



Manual para la prevención de trastornos musculoesqueléticos en el **empaquetado de plátanos**



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



Índice

Introducción

1. Descarga de la fruta en el sistema aéreo	05
2. Desembolsado	07
3. Desmanillado/ manejo	09
4. Clasificado / calibrado	11
5. Empaquetado.....	13
6. Zona de envasado manual en flow pack o bandejas	15
7. Paletizado	17
8. Transporte	19
9. Plegado de cartón	23
10. Pantallas de visualización	25
11. Ejercicios de estiramiento y relajación	29



Introducción

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente en la Unión Europea y una de las primeras causas de absentismo laboral.

En España, en los últimos años, según datos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), el peso de los sobreesfuerzos en la siniestralidad laboral se mantiene, de forma sostenida, por encima del 35% de los accidentes de trabajo con baja, y el 70% de las enfermedades profesionales se deben a trastornos musculoesqueléticos, problemática a la que no es ajeno el sector platanero.

Debido a esto, el Área de Prevención de FREMAP elabora este manual, en el que se han seleccionado e incluido las principales tareas que pueden encontrarse en un empaquetado, las funciones que se realizan de forma habitual y aquellas más relacionadas con los trastornos musculoesqueléticos, con objeto de dar a conocer a quienes trabajan en el sector del manipulado de plátanos, los riesgos de este tipo a los que están expuestos, desde la entrada del producto al centro, su transporte, manipulación y envasado, hasta la salida del mismo, así como las medidas preventivas que pueden adoptar para evitarlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP, esperamos que contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad, y agradecemos a las empresas asociadas a FREMAP, que han prestado su colaboración en el proyecto, mediante su predisposición y ayuda para la recopilación de la información en el trabajo de campo y posterior realización de la publicación.

Descarga de la fruta en el sistema aéreo

Las piñas de plátanos llegan hasta el empaquetado en jaulas y envueltas en protectores que evitan su roce.

Luego, se sacan de las jaulas con ayuda del polipasto para incorporarlas al sistema aéreo. Cabe destacar que, en algunos empaquetados, las piñas de plátanos viajan desde la finca hasta el mismo empaquetado en un sistema aéreo continuo.



RIESGOS

Lesiones por posturas forzadas al trabajar con los brazos en posición elevada o por acceder a los racimos de plátanos para colocar el gancho del polipasto.

Sobreesfuerzos debidos al desarrollo del trabajo de pie de manera prolongada, que puede originar efectos negativos tanto en los miembros inferiores como en la columna lumbar.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Antes de empezar a colgar la fruta, plantéate cómo vas a realizar el movimiento.

Acércate a la fruta para evitar las posturas forzadas.

No mantengas una postura totalmente estática: procura caminar o moverte y cambiar la posición de los pies.



Siempre que sea posible, realiza descansos en posición de sentado.

Ten presente que es recomendable llevar a cabo ejercicios que refuercen la zona abdominal, lumbar y las extremidades inferiores, así como realizar asiduamente ejercicios de estiramiento y de relajación muscular.

Desembolsado

Este puesto, presente en algunos empaquetados, consiste en la retirada de la bolsa de plástico que envuelve los plátanos.



RIESGOS

Permanecer largos periodos de pie de forma estática y la flexo-extensión repetida de la columna, que pueden generar molestias en la zona lumbar.

Lesiones en muñecas y codos debido al uso continuado de utensilios de corte.





MEDIDAS PREVENTIVAS

Agáchate flexionando ligeramente las rodillas para que tu cadera pueda desplazarse y no obligue a las lumbares a doblarse.

Recuerda que la espalda debe permanecer siempre recta.

Evita romper las bolsas directamente con los dedos; haz uso de las herramientas destinadas para ello.

Utiliza herramientas con mangos no resbaladizos.

Ten en cuenta que es importante que los útiles de corte empleados estén bien afilados para reducir el esfuerzo a realizar durante el corte.

Procura mantener la muñeca en posición neutra (antebrazo y muñeca alineados) cuando utilices las herramientas de corte, pues sufrirán menos tus articulaciones.

Desmanillado / manejoo

El desmanillado consiste en la separación en manillas de los plátanos de la piña y con el manejoo, se separan las manillas más grandes en otras más pequeñas.

