

## NORMAS BÁSICAS SOBRE ERGONOMIA POSTURAL PARA

## PUESTOS DE CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS



### LESIONES MÁS HABITUALES EN LOS PUESTOS DE CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS.

En muchas ocasiones por descuido, por los malos hábitos aprendidos o porque los elementos empleados en el vehículo no son adecuados, adoptamos una serie de posturas que a la larga son perjudiciales para el organismo. Cuando nos encontramos con una mala disposición o ajuste de dichos elementos, se produce como consecuencia una serie de alteraciones que pueden influir muy negativamente en nuestra salud.

Las diferentes posturas de sedestación son determinantes en el valor de la presión de los discos intervertebrales, así como la actividad de los músculos en diversas partes del cuerpo.

La Prevención de este tipo de lesiones nos asegura una vida más sana y segura para nuestra espalda.

A continuación, damos una serie de normas básicas para la prevención de lesiones dorsolumbares, pues un correcto uso de los accesorios del vehículo nos puede ayudar a conseguir nuestro objetivo.

## NORMAS BÁSICAS PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA PARA LA ESPALDA



- El reposacabezas tiene la finalidad protectora en caso de colisión posterior pero no de descanso, ya que limitaría la necesaria movilidad de la cabeza durante la conducción, por lo que se situará algo por detrás en relación al respaldo.

- La columna lumbar tiene que quedar apoyada contra un respaldo que tenga forma anatómica, si no lo tiene deberá de corregirse con un suplemento especial.

- El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.

- Las rodillas han de quedar más elevadas que las caderas



- Los pedales deben quedar a la distancia adecuada para poder manejarlos con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado.

- Para entrar en el coche, sentarse primero lateralmente y girar las piernas a la vez que torcer el tronco.



- Al conducir y sobre todo, al realizar la marcha atrás, utilizar los retrovisores para evitar forzar el cuello.



Si tiene que cargar peso, flexione las piernas, levante el peso acercándolo al cuerpo y mantenga la espalda recta.

### **RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Adecuar el puesto de trabajo a las características del usuario, adaptando los elementos que sean regulables.
- Mantener una temperatura y ventilación adecuada de forma que se sienta confortable.
- Para contrarrestar la fatiga durante la conducción, realizar cambios de posturas y realizar pausas siempre que sienta la necesidad.
- Es importante habituarse a hacer un paseo diario y practicar algún deporte en los tiempos de ocio.
- Se debe de cuidar la alimentación y seguir una dieta equilibrada, guardando durante la jornada laboral el tiempo necesario para hacer las comidas con tranquilidad.
- Respetar las horas de sueño.
- Hay que verificar que el vehículo esté siempre en buen estado, para reducir posibles incomodidades o vibraciones por el incorrecto mantenimiento del mismo.