









GUÍA Nº4 / CAJA DE HERRAMIENTAS:

CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD FÍSICA DE LAS PERSONAS

QUE REALIZAN LABORES DE TRASLADO, MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS EN OLLAS COMUNES O CENTROS COMUNITARIOS



La pandemia del COVID-19 ha revelado situaciones de vulnerabilidad y precariedad a lo largo de Chile. La CEPAL y el Banco Mundial concuerdan en que habrá un marcado retroceso en materia de pobreza. Vislumbran que entre 70 y 100 millones de personas en el mundo podrían caer a niveles de pobreza extrema. En Latinoamérica, la pobreza llegaría al 34% de la población. Para Chile, por su parte, se prevé un aumento de la pobreza por ingresos hasta niveles de alrededor del 14% (la última estimación fue de 8,6%). Frente a esta situación de emergencia, diversas comunidades se han organizado para preparar y entregar alimentos a la población que se encuentra en contextos de inseguridad alimentaria. Estas iniciativas no sólo implican la cocción o preparación de comidas, sino también la recepción y búsqueda de insumos, junto al traslado hacia centros de acopio.

A nivel nacional, organizaciones sin fines de lucro, iglesias, agrupaciones sociales y el programa gubernamental que entrega cajas de alimentos en sectores vulnerables, han activado una cadena de distribución que considera la manipulación de elementos, exigiendo una alta carga física al aplicar fuerza, posturas mantenidas y forzadas, manipulación de cargas entre otros factores presentes. En este sentido, es importante tener en consideración que este esfuerzo puede acarrear una serie de problemas a lo largo del tiempo, tales como dolor, contracturas musculares, tendinitis y daño a articulaciones a nivel de la columna vertebral y miembros superiores o inferiores. Por ello, es importante que las comunidades puedan acceder al mayor nivel de capacitación e implementos de seguridad que sean necesarios.

Las condiciones de prevención están asociadas a cuatro medidas de autocuidado: manipulación manual de carga, planes de trabajo e higiene postural, organización de las tareas, y consideraciones generales.

a. MEDIDAS EN LA MANIPULACIÓN DE CARGA:

El manipular, levantar, trasladar y ubicar objetos grandes o pesados de manera incorrecta o con alta frecuencia diaria, puede afectar la columna vertebral, el sistema músculo esquelético e, incluso, contribuir con la aparición de molestias, dolores, lesiones o accidentes.

Para levantar, trasladar o ubicar elementos con cargas superiores a los 3 kilos, se deben considerar los siquientes puntos:

* AGARRE:

Tomar los objetos desde las asas (cajas, ollas, baldes, etc.) para tener mayor control y seguridad en la manipulación. En caso de no contar con asas , se debe tomar o recoger el objeto con toda la mano, abarcando la mayor superficie posible con la tomada para así tener el mayor control sobre éste.

* FUERZA PIERNAS:

Al tomar los objetos, deben manipularse privilegiando el uso de fuerza de las piernas, con la espalda erguida y usando los brazos como anclaje del objeto. El esfuerzo debe hacerse desde las piernas, no del tronco (columna).

Para verificar si está haciendo fuerza con piernas o la espalda, ponga atención a las sensaciones de su cuerpo al tomar un objeto. El esfuerzo debe sentirse en la parte posterior de las piernas, glúteos o rodillas, nunca en su espalda. Sugerimos preguntarse: ¿Percibo una sensación de "tensión" o de "molestias" en la parte trasera de las piernas? ¿Estoy contrayendo la musculatura de mis piernas? Sentir la tensión y contracción en las piernas es un buen indicador, pues la fuerza está focalizada en este segmento y no en la espalda. La contracción de la musculatura abdominal provoca un aumento de la presión intraabdominal que interviene como mecanismo de protección de la columna durante el levantamiento de pesos y movimientos en flexión de tronco.

* DISTANCIA DEL OBJETO EN RELACIÓN AL CUERPO:

Al momento de tomar y/o transportar los objetos, se recomienda realizar esta acción posicionando el objeto lo más cercano al cuerpo.

