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