

# Carga física en el aula

1



Introducción

2



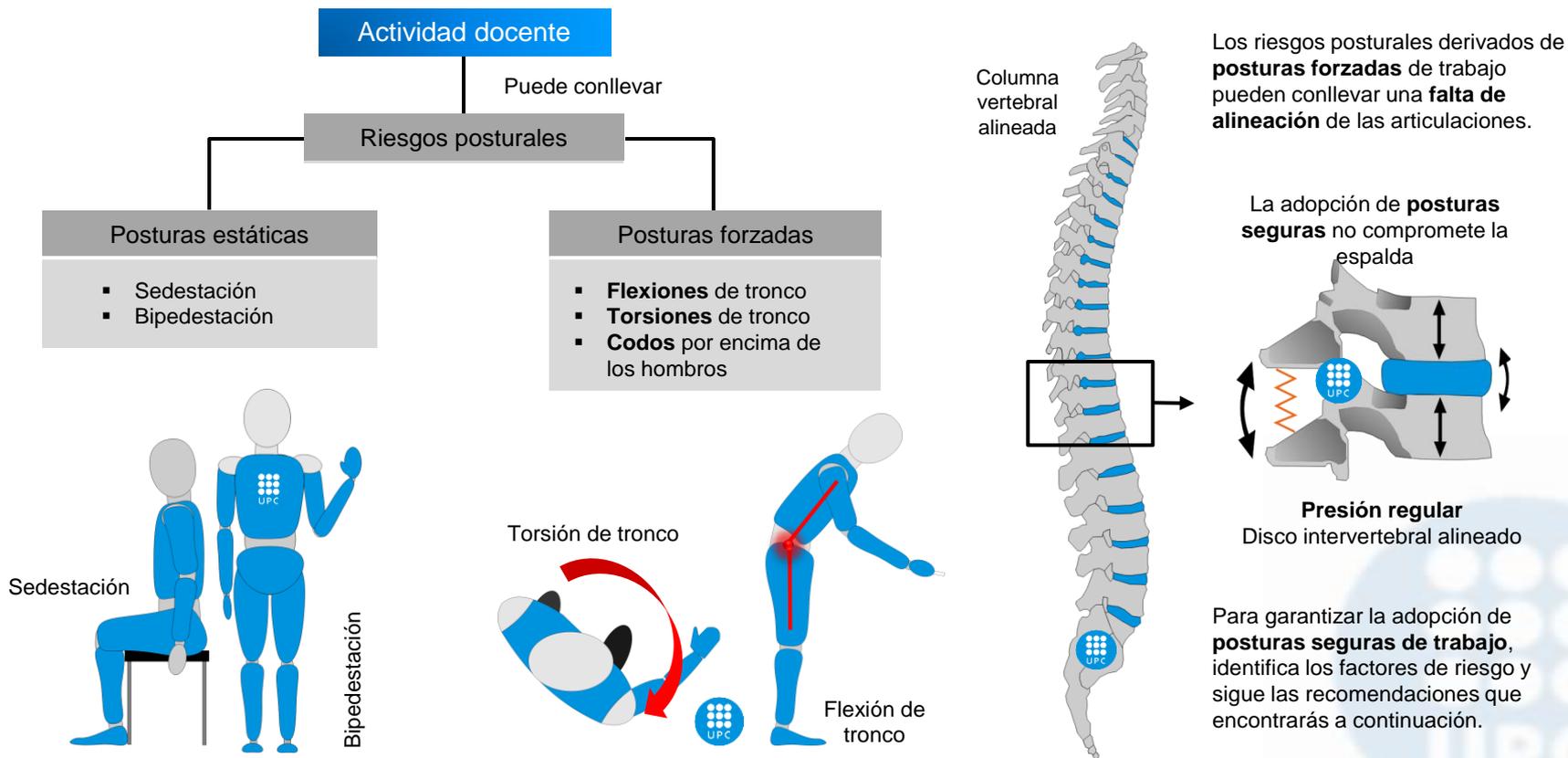
Factores de riesgo

3



Recomendaciones

## Riesgos de carga física de trabajo (posturas) en tareas docentes



## Carga física en el aula

1



Introducción

2



Factores de riesgo (1/3)

