



**UNIVERSIDAD
MANUELA BELTRÁN**



GUÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS

Higiene Postural en Actividades Agrícolas

Claudia Patricia Ardila Jaimes
Diana Carolina Ordoñez Ico

2017

Diana Carolina Ordoñez Ico
Claudia Patricia Ardila Jaimes

Grupo de Investigación Salud, Rehabilitación y Trabajo SARET

Universidad Manuela Beltrán
Seccional Bucaramanga

Diseño gráfico: David Alejandro Chinchía Rosado

Contacto: claudia.ardila@outlook.com



Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	4
1. DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS	5
2. RECOMENDACIONES POSTURALES DURANTE EL TRABAJO	7
3. RECOMENDACIONES POSTURALES EN LA VIDA DIARIA	8
4. RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS	9
5. RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CANASTILLO	10
6. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	11
7. RECOMENDACIONES GENERALES	14
8. PAUSAS ACTIVAS	15
BIBLIOGRAFÍA	18

PRESENTACIÓN

Esta guía pretende dar recomendaciones para mantener adecuadamente las partes del cuerpo, tanto en movimiento como en reposo, para evitar posibles molestias o lesiones de columna vertebral, miembros superiores e inferiores al realizar su actividad laboral, pues cuando se aprende a realizar los esfuerzos en la realización de las labores de forma adecuada, se reduce la probabilidad de sufrir de molestias o lesiones en el sistema musculoesquelético.

DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

Los desórdenes musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son de aparición lenta, pero pueden llegar a ser altamente incapacitantes. Son la primera causa de enfermedad laboral en Colombia y el mundo, se manifiestan inicialmente con dolor o molestias durante el trabajo que desaparecen cuando se esta fuera de el; después de semanas, incluso años, estos progresan a síntomas tanto de día como de noche y pueden ir a una tercera fase donde ya el trabajador es incapaz de realizar hasta las tareas mas sencillas de la vida diaria. Aquí se mencionan algunos de los comunes:

El Síndrome del Túnel Carpiano

Ocurre cuando hay una presión excesiva sobre el nervio mediano a nivel de la muñeca, ocasionando dolor o molestia en la mano, con mayor compromiso en los dedos medio, índice y pulgar, acompañado de inflamación, hormigueos, adormecimientos y debilidad de los músculos de la mano. Generalmente esta asociado tareas donde se deba realizar fuerza con la mano, movimientos repetitivos de muñeca o uso de herramientas con vibración.



Fig. 1. Síndrome del Túnel Carpiano

Epicondilitis

Se caracteriza por la inflamación de los tendones a nivel del codo, generando dolor e incapacidad para el movimiento. Generalmente esta asociada a tareas donde se deba manipular cargas, movimientos repetitivos de antebrazo y muñeca, agarres de precisión y la combinación de estos.



Fig. 2. Epicondilitis

DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

Hombro doloroso

Inflamación de los tejidos que componen la compleja estructura anatómica y funcional del hombro. Generalmente esta asociado a trabajos que involucran movimiento repetitivo de los miembros superiores, tareas en las que se tenga que elevar el brazo por encima del hombro, manipular cargas, entre otras.



Fig. 3. Tendinitis del Manguito Rotador

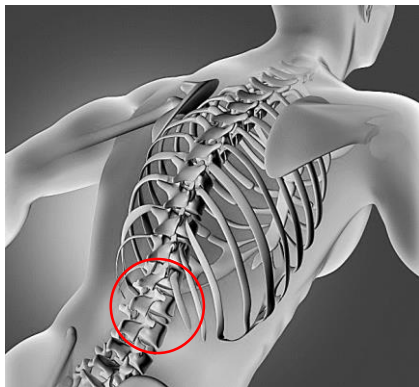


Fig. 4. Dolor Lumbar Inespecífico

Dolor Lumbar Inespecífico

Se entiende como el dolor o molestia entre el limite inferior de las costillas y el limite inferior de los glúteos. Es de los desordenes mas comunes y suelen estar asociados a tareas de pie o caminando, trabajos pesados que involucran manipular, trasportar, empujar o arrastrar objetos pesados, trabajo sentado o con movimientos de flexión-extensión, rotación e inclinación de tronco.

