

PANEL MULTICARTEL

HERRAMIENTAS PARA UNA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN

Uso de carteles como refuerzo
de acciones formativas.

PROGRAMACION FORMATIVA.

Recursos formativos:

Charlas, vídeos, folletos, carteles.

TU ESPALDA DECIDE POR TI



EJERCICIOS PRÁCTICOS



1.- A partir de las transparencias siguientes planificar una campaña de sensibilización y buenas prácticas con calendario y controles de eficacia.

2.- A partir de los **folletos del INSHT** sobre ALTERACIONES MUSCULOESQUELETICAS y las transparencias siguientes planificar una campaña de sensibilización y buenas prácticas con calendario y controles de eficacia.

3.- Trasladar a transparencias el material de alguno de los siguientes folletos:

- .- [Dolor lumbar](#).
- .- [Prevención de las alteraciones](#) músculo-esqueléticas.
- .- [Da la espalda a los trastornos](#) músculo-esqueléticos.
- .- [Trabajo de pie-sentado](#).



Personalizar los folletos, carteles y otros materiales a utilizar con el logo de la empresa, fotos, etc.

Instalar de modo experimental programas de control de pausas en el uso del ordenador.



¿POR QUÉ ...

...más del 80% de las personas padece dolor de espalda en algún momento de su vida ?



El dolor de espalda, la mayor parte de las veces, se debe a esfuerzos excesivos o a malas posturas.

Este riesgo existe en múltiples actividades cotidianas y en muchas profesiones.

La prevención es vital

NORMATIVA

Decreto 26-VII-57, B.O.E. 26-VII-57, rectificado en fecha 5-IX-57, art. 1-F, referente al cuadro con pesos máximos permitidos según método de transporte, edad y sexo.

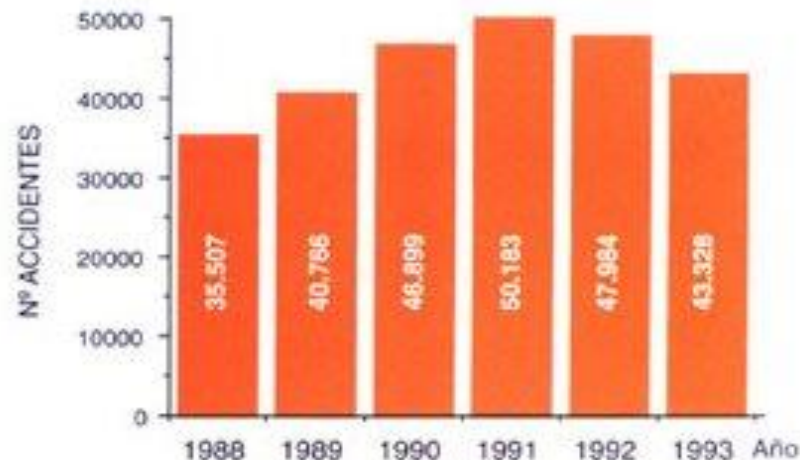
Orden 2-VI-61 del Ministerio de Trabajo, B.O.E. 16-VI-61, que prohíbe levantar sacos o fardos de más de 80 Kg cuyo transporte, carga y descarga deba hacerse a brazo.

Convenio 127 de 7-VI-67 de la O.I.T. relativo al peso máximo de la carga transportada por un trabajador, ratificado por España el 6-III-69, B.O.E. 15-X-70, Recomendación nº 128 (55 Kg).

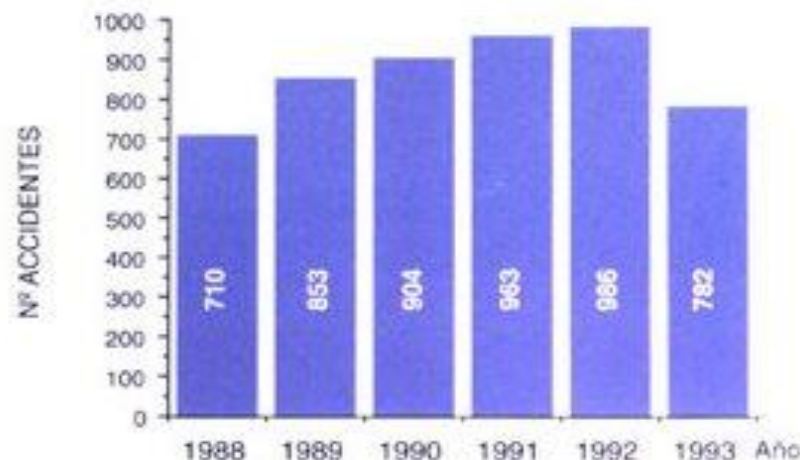
Directiva 90/269/CEE del Consejo de 29-5-90 sobre las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (IV Directiva específica con anexo al ap. 1 del art. 16 de la Directiva 89/391/CEE).

