

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Abril 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Higiene postural

[Leer más >>](#)

Actos inseguros

[Leer más >>](#)

Higiene postural

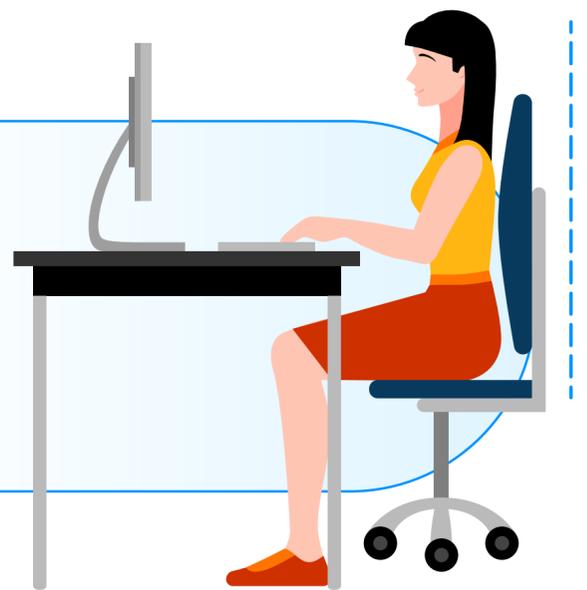


Se refiere a la **postura correcta** que debemos adoptar para **prevenir o reducir daños a la columna vertebral**, séase una postura estática o al realizar actividades.

Aprender a proteger la columna vertebral al realizar las actividades diarias **evita que se presenten a dolores musculares**, y **disminuye el riesgo de lesiones**.

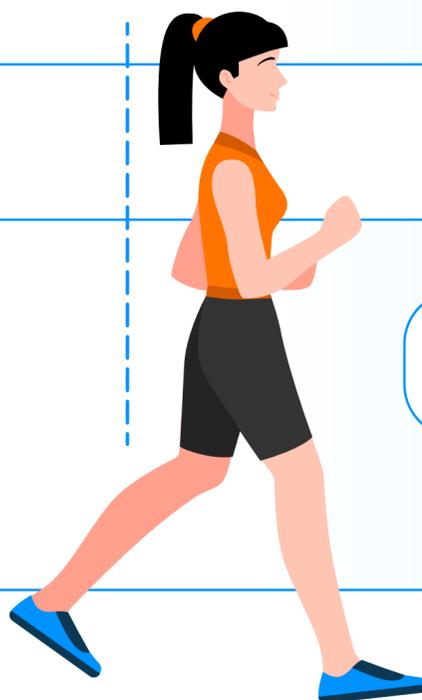
Al estar sentado

- Evitar colocar una pierna sobre la otra
- Rodillas a la altura de cadera
- Monitor a la altura de ojos
- Teclado a la altura de los codos



Al caminar

- Evitar largos periodos de pie sin movernos
- Procurar cambiar la posición del pie pasado un tiempo



TIP: procura siempre usar un calzado que sea suficientemente cómodo.



Al dormir

- La posición ideal es boca arriba con una almohada debajo de las rodillas
- En posición fetal, flexionando las rodillas y con una almohada entre las piernas



Pueden aplicarse tanto a las personas sanas para **prevenir el riesgo de lesión**, como a los enfermos, para **disminuir su limitación y mejorar su autonomía**.

Para más información **acércate con tu médico In-plant**.

Bibliografía: Terapia física en ejercicio y rehabilitación: Higiene Postural

Actos inseguros



Conductas de la persona que, por acción u omisión, **conlleven a la violación de procedimientos, normas, leyes, reglamentos o prácticas seguras establecidas** y que pueden causar **incidentes o accidentes severos**. Por ejemplo:

Uso **inadecuado** del EPP

Realizar labores para las que **no está capacitado**

Accidente de trabajo

Es toda lesión, séase orgánica, funcional o inclusive la muerte, **ocasionada repentinamente en ejercicio del trabajo** o con motivo de este.

Incidente

Es el suceso acontecido en el trabajo que tuvo el potencial de ser un accidente, **sin llegar a serlo**.

Prevención

Realizar las actividades laborales **de acuerdo a los procedimientos y métodos** establecidos.

Consejos de seguridad

Brindar atención y buscar la mejora continua de **áreas de oportunidad**

Reportar y dar un seguimiento puntual a los casos de **actos inseguros**

Utilizar el equipo de protección personal (EPP) que proporciona la empresa



Cabeza



Visual



Respiratoria



Auditiva



Manual

Para más información **acércate con tu médico In-plant**.

Bibliografía: Seguridad e Higiene Industrial: Actos Inseguros