RECOMENDACIONES POSTURALES DURANTE EL TRABAJO

Postura prolongada de pie

La recolección de frutos implica estar de pie por largas horas, por ello, es indispensable una adecuada postura para evitar malestares en medio de la jornada o mas adelante lesiones osteomusculares. Se recomienda:

- Mantenga su espalda derecha, en lo posible.
- Trate de acercarse al fruto para evitar doblar la espalda hacia adelante.
- Alterne la posición de los pies tratando de repartir equitativamente el peso de igual manera a ambos.
- Usar calzado apropiado teniendo en cuenta el terreno que debe recorrer, horas de trabajo de pie, etc.
- Realice pausas de trabajo al menos 8 minutos cada dos horas.



Fig. 5. Posición correcta de la espalda



Fig. 6. Alcance correcto del fruto



Fig. 7. Posiciones alternas para dar descanso a la espalda y piernas



Fig. 8. Posición correcta de los pies al estar de pie

RECOMENDACIONES POSTURALES EN LA VIDA DIARIA

Postura Sentada

Como complemento a las actividades laborales, se debe, de igual manera prestar atención al manejo de la postura en la vida diaria. Al estar sentados, es primordial que el asiento tenga un buen respaldo, que permita el apoyo de toda la espalda.



Fig. 11. Postura sentada



Fig. 9. Postura ideal al dormir de lado



Fig. 10. Postura ideal al dormir boca arriba

Acostado

Al momento de dormir también es importante tener una buena postura para que el descanso sea confortable. Se recomienda dormir en posición fetal, es decir de lado con las rodillas dobladas y una almohada en medio. Usar una buena almohada en el cuello y si se duerme boca arriba, a demás de usar la almohada en el cuello, debe colocarse otra debajo de las rodillas.

RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

La manipulación manual de objetos pesados en las labores de recolección puede prevenir accidentes o lesiones incapacitantes, tenga en cuenta que de usted dependerá prevenirlas si realiza un adecuado manejo de su espalda. Si no existe la posibilidad de manipular entre dos o mas personas o de usar dispositivos mecánicos como poleas o carros transportadores, una buena técnica de manipulación sería la estrategia par prevenir daños a corto o largo plazo.



Fig. 12. Postura correcta al agacharse



Fig. 13. Postura incorrecta al agacharse

Recomendaciones*

- Se situará frente al objeto con los pies suficientemente separados para afirmarse bien, sin exagerar la tensión de los músculos abdominales. Adoptará una posición cómoda que permita levantar la carga tan verticalmente como sea posible.
- Se agachará para alcanzar el objeto doblando las rodillas pero, conservando el torso erecto.
- Levantará el objeto gradualmente, realizando la mayor parte del esfuerzo con los músculos de las piernas y de los hombros.

*Texto tomado de la Resolución 2400 de 1979 (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia)

RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

El peso levantando deberá mantenerse lo más cerca del cuerpo. Si el peso es transportado, debe hacerse siempre manteniendo la espalda recta, el área de tránsito deberá estar libre de obstáculos, procurando usar un calzado acorde al terreno.



Fig. 14. Manipulación correcta de la carga, cerca del cuerpo



Fig. 15. Manipulación incorrecta de la carga, lejos del cuerpo



Fig. 16. Postura al transportar cargas

RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CANASTILLO

Canastillo recolector

Las tareas de recolección, por lo general implican el uso de un canastillo, su forma y tamaño dependerá del tipo de fruto. Se recomienda que los pesos de los canastillos llenos no superen los tres kilogramos, si no es posible, se recomienda utilizar un sistema que permita hacer depósitos parciales del fruto (sistema de recolección intermedia), en zonas cerca a las plantaciones, para no tener que hacer largos recorridos con peso.

La posición del canastillo variará, pero nunca generará molestias en manos, brazos o espalda para quien lo use. Lo más recomendable es el uso de canastillos a la espalda, que permitan la distribución del peso de manera uniforme.



Fig. 17. Arnés para recolección de limones (tomado de: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/castilla_c/sources/castilla_c.pdf)

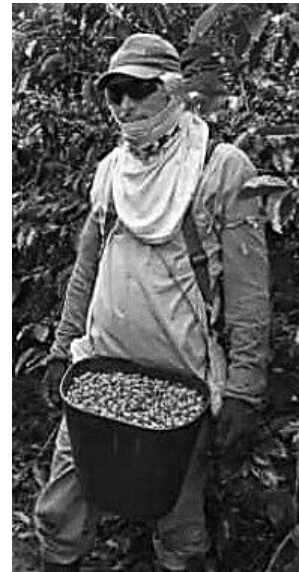


Fig. 18. Arnés para recolección de café (tomado de: <http://www.lapatria.com/economia/un-arnes-saludable-para-recolectar-cafe-417136>)

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Protección de cabeza

Se recomienda el uso de cascos cuando haya peligro de caída de elementos, roces, etc. También, el uso de sombreros de ala ancha para proteger de los rayos de sol, complementando con el uso de bloqueadores solares.