ACCIDENTES LABORALES CON BAJA RELACIONADOS CON LESIONES DE ESPALDA

LUMBALGIAS



HERNIA DISCAL



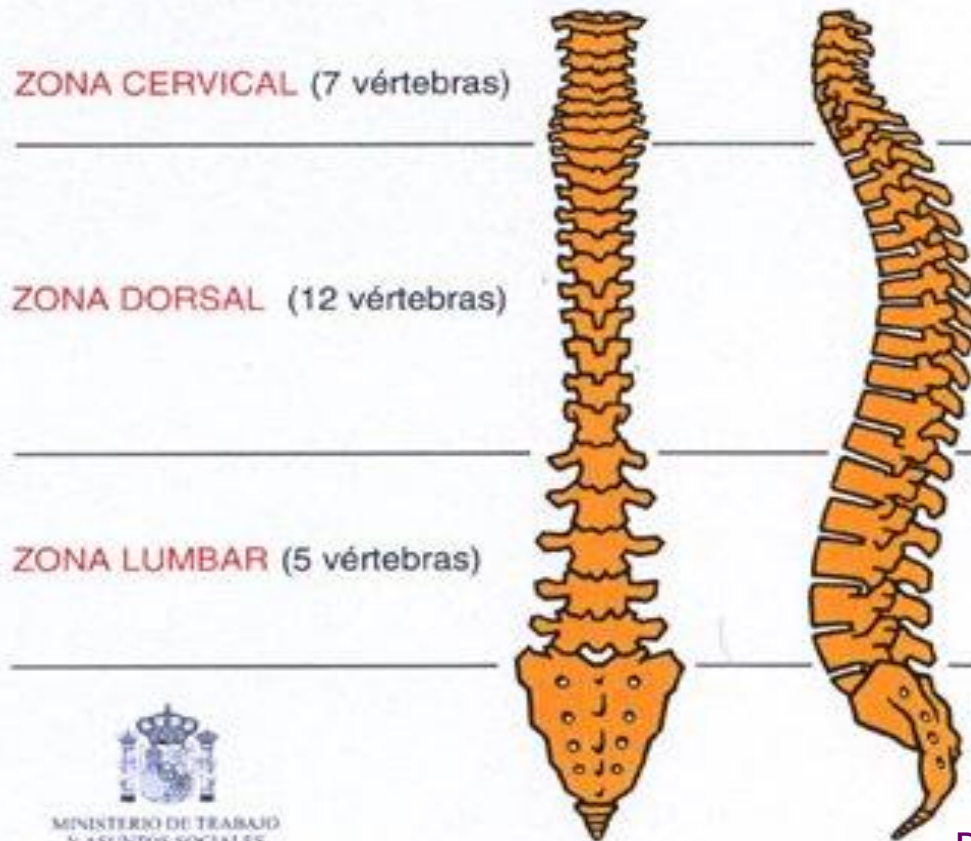
Fuente: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

ESTRUCTURA DE LA ESPALDA

La espalda está soportada por la columna y la musculatura que la conforma.

El dolor surge cuando se lesiona cualquier parte de la espalda, por exceso de carga o por malas posturas.

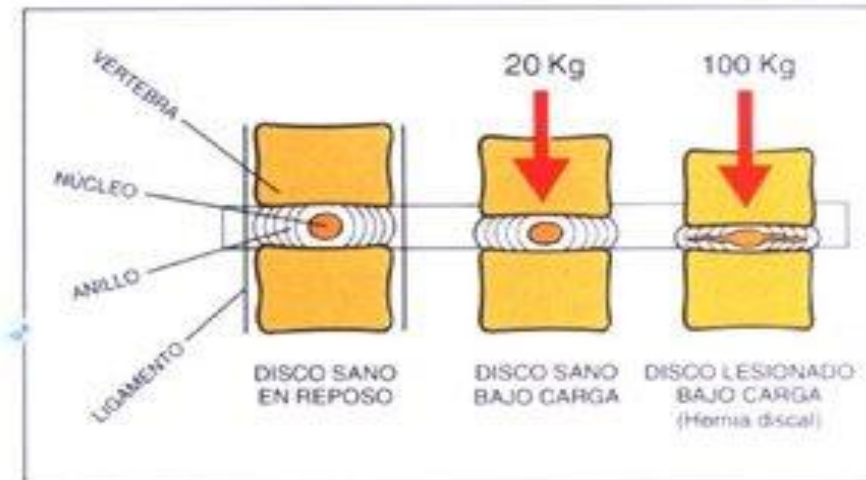
Las zonas principales de la columna son:



LAS MALAS POSTURAS PUEDEN PRODUCIR MÚLTIPLES LESIONES



Las CARGAS producen aplastamiento del disco intervertebral



PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

1. EVITA ESFUERZOS INÚTILES:

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



3. ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

- Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- Buscar un punto de carga cómodo.
- Utilizar las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc...).



