

# HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

ROMERO SANCHEZ ANTONIO, MEDINA RODRIGUEZ ELENA, PUERTAS MORENO JOSE. UNIDAD DE GESTION CLINICA POZO ALCON  
CORREO ELECTRONICO:romerosanchezantonio.ars@gmail.com

## INTRODUCCION

Se entiende como la aplicación de los conocimientos anatómicos, fisiológicos, y psicológicos al puesto de trabajo. Una higiene postural y ergonomía adecuada a la hora de realizar los diferentes trabajos que conllevan las diversas ocupaciones, ayuda a prevenir dolores musculoesqueléticos,

## OBJETIVO:

- Identificar, analizar y reducir los riesgos laborales mediante una adecuada higiene
  - Intentar corregir aquellas situaciones que impliquen algún tipo de riesgo para las personas.
  - Estudiar y aplicar nuevos métodos de trabajo que favorecen el desarrollo integral de los trabajadores

## METODOLOGIA

Realización de una revisión bibliográfica en las bases de datos de ciencias de la salud, Cochrane library, scielo, y guías de práctica clínica... utilizando descriptores relacionados con higiene postural y ergonomía

## RESULTADOS

Una postura incorrecta durante la realización de la actividad laboral, es capaz de producir importantes trastornos y deterioros funcionales, que a la larga ocasionan alteraciones estructurales; prevenir estas alteraciones y promover una adecuada postura, es algo que nos compete como profesionales de la salud

Las lesiones derivadas de una mala higiene postural originan a la larga un aumento de las bajas laborales y del coste sanitario. Además de los beneficios sociales y humanos que comporta la mejora de las condiciones de trabajo, la aplicación de la Ergonomía en el ámbito laboral sanitario conlleva beneficios económicos asociados a un incremento de la productividad y a la disminución de los costes provocados por los errores, accidentes

## CONCLUSIONES

La bioseguridad del equipo sanitario, debería potenciar más la prevención frente a posturas inadecuadas que originan tanto o más gasto sanitario que los pinchazos accidentales, inhalación de productos tóxicos, etc.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2009). Observatorio Europeo de Riesgos. Recuperado el 1 de Febrero de 2015, de Riesgos nuevos y emergentes para la seguridad y la salud en el trabajo: <https://osha.europa.eu/es>
- Fernández González, M., Fernández Valencia, M., Manso Huerta, M.A., Gómez Rodríguez M.P., Jiménez Recio M.C., Coz Díaz, F. (2014). Trastornos musculoesqueléticos en personal auxiliar de enfermería del Centro Polivalente de Recursos para Personas Mayores "Mixta" de Gijón - C.P.R.P.M. Mixta. Gerokomos