* EVITAR GIROS O ROTACIONES

Se debe evitar hacer rotaciones o giros del tronco (columna) mientras se realiza la carga del objeto, considerando caminar en posición erguida (columna derecha).



5

* PESOS Y FRECUENCIAS DE CARGA

Transportar cargas que sean tolerables por la persona según sus capacidades. Es importante no sobreexigirse, cuidando las posturas en las tomadas, así como también dosificar el número de traslados. Se sugiere realizar más traslados con poca carga, que pocos traslados con mucha carga. Privilegiar el uso de ayudas técnicas, por ejemplo, usar carritos para transportar cajas, ollas pesadas, sacos, etc.

* ZONA DE MANIPULACIÓN

Por otra parte, la zona de manipulación es importante. Para cargas más pesadas, privilegie posiciones cercanas al cuerpo, por debajo de sus codos (ver imagen 3). Evite manipular las cargas pesadas lejos de su cuerpo.



* RUTA DE LA CARGA Y DISTANCIA

Planificar una ruta libre de obstáculos y/o minimizar terrenos irregulares, desde donde se van a buscar las cargas hasta donde se van a depositar. Por ejemplo, desde un camión hasta un centro comunitario, a fin de prevenir accidentes, caídas, o poca visibilidad, entre otros factores. Se deben privilegiar distancias cortas de transporte de carga.

b. MEDIDAS EN PLANOS DE TRABAJO E HIGIENE POSTURAL

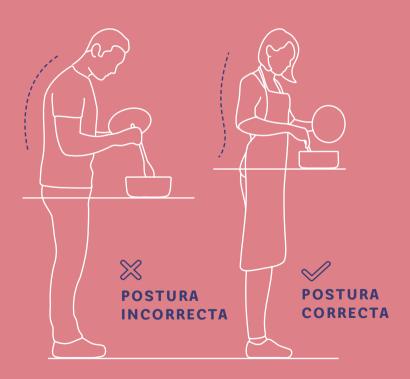
"PLANO DE TRABAJO" es un concepto que se usa para describir una superficie destinada a una acción particular. Puede ser su mesón de cocina, el escritorio de un estudiante, o la mesa de un dibujante. Sin embargo, en la cotidianidad, muchas veces tenemos que improvisar usando planos de trabajo no diseñados para la actividad que se debe ejecutar.

De esta manera, es muy importante planificar el espacio de trabajo con estrategias de orden y distribución. A continuación, se detalla una serie de recomendaciones que requieren poca intervención:

* Contar con mesas o mesones donde se puedan ordenar los elementos y objetos de cocina, para tenerlo al alcance de la mano. Privilegiar alturas medias, como el alto de la cadera. Esto sirve para evitar posturas incómodas como el encorvarse o agacharse para trabajar.

- * Alternar posturas sentado y de pie al preparar alimentos y así evitar fatiga. No hay ninguna postura perfecta para largos períodos de tiempo.
- * Para el corte o limpieza de alimentos, se sugiere realizarlos sentado o de pie, pero con apoyo sobre una mesa. En posición sentado, se deben apoyar los brazos/codos sobre la mesa, de manera que el esfuerzo se centre en las manos; no en codos y hombros.

ALTURA DEL PLANO DE TRABAJO A FIN DE EVITAR INCLINACIÓN:



- * Para el manejo de ollas o fondos, se sugiere ubicarlos a la altura del tronco, no más abajo de la cadera, ni más arriba del hombro. Esto evitará sobreesfuerzo de columna u hombros
- * Si la altura de su mesa o "plano" de trabajo no puede modificarse, puede usar herramientas como cucharas y cuchillos más largos, que le ayuden a no inclinarse excesivamente. Esto es importante si debe pasar largas jornadas repitiendo estas acciones.
- * Para el lavado de utensilios y elementos de cocina, procurar tener mesones o mesas a la altura de la cadera, evitando flexiones excesivas de columna u hombro, o rotaciones excesivas. Es importante que los materiales sucios, la zona de lavado y la zona de secado, se encuentren al alcance de sus brazos.
- * A modo general, evitar realizar movimientos o alcances sobre la altura del hombro con los brazos. No se recomienda trabajar en posición de flexión de tronco constante (es decir, evite que su pecho mire hacia el suelo), o agachado con flexión de rodillas. Estas posturas forzadas pueden generar molestias, dolores o lesiones a corto plazo.