2. AL MOVER CARGAS, PROCURA:



- Utilizar puntos de apoyo.
- Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.

4. AL LEVANTAR CARGAS, DEBES:



- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas.
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente.

NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS

PIES SEPARADOS
PIERNAS FLEXIONADAS
ESPALDA RECTA
CARGA CERCA DEL CUERPO
SUJECIÓN FIRME



TRABAJO DE PIE

SE ACONSEJA:

Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.

Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.

- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.

- Utilizar un reposapiés portátil o fijo.



Trabajo Pesado



Trabajo Ligero



Trabajo Precisión

TRABAJO DE PIE / SENTADO

SE ACONSEJA:

- Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- Utilizar un reposapiés adecuado.



TRABAJO EN POSTURAS FORZADAS

CONVIENE EVITAR ESTAS POSTURAS
EN LO POSIBLE:

(Cucullas, arrodillado, encorvado, estirado...)

**POR ELLO, SE ACONSEJA
RECORDAR SIEMPRE
LAS MEDIDAS DE
PREVENCION
DE LESIONES
DE ESPALDA**





EN MOMENTOS DE
FATIGA O TENSION:

- Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.

TRABAJO SENTADO

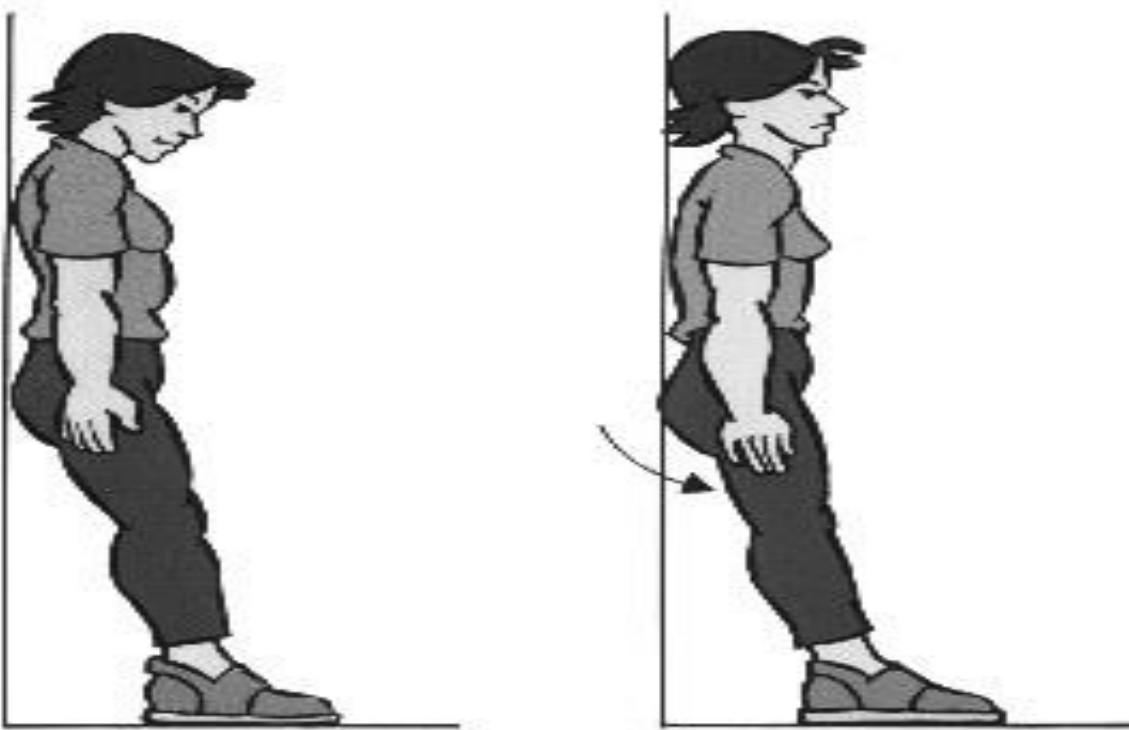
SE ACONSEJA:

- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.



