

## ¿QUÉ ES LA CERVICALGIA?



Básicamente un dolor en el cuello ya que los músculos están bajo tensión constante que puede causar fatiga y dolor muscular por exceso de movimiento o contracciones sostenidas en el tiempo, ejemplo mirar a una pantalla de ordenador.

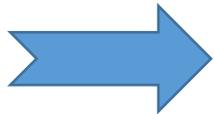
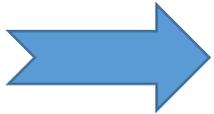
## ¿QUÉ CAUSA LA CERVICALGIA?

- Mala postura.
- Realizar ejercicios de forma brusca.
- Estar sentado en una sola posición durante muchas horas en el trabajo.
- Cargar exceso de peso.
- Ver televisión en la cama.



### Los síntomas más habituales son:

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



## LAS CONSECUENCIAS:

### Entre ellas tenemos:

- Trabajo en posición de sentado durante largos períodos de tiempo: la adopción de posturas estáticas es típica de oficinas, obligando a mantener una postura fija del cuerpo y, en particular, del cuello durante largos períodos de tiempo.
- Inadecuada colocación del equipo de trabajo: también los dolores de cuello pueden tener su origen en una incorrecta colocación del puesto o de alguno de sus elementos: pantalla, mesa, silla o periféricos como ratón, impresora, teléfono, etc.
- Visualización simultánea de varias pantallas que obliga a la movilización frecuente del cuello.
- Mantener conversaciones telefónicas apoyando el teléfono en el cuello para poder utilizar las manos.
- Manipulación y/o transporte ocasional de cargas (cajas de folios, archivadores, etc).



- Incorrecta graduación de la vista y uso de gafas progresivas en el puesto de trabajo informático.

## PREVENCIÓN:

La prevención es muy importante por eso es importante que sigas estos consejos:

- 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.
- 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.



**“EL CAMBIO ES DEPENDE DE TI”**



**UNAP**



**COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**SALUD OCUPACIONAL**

**“LA CERVICALGIA EN EL TRABAJO”**



**PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**

**“Trabajamos mejor cuidándonos”  
¡PROTEGÉTE!**

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)