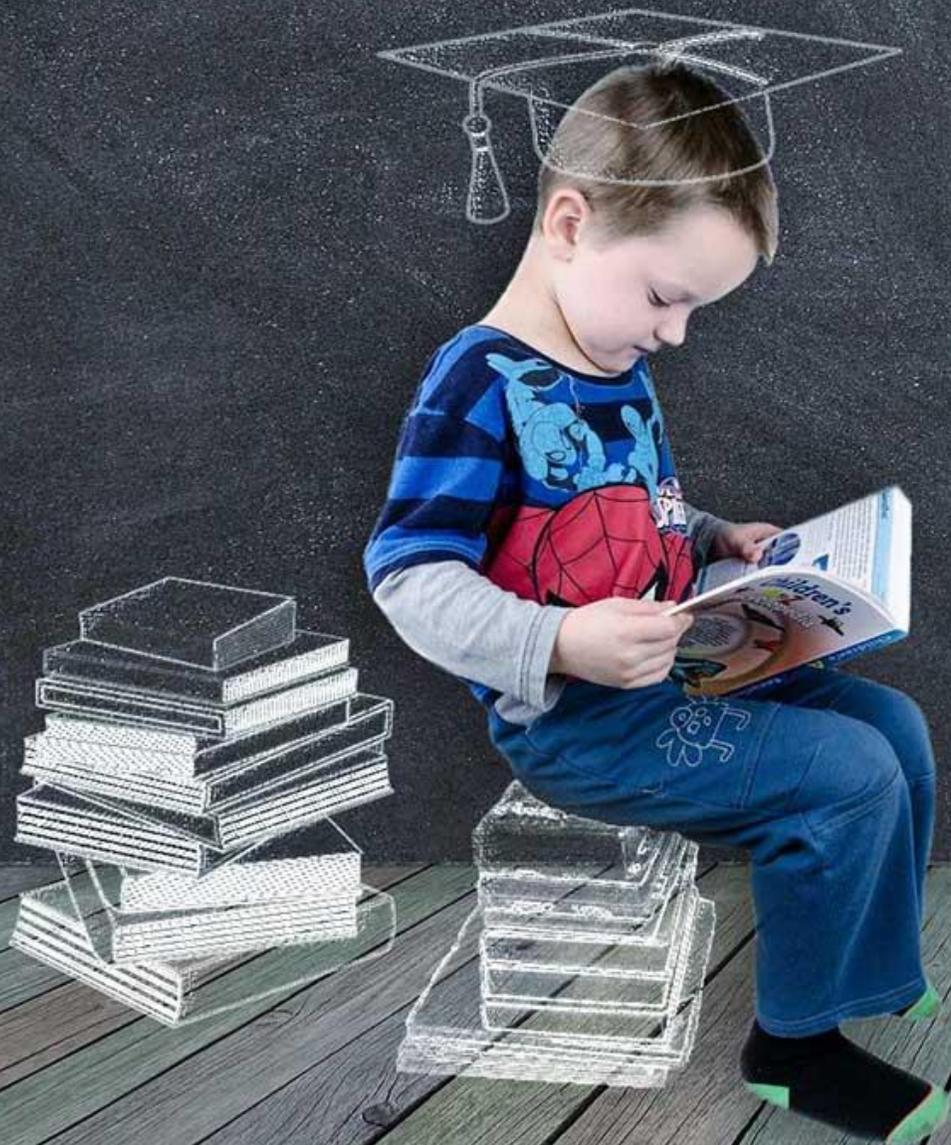


Taller

Postural

Para Docentes

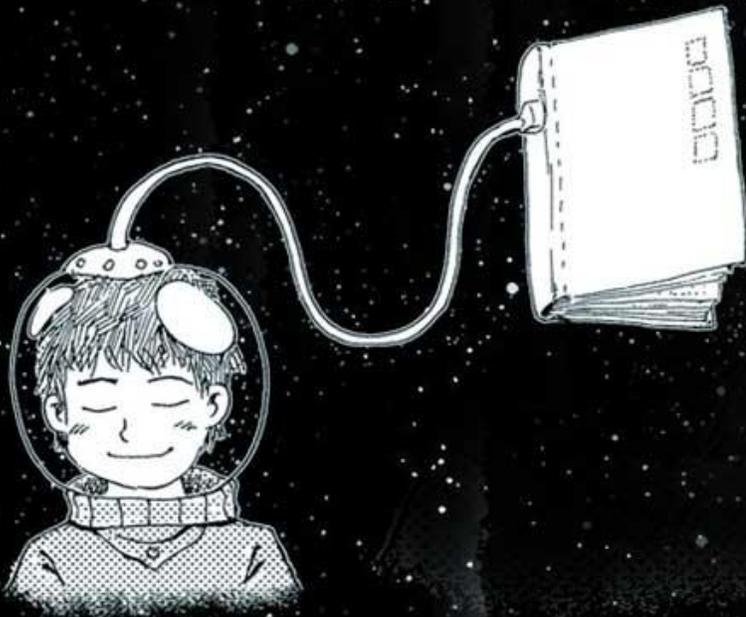


teletón

Observemos este vídeo



<https://www.youtube.com/watch?v=YBD1HiwsYCU>



Los principales riesgos debidos a deficiencias ergonómicas que se producen en el sector educativo (docentes) los podemos clasificar de la siguiente manera:

1. Trastornos músculo esqueléticos:
2. Por hábitos posturales incorrectos.
3. Por levantamiento manual inadecuado de cargas.
4. Riesgos asociados a las pantallas de visualización de datos (como el teletrabajo).



Mecanismos lesionales en los Maestro de Educación Infantil



Incorrecto



Correcto



En el sector educativo es especialmente relevante el riesgo debido a una manipulación de cargas incorrecta, principalmente, entre el profesorado de infantil. Este colectivo trabaja con niños pequeños que requieren ser atendidos o levantados en posiciones muy bajas respecto a la posición normal del adulto.