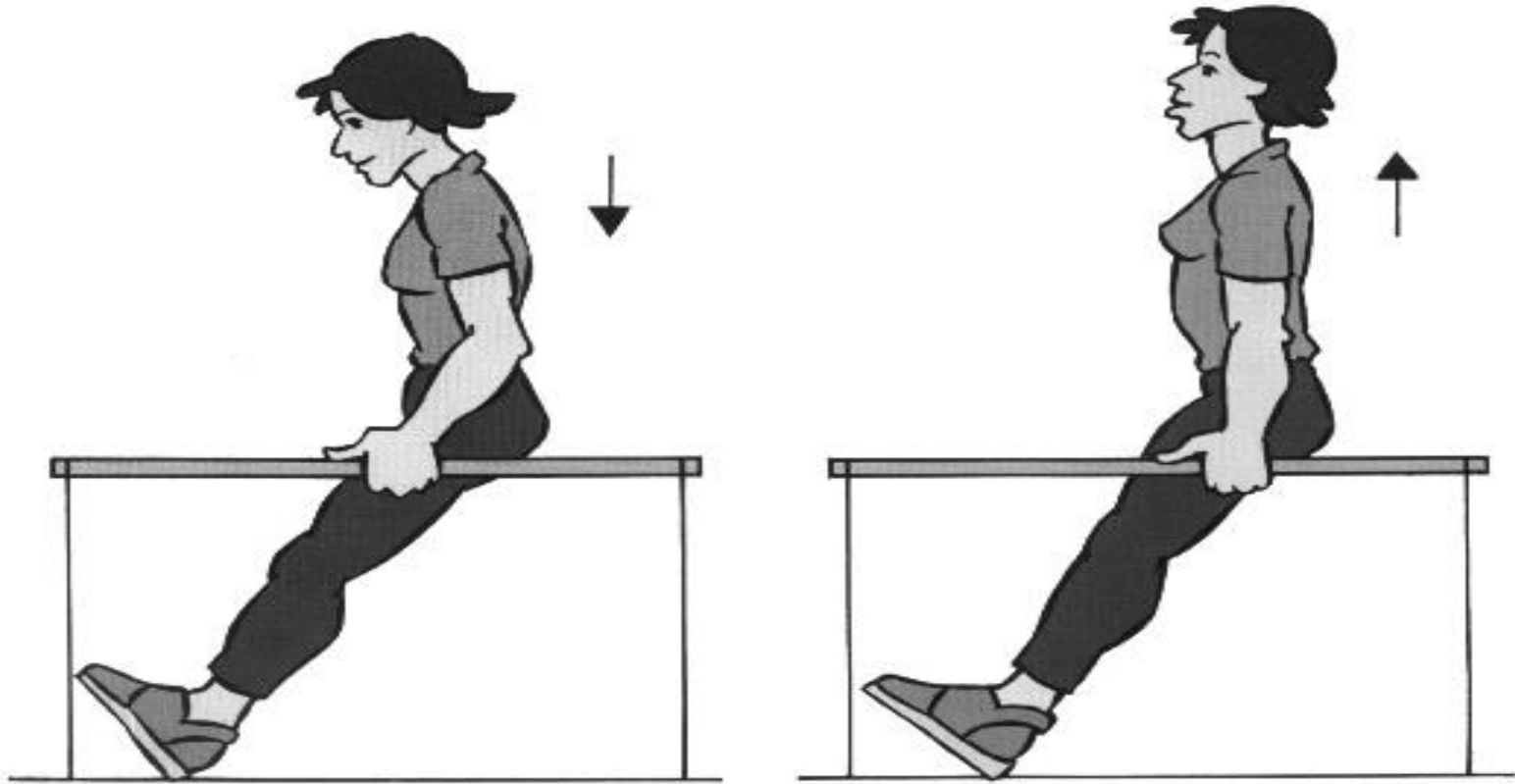
**SI DESCANSAS DIEZ MINUTOS CADA
DOS HORAS LO VERAS TODO MÁS CLARO**

C47-01
EJERCICIOS DE
FORTALECIMIENTO
MUSCULAR



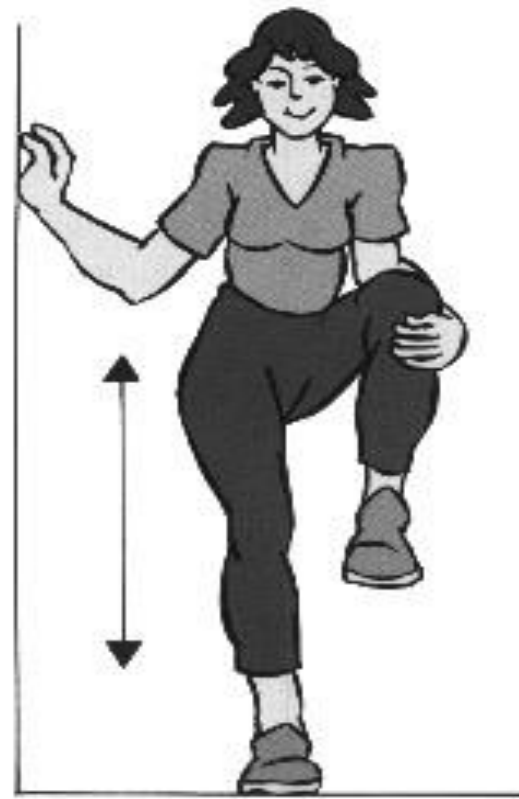
Apoyado en la pared,
contraiga los músculos
abdominales y glúteos,
e intente deslizar
lentamente la espalda
hacia abajo.

C47-02 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



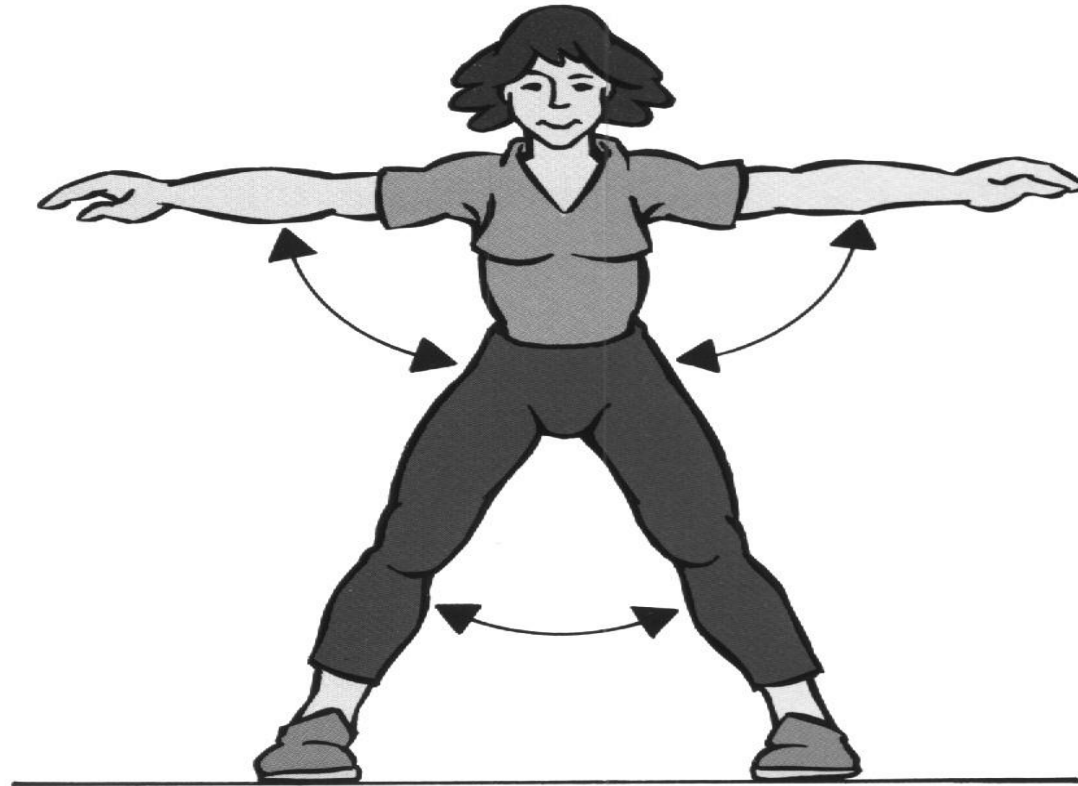
Apoye las manos, estire los brazos y con la espalda recta suba y baje el cuerpo.

C47-03
EJERCICIOS DE
FORTALECIMIENTO
MUSCULAR



Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas.

C47-04 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.

C47-05 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Separe bien los pies, mire al frente y flexione la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda.

