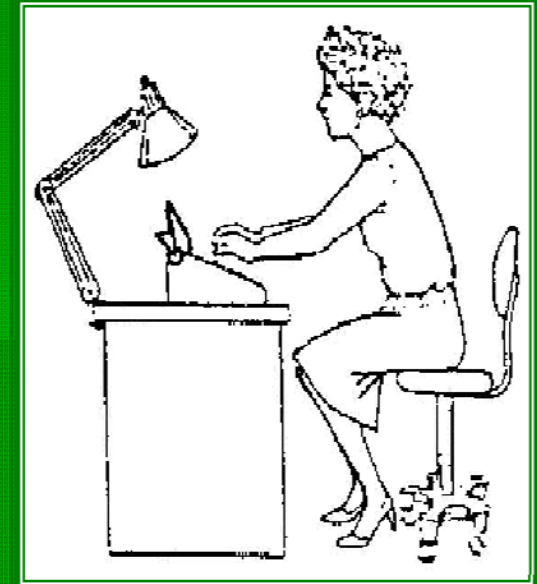
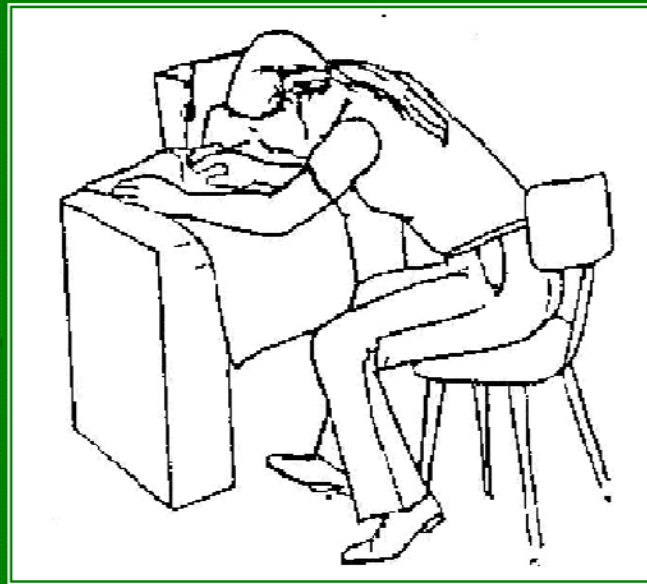
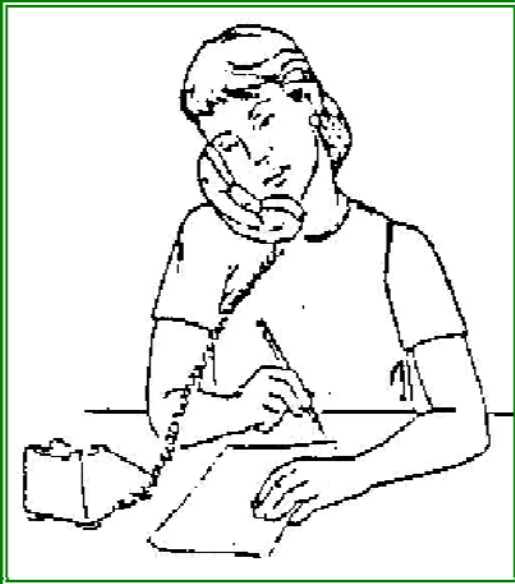
➤ Mala Biomecánica Corporal:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

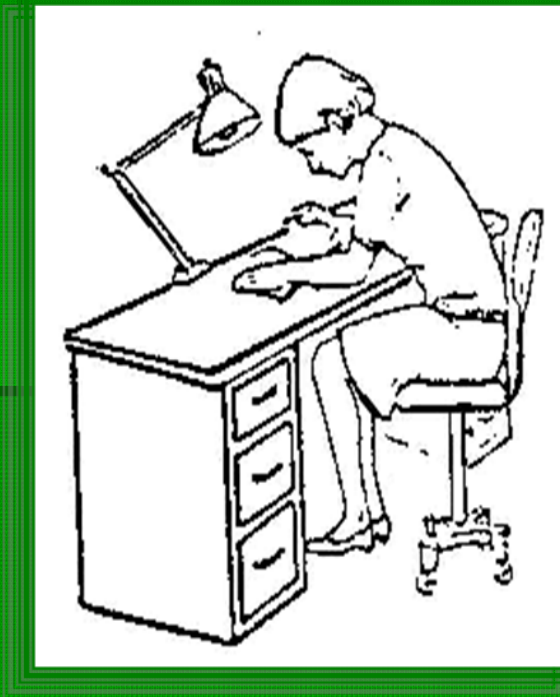
➤ Hábitos Estresantes en su Vida y Trabajo:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