Fig. 21. Capucha para trabajos en exteriores (tomado de: <http://agrofarbef.com/producto/capucha-para-sol/>)

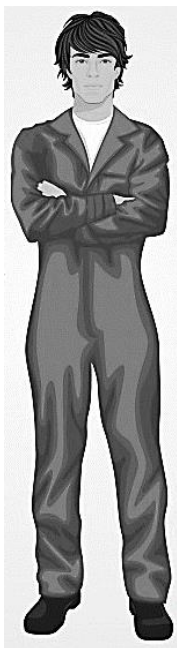


Fig. 22. Tipo de prendas recomendadas para labores agrícolas

Protección del cuerpo

Se recomienda el uso de ropa adecuada para la recolección, teniendo siempre en cuenta que las ropas que usa para labores diferentes (como por ejemplo fumigar), deberán ser distintas, almacenadas y lavadas a parte de las de recolección. A partir de la importancia que tiene las largas jornadas de recolección, las prendas de vestir deberán ser materiales frescos pero resistentes, permitiendo los movimientos naturales del cuerpo y a su vez protegiéndolo de daños en la piel (cortes, laceraciones, roces). Deberá cubrir los brazos y las piernas en su totalidad.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Protección de las manos

Se recomienda el uso de guantes para la recolección de frutos, usted deberá elegir el que mas se adapte a la tamaño y forma de corte de fruto. Antes antes de ponerlos deberá verificar que las manos estén limpias, secas y libre de cremas. Procure tener las uñas cortas y evitar el uso de anillos o cualquier elemento que pueda dañarlos.



Fig. 23. Ejemplo de guantes para recolectores (tomado de: http://guanteslemus.com/?page_id=923)



Fig. 24. Ejemplo de botas para recolectores (tomado de: <https://spanish.alibaba.com/product-detail/durable-rubber-farmer-boots-60281507526.html>)

Protección de los pies

Se recomienda el uso de botas de caña alta y livianas, hechas en materiales como el PVC. Este tipo de calzado permite el desplazamiento sobre terrenos blandos, propio del medio rural, protegiendo el pie y la pierna y facilitando el optimo movimiento.

RECOMENDACIONES GENERALES

Para lograr mantener una salud musculoesquelética adecuada, tenga en cuenta algunos consejos:

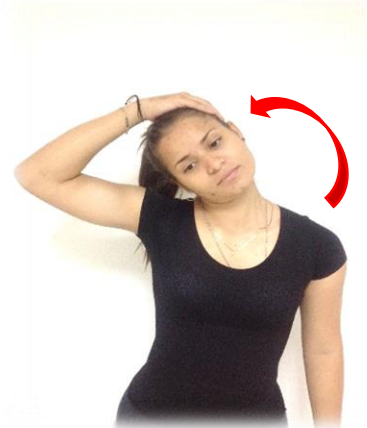
- Se recomienda rotar las actividades propias de la recolección, alternando al menos cada dos horas los oficios para dar pausa a los músculos posturales y evitar la fatiga.
- Los recorridos de las plantaciones se deben realizar en lo posible de manera vertical, unidireccional, pues los recorridos en zigzag general mayor carga de trabajo y por ende la fatiga.
- Procure llevar una alimentación sana y realizar actividad física moderada durante al menos 30 de minutos al día.
- Es muy importante consumir la cantidad de agua suficiente para mantener hidratado el cuerpo, pues las largas jornada de trabajo bajo el sol, pueden producir calambres, insolación y fatiga muscular local y generalizada.

PAUSAS ACTIVAS

A. Estiramiento de los músculos del cuello

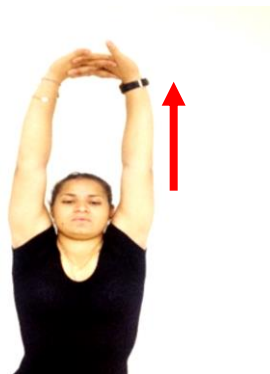


Coloque sus manos en la base de la cabeza y llévela hacia adelante, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio.