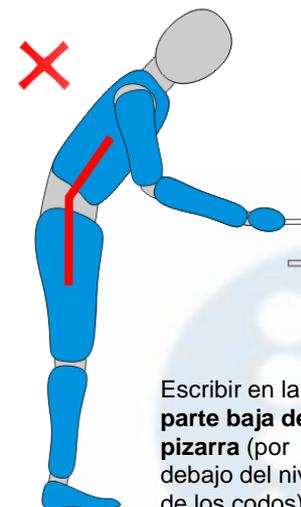
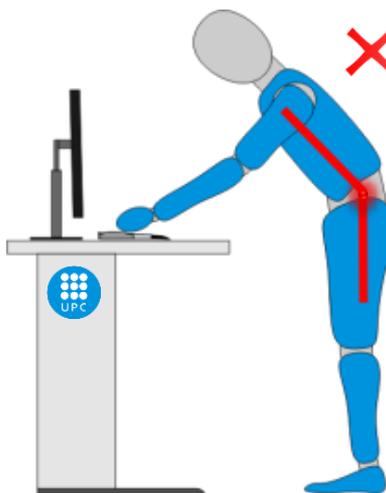
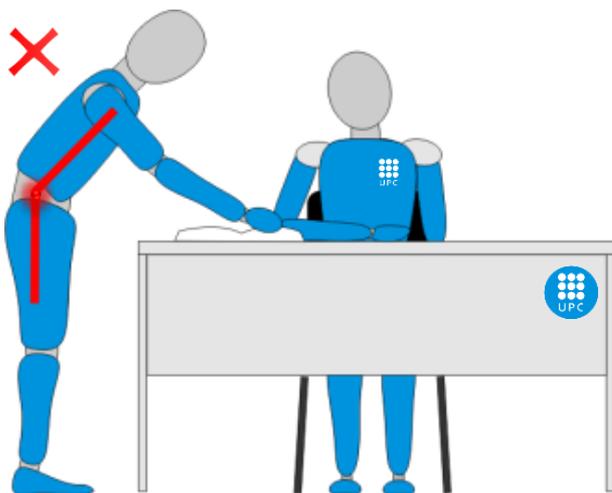
3



Recomendaciones

Identifica los **FACTORES DE RIESGO** postural durante la actividad docente en el aulaLos **factores de riesgo** son circunstancias o situaciones que pueden generar o conllevar un aumento del riesgo.

Factor de riesgo: flexiones de tronco

Tarea de  
**atención al  
alumnado** en la  
mesa de estudioFlexiones **prolongadas** o con **altas frecuencias**  
de repetición, con un ángulo de inclinación del  
tronco **superior a 20°**.Tareas con  
**ordenadores**  
en posición  
**de pie**Tareas de  
**escritura** en la  
**parte baja** de la  
pizarraEscribir en la  
**parte baja de la  
pizarra** (por  
debajo del nivel  
de los codos).

## Carga física en el aula

1



Introducción

2



Factores de riesgo (2/3)

3



Recomendaciones

Identifica los **FACTORES DE RIESGO** postural durante la actividad docente en el aula

Factor de riesgo: codo por encima de los hombros

Factor de riesgo: torsiones de tronco

Tareas de escritura en la pizarra

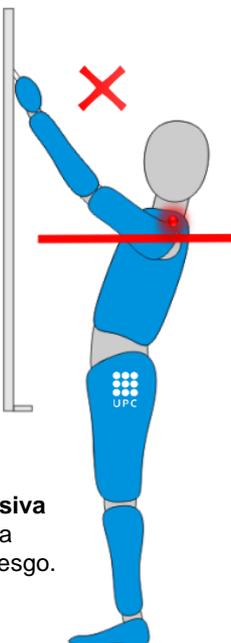
Trabajar de forma **habitual** con el **codo por encima de los hombros**

**Comunicación con el alumnado** durante las tareas de escritura en la pizarra

Torsiones **prolongadas** o con altas frecuencias de repetición, con ángulos de torsión del tronco **superiores a 10°**



La aplicación de **fuerza excesiva** durante las tareas de escritura contribuye a incrementar el riesgo.



**Dirigirse a los alumnos**, mientras se escribe en la pizarra, realizando **torsiones de tronco** (giros de tronco) excesivos.

