Cartilla de Salud Docente

Cuidando los huesos, músculos, tendones y articulaciones

PERÚ Ministerio de Educación

Cuidando los huesos, músculos, tendones y articulaciones

Estimado maestro y maestra, la actividad docente muchas veces involucra estar de pie por tiempos prolongados, cargar los materiales o libros de un lugar a otro, o incluso realizar maniobras repetitivas que cansan nuestros músculos y articulaciones, como escribir constantemente en la pizarra o inclinarse para absolver las consultas de los estudiantes. Estas actividades realizadas de manera continua pueden generar gradualmente lesiones en nuestros huesos, músculos, tendones y articulaciones. Por todo ello, el Ministerio de Educación quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas ejercer tu profesión con salud y bienestar.

¿SABÍAS QUE...?

LAS DOLENCIAS Y LESIONES DE LA COLUMNA Y ESPALDA son una de las principales enfermedades detectadas en adultos de mediana edad durante el año 2015 en el Perú*.

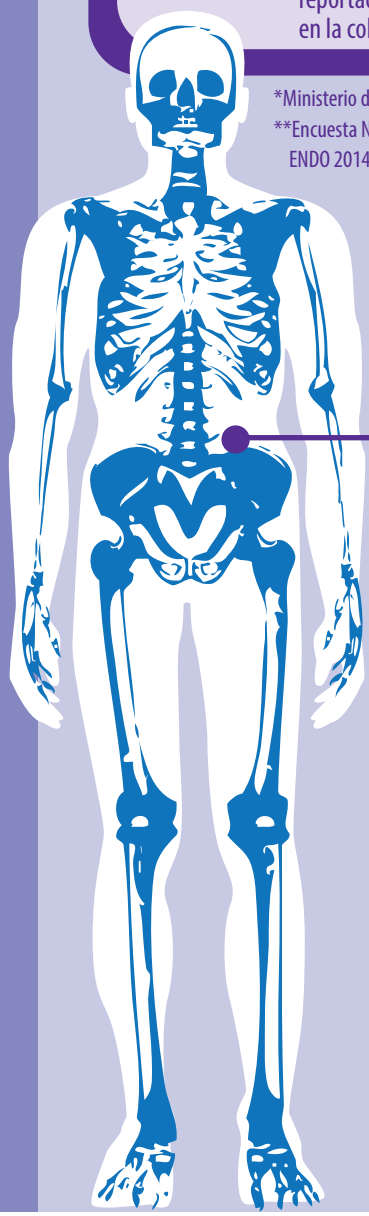
Adultos de mediana edad entre 30 y 59 años

18% de los docentes de de instituciones educativas públicas a nivel nacional han reportado lesiones en la columna**.

Este porcentaje tiende a ascender ligeramente en docentes de zonas urbanas al **19%**

*Ministerio de Salud.

**Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas, ENDO 2014, Minedu-CNE.



¿QUÉ ES EL SISTEMA OSTEOMIOARTICULAR?

Cuando hablamos del sistema osteomioarticular nos referimos a todos los huesos, tendones, músculos y articulaciones de nuestro cuerpo.

Este sistema es el encargado de los movimientos motrices de nuestro cuerpo. Una constante realización de posturas forzadas, movimientos repetitivos o la sobrecarga muscular pueden generar afecciones.

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDEN CAUSAR LAS DOLENCIAS EN LOS HUESOS, MÚSCULOS,TENDONES Y ARTICULACIONES?

Las principales causas de estas afecciones en la actividad docente son las siguientes:

Realización frecuente de posturas forzadas. Esto puede suceder al escribir en la pizarra a una altura superior a los hombros o la cabeza, o al rotar exagerandamente el cuello para ver a los estudiantes, lo que genera un estiramiento exagerado de la espalda.

Ejecución de movimientos y gestos repetitivos inadecuados como agacharse e inclinarse por un periodo prolongado de tiempo de manera repetitiva. Esto produce flexiones del tronco inapropiadas.

Aplicación de fuerzas intensas, como la constante carga de libros, archivadores o materiales con un solo brazo. Esto puede generar contracturas en hombros y cuello.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTAN LAS LESIONES EN NUESTROS HUESOS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES?

El principal problema de este tipo de alteraciones es que, al producirse de forma gradual, no les prestamos atención hasta que estos se hacen crónicos.

Dificultad de movilidad y contracturas a nivel del cuello, hombros, columna vertebral y extremidades superiores e inferiores.

Presentación de dolores intensos, lesiones, esguinces o deformaciones de las articulaciones en las mismas zonas.

CONSEJOS

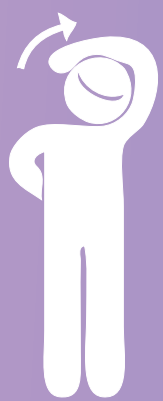
A continuación te brindamos algunas recomendaciones para atenuar estas afecciones:

Evita, siempre que sea posible, los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.

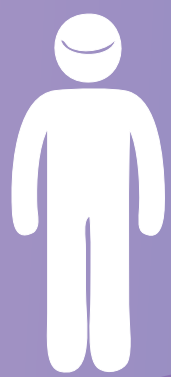
Evita mantenerte mucho tiempo en una sola posición, como estar parado o sentado durante una hora o más.

Si vas a permanecer por más de 45 minutos de pie, trata de mantener el pie apoyado sobre una superficie elevada, alternando con el otro de manera continuada.

Realiza estiramientos de columna lumbar antes y después del trabajo.



Durante las pausas de clase, realiza estiramientos cervicales aprovechando los cambios de hora y/o periodos de recreo.



Mantén tu cuerpo erguido en todo momento para prevenir deformaciones de columna.