

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Sobreesfuerzo Físico:** Los alumnos y el personal que intentan realizar tareas que superan su capacidad física, como levantar objetos pesados sin ayuda, corren el riesgo de sufrir distensiones, esguinces o lesiones musculoesqueléticas crónicas.
2. **Sobrecarga Mental:** Ignorar los signos de estrés, ansiedad o agotamiento en entornos escolares exigentes puede conducir a crisis de salud mental, disminución de la concentración y toma de decisiones inseguras.
3. **Falta de Cultura de Búsqueda de Ayuda:** El miedo a ser juzgado o estigmatizado a menudo impide que los estudiantes y el personal busquen ayuda para desafíos de salud física o mental, exacerbando riesgos como lesiones o angustia emocional.
4. **Capacitación Inadecuada sobre Límites:** Las escuelas a menudo no enseñan a los estudiantes y al personal cómo reconocer los límites personales, lo que aumenta la probabilidad de sobreesfuerzos o comportamientos inseguros.
5. **Riesgos Derivados de la Presión de los Compañeros:** Los estudiantes pueden sobrepasar los límites físicos o emocionales debido a la presión de sus compañeros en entornos deportivos o académicos, provocando lesiones o problemas de salud mental sin buscar ayuda.
6. **Notificación Tardía:** La falta de notificación inmediata de lesiones físicas o problemas de salud mental retrasa la intervención, empeorando los resultados y comprometiendo la seguridad escolar.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio del Journal of School Health de 2020 descubrió que el 30% de los estudiantes afirmaban que evitaban buscar ayuda para las lesiones físicas por miedo a ser apartados, lo que contribuía a prolongar los tiempos de recuperación.
 - Statistics Canada informó en 2021 de que el 25% de los niños en edad escolar experimentaban problemas de salud mental pero no buscaban ayuda, lo que aumentaba el riesgo de problemas académicos y de comportamiento en las escuelas.
 - La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés) señaló en 2020 que el 40% de las lesiones musculoesqueléticas del personal escolar estaban relacionadas con el sobreesfuerzo, con muchos casos vinculados a no buscar ayuda para tareas pesadas.
 - WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones del personal escolar en Columbia Británica estaban relacionadas con distensiones derivadas de tareas en las que los trabajadores no solicitaban ayuda, como mover muebles o equipos.
 - Un estudio del NIOSH de 2021 indicaba que el 35% del personal escolar afirmaba no acceder a recursos de salud mental a pesar del elevado estrés, citando el estigma o la falta de concienciación como barreras.
 - El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que las escuelas con programas activos de formación para la búsqueda de ayuda registraron una reducción del 25% en las lesiones y quejas sobre salud mental comunicadas por el personal.
-

Knowing Your Limits and Seeking

Help – School Safety Fatality File

Educator's Death Highlights the Importance of Recognizing Personal Limits and Seeking Support

In February 2024, Alfred Jimenez Jr., a 74-year-old instructional assistant at Brandeis High School in San Antonio, Texas, tragically lost his life following an incident in his special education classroom. While assisting a student, Jimenez was pushed, causing him to fall and sustain a severe head injury. He succumbed to his injuries ten days later.

Jimenez was known for his dedication to his students, often going above and beyond to support them. However, this incident underscores the critical importance of recognizing one's physical and emotional limits, especially when working in high-stress environments.□

This tragedy serves as a poignant reminder that seeking assistance and acknowledging personal boundaries are vital components of school safety. Implementing comprehensive training programs, ensuring adequate staffing, and fostering a culture where educators feel empowered to request support can help prevent such devastating outcomes.

Source: [Ksat.com](https://www.ksat.com)

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Fatality File – Spanish

La Muerte de un Educador Destaca la Importancia de Reconocer los Límites Personales y Buscar Apoyo

En febrero de 2024, Alfred Jiménez Jr., un asistente educativo de 74 años del instituto Brandeis de San Antonio (Texas), perdió la vida trágicamente tras un incidente en su aula de educación especial. Mientras ayudaba a un alumno, Jiménez recibió un empujón que le hizo caer y sufrir un traumatismo craneoencefálico grave. Murió diez días después.

Jiménez era conocido por su dedicación a sus alumnos, a menudo haciendo más de lo necesario para ayudarles. Sin embargo, este incidente subraya la importancia crítica de reconocer los propios límites físicos y emocionales, especialmente cuando se trabaja en entornos de gran tensión.

Esta tragedia sirve de recordatorio conmovedor de que la búsqueda de ayuda y el reconocimiento de los límites personales son componentes vitales de la seguridad escolar. Implantar programas de formación exhaustivos, garantizar una dotación de personal adecuada y fomentar una cultura en la que los educadores se sientan capacitados para solicitar ayuda puede ayudar a prevenir resultados tan devastadores.

Fuente: [Ksat.com](https://www.ksat.com)

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un miembro del personal escolar abrumado por el papeleo, con la cabeza entre las manos, un claro signo de estrés y agotamiento. Este escenario refleja un problema común en los entornos escolares, donde los profesores y el personal asumen cargas de trabajo excesivas sin descansos ni apoyo. Con el tiempo, esto puede provocar fatiga mental, agotamiento emocional y problemas de salud física, todo lo cual compromete tanto el bienestar personal como el rendimiento laboral.

Es esencial que el personal escolar reconozca sus límites y busque ayuda cuando las tareas se vuelven inmanejables. Los centros escolares deben promover una cultura de apoyo al trabajo, fomentando la comunicación abierta y facilitando el acceso a recursos como el asesoramiento, la formación en gestión del tiempo y los grupos de apoyo entre compañeros. La carga de trabajo debe controlarse y ajustarse para prevenir el estrés crónico. Al fomentar un entorno saludable en el que pedir ayuda esté normalizado, las escuelas pueden mejorar tanto el bienestar de los

empleados como la seguridad general.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Think about all the tasks we perform daily that involve some level of physical exertion. Whether it's moving supplies, setting up equipment, or even just reaching for things in awkward places, we often rely solely on our own strength. However, repeatedly performing these actions without the aid of appropriate tools and equipment can put significant and cumulative stress on our bodies. This can lead to a higher risk of musculoskeletal disorders, chronic pain, and reduced physical capacity over time.

WHAT'S THE DANGER

Relying solely on our physical strength when tools and equipment are available can introduce several key dangers. It often leads to awkward postures, overexertion, and increased force on our muscles and joints. Let's break down some of the specific risks.

- **Increased Risk of Strains and Sprains:** When we try to lift or move heavy or awkward items without the proper equipment, we often end up using incorrect lifting techniques, putting excessive strain on our backs, shoulders, and other muscle groups.
- **Overexertion and Fatigue:** Repeatedly performing tasks that could be aided by tools can lead to muscle fatigue and exhaustion, making us more susceptible to injury as our

muscles become tired and less able to support our movements. Think about repeatedly carrying stacks of books from the library to a classroom by hand. Over time, this can lead to muscle fatigue in the arms and back, increasing the chance of sudden strain.