## Carga física en el aula

1



Introducción

2



Factores de riesgo (3/3)

3

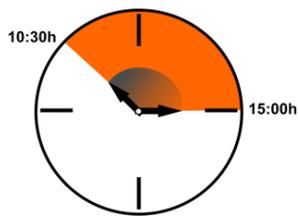


Recomendaciones

Identifica los **FACTORES DE RIESGO** postural durante la actividad docente en el aula

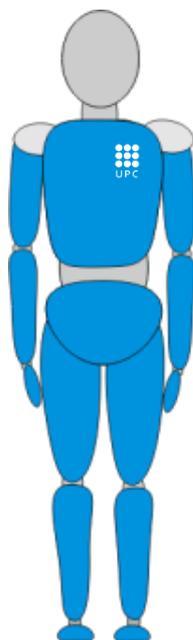
Factor de riesgo: posturas estáticas de trabajo (bipedestación y sedestación)

Bipedestación o sedestación estática durante **largos periodos de tiempo** y **sin alternar la postura**.



> 1 hora de pie  
> 2 horas sentado

La **falta de alternancia** postural (de pie / sentado) y la **bipedestación estática** (tareas en posición de pie sin moverse) son elementos que **generan riesgo** o contribuyen a incrementarlo.



**Bipedestación estática** prolongada en el tiempo



**Sedestación estática** prolongada en el tiempo



**Estatismo postural**



## Carga física en el aula



Introducción



Factores de riesgo



Recomendaciones (1/3)

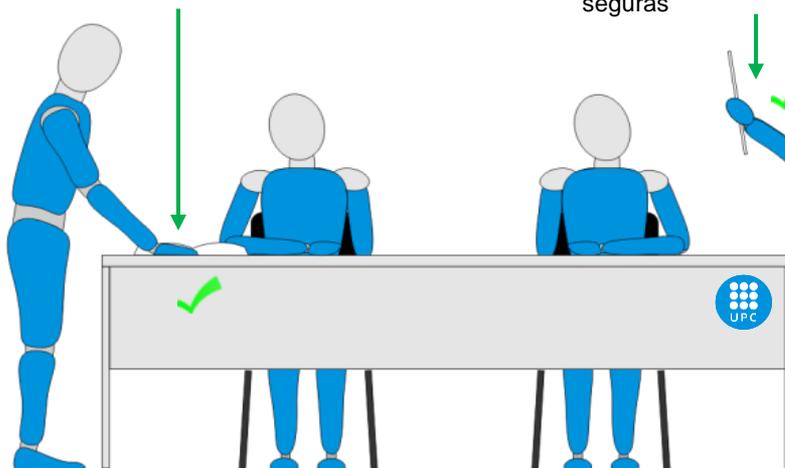
Sigue las **RECOMENDACIONES POSTURALES** para **evitar las flexiones** de tronco de forma prolongada o repetida

## Flexiones de tronco

Procura mantener el **tronco alineado** durante la tarea de atención al alumnado:

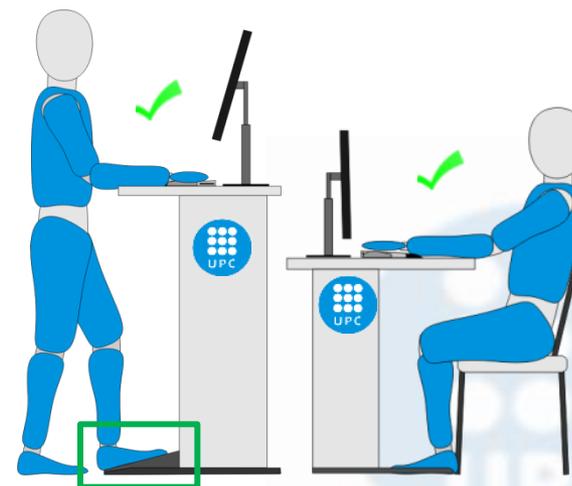
- Evita flexionar el tronco de forma continuada
- Evita ángulos de inclinación superiores a 20°

Para minimizar la tensión sobre la espalda, procura disponer de un **punto de apoyo**



**Levantarse la documentación** de la mesa de trabajo contribuye a la adopción de posturas seguras

Procura sentarte cuando la altura de la superficie de trabajo comporte la flexión de tronco de **forma prolongada** o con **altas frecuencias** (> 2 veces / minuto).