X POSTURAS DE TRABAJO A EVITAR:



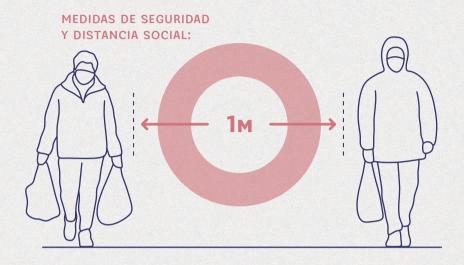




c. MEDIDAS DE ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS:

Para prevenir el cansancio y aprovechar las capacidades de las comunidades u organizaciones implicadas, se recomienda organizar el trabajo por turnos y rotaciones. A continuación se detallan algunos consejos:

- * Durante el día se pueden asignar tareas según zonas y horario de trabajo: recepción, lavado y preparación de alimentos, lavado de elementos o utensilios, y distribución de alimentos, entre otros. De esta manera, se evitan cuellos de botella, hay mayor concentración, control y eficiencia de las tareas.
- * Se sugiere crear rotaciones diarias durante la semana para dar descanso a las personas que realizan las distintas tareas.
- * Entre preparaciones, como desayuno, almuerzo, once y cena, establecer pausas de trabajo de al menos 30 minutos para evitar fatiga y estrés.
- Establecer jornadas de inicio y fin de trabajo permitirá distribuir mejor los tiempos de actividad.
- * Para la distribución de los alimentos, se sugiere cumplir con las medidas de distancia social (al menos 1 metro) y uso de mascarilla. Contar con un intermediario entre las personas que requieran del servicio y las encargadas de la distribución de las porciones de alimentos. Esto disminuirá los contactos en la cadena de distribución.



d. MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

Las elongaciones ayudan a prevenir la fatiga y el impacto que pueden producir las fuerzas o movimientos mal realizados en las articulaciones y musculatura. Éstas no deben generar dolor, pues sólo se debe sentir una ligera tensión. Es importante no realizarlas en caso de generar dolor o adormecimiento en alguna zona del cuerpo y recordar que todos los movimientos deben ejecutarse de manera suave, sin aguantar la respiración, mantener una respiración a un ritmo habitual, a fin de evitar el aumento de presión intraabdominal, que puede generar mareos o aumento de la presión arterial en algunas personas. Se recomienda adoptar una actitud relajada y concentrarse en el segmento a elongar. Tómese el tiempo necesario, en forma tranquila, para evitar molestias, dolores o lesiones por mala ejecución.

ZONAS CUELLO:



1. CUELLO

Al cocinar o limpiar alimentos, es común que aumente la tensión sobre la musculatura cervical, generando fatiga y/o malestar. Por esto, es importante incorporar ejercicios de relajación y elongación antes, durante y después del trabajo.

1.1 DE PIE, ERGUIDO O SENTADO CON LA ESPALDA DERECHA:

Incline la cabeza hacia la derecha. Mantenga la posición por 20 segundos, para luego realizar el mismo proceso hacia el lado contrario. Puede ayudarse con la mano para realizar el ejercicio, como lo señala la imagen B. Si lo necesita, puede repetir el ejercicio más de una vez.

a) ELONGACIÓN CUELLO SIN MANOS



b) ELONGACIÓN CUELLO CON MANOS



1.2 DE PIE, ERGUIDO O SENTADO CON LA ESPALDA DERECHA:

Mire su hombro derecho, intentando llevar la su cabeza lo más cerca del hombro. Mantenga la posición por 20 segundos, para luego realizar el mismo ejercicio hacia el lado contrario. Si lo necesita, puede repetir el ejercicio más de una vez.

a) ELONGACIÓN DE CUELLO b) ELONGACIÓN DE CUELLO Y SENTADO SIN MANOS Y SENTADO CON MANOS





1.3 DE PIE, ERGUIDO O SENTADO CON LA ESPALDA DERECHA:

Intente llevar los hombros lo más arriba posible. Contar seis segundos y bajar los hombros. Repetir 3 veces.

a) RELAJACIÓN DE HOMBROS





ZONA ESPALDA ALTA:



2. ESPALDA ALTA

La manipulación constante de herramientas y/o productos, puede generar fatiga y/o dolor debido a posturas inadecuadas en la zona alta de la espalda y los hombros.