- **Awkward Postures and Repetitive Motions:** Trying to compensate for a lack of the right tool often results in adopting uncomfortable and unnatural body positions. Performing these awkward movements repeatedly can lead to musculoskeletal disorders.
- **Increased Force on Joints:** Without the leverage or support provided by tools, our joints can absorb excessive force during tasks like pulling, pushing, or lifting, increasing the risk of conditions like tendinitis or joint pain.
- **Potential for Dropped Objects and Collisions:** When we're struggling to handle something without the right equipment, we're more likely to lose our grip or control, potentially leading to dropped objects that could cause foot injuries or collisions with our surroundings.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Preventing strains when using tools and equipment at school involves knowing your resources, using them correctly, and adopting smart work practices.

Know and Utilize Available Equipment

- **Rolling Carts and Dollies:** For transporting multiple or heavy items across distances.
- **Hand Trucks:** For moving bulky or stacked items.
- **Adjustable Height Desks and Tables:** To accommodate different tasks and postures.
- **Ergonomic Chairs:** Providing proper support for prolonged sitting.
- **Step Stools and Ladders (of appropriate height and stability):** For safely reaching high items.
- **Lifting Straps and Harnesses:** To assist with lifting and carrying heavy or awkward loads, often distributing weight

more evenly.

- **Reach Extenders/Grabbers:** To avoid bending or overreaching for items.

Avoid carrying multiple heavy items by hand when a cart is available. Don't use unstable objects like chairs or desks to reach high places – always use a proper step stool or ladder. Refrain from lifting extremely heavy or awkward items alone if lifting straps or assistance are available.

Maintain Equipment: Regularly check the condition of tools and equipment before use. Report any damage or malfunctions promptly so they can be repaired or replaced. Using damaged equipment can lead to accidents and injuries. Make sure wheels turn smoothly, handles are secure, and adjustable parts function correctly.

Plan Ahead: Before starting a task, think about the potential for strain and identify tools or equipment that could make the job safer and easier. Proactive planning can prevent unnecessary physical exertion. For instance, if you need to access items on a high shelf, locate a stable step stool before you start reaching.

Request Necessary Tools: If you frequently encounter tasks where the lack of appropriate tools increases the risk of strain, communicate these needs to your supervisor. Advocating for better equipment contributes to a safer working environment for everyone.

Employ Good Body Mechanics with Tools: Even when using tools, remember to maintain good posture and apply proper body mechanics. For example, when pushing a loaded cart, keep your back straight and use your leg muscles to propel it.

FINAL WORD

The tools and equipment we have are there to help us. Let's make sure we know how to use them and prioritize them in our daily tasks to protect our wellbeing.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piensa en todas las tareas que realizas a diario y que implican cierto esfuerzo físico. Ya sea trasladar suministros, montar equipos o simplemente alcanzar objetos en lugares incómodos, a menudo confías únicamente en tu propia fuerza. Sin embargo, realizar repetidamente estas acciones sin la ayuda de herramientas y equipos adecuados puede suponer un esfuerzo significativo y acumulativo para tu cuerpo. Esto puede aumentar el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, dolor crónico y reducción de tu capacidad física con el paso del tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Confiar únicamente en nuestra fuerza física cuando disponemos de herramientas y equipos puede introducir varios peligros importantes. A menudo conduce a posturas incómodas, sobreesfuerzos y un aumento de la fuerza sobre nuestros músculos y articulaciones. Desglosemos algunos de los riesgos específicos.

- **Mayor Riesgo de Distensiones y Esguinces:** Cuando intentamos levantar o mover objetos pesados o incómodos sin el equipo adecuado, a menudo acabamos utilizando técnicas de levantamiento incorrectas, ejerciendo una tensión excesiva sobre la espalda, los hombros y otros grupos musculares.
- **Esfuerzo Excesivo y Fatiga:** Realizar repetidamente tareas que podrían facilitarse con herramientas puede provocar fatiga y agotamiento muscular, haciéndonos más susceptibles

a las lesiones a medida que nuestros músculos se cansan y son menos capaces de soportar nuestros movimientos. Piensa en transportar a mano pilas de libros desde la biblioteca hasta el aula. Con el tiempo, esto puede provocar fatiga muscular en los brazos y la espalda, aumentando las probabilidades de sufrir un esguince repentino.

- **Posturas Incómodas y Movimientos Repetitivos:** Intentar compensar la falta de la herramienta adecuada suele llevar a adoptar posturas corporales incómodas y antinaturales. La realización repetida de estos movimientos incómodos puede provocar trastornos musculoesqueléticos.
- **Mayor Fuerza sobre las Articulaciones:** Sin la palanca o el apoyo que proporcionan las herramientas, nuestras articulaciones pueden absorber una fuerza excesiva durante tareas como tirar, empujar o levantar objetos, lo que aumenta el riesgo de padecer dolencias como tendinitis o dolores articulares.
- **Posibilidad de Caída de Objetos y Colisiones:** Cuando nos esforzamos por manejar algo sin el equipo adecuado, es más probable que perdamos el agarre o el control, lo que puede provocar la caída de objetos que podrían causar lesiones en los pies o colisiones con nuestro entorno.

COMO PROTEGERSE

Prevenir las tensiones al utilizar herramientas y equipos en la escuela implica conocer sus recursos, utilizarlos correctamente y adoptar prácticas de trabajo inteligentes.

Conozca y utilice el equipo disponible

- **Carritos y carretillas:** Para transportar objetos múltiples o pesados a través de distancias.
- **Carretillas de Mano:** Para mover objetos voluminosos o apilados.
- **Escritorios y Mesas de Altura Ajustable:** Para adaptarse a diferentes tareas y posturas.
- **Sillas Ergonómicas:** Proporcionan un apoyo adecuado para permanecer sentado durante periodos prolongados.

- **Bancos y Escaleras (de altura y estabilidad adecuadas):** Para alcanzar con seguridad objetos altos.
- **Correas y Arnese de Elevación:** Para ayudar a levantar y transportar cargas pesadas o incómodas, a menudo distribuyendo el peso de forma más uniforme.
- **Extensores de Alcance:** Para evitar agacharse o estirarse demasiado para coger objetos.

Evita transportar varios objetos pesados a mano cuando dispongas de un carrito. No utilices objetos inestables, como sillas o escritorios, para alcanzar lugares altos; utiliza siempre un taburete o una escalera adecuados. Abstente de levantar objetos extremadamente pesados o incómodos por ti solo si dispones de correas para levantarlos o de ayuda.

Mantenimiento del Equipo: Comprueba regularmente el estado de las herramientas y equipos antes de utilizarlos. Notifica inmediatamente cualquier daño o avería para que puedan ser reparados o sustituidos. El uso de equipos dañados puede provocar accidentes y lesiones. Asegúrate de que las ruedas giran suavemente, los mangos están bien sujetos y las piezas ajustables funcionan correctamente.

Planifica con Antelación: Antes de iniciar una tarea, piensa en la posibilidad de que se produzcan tensiones e identifica las herramientas o equipos que podrían hacer el trabajo más seguro y fácil. Una planificación proactiva puede evitar esfuerzos físicos innecesarios. Por ejemplo, si necesitas acceder a artículos de una estantería alta, busca un banco estable antes de empezar a alcanzarlos.

Solicita las Herramientas Necesarias: Si con frecuencia te encuentras con tareas en las que la falta de herramientas adecuadas aumenta el riesgo de esfuerzo, comunica estas necesidades a tu supervisor. Abogar por un mejor equipamiento contribuye a crear un entorno de trabajo más seguro para todos.