- A menudo levanta niños desde el suelo y se mantienen alzados.
- Mantiene posturas forzadas de la columna en flexión (para pasar por las mesas, poner y quitar abrigos y batas, recoger el material didáctico etc.)



Mecanismos lesionales en los Maestro de Educación Primaria.



- Permanece en posturas mantenidas de pie durante largos periodos de tiempo.

- Mantiene posturas forzadas de la columna en flexión (para pasar por las mesas)

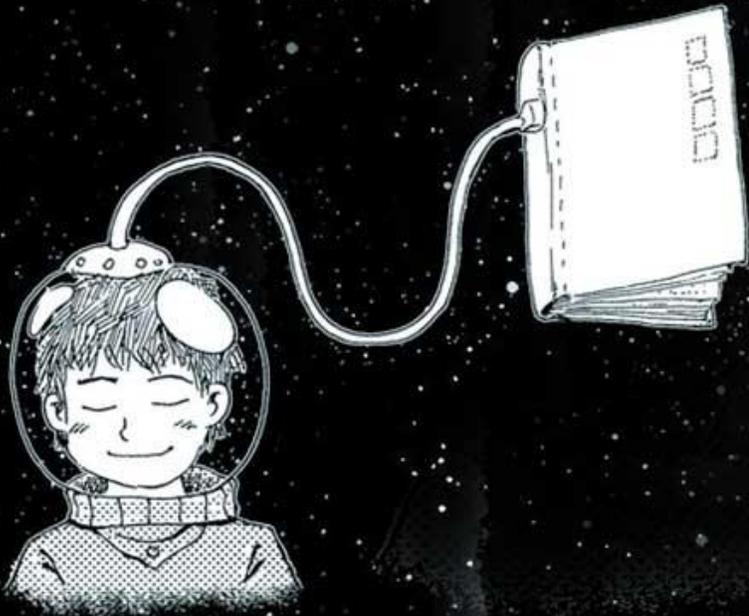
- Sobrecarga de peso, cuando se trae material, el ordenador, nuestra propia cartera, libros o trabajos de los alumnos.



- **Horas de preparación de clases y material:** posturas incorrectas sentado, a menudo ante el ordenador, con espacio poco adecuado a las necesidades personales o disposición incorrecta del material de trabajo (ordenador).



