



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO
(CSST – Resolución Rectoral N° 0077-2022-UNAP)



“Año de la Unidad, la paz y el desarrollo”

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 12:

“Cervicalgia en el Trabajo”

INTRODUCCION:

La cervicalgia es un problema de salud ocupacional, puede ser el resultado de anomalías en las partes blandas, músculos, ligamentos, discos y nervios, así como en las vértebras y sus articulaciones. La causa más común de dolor cervical son las lesiones de las partes blandas, debidas a traumatismos o deterioro progresivo.

INFORMACION:

El dolor de espalda es uno de los dolores más comunes, así como el de cervicales. Las cervicales, soportan el cráneo y lo conectan con la espalda y nos permiten mover el cuello hacia los lados y de delante a atrás.

Existen diversos motivos por los que podemos sufrir dolor en las cervicales en el trabajo, ya que las tareas y movimientos que éstas implican son diversos.

Causas

Las causas son las siguientes:

- La cervicalgia puede presentarse debido a una mala postura. Un traumatismo, mal oclusión mandibular, alteración de la visión. Esto provocará una tensión involuntaria en los músculos del cuello que a su vez provoca un bloqueo de las vértebras cervicales.
- Estos bloqueos vertebrales si se mantienen en el tiempo pueden provocar un dolor crónico por desgaste de las vértebras conocido como artrosis cervical o cervicoartrosis o un **dolor agudo por presión sobre el disco inter-vertebral** que puede provocar una hernia discal cervical que afectará a una raíz nerviosa que provocará dolor en el brazo.
- Por contracturas musculares y puntos gatillos miofasciales en trapecios y musculatura cervical.

Consecuencias

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- Dolor en la zona del cuello.
- Dificultad para movilizarlo.
- Cefaleas.
- Mareos.
- Rigidez.

Prevención

En el caso de los trabajos que consisten en estar sentados durante mucho tiempo, es importante que el lugar de trabajo cuente con una serie de características para prevenir la cervicalgia.

- Debemos disponer de una silla ergonómica que permita que la columna se halle erguida, así como estar a la altura correcta.
- Las manos deben tener un ángulo de 90° respecto al cuerpo, y debemos situarnos a entre 40 y 70 cm de la pantalla del ordenador.



UNAP

**COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO
(CSST – Resolución Rectoral N° 0077-2022-UNAP)**



“Año de la Unidad, la paz y el desarrollo”

- La iluminación también es importante, ya que si la pantalla tiene reflejos es posible que forcemos nuestra postura para ver mejor.
- Además, para evitar estar en una misma postura durante demasiado tiempo, es fundamental que se hagan descansos y nos movamos, por ejemplo paseando o realizando estiramientos.
- Esto debe tenerse en cuenta no solo en la oficina, también si se está realizando teletrabajo.

CONCLUSIÓN:

“CUIDA Y PROTEGE TU COLUMNA”



“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”