Con la mano derecha lleve la cabeza al lado derecho como si fuese a tocar el hombro con la oreja, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio y repítalo con el lado contrario.

B. Estiramiento de los músculos de los brazos

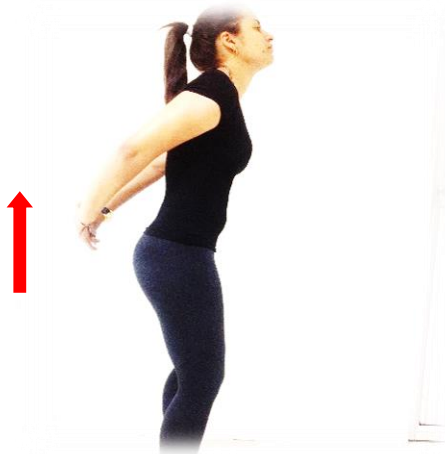


Entrelace las dos manos y llévelas hacia arriba como si quisiera tocar el cielo, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio.

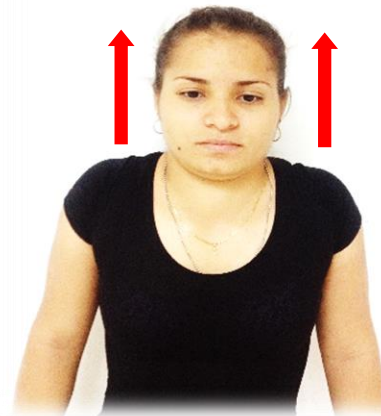


Con la mano izquierda lleve el codo derecho hacia atrás, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio y repítalo con el codo contrario.

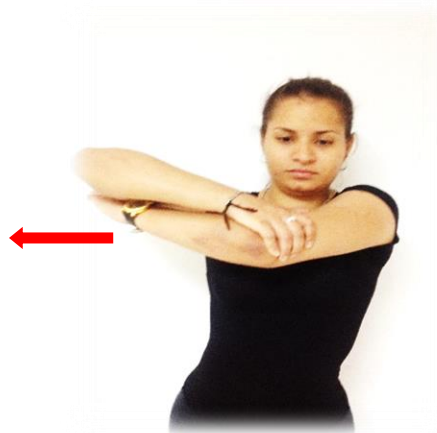
PAUSAS ACTIVAS



Entrelace las dos manos y llévelas hacia atrás y hacia arriba, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio.



Suba los hombros al mismo tiempo manténgalos allí 15 segundos, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio.



Con la mano derecha lleve el brazo izquierdo por encima del pecho, hacia la derecha, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio y repítalo con el brazo contrario.

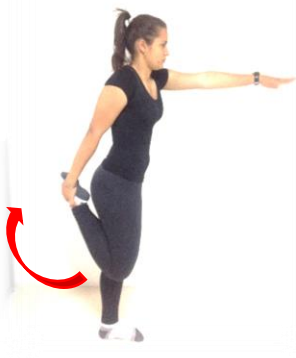
PAUSAS ACTIVAS

C. Estiramiento de los músculos de la columna vertebral



Con la espalda derecha, entrelace las manos arriba y llévelas suavemente hacia la derecha, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese despacio a la posición de inicio y repítalo hacia el lado contrario.

D. Estiramiento de los músculos de las piernas



Tome el pie derecho con la mano derecha, lleve la pierna con la rodilla doblada hacia atrás suavemente, busque estar apoyado para no perder equilibrio, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese a la posición de inicio y repítalo con la pierna contraria.



Entrelace las manos arriba, y empíñese, cuente hasta 15, botando aire por la nariz. Regrese suavemente a la posición de inicio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia. Resolución 2400 de 1979. Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. Disponible en internet:

<https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1509/industrial%20safety%20statute.pdf>

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan su agradecimiento a los estudiantes de IX semestre de Fisioterapia, María Camila Cote Badillo y Mónica Yurley Gélvez Gélvez, por su colaboración con el banco fotográfico.



UNIVERSIDAD MANUELA BELTRÁN

Síguenos en Redes Sociales
como: *UMB Bucaramanga*



Dirección: Clle. 33 #27-12, Barrio La Aurora

PBX: 6525202

Página Web: www.UMB.edu.co

— Vicerrectoría de Investigación —