Ambas son tareas similares desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales; con una mano se corta la manilla y con la otra, se coloca en la cinta transportadora, en bañeras o en la zona destinada a ello, según sean las características del empaquetado.

Los tallos sobrantes se tiran en la cinta de restos, ubicada, en ocasiones por encima de la zona de trabajo principal.



RIESGOS

Riesgo dorsolumbar por la manipulación manual de manillas de plátanos y restos de más de 3 kilos.

Trastornos musculoesqueléticos en la zona cervical y lumbar debidos a la postura mantenida de flexión de cuello y de columna durante la ejecución de las tareas.

Lesiones derivadas de la realización de movimientos repetitivos de las extremidades superiores: flexo-extensión de codo y muñeca contra resistencia o desviación radial cubital repetidas.

Trabajos con los brazos elevados por encima del hombro (o codos elevados), que pueden generar lesiones en el manguito rotador.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Trabaja con la espalda lo más recta posible para evitar la sobrecarga de la misma. Además, evita girar el tronco. Para ello, mueve los pies en vez de la cintura.

Utiliza la herramienta de corte bien afilada y procura realizar los cortes con la muñeca recta.

Siempre que sea posible, regula la altura de la piña de plátanos, colocándola para facilitar la labor de desmanillado, con objeto de no trabajar con los codos elevados.

Agarra la manilla de plátanos de manera firme, con toda la mano y colócala en la cinta o bañera con la muñeca lo más recta posible.

Si la piña de plátanos no llega correctamente ubicada en el sistema aéreo, no la recolques de forma manual. En caso de no poder trabajar con ella, deja que continúe para ser recolocada con ayuda del polipasto.

Efectúa ejercicios sencillos de estiramiento y de potenciación para mejorar la estabilidad de la musculatura, a fin de prevenir lesiones.

Clasificado / calibrado

Durante el clasificado y calibrado, las manillas se recogen de la cinta o de la cubeta de agua y se colocan en bandejas donde se separan por tamaños y calidades.

Para el corte de las manillas se hace uso de cuchillo curvo tipo podona.



RIESGOS

Lesiones dorsolumbares por la flexión y el giro del tronco durante la realización de las tareas de clasificado y calibrado.

Trastornos músculoesqueléticos en los miembros superiores derivados de la incorrecta colocación de la mano al cortar con el cuchillo o sujetar las manillas de plátanos, así como por trabajar con los brazos elevados.

Desgaste progresivo de las vértebras por rozamiento, debido al esfuerzo provocado en la zona lumbar de la columna, al llevar a cabo giros de manera continua, mientras se mantiene la inferior del cuerpo estática.

Trastornos musculoesqueléticos en la zona cervical por las posturas mantenidas de flexión del cuello.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Procura mantener la espalda recta al realizar el clasificado y calibrado.

Evita girar el tronco con los pies fijos en el suelo. Realiza el movimiento con los pies y no con la cintura.

Asegúrate de que las herramientas de corte están bien afiladas y en correcto estado para evitar la sobrecarga de las extremidades superiores, al aplicar demasiada fuerza durante el desarrollo de las tareas, y utilízalas conforme al uso previsto.

Agarra las manillas más pesadas y voluminosas con ambas manos siempre que sea posible, y manipúlalas lo más cerca del cuerpo que puedas.

Procura reducir al mínimo el trabajo con los brazos por encima de los hombros.

Volcado de cajas de plátanos de destrío



RIESGOS

Lesiones dorsolumbares debidas a la manipulación manual de cargas voluminosas, de peso excesivo o de difícil sujeción.

Trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores por la manipulación repetida de manillas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Antes de realizar el movimiento, plantéate cómo vas a hacerlo, si el peso es excesivo, las características de la carga, los giros que te pueda suponer, así como las flexiones y extensiones de muñeca que este represente, con objeto de evitar las lesiones.

Solicita ayuda para realizar la manipulación de las cargas entre dos personas cuando sea necesario.

Flexiona ligeramente las rodillas para que tu cadera pueda desplazarse y no obligue a las lumbares a doblarse cuando cojas la mercancía. Recuerda que siempre se deben flexionar las piernas y no la espalda; esta debe permanecer recta.