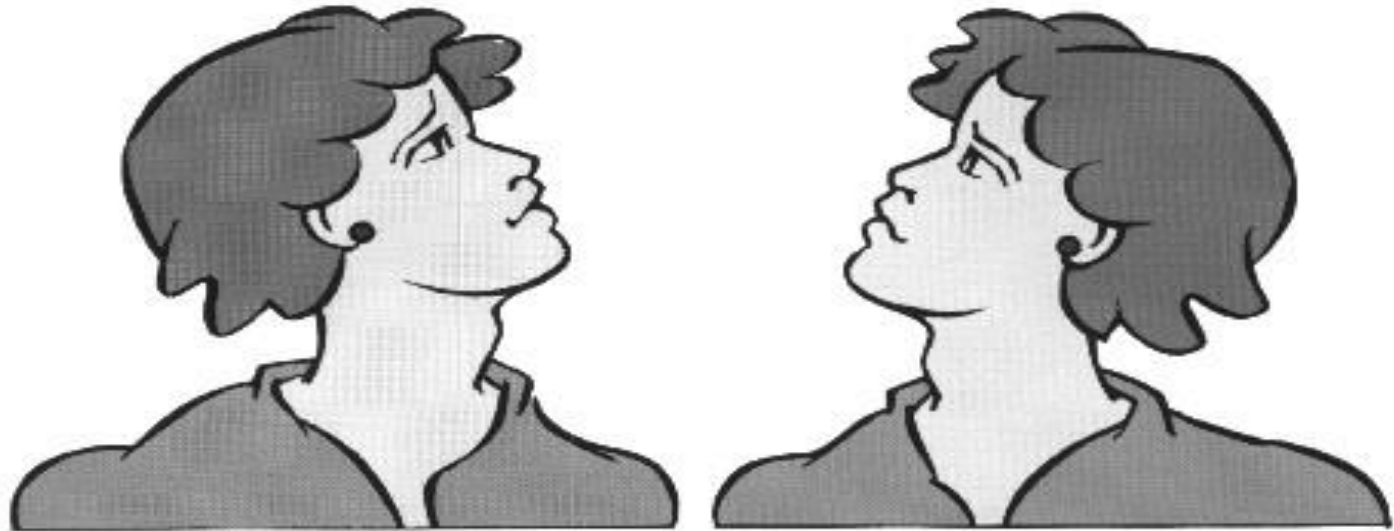
Después, hágalo a la inversa.

C48-01 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



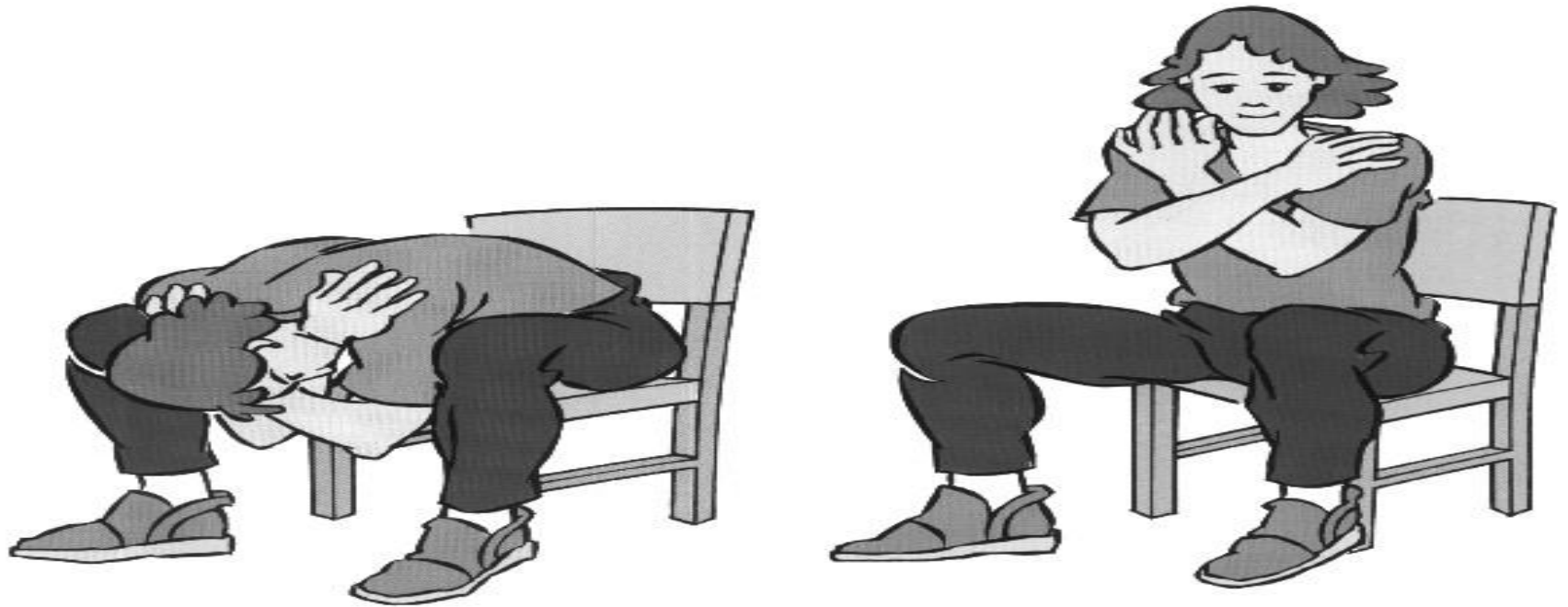
Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

