

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LAS POSTURAS FORZADAS

E-09

### Medidas Preventivas:

- Es muy importante reducir las posturas forzadas, especialmente en brazos, espalda y cuello y para ello hay que observar las siguientes recomendaciones:
- **Planificar:** Antes de comenzar una tarea hay que planificarla con el objetivo de reducir la necesidad de realizar desplazamientos. Colocar el material necesario lo más cerca posible para evitar al máximo los desplazamientos y facilitar su alcance entre los planos de los hombros y las caderas.

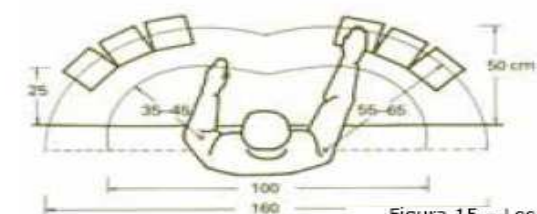
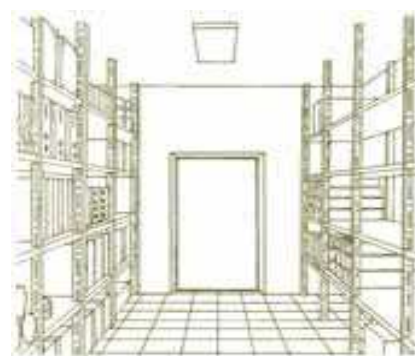


Figura 15 – Los elementos de uso más frecuente han de estar de frente al trabajador y en una zona de alcance cómodo.



- **Mantener ordenadas las zonas de trabajo:** conservar los suelos, habitaciones, estancias y zonas de paso libres de obstáculos y retirar los objetos que puedan causar resbalones o tropiezos. Revisar diariamente el orden y la limpieza del área de trabajo.



- **Colocar los elementos de trabajo de manera que se eviten los alcances laterales y los giros de tronco o cuello.** Por ejemplo: el teclado y el monitor han de estar siempre de frente al trabajador, así como cuando realicemos cualquier otra tarea: la colocación de las bandejas de comida en el carro, el hueco de la secadora en la lavandería, las bandejas de instrumental en el aparato de esterilización, etc.



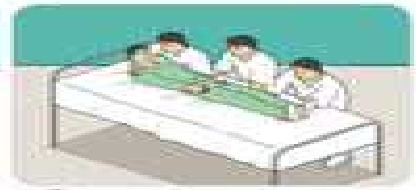
- **En tareas asistenciales: curas, aseo del paciente, rehabilitación...** asegurarse de colocar al paciente en una posición en la cama, camilla o sillón que, además de ser cómoda para él, facilite la realización de la tarea en una postura apropiada y sin necesidad de realizar alcances alejados.



Espalda recta



Piernas Flexionadas



Fuerza sincronizada



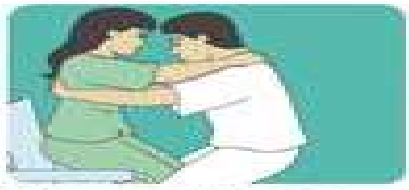
Paciente cerca del cuerpo



Pies separados



Utilizar apoyos



Contrapeso del cuerpo



Solicite ayuda cuando



Utilice los medios mecánicos

- **Evitar la sobrecarga postural estática prolongada**, apoyando el peso del cuerpo alternativamente en una pierna y en la otra.

- **Utilizar calzado cómodo**, que no apriete, cerrado y junto a calcetines de hilo/ algodón o medias que faciliten el riego sanguíneo.



- **Es recomendable organizarse el trabajo de forma que permita incluir pausas cortas y frecuentes.** Durante el descanso es preferible cambiar de postura, intercalando tareas que precisen movimientos diferentes.

**BIBLIOGRAFIA:** Instituto de Biomecánica de Valencia. Manual para la prevención de riesgos ergonómicos en los centros de atención a personas en situación de dependencia.