Procura realizar ejercicios de estiramiento, antes y después de los trabajos.

Empaquetado

En esta zona, los plátanos se colocan en las cajas de cartón en las que se transportarán a los diferentes destinos y dependiendo del sistema de trabajo, se llevará a cabo directamente sin realizar un corte en las manillas o se realizará el clasificado/empaquetado de una vez.

La caja llega desde un lateral por la cinta transportadora en una línea que en ocasiones, se encuentra elevada, por lo que es necesario trabajar con los brazos por encima de los hombros.



Una vez que la caja está llena, se coloca en la cinta de transporte que la lleva hasta la zona de paletizado, existiendo empaquetados en los que se debe salvar una pequeña distancia entre la pesa y la cinta transportadora.





RIESGOS

Molestias en la zona lumbar por permanecer largos periodos de pie de manera estática.

Trastornos musculoesqueléticos en la zona cervical debidos a posturas mantenidas de flexión de cuello durante las labores de empaquetado.

Microtraumatismos en dedos o muñecas por la incorrecta colocación de la mano al cortar con el cuchillo o sujetar las manillas de plátanos más pesadas, entre otras.

Lesiones musculoesqueléticas por la manipulación manual de las cargas y de manillas de plátanos, debidos a su peso y a la dificultad de agarre.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Corrige la hiperextensión de tus rodillas en su caso, con objeto de conseguir una correcta postura de la pelvis y así evitar, posibles molestias lumbares.

Las tareas de empaquetado suponen adoptar una postura con el cuello flexionado hacia abajo durante espacios prolongados de tiempo. Procura mantenerlo recto mientras desarrollas las tareas, con la mirada hacia debajo de vez en cuando, para que descanse.

Realiza el desplazamiento del cambio de la caja de plátanos de cinta, evitando el giro de la cintura. Para ello, haz el movimiento con los pies y deposita la caja cuando te hayas acercado a la cinta.

Prevé las lesiones en dedos y muñecas, manteniendo la herramienta de corte bien afilada para evitar forzar la mano durante el corte y procura trabajar con las muñecas rectas.

Cuando tengas que manipular las cajas de plátanos o las manillas, recuerda adoptar las recomendaciones básicas de manipulación manual de cargas:

- ✓ aproxímate la carga al cuerpo.
- ✓ Asegúrate un buen apoyo de los pies, manteniéndolos ligeramente separados y uno un poco más adelantado que el otro.
- ✓ Agáchate flexionando las rodillas, con la espalda recta.
- ✓ Levántala utilizando los músculos de las piernas y no los de la espalda.
- ✓ Tómala firmemente con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo durante todo el trayecto, dando pasos cortos.
- ✓ Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso manejando cargas ligeras.
- ✓ Mueve los pies en lugar de la cintura.

Realiza ejercicios de estiramiento para aliviar la tensión lumbar.

Zona de envasado manual en flow pack o bandejas

Algunas categorías de plátanos se pesan, empaquetan y paletizan de forma manual.



RIESGOS

Microtraumatismos por movimientos repetitivos de los miembros superiores durante las tareas de empaquetado.

Molestias en la zona lumbar por permanecer largos periodos de pie de manera dinámica.

Trastornos musculoesqueléticos en la zona cervical ligados a las posturas mantenidas de flexión de cuello.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Procura mantener tus muñecas lo más rectas posible, los codos pegados al cuerpo, evita los giros del tronco moviendo los pies y dobla las rodillas en vez de la espalda.

Cuando manipules las cajas de plátanos, siempre que sea posible, manipula las mismas entre la altura de los codos y los nudillos, y con la carga lo más pegada al cuerpo posible.

Evita una postura totalmente estática: camina o muévete, y cambia la posición de los pies.

Realiza ejercicios de relajación de las piernas de manera periódica.



Evita adoptar una postura con el cuello flexionado hacia abajo durante espacios prolongados de tiempo. Procura mantenerlo recto mientras desarrollas las tareas, con la mirada hacia debajo de vez en cuando, para que descanse.

Paletizado

Dependiendo del grado de automatización del empaquetado, aparte del paletizado automático, puede realizarse también el manual, colocando las cajas sobre el palé y completándose éste hasta la altura máxima establecida por la empresa.