Emplea una Buena Técnica Corporal con las Herramientas: Incluso cuando utilices herramientas, recuerda mantener una buena postura y aplicar una mecánica corporal adecuada. Por ejemplo, al empujar

un carro cargado, mantén la espalda recta y utiliza los músculos de las piernas para impulsarlo.

CONCLUSIÓN

Las herramientas y equipos de que disponemos están ahí para ayudarnos. Asegurémonos de saber utilizarlas y de darles prioridad en nuestras tareas diarias para proteger nuestro bienestar.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Stats & Facts – French

HECHOS

1. **Manipulación Manual de Objetos Pesados:** Levantar o mover objetos pesados sin ayuda puede provocar trastornos musculoesqueléticos (TME), incluyendo distensiones y esguinces.
2. **Uso Inadecuado de Equipos de Ayuda:** No utilizar herramientas como carros o elevadores aumenta el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo.
3. **Disposición Inadecuada del Puesto de Trabajo:** Los muebles y equipos no ergonómicos pueden causar lesiones por esfuerzo repetitivo con el tiempo.
4. **Falta de Capacitación sobre el Uso de Equipos:** Sin una instrucción adecuada, el personal puede hacer un uso incorrecto de las herramientas, lo que puede provocar accidentes o lesiones.
5. **Dependencia Excesiva del Esfuerzo Manual:** No emplear las ayudas mecánicas disponibles puede suponer un esfuerzo físico innecesario.

6. Descansos Inadecuados Durante Tareas Repetitivas: Los movimientos repetitivos continuos sin descanso pueden provocar trastornos traumatológicos acumulativos.

ESTADÍSTICAS

- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) informó en 2020 de que el 35% de las lesiones musculoesqueléticas entre el personal escolar se debían a sobreesfuerzos por levantar o mover objetos pesados, evitables con herramientas de manipulación de materiales como carros.
- WorkSafeBC señaló en 2022 que 2.500 reclamaciones anuales de personal escolar en Columbia Británica se debían a esguinces musculoesqueléticos, y que el 30% estaban relacionadas con tareas de manipulación manual que podrían mitigarse con carros o dispositivos de elevación.
- Un estudio del NIOSH de 2021 reveló que el 28% de las lesiones sufridas por el personal de mantenimiento de los centros escolares eran esguinces debidos a la manipulación manual de materiales, y citó como factor clave la falta de acceso a herramientas ergonómicas.
- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 22% de los estudiantes en edad escolar declaraban sufrir dolores de espalda por transportar cargas pesadas, reducibles con mochilas ligeras o bolsas con ruedas.
- La OSHA informó en 2022 de que las escuelas que aplicaban intervenciones ergonómicas, como mobiliario ajustable y ayudas para la manipulación, experimentaban una reducción del 40% en las lesiones relacionadas con la tensión del personal.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2020 que las lesiones por esfuerzo repetitivo, evitables con herramientas ergonómicas, representaban el 15% de las quejas sobre salud laboral del personal escolar.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Stats & Facts

FACTS

1. **Manual Handling of Heavy Objects:** Lifting or moving heavy items without assistance can lead to musculoskeletal disorders (MSDs), including strains and sprains.
2. **Inadequate Use of Assistive Equipment:** Failure to utilize tools like carts or lifts increases the risk of overexertion injuries.
3. **Improper Workstation Setup:** Non-ergonomic furniture and equipment can cause repetitive strain injuries over time.
4. **Lack of Training on Equipment Use:** Without proper instruction, staff may misuse tools, leading to accidents or injuries.
5. **Overreliance on Manual Effort:** Not employing available mechanical aids can result in unnecessary physical strain.
6. **Inadequate Breaks During Repetitive Tasks:** Continuous repetitive motions without rest can lead to cumulative trauma disorders.

STATS

- The Bureau of Labor Statistics (BLS) reported in 2020 that 35% of musculoskeletal injuries among school staff were due to overexertion from lifting or moving heavy objects, preventable with material handling tools like dollies.
- WorkSafeBC noted in 2022 that 2,500 school staff claims annually in British Columbia were for musculoskeletal strains, with 30% linked to manual handling tasks that could

be mitigated by carts or lifting aids.

- A 2021 NIOSH study found that 28% of school custodial injuries were strains from manual material handling, with lack of access to ergonomic tools cited as a key factor.
 - A 2021 Statistics Canada survey indicated that 22% of school-aged students reported back pain from carrying heavy loads, reducible with lightweight backpacks or wheeled bags.
 - OSHA reported in 2022 that schools implementing ergonomic interventions, such as adjustable furniture and handling aids, saw a 40% reduction in staff strain-related injuries.
 - The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2020 that repetitive strain injuries, preventable with ergonomic tools, accounted for 15% of school staff workplace health complaints.
-

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Fatality File

School Custodian's Death Underscores Importance of Equipment in Preventing Strains

Rodrigo Ospina, a 68-year-old night custodian at TeWinkle Intermediate School in Costa Mesa, California, tragically lost his life while performing routine duties at the school. He was attempting to access a high area using a 6-foot ladder when he fell, suffering fatal blunt-force head injuries. He was rushed to Orange County Global Medical Center but was pronounced dead shortly after arrival.

Although not directly a result of lifting, this fatality illustrates a broader issue in school environments: the lack of proper equipment and protocols to prevent strain and injury. Tasks that require reaching, lifting, or carrying heavy loads—often handled manually—can pose significant risks without proper tools like ergonomic carts, adjustable ladders, or lift-assist devices.

Rodrigo Ospina's death serves as a stark reminder that even routine tasks in schools can become deadly without the right equipment and training. Prioritizing the use of proper tools to reduce physical strain is not just a best practice – it's a critical aspect of workplace safety in educational settings.

Source: [Latimes.com](https://www.latimes.com)

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Fatality File – Spanish

La Muerte de un Conserje Escolar Subraya la Importancia del Equipo para Prevenir Esguinces

Rodrigo Ospina, un conserje nocturno de 68 años de la TeWinkle Intermediate School de Costa Mesa, California, perdió la vida trágicamente mientras realizaba tareas rutinarias en la escuela. Intentaba acceder a una zona elevada utilizando una escalera de 1,8 metros cuando se cayó, sufriendo lesiones mortales por objeto contundente en la cabeza. Fue trasladado de urgencia al Orange County Global Medical Center, pero fue declarado muerto poco después de su llegada.

Aunque no fue consecuencia directa del levantamiento de objetos, este accidente mortal ilustra un problema más general en los entornos escolares: la falta de equipos y protocolos adecuados para evitar tensiones y lesiones. Las tareas que requieren alcanzar, levantar o transportar cargas pesadas -a menudo manualmente- pueden plantear riesgos significativos sin herramientas adecuadas como carros ergonómicos, escaleras ajustables o dispositivos de ayuda a la elevación.

La muerte de Rodrigo Ospina es un duro recordatorio de que incluso las tareas rutinarias en las escuelas pueden ser mortales sin el equipo y la formación adecuados. Dar prioridad al uso de herramientas adecuadas para reducir el esfuerzo físico no es sólo una buena práctica, sino un aspecto fundamental de la seguridad en el lugar de trabajo en los centros educativos.