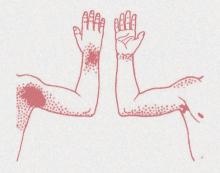
2.1 DE PIE, ERGUIDO O SENTADO CON LA ESPALDA DERECHA:

En esa posición, junte la palmas y entrelace los dedos formando un puño. Luego lleve el mentón al pecho, manteniendo su puño lo más lejos posible, pero sin mover el tronco. Mantener esta posición por 20 segundos, puede repetir el ejercicio más de una vez si lo necesita.

a) ELONGACIÓN DE ESPALDA ALTA



ZONA HOMBROS, ANTEBRAZOS Y MUÑECAS



3. MIEMBROS SUPERIORES

Debido al traslado de elementos pesados y al desarrollo de tareas repetitivas o con poco tiempo de recuperación, los hombros, antebrazos y muñecas pueden verse sobre-exigidos. Por ello, es importante que pueda realizar elongaciones, recordando no sentir dolor, sino que tensión.

3.1 HOMBROS, DE PIE O SENTADO CON LA ESPALDA DERECHA:

3.1.1 Con el brazo derecho extendido por delante del cuerpo y en dirección de su hombro izquierdo, presione con su otro brazo para aproximarlo al cuerpo. Mantener esa posición por 20 segundos, luego realizar la misma acción hacia el lado contrario. Puede repetir el ejercicio más de una vez si lo necesita.

a) ELONGACIÓN DE HOMBROS





- 3.1.2 Ubíquese junto a una puerta o pilar. Luego separe su brazo izquierdo del cuerpo con el codo extendido hasta llegar a la altura del hombro. Si siente tensión en el pecho al realizar la postura, mantenga por 20 segundos. De no ser así, gire suavemente hacia la derecha.
- 3.1.3 Con su mano derecha, intente tocar la parte posterior de su hombro derecho, hasta sentir tensión en la parte posterior del brazo. De no ser así, con la mano izquierda lleve su codo más atrás, sin mover el tronco. Mantenga por 20 segundos.

a) ELONGACIÓN DE HOMBROS



3.2 ANTEBRAZOS Y MUÑECAS, DE PIE O SENTADO CON LA ESPALDA DERECHA:

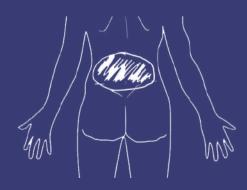
3.2.1 Con la mano izquierda y desde la palma, lleve su muñeca hacia atrás, hasta que sienta una leve tensión en el antebrazo. Mantenga por 20 segundos y luego realice el mismo ejercicios para el brazo izquierdo.

3.2.2 Posteriormente, eleve el brazo derecho con el codo extendido y la palma de la mano hacia abajo. Con la mano izquierda y desde la palma, lleve la muñeca hacia atrás hasta sentir leve tensión en el antebrazo. Mantener por 20 segundos y luego realizar lo mismo con el brazo izquierdo.

a) ELONGACIÓN DE ANTEBRAZOS Y MUÑECAS



ZONA ESPALDA BAJA:



4. ESPALDA BAJA

La espalda baja es el segmento más exigido con las manipulaciones de cargas y las posiciones de pie prolongadas. Las elongaciones pueden compensar esta exigencia. Para ello, puede ejecutar la siguiente elongación:

Al llegar a casa, recuéstese de espalda sobre una alfombra o colchoneta y una almohada bajo la cabeza. Lleve lentamente las rodillas al pecho y abrácelas. Mantenga la posición por 20 segundos. Puede repetir 2 o 3 veces.