Observemos estas
recomendaciones de
Higiene Postural



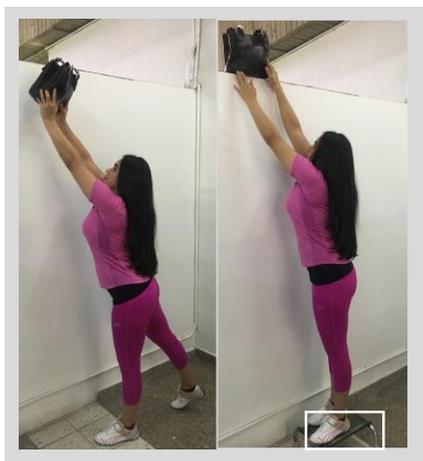
HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es el conjunto de normas y recomendaciones que tienen como objetivo educar sobre las posturas correctas para llevar a cabo en diferentes actividades, tanto en movimiento como en reposo, logrando una adecuada alineación del cuerpo evitando sobrecargas de las articulaciones y previniendo la aparición de lesiones en su columna vertebral.

A continuación se presentan recomendaciones sobre cómo realizar los movimientos de forma que la carga para la columna vertebral sea lo menor posible.

Al realizar tareas domésticas o en movimiento

1. Al alcanzar o levantar un objeto en un estante alto es importante hacer uso de un banquito (ladrillo, pedazo de madera, etc.).



NO

SI

2. Al planchar o lavar ropa coloque un pie encima de un banquillo que tenga una altura aproximada de un escalón.

Cambie de pie cada cierto tiempo.



NO

SI

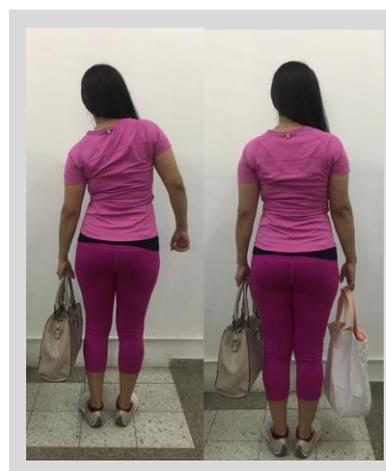
3. Al trapear o barrer mantenga la espalda lo más recta posible. El palo de la escoba deberá tener la altura suficiente para ello.



NO

SI

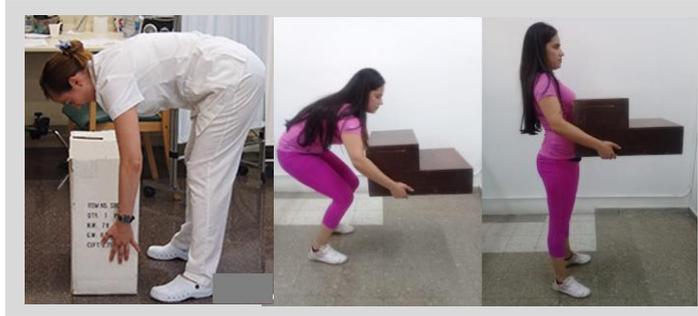
4. Al cargar bolsos es importante que en cada brazo se lleve el mismo peso.



NO

SI

5. Al agacharse debe doblar las rodillas, mantener la espalda recta, los pies separados y estar lo más cerca del objeto que vaya a cargar. Levante el peso estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.



NO

SI

SI

Al estar en posturas prolongadas, en reposo o sentado

1. Al estar acostado la postura correcta es colocar una almohada en las piernas.

Acostado boca arriba: almohada debajo de las rodillas

SI



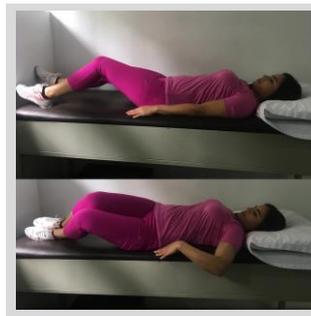
Acostado de lado: almohada entre las piernas

SI

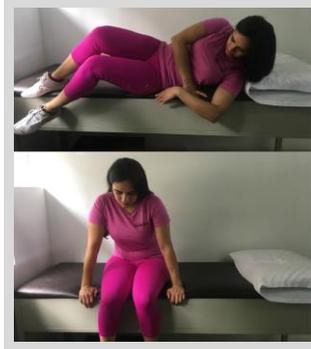


NOTA: Evite **dormir** boca abajo, solamente deberá acostarse boca abajo durante su terapia, para ello coloque una almohada debajo de su ombligo. Así mismo evite dormir en hamaca o camas blandas con hundimientos.