Fuente: [Latimes.com](https://www.latimes.com)

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Picture This



The image shows a school staff member using a step ladder to clean a high surface, which is generally the right approach—but there are safety concerns visible. The man is reaching awkwardly with one arm while holding a spray bottle in the other, likely causing strain to his back and shoulders. Additionally, he appears to be working above seated students, putting them at risk in case of a fall or dropped object. The situation illustrates poor use of positioning and a lack of attention to surrounding safety.

Safety Recommendations: When using tools like ladders, it's crucial to maintain three points of contact, avoid overreaching, and ensure the area below is clear of people to prevent injury from slips or dropped items. Tasks requiring extended reach or overhead work should be performed with appropriate long-handled tools or support equipment. If students are present, staff should delay such tasks or request that the room be temporarily vacated. Proper planning, equipment selection, and environmental awareness are key to reducing strain and injury risks in school settings.

Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un miembro del personal de una escuela que utiliza una escalera de mano para limpiar una superficie alta, lo que suele ser lo correcto, pero hay problemas de seguridad visibles. El hombre se estira torpemente con un brazo mientras sujeta un pulverizador con el otro, lo que puede provocarle tensión en la espalda y los hombros. Además, parece estar trabajando por encima de los alumnos sentados, poniéndolos en peligro en caso de caída o de que se le caiga algún objeto. La situación ilustra un mal uso del posicionamiento y una falta de atención a la seguridad del entorno.

Recomendaciones de Seguridad: Al utilizar herramientas como escaleras, es fundamental mantener tres puntos de contacto, evitar estirarse demasiado y asegurarse de que no haya nadie en la zona inferior para evitar lesiones por resbalones o caída de objetos. Las tareas que requieran un alcance prolongado o trabajos por encima de la cabeza deben realizarse con herramientas de mango largo o equipos de apoyo adecuados. Si hay estudiantes presentes, el personal debe retrasar dichas tareas o pedir que se desaloje temporalmente la sala. La planificación adecuada, la selección del equipo y el conocimiento del entorno son fundamentales para reducir el riesgo de tensiones y lesiones en el entorno escolar.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Consider the variety of physical demands we encounter throughout a typical school day. From standing for extended periods while teaching, to moving furniture or equipment, to participating in activities with students, our bodies are constantly in motion. Without proper preparation and regular breaks that incorporate

movement, we put ourselves at risk for a range of issues. These might start as minor aches and stiffness but can escalate into more significant problems like muscle strains, back pain, and even repetitive stress injuries.

WHAT'S THE DANGER

Going into physical activity or prolonged periods of standing or moving without warming up is like starting a car on a cold day and immediately flooring the gas pedal – it puts unnecessary stress on the system. Similarly, staying in static positions for too long without stretching can lead to muscle tightness and reduced flexibility, making us more vulnerable to injury. Let's look at some specific dangers.

- **Increased Risk of Muscle Strains and Sprains:** Cold muscles and tight tissue are less pliable and more susceptible to tearing or overstretching when suddenly stressed. For example, quickly bending and lifting without warming up the back and leg muscles can easily lead to strain.
- **Back Pain:** Poor flexibility and tight hamstrings, often a result of prolonged sitting without stretching, can contribute to back pain. Similarly, sudden movements without warming up the core muscles can strain the back.
- **Reduced Range of Motion and Flexibility:** Spending long periods in the same position without stretching can cause muscles to shorten and tighten, limiting our range of motion. This can make everyday movements feel more difficult and increase the risk of injury.
- **Increased Risk of Repetitive Strain Injuries:** Performing repetitive tasks with tight or unprepared muscles can contribute to conditions like tendinitis or carpal tunnel syndrome. Regular stretching can help maintain tissue health and reduce this risk.
- **Decreased Performance and Energy Levels:** Tight muscles can restrict movement and make physical tasks feel more tiring. Incorporating warm-ups and stretches can improve blood flow, increase energy levels, and make physical activities feel easier.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Incorporating warm-up and stretch breaks into our school day doesn't have to be time-consuming or complicated. Here are some simple yet effective ways we can protect ourselves:

Start Your Day with Gentle Warm-Ups: Before engaging in any physical activity, even seemingly light tasks, take a few moments to warm up your muscles. This could involve simple movements like arm circles, leg swings, torso twists, and marching in place. For example, before helping to move a stack of chairs, do some arm circles and leg swings for about a minute.

Schedule Short Stretch Breaks Throughout the Day: Aim to take short stretch breaks every 20-30 minutes, especially if you've been sitting or standing in one position for a while. These breaks can be as brief as 30-60 seconds and can include simple stretches like neck tilts, shoulder rolls, wrist stretches, back extensions (gentle leaning back while standing), and hamstring stretches (bending forward from the hips with slightly bent knees). Set a timer on your phone as a reminder.

Focus on Key Muscle Groups: Pay attention to the muscle groups that are most used or strained in your daily tasks. For example, if you do a lot of computer work, focus on stretching your neck, shoulders, wrists, and fingers. If you spend a lot of time on your feet, stretch your calves, hamstrings, and quadriceps.

Incorporate Movement into Your Routine: Find opportunities to move throughout the day. Instead of sending an email, walk over to a colleague's classroom. Take the stairs instead of the elevator (when appropriate and safe). Even small amounts of movement can help improve circulation and reduce stiffness.

Listen to Your Body: Never force a stretch. You should feel a gentle pull, not pain. Hold each stretch for about 15-30 seconds and breathe deeply. If a particular movement causes discomfort, stop immediately.

Stay Hydrated: While not directly a warm-up or stretch, staying

well-hydrated helps keep your muscles and joints lubricated and functioning properly, which can contribute to overall flexibility and injury prevention.

FINAL WORD

Taking a few moments for warm-ups and regular stretches can make a significant difference in how our bodies feel and our ability to stay active throughout the busy school day.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piense en la variedad de exigencias físicas a las que nos enfrentamos a lo largo de una jornada escolar normal. Nuestros cuerpos están en constante movimiento: de pie durante largos periodos mientras enseñamos, moviendo muebles o equipos, o participando en actividades con los alumnos. Sin una preparación adecuada y pausas regulares que incorporen movimiento, nos exponemos a una serie de problemas. Pueden empezar como pequeñas molestias y rigidez, pero pueden convertirse en problemas más importantes, como distensiones musculares, dolor de espalda e incluso lesiones por esfuerzo repetitivo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Iniciar una actividad física o permanecer de pie o en movimiento durante periodos prolongados sin calentar es como arrancar un coche en un día frío y pisar Inmediatamente el acelerador: somete al sistema a una tensión innecesaria. Del mismo modo, permanecer en posturas estáticas durante demasiado tiempo sin estirar puede provocar rigidez muscular y reducir la flexibilidad, lo que nos hace más vulnerables a las lesiones. Veamos algunos peligros concretos.