C48-02 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



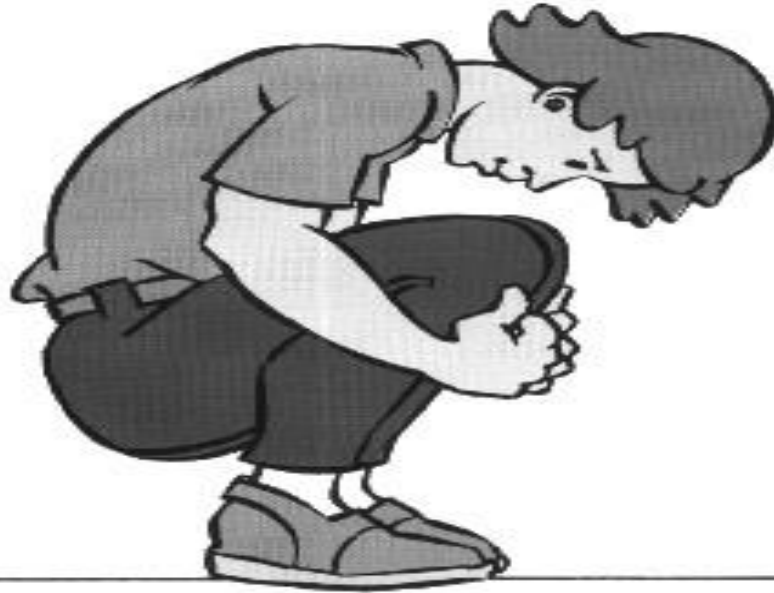
Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.

C47-03 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

C47-04 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



PANEL-00

Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.

