

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS
GUIA DE EJERCICIOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INFORME TECNICO



GUIA DE EJERCICIOS
YOGA PARA CUELLO Y HOMBROS

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

ASESORADO POR:

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

GESTAR INNOVACIÓN S.A.S.
ANGIE LISBETH TRUJILLO CARDOSO
FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN GERENCIA EN RIESGOS
LABORALES SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
RESOLUCIÓN 6995 DEL 10 DE JUNIO DE 2016

BOGOTÁ, SEPTIEMBRE DE 2018

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS

GUIA DE EJERCICIOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INFORME TECNICO



Tabla de contenido

1. INTRODUCCION	3
2. JUSTIFICACION	4
3. YOGA PARA CUELLO Y HOMBROS	5
5. GLOSARIO	23
6. BIBLIOGRAFÍA.....	25



1. INTRODUCCION

El termino ergonomía se deriva de las palabras griegas Ergos, que significa trabajo, y Nomos, que significa las leyes, de tal forma que hace referencia a “las leyes del trabajo”. Por otro lado desde el año 2000 es definida como la disciplina científica relacionada con la comprensión de la interacción entre el ser humano y los elementos de un sistema, y la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos de diseño para optimizar el bienestar humano y todo el desempeño del sistema laboral.

Esta ciencia se basa en distintas disciplinas con el fin de recopilar información sobre las habilidades, las limitaciones, y las características del ser humano pertinentes en el diseño de un mejor ambiente laboral.

La ergonomía tiene un amplio alcance que abarca las diversas condiciones laborales que pueden influir en la salud y el bienestar del trabajador, comprendiendo factores extrínsecos como la iluminación, el ruido, la temperatura, las vibraciones y el diseño del puesto y elementos de trabajo, y a su vez factores intrínsecos como las posturas y movimientos propios del trabajador al desempeñar su labor.

Esta disciplina se puede emplear para mejorar las condiciones laborales deficientes, optimizando lugares de trabajo ya diseñados, pero idealmente se debe utilizar para diseñar los lugares, herramientas y puestos de trabajo, en forma previa a su construcción.

Es importante que el puesto de trabajo esté bien diseñado para evitar enfermedades o lesiones de origen osteomuscular en relación a condiciones laborales deficientes, de igual forma para asegurar que el trabajo sea productivo.

Es indispensable diseñar todo puesto de trabajo teniendo en cuenta al trabajador y la tarea a realizar, a fin de que ésta se lleve a cabo de manera cómoda, sin inconvenientes y con eficiencia. Si el puesto de trabajo está diseñado adecuadamente, el trabajador podrá mantener una postura corporal correcta y cómoda, y por ende se podrá prevenir cualquier alteración fisiológica de origen laboral.



2. JUSTIFICACION

como parte de las acciones preventivas contempladas en el sistema de seguridad y salud en el trabajo, en desarrollo del programa de prevención de desórdenes musculo esqueléticos y gestión del riesgo biomecánico, se adelantan los programas de pausas saludables las cuales se realizan en diferentes áreas y puestos de trabajo, bajo la asesoría de Positiva Compañía de Seguros; estas pausas saludables nos ayudan a disminuir la aparición de desórdenes musculo esqueléticos y enfermedades laborales, además de la ocurrencia de accidentes de trabajo.



3. YOGA PARA CUELLO Y HOMBROS



Mantén la espalda recta. No ejerzas presión en el cuello, déjalo relajado y relaja también los hombros, intentando llevarlos al centro para ayudarte a mantener la postura erguida. Apoya las manos sobre los codos. Eleva ligeramente el esternón a la vez que bajas suavemente la barbilla. Mantén la postura durante 10 respiraciones.



Sin olvidar mantener la columna recta, con tu mano izquierda lleva suavemente la cabeza hacia el hombro izquierdo. Es una manera de estirar el lado derecho de tu cuello sin que se someta a mucha presión. Después de 5 respiraciones, haz lo mismo con la mano derecha para estirar el lado izquierdo.



Colocar la mano derecha, suavemente sobre la mejilla derecha, la cabeza hará un movimiento hacia el lado derecho y la mano empujando hacia el lado izquierdo esto lo realizaremos durante 5 respiraciones y luego los relazaremos en el lado izquierdo

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS

GUIA DE EJERCICIOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INFORME TECNICO



Levanta el brazo izquierdo por encima de la cabeza, dobla el codo y sitúa la palma entre los omóplatos. Baja la mano derecha, dobla el codo elevando el antebrazo hasta que esté entre los omóplatos. agarra las manos entre los hombros. mantén la cabeza y cuello rectos, mira al frente.