## Carga física en el aula

1



Introducción

2



Factores de riesgo

3

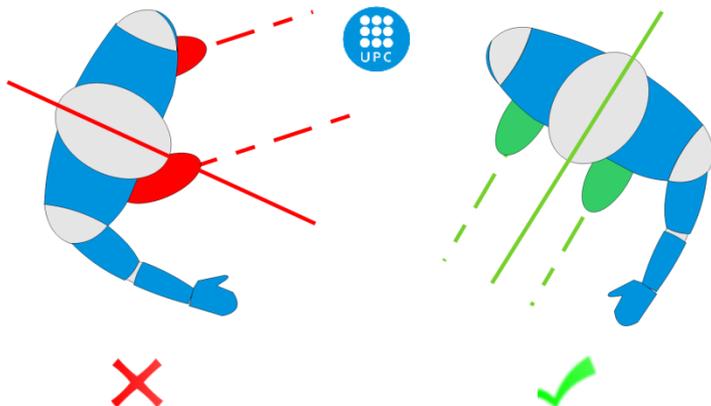
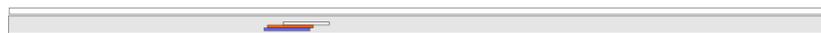


Recomendaciones (2/3)

Sigue las **recomendaciones** para **evitar las flexiones** de tronco de forma prolongada o repetida

### Torsiones de tronco

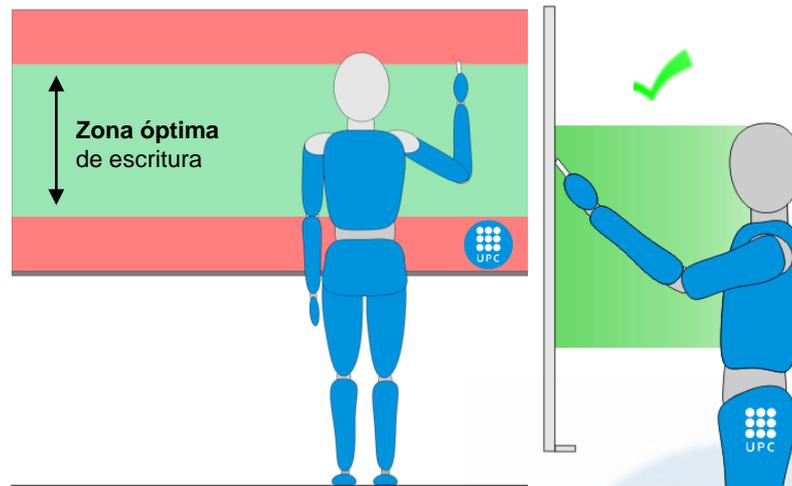
Durante las **tareas de escritura en la pizarra**, cuando tengas que dirigirte al alumnado, procura **girar el cuerpo a la vez que los pies**.



**Torsión de tronco** superior a  $10^\circ$  y giro de cuello excesivo. El tronco y la cabeza no están alineados con los pies.

Los **pies**, la **cabeza** y el **tronco** deben moverse en **sintonía**. De esta manera garantizamos la adopción de posturas neutras y seguras.

### Codo por encima de los hombros



Para garantizar **posturas seguras** de trabajo durante la realización de tareas de escritura en la pizarra, procura escribir:

- Por **debajo del nivel de la cabeza**
- y por **encima del nivel del codo**

## Carga física en el aula



Introducción



Factores de riesgo



Recomendaciones (3/3)

Procura garantizar la adopción de **posturas dinámicas** de trabajo

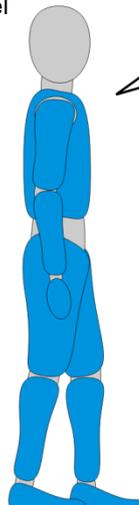
### Posturas estáticas y posturas inadecuadas



Procura sentarse **apoyando la espalda** en el respaldo de la silla



¡**Evita** encorvarte!  
**Alinea** la cabeza, el **cuello** y el **tronco**



La adopción de **posturas higiénicas** contribuye a la **proyección de la voz** de manera eficiente y sana



Procura **moverte por el aula** y **evita** la bipedestación estática durante largos periodos de tiempo



Para relajar la espalda, **avanza un pie** respecto al otro y alterna el pie de apoyo



**Combina** la postura de **pie** con la de **sentado**