- **Mayor Riesgo de Distensiones Musculares y Esguinces:** Los músculos fríos y los tejidos tensos son menos flexibles y más susceptibles de desgarrarse o estirarse en exceso cuando se les somete a un esfuerzo repentino. Por ejemplo, agacharse y levantar peso rápidamente sin calentar los músculos de la espalda y las piernas puede provocar fácilmente una distensión.
- **Dolor de Espalda:** La falta de flexibilidad y la tensión de los músculos isquiotibiales, a menudo resultado de permanecer sentado durante mucho tiempo sin estirar, pueden contribuir al dolor de espalda. Del mismo modo, los movimientos bruscos sin calentar los músculos centrales pueden forzar la espalda.
- **Reducción de la Amplitud de Movimiento y la Flexibilidad:** Pasar largos periodos en la misma posición sin estirarse puede hacer que los músculos se acorten y se tensen, limitando nuestra amplitud de movimiento. Esto puede dificultar los movimientos cotidianos y aumentar el riesgo de lesiones.
- **Mayor Riesgo de Lesiones por Tensiones Repetitivas:** Realizar tareas repetitivas con músculos tensos o no preparados puede contribuir a afecciones como la tendinitis o el síndrome del túnel carpiano. Los estiramientos regulares pueden ayudar a mantener la salud de los tejidos y reducir este riesgo.
- **Disminución del Rendimiento y de los Niveles de Energía:** Los músculos tensos pueden restringir el movimiento y hacer que las tareas físicas resulten más agotadoras. Incorporar

ejercicios de calentamiento y estiramientos puede mejorar el flujo sanguíneo, aumentar los niveles de energía y facilitar las actividades físicas.

COMO PROTEGERSE

Incorporar pausas de calentamiento y estiramiento a nuestra jornada escolar no tiene por qué llevarnos mucho tiempo ni ser complicado. He aquí algunas formas sencillas pero eficaces de protegernos:

Comience el Día con un Calentamiento Suave: Antes de realizar cualquier actividad física, incluso tareas aparentemente ligeras, tómese unos minutos para calentar los músculos. Esto puede implicar movimientos sencillos como círculos con los brazos, balanceos de las piernas, giros del torso y marchas en el sitio. Por ejemplo, antes de ayudar a mover una pila de sillas, haz círculos con los brazos y balancea las piernas durante un minuto.

Programe Breves Descansos para Estirarse a lo Largo del Día: Intente hacer pausas breves para estirarse cada 20-30 minutos, sobre todo si ha estado sentado o de pie en una misma posición durante un rato. Estos descansos pueden ser tan breves como 30-60 segundos y pueden incluir estiramientos sencillos como inclinaciones del cuello, giros de hombros, estiramientos de muñecas, extensiones de espalda (inclinarse suavemente hacia atrás mientras se está de pie) y estiramientos de isquiotibiales (doblar hacia adelante desde las caderas con las rodillas ligeramente flexionadas). Programa un temporizador en tu teléfono como recordatorio.

Céntrate en los Grupos Musculares Clave: Presta atención a los grupos musculares que más utilizas o sobrecargas en tus tareas diarias. Por ejemplo, si trabajas mucho con el ordenador, céntrate en estirar el cuello, los hombros, las muñecas y los dedos. Si pasa mucho tiempo de pie, estire las pantorrillas, los isquiotibiales y los cuádriceps.

Incorpore el Movimiento a su Rutina: Busque oportunidades para moverse a lo largo del día. En lugar de enviar un correo

electrónico, camine hasta el aula de un compañero. Suba por las escaleras en lugar de coger el ascensor (cuando sea apropiado y seguro). Incluso pequeñas cantidades de movimiento pueden ayudar a mejorar la circulación y reducir la rigidez.

Escucha a tu Cuerpo: Nunca fuerces un estiramiento. Debe sentir un suave tirón, no dolor. Mantenga cada estiramiento entre 15 y 30 segundos y respire profundamente. Si un movimiento concreto le produce molestias, deténgase inmediatamente.

Mantente Hidratado: Aunque no es directamente un calentamiento o estiramiento, mantenerse bien hidratado ayuda a mantener los músculos y las articulaciones lubricados y funcionando correctamente, lo que puede contribuir a la flexibilidad general y a la prevención de lesiones.

CONCLUSIÓN

Dedicar unos minutos al calentamiento y a los estiramientos regulares puede marcar una diferencia significativa en cómo se siente nuestro cuerpo y en nuestra capacidad para mantenernos activos a lo largo de la ajetreada jornada escolar.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Muscle Strains and Sprains:** Engaging in physical activity without proper warm-up can lead to increased risk of muscle strains and sprains.□
2. **Reduced Flexibility:** Skipping stretching exercises may result in decreased flexibility, making muscles more susceptible to injury.□
3. **Poor Posture and Balance:** Without proper stretching, students may experience poor posture and balance, leading to falls or other accidents.□
4. **Increased Stress and Anxiety:** Neglecting warm-up routines can contribute to heightened stress levels, affecting overall student wellbeing.□
5. **Delayed Muscle Activation:** Failing to perform warm-up exercises can result in delayed muscle activation, impacting performance and increasing injury risk.□
6. **Overexertion Injuries:** Without gradual preparation, students may overexert themselves during physical activities, leading to injuries.

STATS

- WorkSafeBC reported in 2022 that 20% of school staff musculoskeletal injury claims in British Columbia were linked to repetitive strain or overexertion, preventable with regular stretch breaks and ergonomic practices.
- A 2021 PMC study on high school basketball players found that 60% of coaches reported inadequate warm-up routines due to time or space constraints, contributing to lower extremity injuries like ankle and knee sprains.
- A 2021 Statistics Canada survey indicated that 15% of school-aged children reported musculoskeletal pain from prolonged sitting or physical activities, with lack of stretch breaks cited as a contributing factor.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) noted in 2021 that 25% of school staff injuries were related to repetitive motions or overexertion, which could

be mitigated by incorporating stretch breaks into daily routines.

- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2022 that implementing 5–10 minute stretch breaks in schools reduced reported discomfort among staff and students by up to 30% in pilot programs.
 - A 2020 Journal of School Health report found that 18% of students in PE classes experienced minor muscle strains, with inadequate warm-up time identified as a key risk factor.
-

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Esguinces y Distensiones Musculares:** Realizar una actividad física sin un calentamiento adecuado puede conllevar un mayor riesgo de sufrir distensiones musculares y esguinces.
2. **Flexibilidad Reducida:** Saltarse los ejercicios de estiramiento puede resultar en una disminución de la flexibilidad, haciendo que los músculos sean más susceptibles a las lesiones.
3. **Mala Postura y Equilibrio:** Sin los estiramientos adecuados, los estudiantes pueden experimentar una mala postura y equilibrio, lo que puede provocar caídas u otros accidentes.
4. **Aumento del Estrés y la Ansiedad:** Descuidar las rutinas de calentamiento puede contribuir a elevar los niveles de estrés, afectando el bienestar general de los estudiantes.
5. **Activación Muscular Retardada:** No realizar ejercicios de calentamiento puede provocar un retraso en la activación

muscular, lo que repercute en el rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones.

6. **Lesiones por Sobreesfuerzo:** Sin una preparación gradual, los alumnos pueden realizar sobreesfuerzos durante las actividades físicas, provocando lesiones.