2. Forma correcta de levantarse y sentarse.



Posición inicial boca arriba o de lado.



El esfuerzo debe ser sobre sus brazos, no sobre la columna, para esto, apóyese con sus brazos. En la cama y al levantarse baje las piernas hasta sentarse.

NOTA: Para acostarse nuevamente, haga los mismos pasos pero de atrás para adelante.

3. Al sentarse sus piernas deben estar a un ángulo de 90 grados.



NO

SI

NO

SI



Al sentarse en la oficina:

- Debe estar sentado frente al monitor con sus ojos al nivel de la pantalla o por debajo de la misma.
- El mouse, el teclado, así como sus piernas y muslos, deben estar alineados a 90 grados aproximadamente.
- Coloque los pies pegados al suelo.
- Coloque su cabeza y cuello en posición recta.
- Mantenga los hombros relajados.
- Mantenga los antebrazos, muñecas y manos no muy altos de su hombro.



-
-



TELETRABAJO



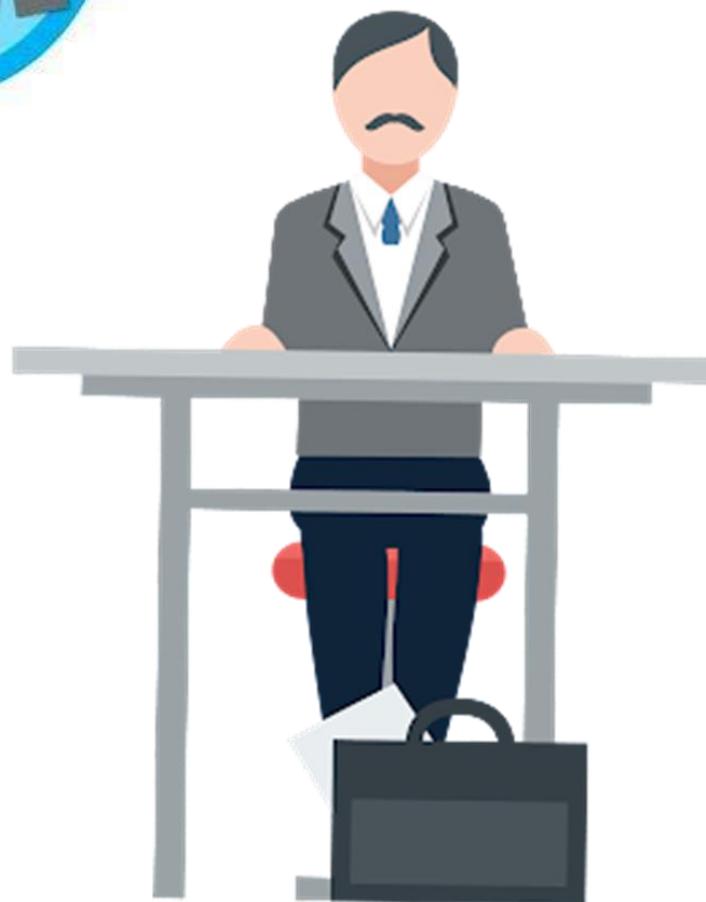
EXPECTATIVA



REALIDAD



Sabías que miles de personas pasan sentadas **15.5 horas** sentadas al día esto incluyen comidas, desplazamiento, trabajo y actividades de ocio como ver televisión.