4.1 Dejando espacio entre usted y el asiento, separe los pies a la altura de los hombros, llevando el mentón al pecho y apoyando las manos sobre el respaldo de la silla. Posteriormente, comience a flectar la columna hacia adelante, hasta quedar con la espalda y los brazos alineados. Mantener esa posición 20 segundos.

a) ELONGACIÓN ESPALDA BAJA



ZONAS MIEMBROS INFERIORES



5. MIEMBROS INFERIORES

Si se mantiene de pie prolongadamente, puede sufrir una alta exigencia de sus miembros inferiores. Por ello, le recomendamos realizar elongaciones.

5.1 Ubíquese de pie frente a la muralla o una silla firme y lleve el pie derecho hacia su glúteo, mientras con su mano derecha, sujeta su pie. Mantener por 20 segundos.

Si no puede ejecutarlo de esta forma, puede dar un paso hacia adelante. Luego mire hacia el frente y comience a flectar la rodilla del pie que deja atrás con la intención de tocar el suelo. En el momento que sienta tensión mantenga la posición 20 segundos. No importa si no llega al suelo.

a) ELONGACIÓN DE CUÁDRICEPS



5.2 La cara posterior del muslo corresponde a los isquiotibiales. Para elongar esa zona, ubique una pierna sobre una silla, manteniendo la rodilla de la pierna apoyada extendida. Mientras tanto, el pie que está adelante se mantiene apoyado solo en el talón con la punta del pie apuntando al techo y la rodilla extendida. Mantener la posición 20 segundos.

Si no hay tensión, comenzar a llevar la mano lentamente hacia la punta del pie. Deténgase cuando sienta tensión sin importar si logra tocar el pie. Mantenga la posición y luego cambie la otra pierna hacia adelante.

a) ELONGACIÓN DE ISQUIOTIBIALES



5.3 Para cuidar la musculatura de la pantorrilla, le recomendamos pararse en la punta de los pies. Realice 10 repeticiones cada vez que pueda realizar una pausa de su trabajo.

También puede realizar elongaciones, ubicarse frente a una muralla, dar un paso hacia atrás dejando la pierna derecha cerca de la muralla y la izquierda más alejada. La pierna izquierda debe mantener siempre el pie apoyado completamente en el suelo y la rodilla extendida, mientras la pierna derecha comienza a flectar la rodilla acercándose a la muralla. Debe mantener la espalda derecha y mirar al frente. Cuando sienta la tensión en la pantorrilla izquierda, mantenga la posición por 20 segundos. Repetir 2 a 3 veces por cada pierna.

a) ACTIVACIÓN Y ELONGACIÓN DE PANTORRILLAS



CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD FÍSICA DE LAS PERSONAS

QUE REALIZAN LABORES DE TRASLADO, MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS EN OLLAS COMUNES O CENTROS COMUNITARIOS

COMITÉ REDACTOR

Alvaro Besoain Saldaña, Departamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Giovanni Olivares Péndola, Laboratorio de Ergonomía, Departamento de Kinesiología Facultad de Medicina. Universidad de Chile.

Victoria Villalobos Molina, Laboratorio de Ergonomía, Departamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

COMITÉ EDITORIAL

Alvaro Besoain Saldaña, Departamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Giovanni Olivares Péndola, Laboratorio de Ergonomía, Departamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Victoria Villalobos Molina, Laboratorio de Ergonomía, Departamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Juan Sancho Gonzalez, Dirigente social ECOSS de Barrio

Susana Hernández Collao, Dirigenta social ECOSS de Barrio.

Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo, Universidad de Chile

Pablo Riveros, Unidad de Redes Transdisciplinarias

laqueline Meriño, Unidad de Redes Transdisciplinarias

Francisco Crespo, Unidad de Redes Transdisciplinarias.

Paula Muñoz, Unidad de Comunicaciones.

Alexia Bórquez, Unidad de Comunicaciones.

Arturo Baeza Unidad de Comunicaciones

DISEÑO EDITORIAL

Javiera Castro.

AGRADECIMIENTOS

Ricardo Olave, por su apoyo en fotografías de referencia