RIESGOS

Una incorrecta manipulación manual de las cargas puede producir lesiones dorsolumbares y en los miembros superiores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Al manipular las cajas, separa ligeramente los pies, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.

Colócate de frente al lugar en el que se recogen y depositan las cajas, acompaña el movimiento con los pies y no gires la espalda.

Mantén la carga pegada al cuerpo y procura que antebrazo y muñeca estén colocados en posición neutra (rectas entre sí).

Evita manejar la mercancía por encima de los hombros, si es posible utiliza un escabel o escalerilla.

Uso de traspaletas manuales

Con objeto de facilitar las tareas de carga y descarga, así como los traslados de los palés de fruta en el interior del empaquetado, se utilizan diversos equipos, entre ellos, la traspaleta manual.

RIESGOS

Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante la conducción de la traspaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de la misma o moverla empujándola desde esa posición.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Confirma que el peso a levantar es apropiado para su capacidad y que la paleta o plataforma a su vez, también son las precisas para el que deben soportar, así como su buen estado.

Mantén la traspaleta en buen estado y evita sobreesfuerzos debido al bloqueo parcial de las ruedas directrices o porteadoras, por suciedad en las mismas.

Nunca intentes elevar la carga con solo un brazo de la horquilla.

Introduce las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo y cerciérate que las dos están bien centradas bajo la misma.

Conduce la traspaleta tirando de ella con una mano por la empuñadura, habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto, ubicándote a la derecha o izquierda de ella indistintamente.

Procura que tu brazo y la barra de tracción constituyan una línea recta y realizar la fuerza de empuje o tracción a nivel del codo.



Transporte

Conducción de vehículos en gestiones de empresa y de camiones para el transporte de la fruta paletizada.

En los empaquetados de plátanos, la tarea de conducción de vehículos es frecuente, ya sea para realizar gestiones comerciales de la empresa en coche o bien, para llevar a cabo el transporte de la fruta paletizada en los camiones.

La conducción de vehículos (coche, camiones, carretillas elevadoras...) tiene asociados riesgos por trastornos musculoesqueléticos que pueden prevenirse adoptando buenos hábitos durante la misma.

RIESGOS

Trastornos musculoesqueléticos, tanto en la zona lumbar como en la cervical, por la adopción de posturas incorrectas durante la conducción.

También pueden verse afectadas las piernas y los brazos, debido a esfuerzos innecesarios por no adoptar una postura ergonomía correcta.

Vehículos y camiones

MEDIDAS PREVENTIVAS

Adecúa el puesto para la conducción a tus características, adaptando los elementos que sean regulables:

- ✓ ajusta el reposacabezas de forma que proteja tu cuello en caso de colisión posterior: regula su altura, para que la parte más sobresaliente quede a la altura de los ojos y ajusta la inclinación, de modo que la distancia con la cabeza sea de 4 a 10 centímetros.



- ✓ Regula la inclinación del respaldo para que la zona lumbar quede bien apoyada, con objeto de que tu espalda quede vertical o ligeramente inclinada hacia atrás.
- ✓ Mantén la posición horizontal del asiento ajustada, de manera que puedas sujetar el volante con los brazos ligeramente flexionados.

Observa que las rodillas quedan más elevadas que las caderas.

Procura que la distancia a los pedales permita su manejo con movimientos de tobillo, manteniendo el talón apoyado.



Ten en cuenta, que la posición al volante no es simplemente una cuestión de comodidad, sino que también existen otras ventajas muy importantes que tienen un efecto directo sobre la seguridad. Por ello, antes de ponerte en marcha comprueba siempre tu posición y ajusta el “ACR”:

A → Asiento, volante y reposacabezas

C → Cinturón

R → Retrovisores

Al entrar en el vehículo, siéntate lateralmente y gira las piernas a la vez que el tronco.

Durante la conducción y en la ejecución de maniobras, utiliza los espejos retrovisores para evitar forzar el cuello.

Al ascender y descender del camión, usa siempre los estribos y asideros. Nunca saltes desde la cabina al bajar del mismo.