SEDENTARISMO

15.5 
horas al día



Evita el **Efecto Silla**

Problemas
posturales

Enfermedades
**cardio-
vasculares**

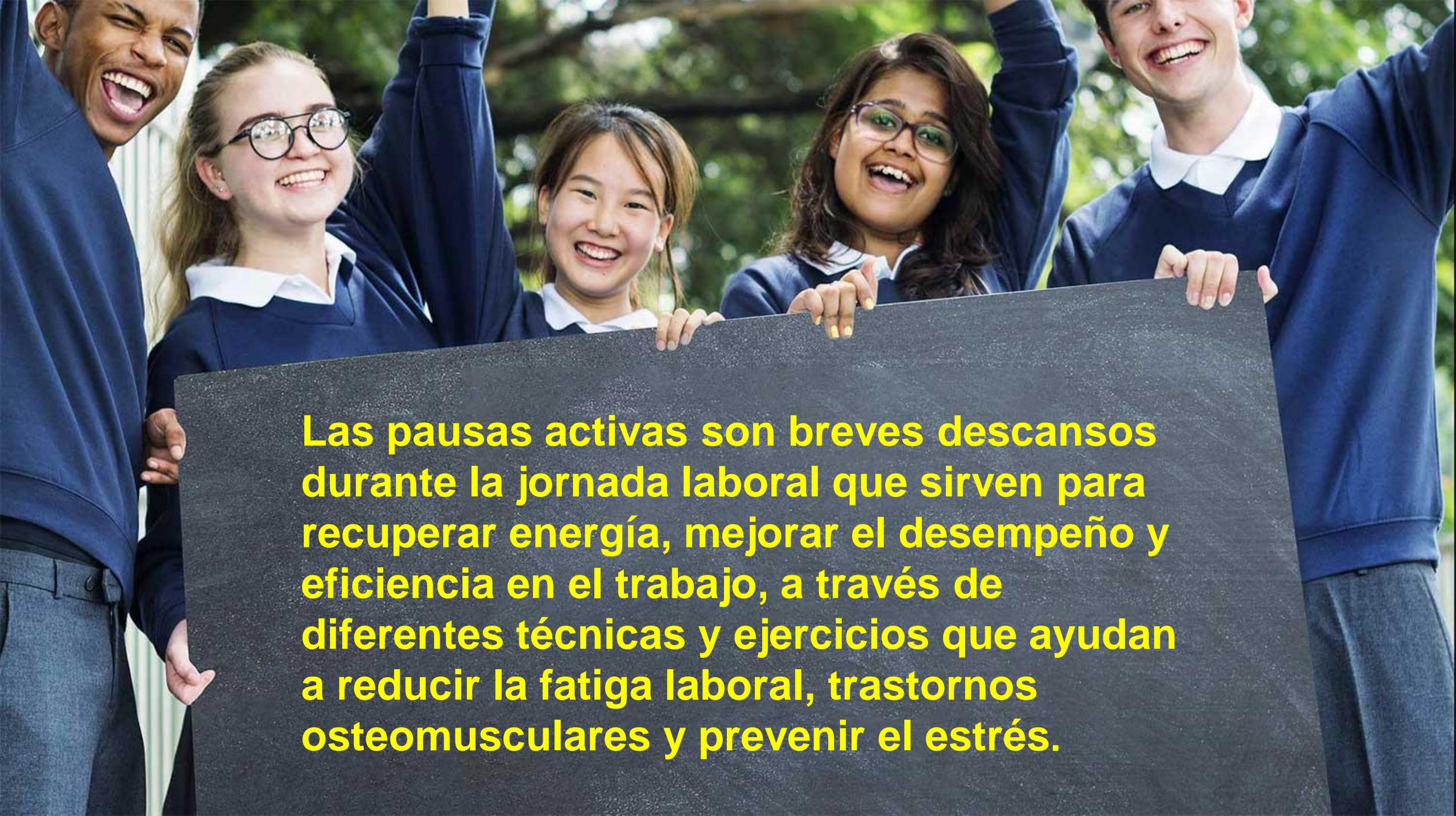
Mala
circulación

Tensión
muscular

Aumento de
apetito

**Ánimo y
energía
baja**





Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

Observemos este vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=jaP5YOLXiuk&t=337s>



Observemos este vídeo



<https://www.youtube.com/watch?v=1g5CjxKUIh0&t=47s>



Gracias

