



# Mantenimiento Físico General.

## Un problema laboral

Los trastornos musculoesqueléticos se encuentran entre los problemas más importantes de salud en el trabajo, suponen un 71 % de las EP declaradas durante el año 2011 (según un Informe del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de 2012). Este mismo estudio, recoge que un 84 % de los trabajadores encuestados señalan percibir riesgo por alguna deficiencia de tipo físico en su puesto de Trabajo, luego es un tema que nos afecta.

Este tipo de trastorno es multicausal, y, esté o no, causado por el trabajo, puede condicionar la calidad de vida y el rendimiento laboral del trabajador.

Afortunadamente, se trata de un problema abordable desde el punto de vista preventivo, ya que en manos de cada uno de nosotros está el mejorar nuestra predisposición física, basta con poner en marcha unos sencillos consejos al alcance de todos, y modificar algún hábito, algo, que podemos conseguir si de verdad lo queremos.

Hacer un uso adecuado de nuestro sistema osteomuscular y mantener sus tejidos en buenas condiciones es algo que está al alcance de todos, es cuestión de APRENDIZAJE.

## Consejos sobre higiene postural.

La higiene postural y la ergonomía son eficaces para prevenir los dolores de tipo osteomuscular. Su finalidad es reducir la carga física que soporta nuestro cuerpo, fundamentalmente la espalda, ENSEÑANDO a hacer todo tipo de actividades, del modo más seguro y liviano para la espalda.

Se trata de APRENDER a movernos correctamente, teniendo en cuenta el propio funcionamiento de nuestro aparato locomotor.

## Práctica de ejercicio físico a nivel general. Tonificación.

En personas sanas, el ejercicio es eficaz para disminuir el riesgo de que aparezcan dolores musculares, ayudan a tonificar la musculatura y ésta responde mejor ante el trabajo diario. Entre quiénes sufren o han sufrido dolor, un especialista debe determinar qué ejercicios específicos se deben hacer, con qué intensidad y ritmo de progresión.

El ejercicio está contraindicado durante la crisis aguda de dolor, pero, en el dolor crónico, el ejercicio físico es eficaz para evitar la incapacidad y mejorar el grado de movilidad y autonomía.

### Práctica de ejercicios de estiramiento a nivel general. Relajación.

Además de la práctica de ejercicio para tonificar la musculatura, y de adoptar las pautas correctas de higiene postural, vamos a realizar a diario unos ejercicios de estiramiento para relajar la musculatura y evitar así la sobrecarga muscular.

Con los estiramientos conseguimos, por una parte una buena relajación muscular, y por otra, una mejor lubricación en las articulaciones.

### Conclusión.

1. El dolor muscular es un problema frecuente, que **podemos abordar**.
2. Para eso, debemos tomar **parte activa en el problema** y hacer aquello que esté en nuestra mano, para mejorar nuestra capacidad de respuesta ante el esfuerzo físico.
3. Adoptar unas sencillas normas de **HIGIENE POSTURAL**.
4. Acostumbrar a nuestro cuerpo a la práctica diaria de **ejercicio adecuado**.
5. Tomar el hábito de **estirar y relajar** la musculatura antes y después del trabajo.

Todo esto está al alcance de nuestra mano, es suficiente con tener VOLUNTAD para cambiar y APRENDER a hacerlo, para ello, la Sociedad de Prevención de Maz, dentro del departamento de VIGILANCIA DE LA SALUD, organiza cursos teórico-prácticos con este contenido, con la colaboración de un fisioterapeuta, para que los alumnos adquieran conocimientos suficientes para iniciar este plan preventivo.

Si el problema le afecta, si tiene interés, si quiere tomar un papel activo sobre su bienestar físico, no sólo de cara al trabajo, consulte nuestra OFERTA FORMATIVA.