Carretillas elevadoras y apiladores

MEDIDAS PREVENTIVAS

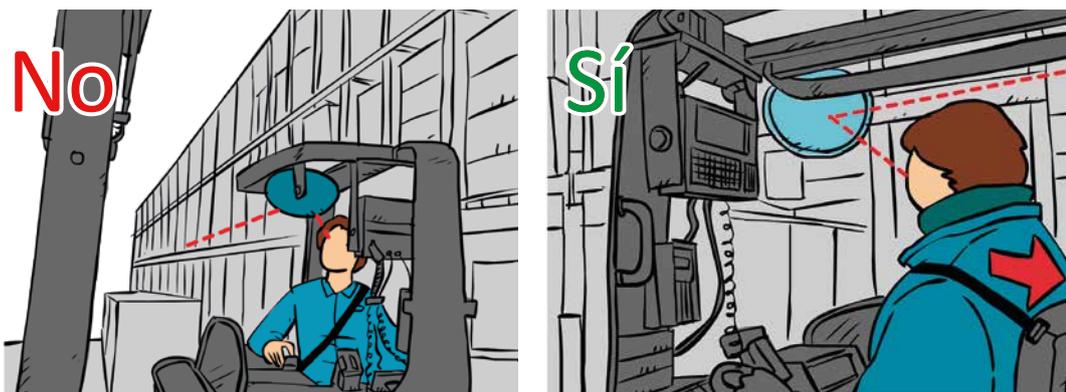
Cuando sujetes el volante, evita extender la muñeca en exceso y para la activación de los mandos de la carretilla, mantén la muñeca alineada.



Apoya en el respaldo la parte media de la espalda.



Ajusta el espejo para evitar posturas mantenidas de extensión de cuello.





Plegado de cartón

La zona de plegado es aquella destinada al almacenaje y preparación de las cajas que se usarán para el empaquetado de la fruta.



RIESGOS

Una incorrecta manipulación manual de las cargas o realizar diferentes tareas con los brazos por encima de los hombros, puede producir lesiones dorsolumbares y en los miembros superiores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Evita la manipulación de cargas muy voluminosas; divide las mismas para su transporte manual (cartón plegado, cajas vacías...).

Conserva la carga lo más pegada al cuerpo posible y procura que antebrazo y muñeca estén colocados en posición neutra (rectas entre sí).

Permanece siempre con la espalda recta al formar o apilar las cajas.

Procura no elevar los brazos por encima de los hombros. Para ello, emplea elevadores, escaleras o elementos auxiliares homologados, dando prioridad a las escaleras manuales.

Adopta las siguientes recomendaciones cuando uses las escaleras manuales:

- ✓ verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- ✓ Procura apoyarlas siempre sobre superficies planas no deslizantes y con total estabilidad. En caso necesario, pide ayuda a otra persona para su fijación mientras la utilizas, así como para su traslado, con objeto de evitar lesiones dorsolumbares, durante el mismo.



- ✓ Colócala dejando un metro por encima del punto de apoyo superior.
- ✓ Recuerda que solo debe haber una persona subida en la escalera y el ascenso y descenso se ha de realizar de frente a la misma, evitando trabajar fuera de la frontal de la misma.

Realiza ejercicios sencillos de estiramiento y potenciación para mejorar la estabilidad de la musculatura, a fin de prevenir lesiones.

Pantallas de visualización

Las pantallas de visualización se utilizan en las oficinas del empaquetado.

RIESGOS

Trastornos musculoesqueléticos en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las piernas, debido a la adopción de posturas inadecuadas y mantenidas, así como por la mala colocación de la pantalla (alta, a un lado de la persona...).

Microtraumatismos en dedos y muñecas por la colocación incorrecta de la mano y una frecuencia elevada de pulsación de teclado y ratón.

Sobrecargas en las cervicales, lumbalgias o lesiones en los miembros superiores durante la utilización de tablets, smartphones o PDA.