Si no llegas a cerrar la postura puedes dejar las manos separadas a la distancia que te sea cómoda

Haz cinco respiraciones de cada lado.



llevamos la mano derecha sobre el hombro izquierdo, con la mano izquierda empujan el codo derecho hacia atrás durante 5 respiraciones, se realiza este mismo estiramiento con el brazo izquierdo



Cruzar un brazo horizontalmente sobre el pecho, agarrándolo con la mano o antebrazo ubicándolo en medio del codo y la muñeca, se realizando presión hacia el pecho durante 5 respiraciones y luego cambiamos de brazo

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS

GUIA DE EJERCICIOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INFORME TECNICO



colocar la mano derecha al lado derecho de la cadera, luego elevamos y estiramos el brazo izquierdo sobre la cabeza, inclinando el tronco hacia el lado derecho sostenemos durante 5 respiraciones y luego cambiamos de lado



colocamos nuestra mano izquierda sobre rodilla derecha, luego giramos nuestro tronco, y sostenemos durante 5 respiraciones y cambiamos de lado



4. GLOSARIO

Desórdenes Músculo Esqueléticos de origen laboral: Alteraciones que sufren estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla. No obstante, los DME pueden estar causados por traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente de trabajo, los cuales con frecuencia se relacionan con la manipulación de cargas.

Levantamiento de la carga: Corresponde a la labor de mover un objeto verticalmente desde su posición inicial contra la gravedad, sin asistencia mecánica.

Manipulación Manual de Cargas: Incluye las operaciones de levantamiento, colocación, empuje, tracción, transporte o desplazamiento de una carga (objeto, personas, animales). Puede exigir esfuerzo físico de una o varias personas y en razón de sus características o condiciones en las cuales se ejerce, dar lugar a riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores

Carga física de trabajo: Se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral.

Trabajo estático: Es aquel en que la contracción muscular es continua y mantenida

Trabajo dinámico: Es aquel donde suceden contracciones y relajaciones de corta duración.

Postura: Se define como la relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio.

Postura Prolongada: Cuando se adopta la misma postura por el 75% o más de la jornada laboral (6 horas o más)

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS

GUIA DE EJERCICIOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INFORME TECNICO



Postura Mantenida: Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 o más horas continuas sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.

Postura Forzada: Cuando se adoptan posturas por fuera de los ángulos de confort.

Posturas Anti gravitacionales: Posicionamiento del cuerpo o un segmento en contra de la gravedad.

Movimiento: Es la esencia del trabajo y se define por el desplazamiento de todo el cuerpo o de uno de sus segmentos en el espacio.

Movimiento repetitivo: Está dado por los ciclos de trabajo cortos (ciclo menor a 30 segundos o 1 minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos



5. BIBLIOGRAFÍA

1. Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización. Segunda edición. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo.
2. Análisis Ergonómico de los Espacios de Trabajo en Oficinas. Estructplan On Line- www.estrucplan.com.ar-Salud Seguridad y Medio Ambiente en la Industria.
3. OIT. Organización Internacional del Trabajo. Seguridad, Salud y Condiciones de Trabajo.
4. ISO 14738: 2002 (E). Requisitos Antropométricos para el Diseño de Estaciones de Trabajo.
5. Evaluating your computer Workstation. How to make it work for you. Department of Business and Consumer Business Oregon OSHA.
6. Guías de atención en salud ocupacional basadas en la evidencia para miembros superiores, hombre y columna.
7. AENOR: UNE-EN 29241. Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con pantallas de visualización de datos:
8. CASTELLA LÓPEZ, José Luis; GRAU MARIO, Mario, y PINILLA García, Javier (1989): "La seguridad y la salud en el trabajo en la Comunidad Europea ante el horizonte de 1993". Revista Salud y Trabajo, núm. 75.
9. DOCE: "Directiva del Consejo de 29 de mayo de 1990 referente a las disposiciones mínimas de seguridad, quinta Directiva 89/391/CEE, 21-6-90".
10. "Directiva 89/391/CEE del Consejo de 12 de junio de 1989, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo".
11. Ley 31 / 1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
12. Real Decreto 488 / 1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
13. GRAU Ríos, Mario, y PINILLA García, Javier (1990): "Comunidad Europea: La Directiva Marco sobre seguridad y salud en el Trabajo". Revista Salud y Trabajo, núm. 80.
14. ISO 9241 (EN 29241) Ergonomics requirements of visual display terminals (VDT's) used for office tasks".

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS
GUIA DE EJERCICIOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
INFORME TECNICO



15. ANGULO RUIZ, María Emma y RUEDA ARÉVALO, María Clemencia. Sistema de Vigilancia Epidemiológica para Manipulación de Cargas y Posturas Inadecuadas. Santa fe de Bogotá, Centro de Atención en Salud Ocupacional, ISS, Seccional Cundinamarca. 1995.
16. ESTRADA MUÑOZ, Jairo. Ergonomía. Introducción al análisis del trabajo. Medellín. Editorial Universidad de Antioquia, Primera Edición. Febrero de 1993. p. 203-215.
17. INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO Ergonomía. Barcelona, España. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, 1995.
18. NIOSH: Musculoskeletal Disorders and Workplace Factors. Julio de 1997
19. ICONTEC, NTC 5831 Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con videoterminal, 2010
20. ICONTEC, NTC 3955 Ergonomía. Definiciones y conceptos ergonómicos, 1996.

Realizado por:

Angie Lisbeth Trujillo Cardoso
COPIA DE FIN CONTROLADA
COPIA DE FIN CONTROLADA

ANGIE LISBETH TRUJILLO CARDOSO

fisioterapeuta especialista en gerencia en riesgos laborales seguridad y salud en el trabajo

RESOLUCIÓN 6995 DEL 10 DE JUNIO DE 2016