

Cartilla
de salud
docente



Cuidando la parte superior de la espalda



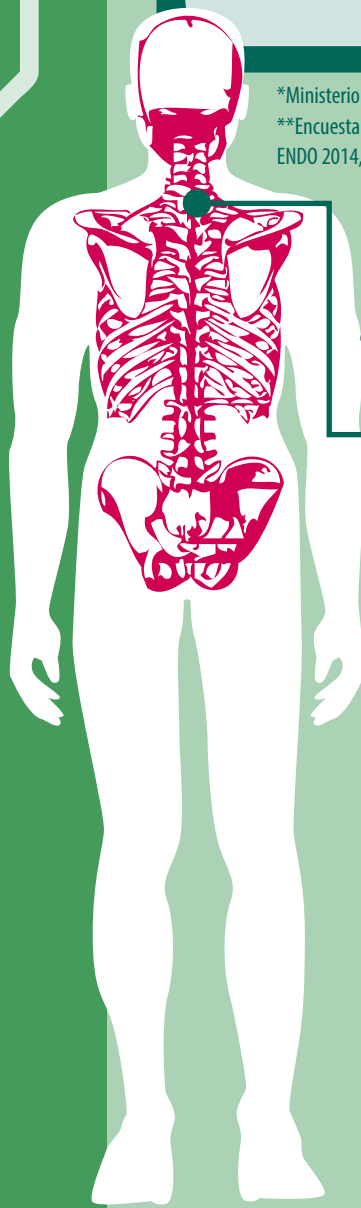
PERÚ

Ministerio
de Educación

Cuidando la parte superior de la espalda



Estimado maestro y maestra, diversos estudios en todo el mundo han señalado que los dolores de espalda y cuello son una de las afecciones al sistema osteomuscular de mayor frecuencia entre docentes. Si no se realizan ejercicios de prevención, los malos hábitos pueden generar dolores en la parte superior de la columna vertebral, que incluye el cuello, los hombros y la espalda. Por ello, el Minedu quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas prevenir este tipo de afecciones a tu salud y desempeñarte de manera óptima.



¿SABÍAS QUE...?

EN 2016, LAS DORSOPATÍAS (AFECCIONES EN LA COLUMNA VERTEBRAL) fueron la tercera causa de morbilidad a nivel nacional de consulta externa en adultos de 30 a 59 años.*



76%

de los docentes reportó que la mayor parte del día están de pie durante su jornada laboral.**

19%

de los docentes advirtió que la mayor parte del tiempo en el aula tienen que mantener una postura física incómoda.**

*Ministerio de Salud

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

¿QUÉ ES LA COLUMNA CERVICAL Y CUÁLES SON SUS AFECCIONES?

La columna cervical está conformada por las primeras siete vértebras de la columna vertebral.

Las afecciones en la columna cervical son un tipo de dorsopatías, que pueden ser originadas por algunas actividades que realizan los docentes. Usualmente se presentan como dolores en el cuello y hombros, provocando dolor de cabeza o adormecimiento de las manos.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR DOLORES EN LA COLUMNA CERVICAL?

Estos dolores son producidos usualmente por las malas posturas que provocan tensión en los músculos de la zona cervical, los movimientos repetitivos que producen fatiga muscular o los estiramientos forzados de la columna. En la actividad docente puede presentarse por las siguientes causas:



Escribir por encima de la cabeza de manera permanente (en la pizarra, por ejemplo), produciendo un estiramiento forzado y exagerado de la columna.



Mantener una misma postura sin moverse, especialmente cuando se está sentado.



Flexionar repetitivamente el cuello al agachar la cabeza para atender a los estudiantes o revisar documentos en el escritorio.



Cargar objetos o elementos pesados que exceden la fuerza corporal del docente. Por ejemplo, cuadernos o libros de los alumnos que muchas veces se llevan para revisar.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS PODEMOS DETECTAR ESTAS AFECCIONES?



Dolores o pesadez en el cuello y hombros.



Calambres y adormecimiento en los brazos y las manos.



Fatiga muscular en hombros y la zona alta de la espalda.



Tensiones, tirones y agarrotamientos en el cuello y la zona alta de la espalda.



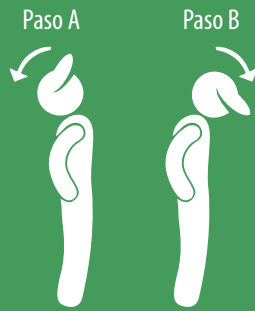
Dolores de cabeza.



CONSEJOS

A continuación te brindamos algunas recomendaciones y ejercicios para atenuar estas afecciones:

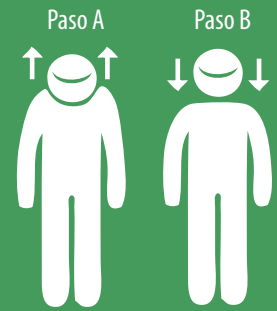
Para prevenir estos dolores te recomendamos realizar los siguientes ejercicios, durante aproximadamente 30 segundos cada uno, antes, durante y después de la jornada laboral:



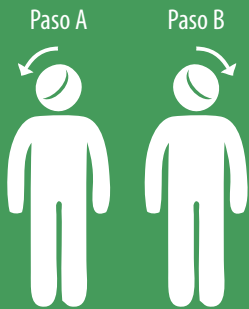
1. Inclinar la cabeza hacia atrás y hacia adelante.



2. Girar lentamente la cabeza de izquierda a derecha.



3. Subir los hombros con los brazos caídos.



4. Inclinar lateralmente la cabeza hacia la derecha e izquierda.



5. Con las manos en la cabeza y la espalda recta, flexionar lateralmente la columna.



6. Con los codos a la altura de los hombros, dirigir estos hacia atrás, lo máximo posible.



7. Mover los hombros en círculo.



PERÚ

Ministerio de Educación