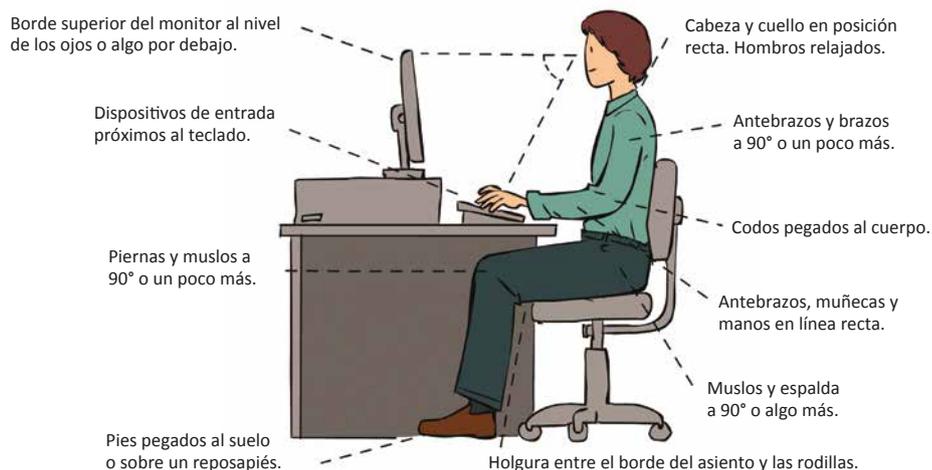
MEDIDAS PREVENTIVAS

Organiza tu espacio de trabajo, de forma que los elementos y materiales que vas a utilizar estén ordenados y al alcance de la mano.

Si tu trabajo te lo permite, alterna distintas actividades en las que se adopten posturas y movimientos diferentes. Así, impedirás fatigar los mismos músculos al no realizar tareas similares durante períodos de tiempo prolongados.

Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo, y que los muslos estén en posición horizontal con los pies en el suelo.

Ajusta la inclinación del respaldo de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 100° entre el tronco y los muslos.





Al sentarte, apóyate en los reposabrazos, procurando acercar al máximo la espalda en el respaldo y ubícate en el extremo del asiento.

Coloca la pantalla frente a ti, con el borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo.

Deja, al menos, 10 cm de distancia desde el teclado al borde de la mesa para tener apoyada la muñeca mientras tecleas.

Mueve las piernas y los pies de vez en cuando. Varía asimismo, la postura de apoyo de los pies en el suelo o el reposapiés, en su caso. Revisa tu postura cada poco tiempo; pregúntate si continúas bien sentado.

Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de 90°.

Procura no estar en postura de sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levántate y camina durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.

Para levantarte, retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos de la silla o en su defecto, en la mesa o los muslos, manteniendo la espalda recta.

Presiona las teclas con muy poca presión o fuerza de los dedos para activarlas. Un estilo de pulsación incorrecto (si usas demasiada fuerza) puede aumentar innecesariamente la tensión en los tendones y los músculos de las manos, muñecas y antebrazos.

Evita el uso prolongado del teclado del ordenador y el ratón que incorpora el ordenador portátil. Usar uno independiente te permitirá tener una buena posición de los brazos y apoyar las muñecas de manera correcta.

Descansa totalmente la mano sobre el ratón y muévelo procurando que la muñeca y el antebrazo estén alineados y apoyen en la mesa. Las almohadillas de gel colocadas en las muñecas, pueden ser útiles para evitar la extensión de muñeca provocada por el uso del ratón.

“SMARTPHONE” y PDA

Evita sujetar el móvil entre la cara y el hombro. Utiliza para ello el micrófono o el auricular auxiliar.

Si vas a comunicarte sin realizar una llamada, ubica el dispositivo ligeramente por debajo del nivel de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas y los hombros relajados.



Coloca el dispositivo ligeramente por debajo del nivel de los hombros, cercano al pecho y con el cuello y las muñecas rectas. Relaja los hombros.

Procura mantener la espalda apoyada en el respaldo del asiento durante su uso.

Realiza pausas de 2 o 3 minutos cada 15 minutos de utilización del teclado. Ten en cuenta que estos dispositivos los podemos reemplazar cada cierto tiempo, pero nuestros ojos, nuestros músculos y huesos son para siempre.



Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

En las tareas del empaquetado de plátanos, la mayoría de los trastornos musculoesqueléticos están localizados en las extremidades superiores (muñeca, codo y hombro) y en la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar), debido a la adopción de posturas forzadas y a la realización de movimientos repetitivos.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable estirar siempre antes y después de la actividad física a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Estos ejercicios se han de realizar de forma suave, lenta, progresiva y controlada, respetando siempre el límite del no dolor.