ESTADÍSTICAS

- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones musculoesqueléticas del personal escolar en la Columbia Británica estaban relacionadas con esfuerzos repetitivos o sobreesfuerzos, evitables con pausas regulares para estiramientos y prácticas ergonómicas.
- Un estudio del PMC de 2021 sobre jugadores de baloncesto de secundaria descubrió que el 60% de los entrenadores informaban de rutinas de calentamiento inadecuadas debido a limitaciones de tiempo o espacio, lo que contribuía a lesiones de las extremidades inferiores como esguinces de tobillo y rodilla.
- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 15% de los niños en edad escolar declaraban padecer dolores musculoesqueléticos por permanecer sentados o realizar actividades físicas durante mucho tiempo, y citaba la falta de descansos para estirarse como un factor contribuyente.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) señaló en 2021 que el 25% de las lesiones del personal escolar estaban relacionadas con movimientos repetitivos o sobreesfuerzos, que podrían mitigarse incorporando pausas para estiramientos en las rutinas diarias.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que la implementación de pausas de estiramiento de 5-10 minutos en las escuelas redujo las molestias declaradas entre el personal y los estudiantes hasta en un 30% en programas piloto.
- Un informe de 2020 de la revista Journal of School Health descubrió que el 18% de los alumnos de educación física sufrían pequeñas distensiones musculares, y que el tiempo de

calentamiento inadecuado era un factor de riesgo clave.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Fatality File – Spanish

La falta de Calentamiento Provoca Lesiones Graves en un Entrenamiento Deportivo Escolar

Sara Smeaton era una estudiante de secundaria a la que le gustaba practicar deportes extraescolares. Durante un entrenamiento de fútbol sala, el entrenador se saltó la rutina habitual de calentamiento para ahorrar tiempo y pasar directamente a los ejercicios. Sin estirar ni preparar el cuerpo, los alumnos se lanzaron a hacer sprints de alta intensidad y ejercicios de agilidad.

A mitad de la sesión, Sara se desplomó con un repentino y agudo dolor en la parte baja de la espalda. Más tarde se le diagnosticó una distensión lumbar grave, con lesiones nerviosas que requirieron meses de fisioterapia. Los médicos concluyeron que la ausencia de un calentamiento y estiramientos adecuados fue un factor importante en la lesión, que podría haberse evitado incluso con un breve periodo de preparación.

Aunque no fue un incidente mortal en sentido literal, la lesión tuvo un impacto duradero en las capacidades físicas de Sara y en su confianza a la hora de participar en deportes. El incidente se convirtió en un punto de inflexión para el programa deportivo de la escuela, lo que provocó una revisión de las prácticas de

educación física y la reintroducción de pausas obligatorias de calentamiento y estiramiento antes de cualquier actividad física.

El caso de Sara Smeaton es un duro recordatorio de que saltarse el calentamiento no es sólo una decisión que ahorra tiempo, sino un riesgo para la seguridad. Las rutinas estructuradas de estiramiento y preparación del movimiento son fundamentales para prevenir lesiones y garantizar la salud de los alumnos a largo plazo en el deporte escolar.

Fuente: [Activeforlife.Com](https://www.activeforlife.com)

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Fatality File

Lack of Warm-Up Leads to Severe Injury in School Sports Practice

Sara Smeaton was a high school student who enjoyed participating in after-school sports. During one indoor soccer practice, the coach skipped the usual warm-up routine to save time and get straight into drills. Without stretching or preparing their bodies, the students jumped into high-intensity sprints and agility exercises.

Midway through the session, Sara collapsed with a sudden, sharp pain in her lower back. The injury was later diagnosed as a severe lumbar strain, leading to nerve damage that required months of physical therapy. Doctors concluded that the absence of proper warm-up and stretching was a major factor in the injury, which could have been prevented with even a short preparation period.

Though not a fatal incident in the literal sense, the injury had a

lasting impact on Sara's physical abilities and confidence in participating in sports. The incident became a turning point for the school's athletic program, prompting a review of physical education practices and the reintroduction of mandatory warm-up and stretch breaks before any physical activity.

Sara Smeaton's case is a stark reminder that skipping warm-ups isn't just a time-saving decision—it's a safety risk. Structured stretch and movement preparation routines are critical to preventing injuries and ensuring long-term student health in school sports.

Source: [Activeforlife.com](https://www.activeforlife.com)

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Picture This



The image shows a student who appears to have injured their foot or ankle, likely during a physical activity such as running or sports. The absence of one shoe and the act of holding the foot suggest a possible strain, sprain, or muscle cramp, which are common in schools when students engage in physical activity.

without proper warm-up or stretching. Without preparing the body, muscles and joints are more susceptible to sudden injuries.

To prevent such injuries, schools should incorporate structured warm-up and stretching routines before any physical activity, including PE classes and sports events. These routines should focus on gradually increasing heart rate and improving flexibility, especially in the legs, back, and arms. Regular stretch breaks during long sitting periods in classrooms can also reduce fatigue and improve concentration. Educators should teach students the importance of warm-ups and monitor proper techniques to foster a culture of safety and injury prevention in all school environments.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un alumno que parece haberse lesionado el pie o el tobillo, probablemente durante una actividad física como correr o hacer deporte. La ausencia de un zapato y el hecho de

sujetar el pie sugieren una posible distensión, esguince o calambre muscular, que son frecuentes en las escuelas cuando los alumnos realizan actividades físicas sin un calentamiento o estiramiento adecuados. Sin preparar el cuerpo, los músculos y las articulaciones son más susceptibles de sufrir lesiones repentinas.

Para prevenir este tipo de lesiones, los centros escolares deben incorporar rutinas estructuradas de calentamiento y estiramiento antes de cualquier actividad física, incluidas las clases de educación física y los eventos deportivos. Estas rutinas deben centrarse en aumentar gradualmente el ritmo cardíaco y mejorar la flexibilidad, especialmente en piernas, espalda y brazos. Las pausas periódicas para estirarse durante los largos periodos en que se está sentado en clase también pueden reducir la fatiga y mejorar la concentración. Los educadores deben enseñar a los alumnos la importancia del calentamiento y supervisar las técnicas adecuadas para fomentar una cultura de seguridad y prevención de lesiones en todos los entornos escolares.

Posture and Ergonomics – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Think about how much of our day we spend working in various positions. Whether it's grading papers, working at our computers, or interacting with students, the way we position our bodies and the setup of our workspaces significantly impact our health and well-being. Poor posture and a lack of ergonomic awareness can lead to a cascade of problems that affect not only our physical comfort but also our ability to effectively do our jobs. We're talking about more than just a little stiffness; we're talking about potential for chronic pain, reduced energy levels, and even

decreased productivity. When we're not comfortable, it's harder to focus on our students and our tasks.

WHAT'S THE DANGER

Think about how many hours we spend each day in various postures. Whether we're grading papers hunched over a desk, typing on a computer with our neck craned forward, or standing for long periods without proper support, our bodies can take a real beating.

- **Musculoskeletal Disorders (MSDs):** This is a broad term for injuries and disorders that affect the muscles, bones, ligaments, nerves, and tendons. Poor posture and awkward or repetitive movements in poorly designed workspaces are major contributors to MSDs. These can manifest as back pain, neck pain, shoulder pain, carpal tunnel syndrome, and more. The Bureau of Labor Statistics consistently reports that MSDs are a leading cause of workplace injury and lost workdays across various sectors, and our school environment is no exception.
- **Back and Neck Pain:** These are two of the most common complaints related to poor posture. Slouching while sitting puts excessive strain on the muscles and ligaments in our backs and necks. Craning our necks forward to look at a computer screen can lead to chronic neck pain and headaches. Over time, this can contribute to more serious spinal issues. Studies have shown a strong correlation between prolonged sitting with poor posture and increased risk of chronic back and neck pain.
- **Headaches:** Tension headaches are often triggered by poor posture, especially in the neck and shoulders. When the muscles in these areas are strained due to incorrect positioning, it can lead to tightness that radiates up into the head, causing significant discomfort and impacting concentration.
- **Reduced Circulation and Fatigue:** Slouching can compress our internal organs and restrict blood flow. This can lead to feelings of fatigue, sluggishness, and even digestive

issues. When our bodies aren't properly aligned, it takes more energy just to maintain our posture, leading to increased tiredness throughout the day.