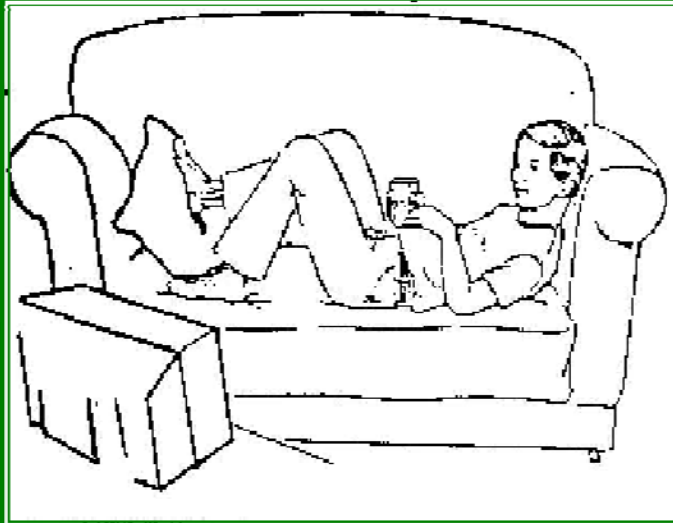
➤ Hábitos Estresantes en su Vida y Trabajo:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

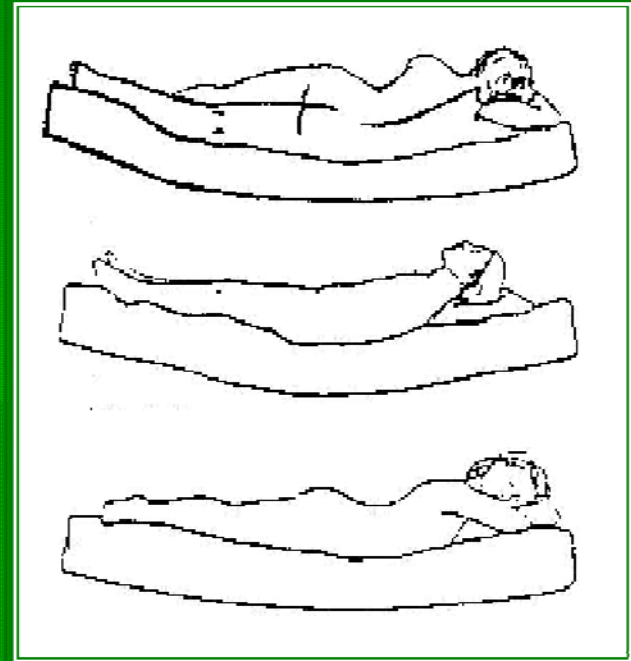
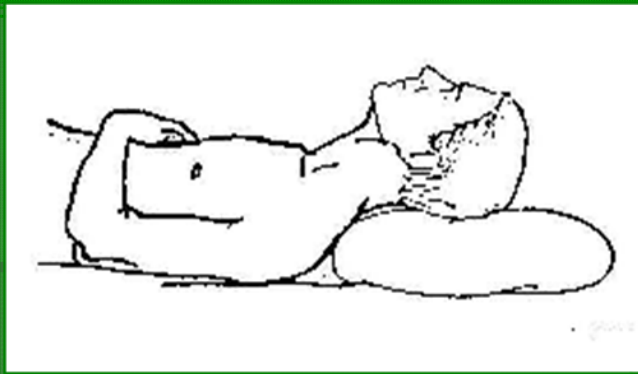
➤ Dormir en Posición Estresante:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

➤ Dormir en Posición Estresante:



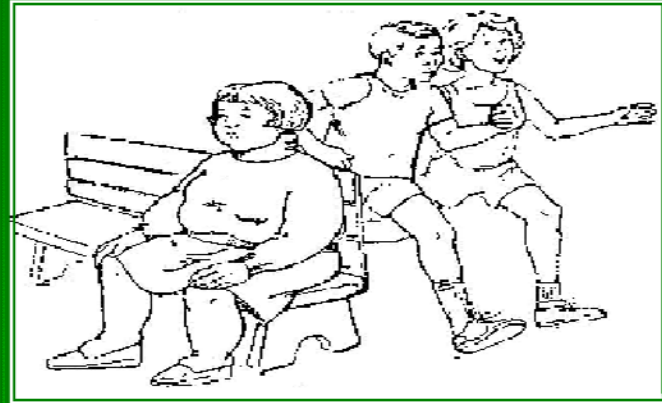
PROBLEMAS DEL CUELLO

Causas más frecuentes:

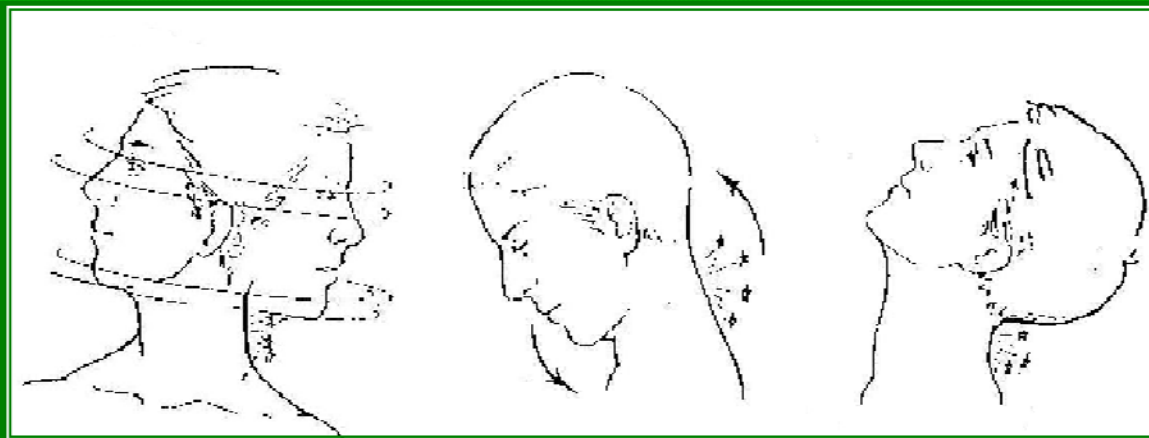
➤ Accidentes:



➤ Mal Estado Físico:



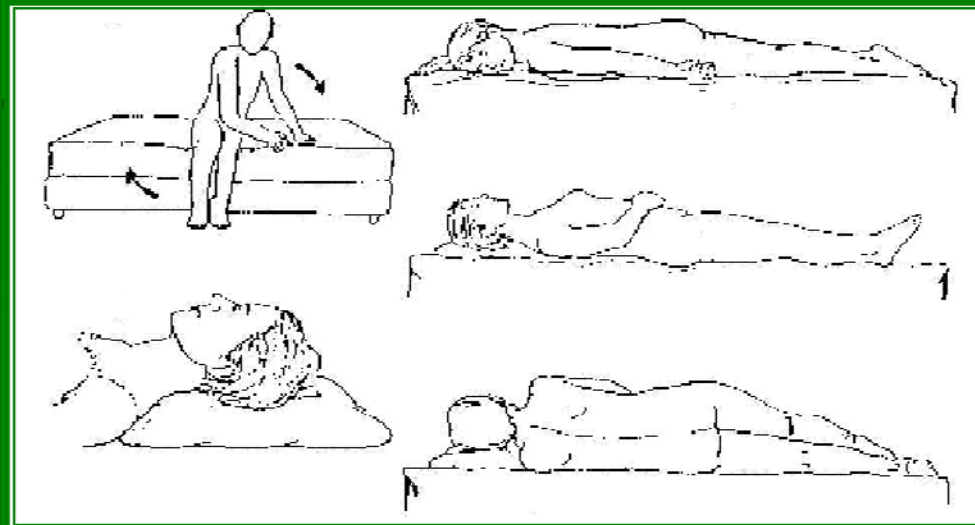
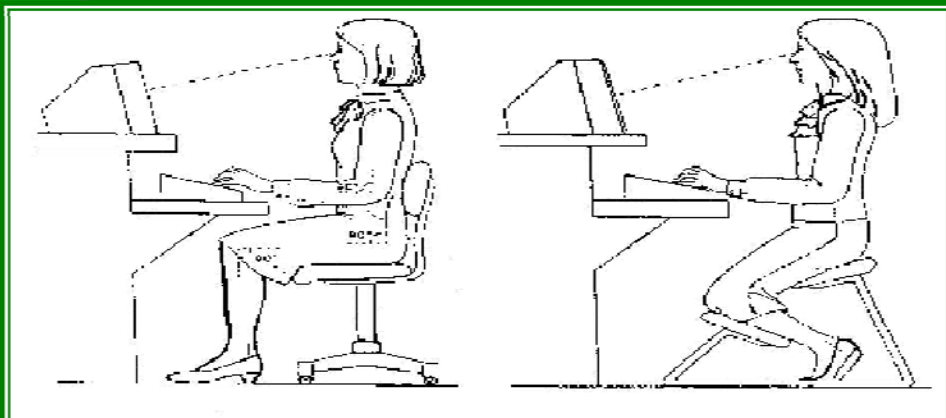
➤ Pérdida de Flexibilidad:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Cuidados Importantes:

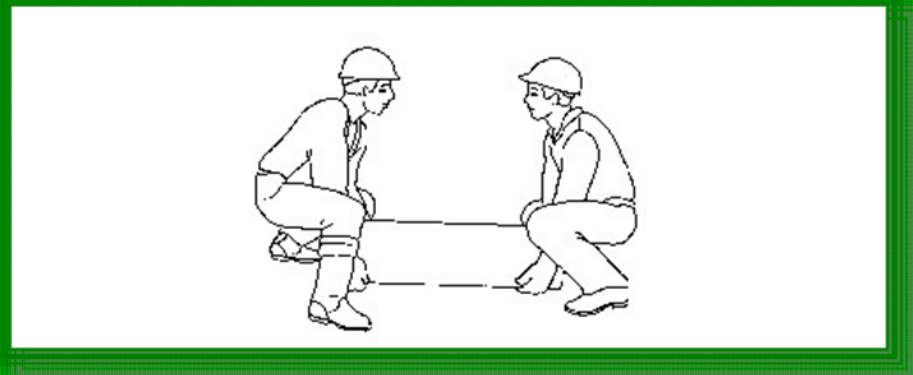
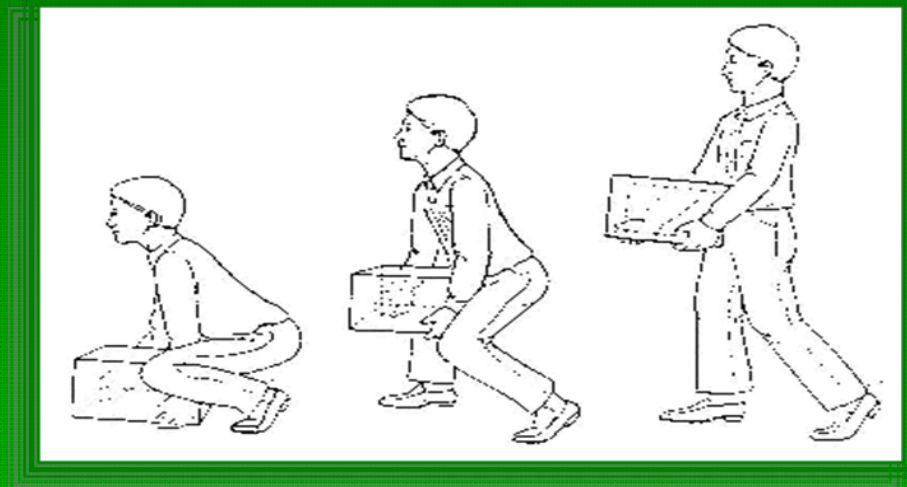
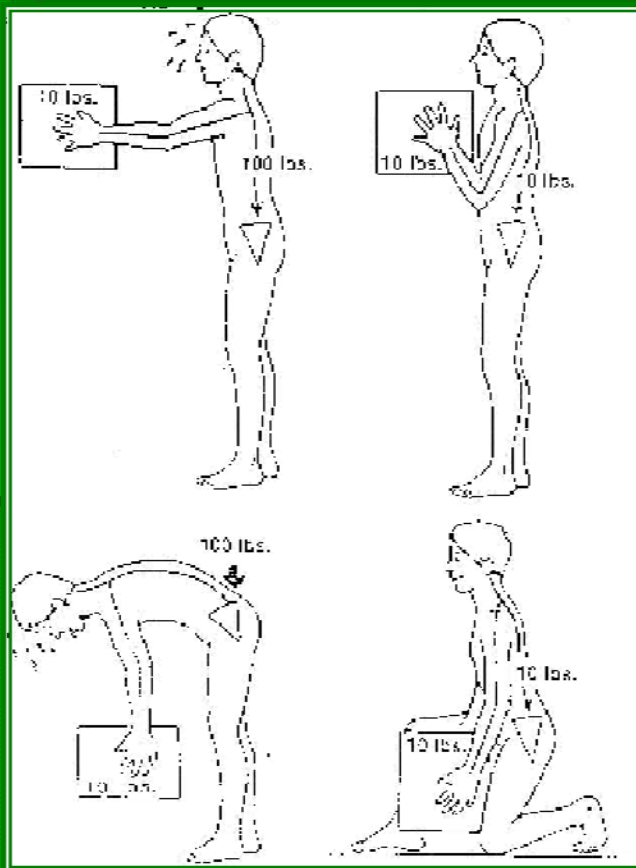
➤ Postura:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Cuidados Importantes:

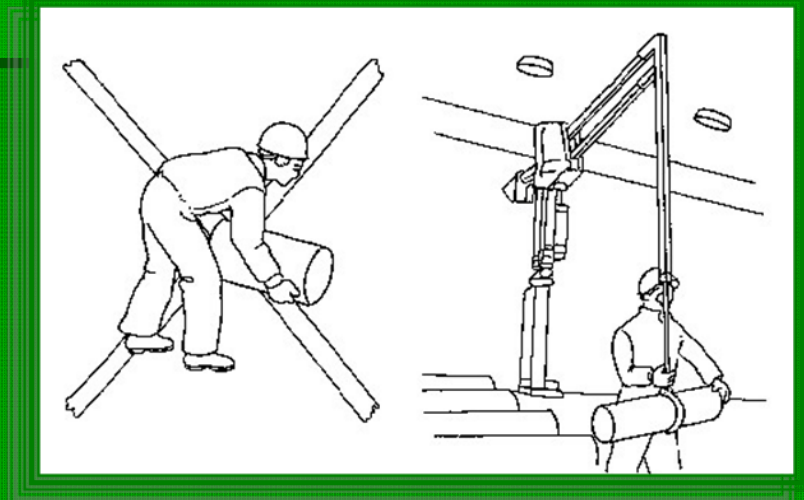
➤ **Mecánica Corporal:**



PROBLEMAS DEL CUELLO

Cuidados Importantes:

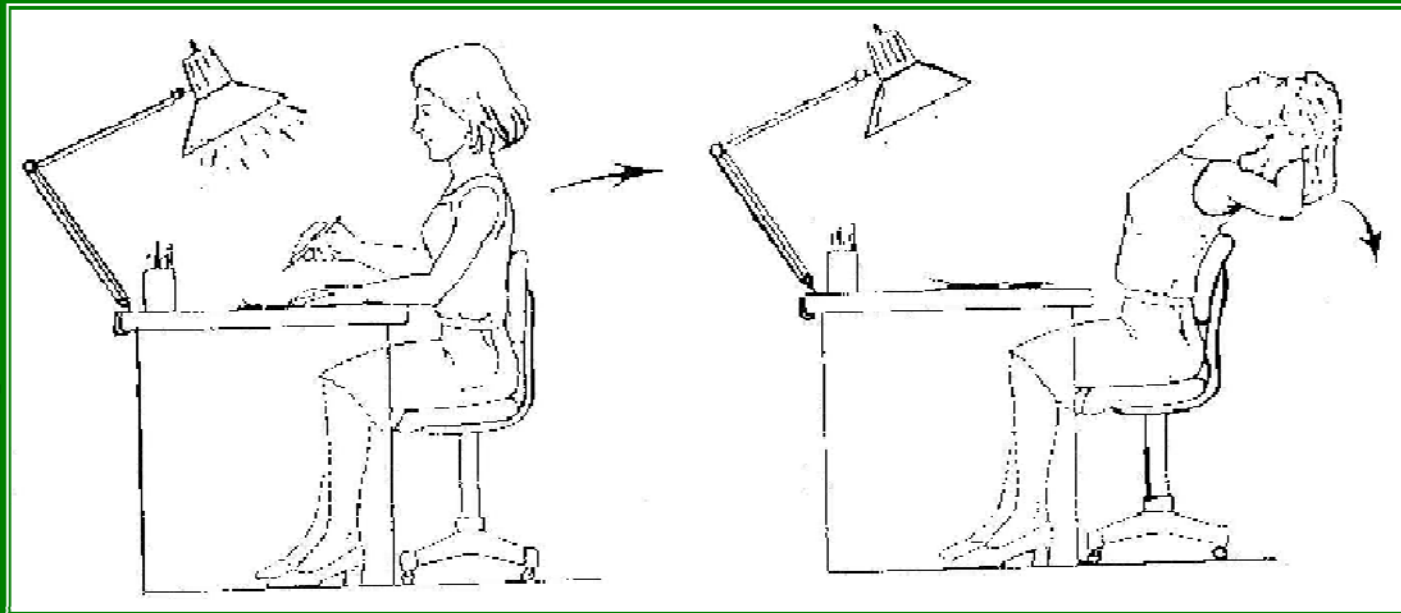
➤ Mecánica Corporal:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Cuidados Importantes:

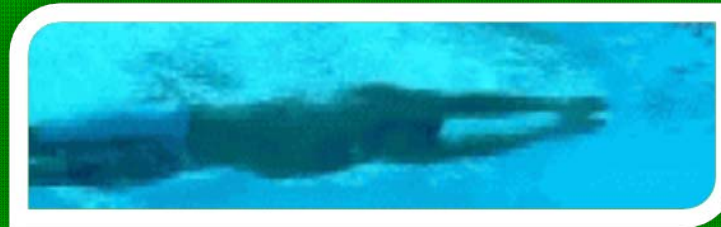
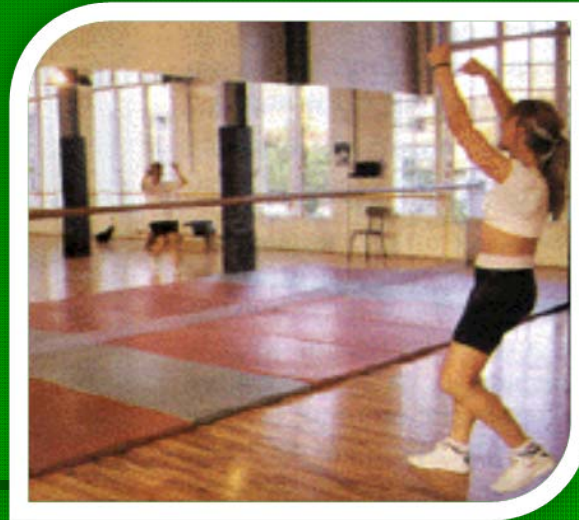
➤ Cambie o Interrumpa Posiciones de Tensión:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Mantener Buen Estado Físico:

➤ Aeróbicos:



PROBLEMAS DEL CUELLO

Mantener Buen Estado Físico:

➤ Ejercicios de Estiramientos:



DOLOR LUMBAR



DOLOR LUMBAR

Causas más frecuentes:

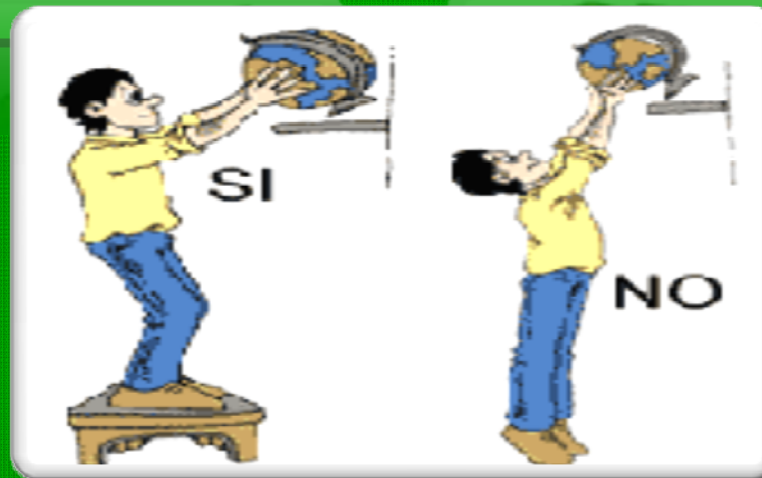
➤ Problemas Posturales



DOLOR LUMBAR

Causas más frecuentes:

➤ Mala Biomecánica Corporal:



DOLOR LUMBAR

Causas más frecuentes:

➤ Mala Biomecánica Corporal:



NO



SI



NO



SI



NO



SI



NO



SI

DOLOR LUMBAR

Causas más frecuentes:

➤ Hábitos Estresantes en su Vida y Trabajo:



DOLOR LUMBAR

Causas más frecuentes:

➤ Dormir en Posición Estresante:

