



# SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

## HIGIENE DE COLUMNA

El concepto de higiene de columna se refiere al conjunto de normas y recomendaciones que tienen como objetivo educar al individuo, en relación a posturas adecuadas tanto en movimiento como en reposo durante las actividades de nuestra vida cotidiana, además de reforzar la salud y evitar contracturas musculares.



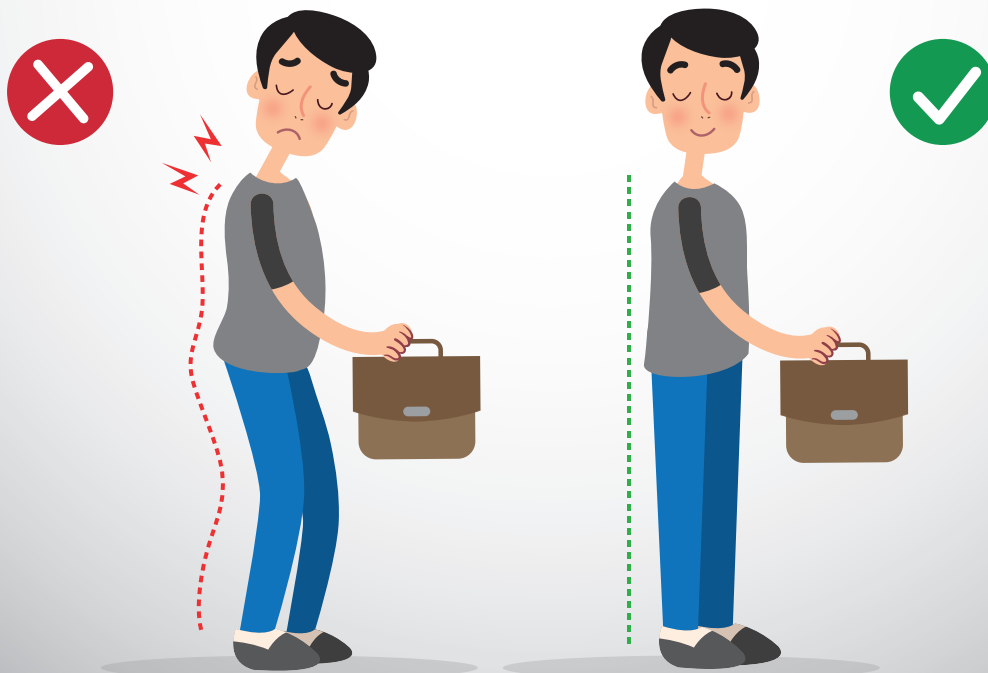
# IMPORTANCIA DE CONOCER NUESTRA COLUMNA

*La columna vertebral es el centro y el sostén del cuerpo, la cual se divide en cuatro partes:*

1. La columna en cuello o columna cervical, si se lastima es cervicalgia.
2. La columna en tórax o columna dorsal, si se lastima es dorsalgia.
3. La columna de la cintura o columna lumbar, si se lastima es lumbalgia, la más frecuente.
4. Sacro y Coxis.

*Para evitar alguno de estos padecimientos, se recomienda adoptar posturas y hábitos adecuados, así como utilizar herramientas y objetos ergonómicos adecuados a tu cuerpo.*

La ergonomía hace referencia a la disciplina encargada del diseño y adaptación de los lugares de trabajo, herramientas y tareas de uso diario.



**SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**



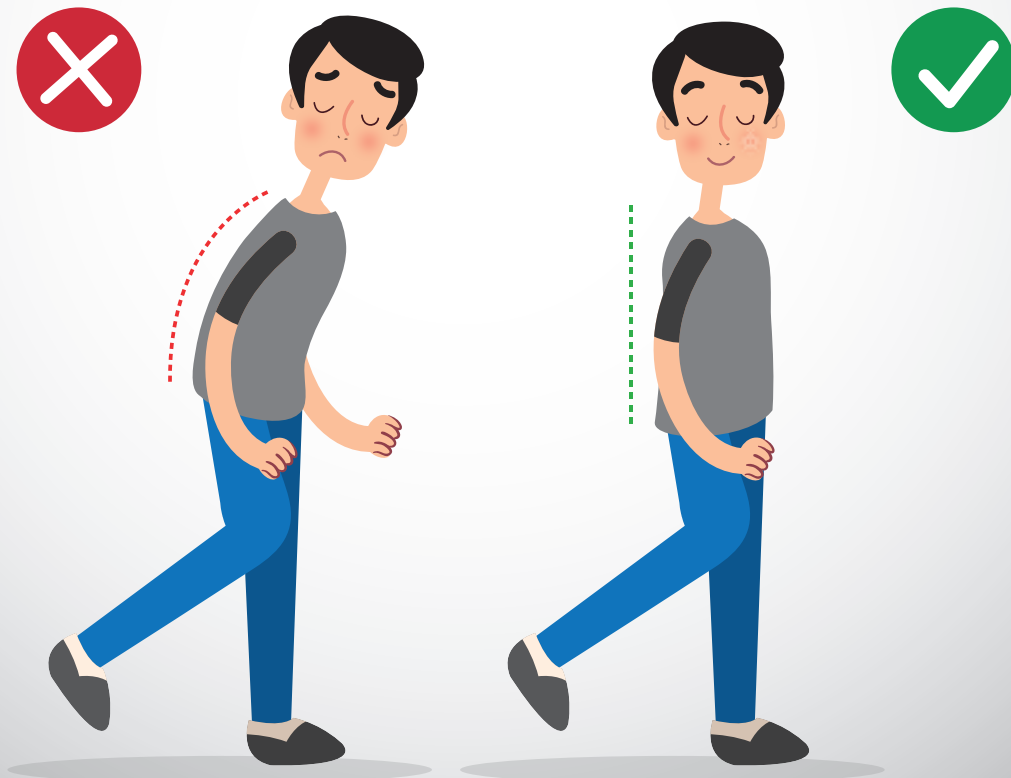
# ¿QUÉ ES POSTURA?

*Es el modo en que está colocada una persona en reposo o movimiento.*

En las personas se desarrolla una alineación simétrica y proporcional en el cuerpo o en un segmento corporal.

**Buena postura corporal:** Ayuda a evitar tensión excesiva y el peso del cuerpo se distribuye adecuadamente en las estructuras de la columna, lo cual la conserva sana.

**Defectos posturales:** Actitudes o hábitos incorrectos que llegan a afectar la buena postura.



**SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**

# ¿CÓMO DEBEMOS SENTARNOS?

**La postura correcta para sentarse y evitar dolores en la columna son:**

- Acomodar la silla a la altura de las rodillas.
- Abrir las piernas al mismo nivel de los hombros.
- Sentarse despacio (sin desplomarse), a la orilla del asiento.
- Deslizarse y recargar los glúteos y la espalda en el respaldo del asiento.
- Si su espalda no alcanza el respaldo de la silla utilice un cojín.
- Colocar los pies en el piso formando un ángulo recto.
- Si las piernas cuelgan, utiliza un banquito.
- Evitar sentarse en superficies sin respaldo por tiempo prolongado.

**Si trabajamos con computadoras, debemos adoptar las siguientes recomendaciones:**

- Colocar la computadora a la altura de los ojos.
- Adaptar la mesa de trabajo a nuestra altura.
- Tener todos los utensilios a la mano, para no forzar posturas inadecuadas.



**SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**

# RECOMENDACIONES PARA CARGAS EXCESIVAS

Normalmente todas y todos cargamos haciendo palanca con la espalda inclinándose hacia adelante, sin embargo; la forma correcta para cargar es:

- Utilizar la musculatura de las piernas como punto de apoyo.
- Ponerse en cuclillas.
- Respirar profundo y levantarse despacio
- Acercar el objeto a levantar y adoptar una posición natural.



**SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**



# POSICIÓN CORRECTA DE LA COLUMNA AL CONDUCIR

Al conducir la mayoría de las personas lo hacemos de una forma incorrecta, para evitar molestias en la columna se recomienda:

- Poner el asiento recto, en un ángulo de 90°.
- Al abordar el vehículo, acomódese en la orilla del asiento, deslice su cuerpo hacia atrás y gire hasta quedar frente al volante.
- Recargar bien la espalda, cadera y glúteos en el asiento.
- Doblar los brazos y las piernas levemente.
- Usar el cinturón de seguridad.
- No recargar brazos en la puerta por tiempo prolongado.



**SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**

# CUIDADO DE NUESTRA COLUMNA AL DORMIR

Para un buen cuidado de la columna podemos adoptar varias posturas:

- **Boca arriba:**

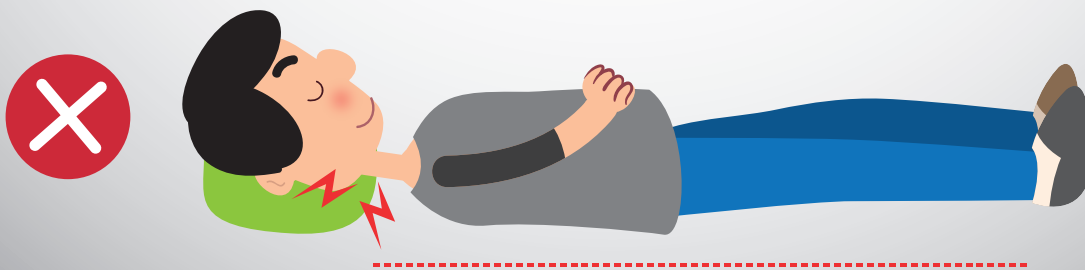
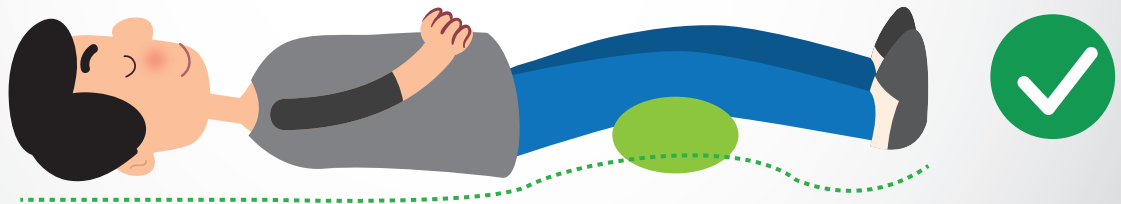
Lo ideal es recostarse sin almohada o usar una almohada suave en la cabeza, así como colocar otra bajo las rodillas.

- **Boca abajo:**

La postura correcta para dormir boca abajo es colocar una almohada debajo del abdomen y otra en los tobillos.

- **Posición fetal:**

Al recostarse en esta posición se recomienda utilizar una almohada que abarque el espacio que hay entre hombros, oídos y cabeza, así como utilizar otra entre las rodillas.



**SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**