- **Carpal Tunnel Syndrome and Other Nerve Issues:** Incorrect positioning of our wrists while typing, often due to a poorly set-up workstation, can put pressure on the median nerve in the wrist, leading to carpal tunnel syndrome. This can cause pain, numbness, and tingling in the hands and fingers. Similarly, other nerves throughout the body can become compressed or irritated due to poor posture.
- **Reduced Productivity and Focus:** When we're uncomfortable or in pain due to poor posture or a poorly designed workspace, it's much harder to concentrate on our tasks. Discomfort can be distracting and can lead to decreased efficiency and productivity.

HOW TO PROTECT YOURSELF

So, what can we do to combat these dangers and create a more comfortable and ergonomic school environment for ourselves? It's all about making conscious adjustments to our posture and our workspaces.

Maintaining Proper Sitting Posture When sitting, aim to keep your feet flat on the floor or on a footrest. Your knees should be at about a 90-degree angle or slightly lower than your hips. Sit back in your chair so that your lower back is supported by the chair's lumbar support or a cushion. Avoid slouching or leaning forward excessively. Imagine a string pulling you up from the crown of your head.

Setting Up an Ergonomic Computer Workstation Position your monitor at arm's length, with the top of the screen at or slightly below eye level. This helps prevent neck strain. Use a document holder if you frequently refer to hard copies. Your keyboard should be placed directly in front of you, allowing your elbows to be bent at about a 90-degree angle, with your wrists straight. Use a mouse that fits comfortably in your hand, positioned close to your keyboard to minimize reaching. Consider using a wrist rest if it

helps maintain a neutral wrist position.

Adopting Good Standing Posture If your work involves standing for extended periods, try to distribute your weight evenly on both feet. Avoid locking your knees. If possible, use a footrest to shift your weight occasionally. Maintain a neutral spine, keeping your shoulders relaxed and your head level.

Practicing Safe Lifting and Carrying Techniques While we covered this in a previous talk, it's crucial for overall ergonomics. Always bend your knees and keep your back straight when lifting. Hold items close to your body and avoid twisting. If something is too heavy or awkward, ask for help or use equipment like dollies.

Taking Regular Breaks and Incorporating Movement Prolonged static postures, whether sitting or standing, can be detrimental. Aim to take short breaks every 20-30 minutes to stand up, stretch, or walk around. Even brief movements can help improve circulation and reduce muscle fatigue. Consider incorporating stretching exercises into your daily routine.

FINAL WORD

Thinking about our posture and workspace setup might feel minor, but it significantly impacts our daily comfort and long-term health. Making small adjustments can lead to big improvements in how we feel and work.

Posture and Ergonomics – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piense en el tiempo que pasamos trabajando en distintas posturas. Ya sea corrigiendo trabajos, trabajando con el ordenador o interactuando con los alumnos, la postura que adoptamos y la configuración de nuestros espacios de trabajo influyen considerablemente en nuestra salud y bienestar. Las malas posturas y la falta de conciencia ergonómica pueden provocar una cascada de problemas que afectan no sólo a nuestra comodidad física, sino también a nuestra capacidad para realizar eficazmente nuestro trabajo. Estamos hablando de algo más que un poco de rigidez; estamos hablando de dolor crónico potencial, niveles de energía reducidos e incluso menor productividad. Cuando no estamos cómodos, nos resulta más difícil centrarnos en nuestros alumnos y en nuestras tareas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Piensa en cuántas horas pasamos al día en distintas posturas. Ya sea corrigiendo trabajos encorvados sobre un escritorio, tecleando en el ordenador con el cuello inclinado hacia delante o de pie durante largos periodos sin un apoyo adecuado, nuestro cuerpo puede sufrir una auténtica paliza.

- **Trastornos Musculoesqueléticos (TME):** Se trata de un término amplio que engloba las lesiones y trastornos que afectan a los músculos, huesos, ligamentos, nervios y tendones. Las malas posturas y los movimientos incómodos o repetitivos en espacios de trabajo mal diseñados contribuyen en gran medida a los TME. Pueden manifestarse como dolor de espalda, dolor de cuello, dolor de hombros, síndrome del túnel carpiano, etc. La Oficina de Estadísticas Laborales informa sistemáticamente de que los TME son una de las principales

causas de lesiones y bajas laborales en diversos sectores, y nuestro entorno escolar no es una excepción.

- **Dolores de Espalda y Cuello:** Son dos de las dolencias más comunes relacionadas con las malas posturas. Estar sentado encorvado sobrecarga los músculos y ligamentos de la espalda y el cuello. Inclinar el cuello hacia delante para mirar la pantalla del ordenador puede provocar dolor de cuello crónico y dolores de cabeza. Con el tiempo, esto puede contribuir a problemas más graves de la columna vertebral. Los estudios han demostrado una fuerte correlación entre estar sentado durante mucho tiempo con una mala postura y un mayor riesgo de dolor crónico de espalda y cuello.
- **Dolores de Cabeza:** Las cefaleas tensionales suelen estar provocadas por una mala postura, especialmente en el cuello y los hombros. Cuando los músculos de estas zonas se tensan debido a una postura incorrecta, puede producirse una tensión que se irradia hacia la cabeza, causando molestias importantes y afectando a la concentración.
- **Reducción de la Circulación y Fatiga:** Encorvarse puede comprimir nuestros órganos internos y restringir el flujo sanguíneo. Esto puede provocar sensación de fatiga, pereza e incluso problemas digestivos. Cuando el cuerpo no está bien alineado, se necesita más energía para mantener la postura, lo que aumenta el cansancio a lo largo del día.
- **Síndrome del Túnel Carpiano y otros problemas nerviosos:** La posición incorrecta de las muñecas al teclear, a menudo debido a una mala configuración del puesto de trabajo, puede ejercer presión sobre el nervio mediano de la muñeca y provocar el síndrome del túnel carpiano. Esto puede causar dolor, entumecimiento y hormigueo en las manos y los dedos. Del mismo modo, otros nervios de todo el cuerpo pueden comprimirse o irritarse debido a una mala postura.
- **Menor Productividad y Concentración:** Cuando estamos incómodos o doloridos debido a una mala postura o a un espacio de trabajo mal diseñado, es mucho más difícil concentrarse en nuestras tareas. La incomodidad puede distraernos y provocar una disminución de la eficiencia y la productividad.

COMO PROTEGERSE

Entonces, ¿qué podemos hacer para combatir estos peligros y crearnos un entorno escolar más cómodo y ergonómico? Se trata de ajustar conscientemente nuestra postura y nuestros espacios de trabajo.

Mantener una Postura Correcta Al Sentarse, procure mantener los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés. Las rodillas deben formar un ángulo de 90 grados o estar ligeramente por debajo de las caderas. Siéntese en la silla de modo que la parte inferior de la espalda quede apoyada en el soporte lumbar de la silla o en un cojín. Evite encorvarse o inclinarse excesivamente hacia delante. Imagine que una cuerda tira de usted desde la coronilla.

Coloque el Monitor a la Altura de los Brazos, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. Esto ayuda a evitar la tensión en el cuello. Utilice un soporte para documentos si consulta copias impresas con frecuencia. El teclado debe colocarse directamente frente a ti, de modo que los codos queden doblados en un ángulo de 90 grados aproximadamente, con las muñecas rectas. Utiliza un ratón que se adapte cómodamente a tu mano y colócalo cerca del teclado para no tener que alcanzarlo. Considere la posibilidad de utilizar un reposamuñecas si le ayuda a mantener una posición neutra de la muñeca.

Adoptar una Buena Postura de Pie Si su trabajo implica estar de pie durante periodos prolongados, intente distribuir su peso uniformemente en ambos pies. Evite bloquear las rodillas. Si es posible, utilice un reposapiés para desplazar el peso de vez en cuando. Mantenga la columna vertebral neutra, con los hombros relajados y la cabeza nivelada.

Practicar Técnicas Seguras de Levantamiento y Transporte Aunque ya tratamos este tema en una charla anterior, es crucial para la ergonomía general. Dobla siempre las rodillas y mantén la espalda recta al levantar objetos. Sujeta los objetos cerca del cuerpo y evita torcerte. Si algo es demasiado pesado o incómodo, pide ayuda

o utiliza equipos como plataformas rodantes.

Las Posturas Estáticas Prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden ser perjudiciales. Intente hacer pausas breves cada 20-30 minutos para levantarse, estirarse o caminar. Incluso los movimientos breves pueden ayudar a mejorar la circulación y reducir la fatiga muscular. Considere la posibilidad de incorporar ejercicios de estiramiento a su rutina diaria.

CONCLUSIÓN

Pensar en nuestra postura y en la configuración del espacio de trabajo puede parecer poco importante, pero influye significativamente en nuestra comodidad diaria y en nuestra salud a largo plazo. Hacer pequeños ajustes puede suponer grandes mejoras en cómo nos sentimos y trabajamos.

Posture and Ergonomics – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Mala Postura al Sentarse: Los estudiantes y el personal que se

sientan con los hombros encorvados o la cabeza hacia delante durante un tiempo prolongado de trabajo en el ordenador o en el escritorio tensan el cuello, la espalda y los hombros, lo que aumenta el riesgo de sufrir TME.

Configuración Inadecuada del Puesto de Trabajo: Los pupitres, las sillas o los ordenadores no ajustables que no se adaptan al tamaño de cada persona provocan posturas incómodas y lesiones por esfuerzo repetitivo.

Mochilas Pesadas: Llevar mochilas demasiado pesadas o mal colocadas (por ejemplo, sobre un hombro) provoca tensiones en la espalda, el cuello y los hombros, sobre todo entre los estudiantes.

Falta de capacitación Ergonómica: Los alumnos y el personal escolar carecen a menudo de formación sobre el mantenimiento de una alineación neutra de la columna vertebral y una postura óptima, lo que contribuye al dolor crónico y las molestias.

Posturas Estáticas Prolongadas: Estar sentado o de pie durante periodos prolongados sin pausas de movimiento, algo habitual en las aulas o durante el aprendizaje por ordenador, provoca fatiga muscular y rigidez.

Movimientos Repetitivos: Las tareas repetitivas frecuentes, como teclear en teclados mal colocados o escribir durante largos periodos, pueden provocar tensión en muñecas y manos, especialmente si no se realizan los ajustes ergonómicos adecuados.

ESTADÍSTICAS

- Statistics Canada informó en 2021 de que el 20% de los niños en edad escolar experimentaban dolores musculoesqueléticos relacionados con posturas inadecuadas durante el uso del ordenador o el transporte de mochilas.
- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) señaló en 2020 que el 30% de las lesiones musculoesqueléticas entre el personal escolar (por ejemplo, profesores, conserjes) estaban relacionadas con malas prácticas ergonómicas, como

permanecer sentado durante mucho tiempo o adoptar posturas incómodas.

- WorkSafeBC informó en 2022 de que aproximadamente 2.500 reclamaciones anuales de personal escolar en Columbia Británica se debían a TME, y que las malas posturas durante las tareas en posición sentada o al levantar objetos se citaban como un factor clave.
 - Un estudio del NIOSH de 2021 indicaba que el 35% de los empleados escolares que desempeñaban funciones informáticas sufrían dolor de cuello o de hombros debido a la configuración no ergonómica de los puestos de trabajo.
 - El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que el 45% del personal escolar con funciones administrativas o docentes manifestaba molestias derivadas de posturas estáticas prolongadas, evitables con intervenciones ergonómicas.
 - Un informe de 2023 de la Academia Americana de Pediatría descubrió que el 15% de los estudiantes que utilizaban ordenadores portátiles o tabletas en entornos escolares no ergonómicos declaraban molestias en la muñeca o la mano relacionadas con movimientos repetitivos.
-

Posture and Ergonomics – School Safety Fatality File

Teacher Suffers Career-Ending Injury Due to Poor Posture and Inadequate Workspace

Sarah worked at a large high school, spending most of her day sitting at her desk, grading papers, and interacting with

students. The school's budget constraints meant that she was provided with a basic, non-adjustable chair, and the desks were also fixed in height. Over time, Sarah developed a habit of hunching over, slumping in her chair, and not taking regular breaks to stand or stretch.

Initially, she dismissed the growing discomfort in her back as fatigue, but the pain persisted and intensified. Ignoring her body's signals, she continued to work in the same posture, eventually experiencing a sharp pain in her lower back that forced her to seek medical attention.

The doctor diagnosed her with a herniated disc, a serious condition caused by the compression and damage of the spinal discs. The injury was directly linked to her poor posture, prolonged sitting, and the lack of ergonomic support in her workplace.

Source: [Pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

Posture and Ergonomics – School Safety Fatality File – Spanish

Una profesora sufre una lesión que pone fin a su carrera debido a una mala postura y a un espacio de trabajo inadecuado

Sarah trabajaba en un gran instituto y pasaba la mayor parte del día sentada en su pupitre, corrigiendo trabajos e interactuando con los alumnos. Las limitaciones presupuestarias del centro le obligaban a utilizar una silla básica, no regulable, y los

pupitres tenían una altura fija. Con el tiempo, Sarah adquirió el hábito de encorvarse, desplomarse en la silla y no hacer pausas periódicas para levantarse o estirarse.

Al principio, descartó las crecientes molestias en la espalda por cansancio, pero el dolor persistía y se intensificaba. Ignorando las señales de su cuerpo, siguió trabajando en la misma postura y acabó sintiendo un dolor agudo en la parte baja de la espalda que la obligó a buscar atención médica.

El médico le diagnosticó una hernia discal, una grave afección causada por la compresión y el daño de los discos vertebrales. La lesión estaba directamente relacionada con su mala postura, el permanecer sentada durante mucho tiempo y la falta de apoyo ergonómico en su lugar de trabajo.

Fuente: [Pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)