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.