C47-05 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

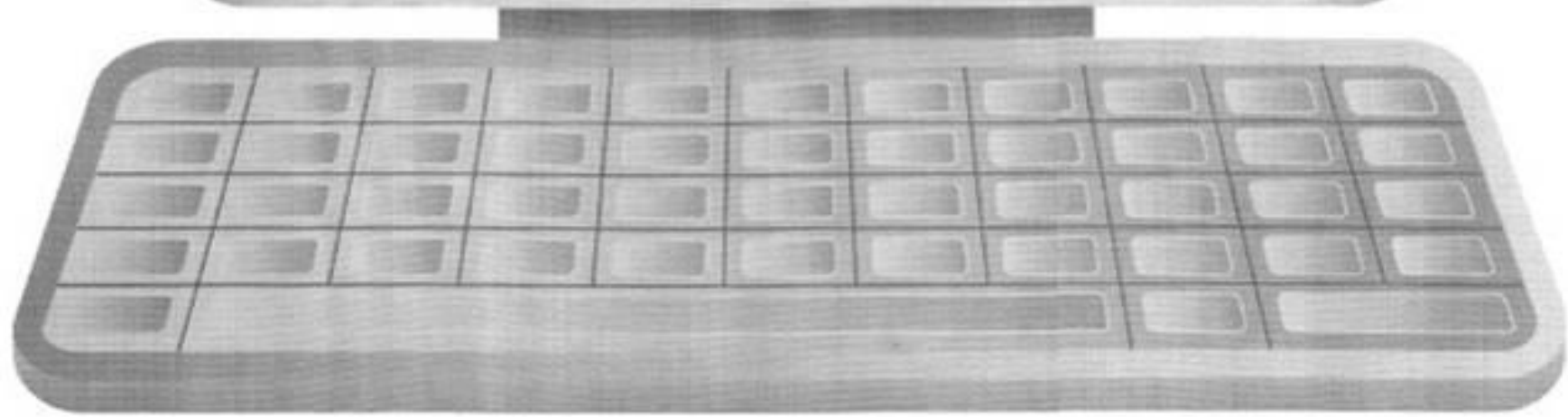


**Apoye su cuerpo
sobre la mesa.**



**SI DESCANSAS
DIEZ MINUTOS
CADA DOS
HORAS ...**

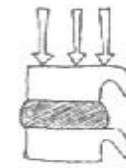
**LO VERÁS
TODO
MÁS CLARO**



LA ESPALDA TAMBIEN TRABAJA EN CASA



INCORRECTO

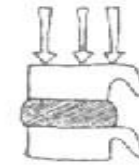


CORRECTO

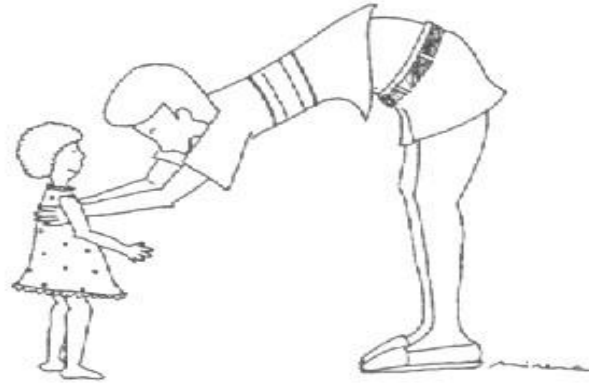




INCORRECTO



CORRECTO



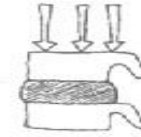
**LA ESPALDA
TAMBIEN TRABAJA
EN CASA**



**LA ESPALDA
TAMBIEN TRABAJA
EN CASA**



INCORRECTO



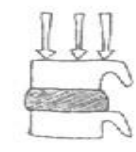
CORRECTO



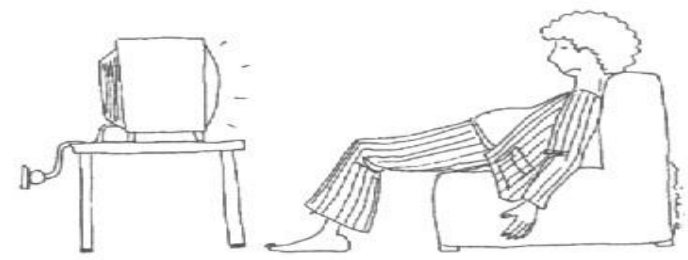
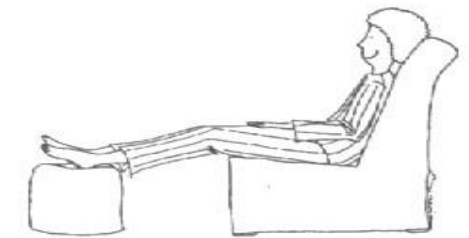
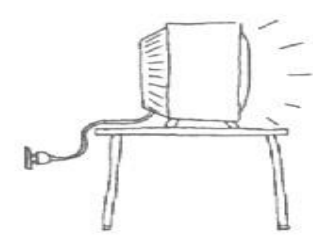
LA ESPALDA TAMBIEN TRABAJA EN CASA



INCORRECTO



CORRECTO

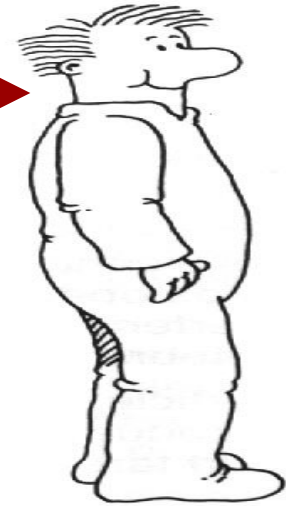




CORRECTA

FACTORES de RIESGO en el TRABAJO
y en la VIDA COTIDIANA

INCORRECTA



RIESGO
POSTURAL

INCORRECTA

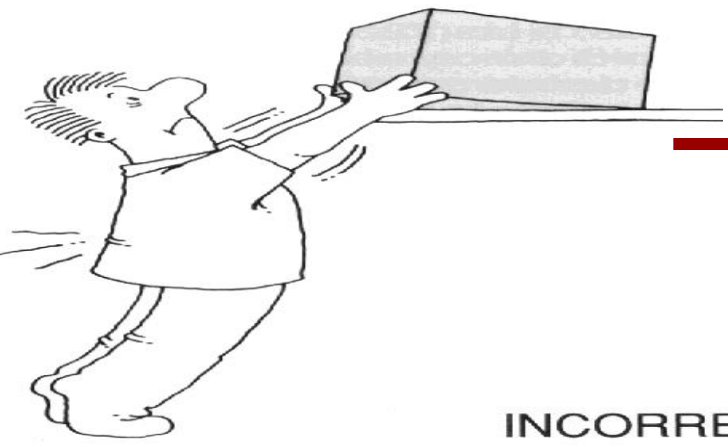


CORRECTA



INCORRECTA

CORRECTA



INCORRECTA

CORRECTA

RIESGO POSTURAL



INCORRECTA



CORRECTA

