El Perú Primero

ERGONOMÍA
PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)
ADOPTEMOS UNA POSTURA SALUDABLE

FICHA INFORMATIVA **3**
Dirigida a docentes

PERÚ | Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

¿Qué son TME?

Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos, entre ellos: contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, entre otros.

El síntoma predominante es el dolor, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

Fuente: Resolución Ministerial N° 375 – 2008 – TR

TRABAJOS QUE PUEDEN OCASIONAR **TME**

- Posturas incómodas o forzadas.
- Manipulación manual de cargas.
- Esfuerzo de manos y muñecas.
- Movimientos repetitivos.
- Exposición a vibraciones.

> MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

1 Actividades continuas de pie:

- Regula la altura de la mesa de trabajo de acuerdo al tipo de actividad.
- Coloca los equipos y materiales a tu alcance.

2 Para levantar y trasladar cargas:

- Usar los dos tirantes.
- La mochila pegada al cuerpo.

3 Para empujar cargas con los brazos:

- Verifica que el piso no sea irregular ni deslizante.
- Es preferible empujar la carga y no jalarla.
- Usa carretillas manuales.

4 Actividades en la sala de cómputo:

- Usa sillas con diseño ergonómico.
- Utiliza almohadilla al usar el mouse.
- Realiza el trabajo con los hombros relajados, muñecas rectas y codo 90° con la altura de la silla regulada.
- Evita los reflejos en la pantalla.

Cuidemos nuestra columna

RECUERDA:

El peso no debe ser más del 10% del peso de la/del estudiante.

En adultos:

25 KG hombre

15 KG mujer

Nota: No olvides realizar pausas activas

¡A mayor edad se incrementa el riesgo de lesiones en la columna!

Recomendaciones para el levantamiento de objetos

Regla n.° 1
Debe existir un buen agarre con las manos.

Regla n.° 2
Separar los pies para mantener el equilibrio.

Regla n.° 3
Mantener la espalda recta.

Regla n.° 4
Levantar con la fuerza de las piernas y pegar la carga al cuerpo.

1 Recomendaciones

La/el docente deberá observar e identificar cómo realizan las actividades sus estudiantes para evitar situaciones de riesgo, cuidando la postura con la finalidad de evitar trastornos musculoesqueléticos.

Medidas preventivas

- **Computadora:** La pantalla debe de estar frente a los ojos, evitando levantar los hombros al momento de escribir. Con respecto a la silla, debemos evitar sentarnos en el borde y debemos tener los pies apoyados en el suelo completamente.
- **Mochila:** Usar los dos tirantes y llevarla pegada al cuerpo, teniendo en cuenta que el peso no debe ser más del 10% del estudiante. Transportar los libros que vayamos a necesitar en el día.
- **Maletín con ruedas:** La mano que soporta el peso debe estar lo más cerca posible del cuerpo, manteniendo siempre la espalda recta y mirando al frente.
- **Levantar objetos:** Si se le pide a la/al estudiante que recoja un objeto del suelo es importante señalar que debe tener la espalda erguida, piernas flexionadas y separadas. El objeto debe de estar lo más cerca posible del cuerpo, realizando la fuerza con las piernas para subirlo.

2 Orientaciones relacionadas a la aplicación de la ficha

Lo desarrollado en la ficha busca promover que las/los estudiantes, así como los demás miembros de la comunidad educativa sean conscientes de los riesgos que supone para su salud el no contar con medidas preventivas para mantener una postura adecuada. A manera de ejemplo presentamos las siguientes vinculaciones entre lo desarrollado en la ficha y las competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica:

"Construye su identidad". La/el estudiante evidencia que es una persona que se acepta y se siente bien consigo misma cuando decide realizar acciones para adoptar una postura saludable.

"Asume una vida saludable". La/el estudiante incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida, pues puede contribuir a la adquisición de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la adopción de posturas adecuadas. Se vincula con la disposición de las/los estudiantes para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para adquirir hábitos que los protejan.

Asimismo, todo lo desarrollado en la ficha puede vincularse con los enfoques transversales de derechos, inclusivo o de atención a la diversidad, intercultural, igualdad de género, ambiental, orientación al bien común y búsqueda de la excelencia.

3 Actividad didáctica

El contenido de la ficha puede ser abordado pedagógicamente mostrando imágenes de personas frente a una computadora, llevando una mochila, levantando objetos. Luego, se puede preguntar a las/los estudiantes:

¿Qué nos podría pasar si no cuidamos nuestra postura?
¿Cómo lo podemos evitar?

Los/las estudiantes pueden intercambiar respuestas y establecer conclusiones sobre la importancia de poner en práctica acciones para lograr el hábito de asumir posturas adecuadas.

En educación inicial y primaria, la/el docente puede incorporar la información de esta ficha en el desarrollo de las rutinas escolares.