Son objetivos de los estiramientos:

- ✓ relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

- ✓ establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento de forma progresiva hasta percibir una sensación de tensión, entre ligera y moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos, como mínimo.
- ✓ Volver de forma paulatina a la posición original y repetir el estiramiento.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse durante la realización de las tareas en el empaquetado:

Estiramiento de las cervicales

Procura hacer estos ejercicios lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.

✓ Extiende hacia arriba con la cabeza, metiendo un poco el mentón hacia dentro y mantén el estiramiento.

✓ Debes notar tensión en la parte posterior del cuello.

✓ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.

✓ A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.

✓ Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos.

✓ Repite el ejercicio en ambos lados.

✓ Sitúa la mano en el lateral de la cabeza, por encima de la oreja con la palma abierta.

✓ Mantén el otro brazo recto con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.

✓ Inclina suavemente la cabeza, acercando tu oreja al hombro y mantén dicha postura unos segundos.

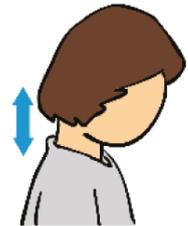
✓ Repite el ejercicio en ambos lados.

✓ Sitúa la mano con la palma abierta por detrás de la cabeza y los dedos orientados hacia abajo.

✓ Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.

✓ Inclina suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila.

✓ Repite el ejercicio en ambos lados.



Ejercicios de espalda

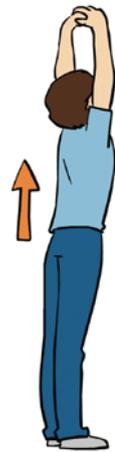
Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona el tronco hacia adelante intentando tocar los dedos de los pies con los de las manos y mantén esa posición unos 5 segundos, como mínimo.



Estiramiento de columna

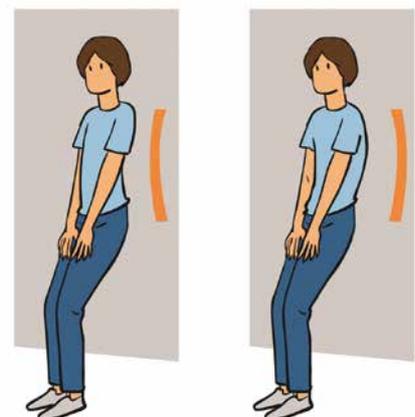
De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna.



De pie, con las piernas separadas, coloca las manos en la parte baja de la espalda con los codos flexionados y empuja la cintura hacia adelante 5 segundos, como mínimo.



Arquea la zona lumbar hasta que se despegue de la pared y después haz el movimiento inverso.



Extremidad superior

Estiramiento deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, tira suavemente en horizontal hacia el hombro contrario.



Estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de este.

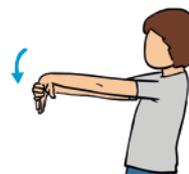


Estiramiento de la muñeca y el antebrazo

Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia atrás, notando tensión, pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia abajo, notando tensión, pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



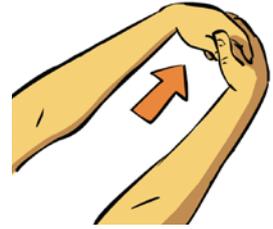
Eleva los dos brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia abajo. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.



Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.



Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante de los brazos.



Extremidad inferior

Estiramiento del cuádriceps y rodillas

De pie con apoyo en una silla o en la pared, flexiona la rodilla, sujeta el pie con la mano del mismo lado y tira de él hacia atrás con la espalda recta. Mantén esta posición unos segundos notando la tensión en la cara anterior del muslo. Repite con la otra pierna.



Estiramiento de los isquiotibiales

De pie, cruza una pierna por delante de la otra. Flexiona el tronco hasta notar tensión en la cara posterior del muslo. Repite con la otra pierna.



La importancia de realizar estiramientos radica en que permiten mantener la musculatura flexible y con capacidad de adaptación ante la posible sobrecarga.

Además de estas recomendaciones sobre el estiramiento es importante fortalecer la musculatura mencionada, con la realización de algún tipo de deporte. Ten en cuenta que un músculo fortalecido se fatiga menos y protege la articulación.

Edita:

FREMAP, Mutua colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-6334-2023

Imprime:

Alprint Soluciones Gráficas, S.L.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>