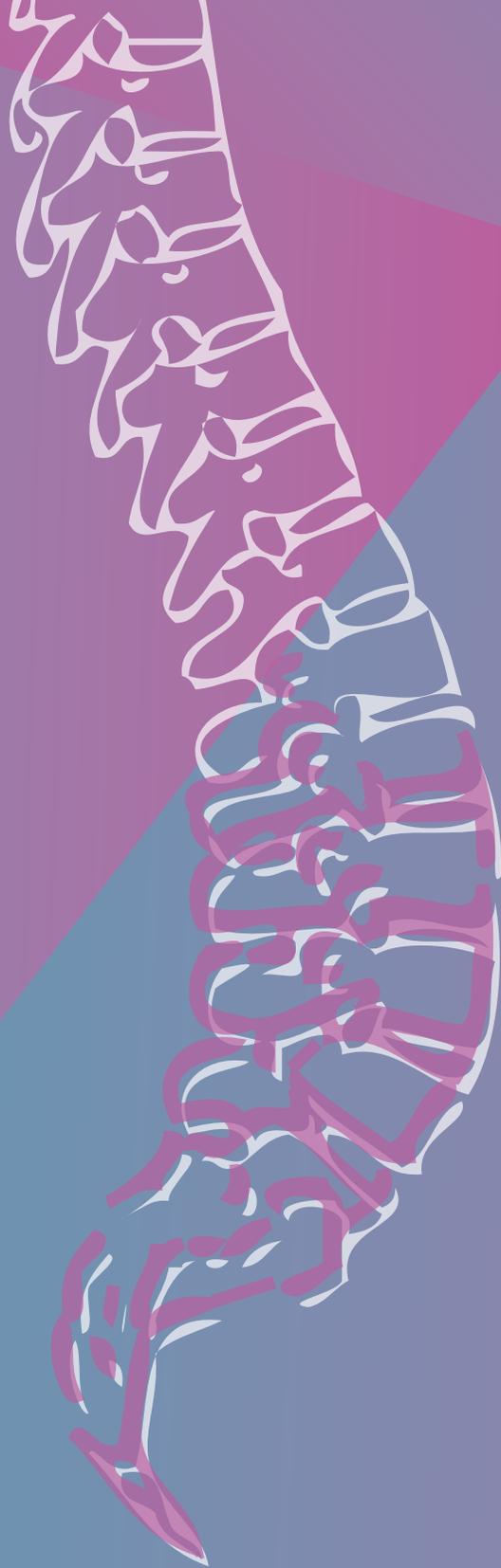


Cartilla
de salud
docente



Cuidando la parte baja de la espalda



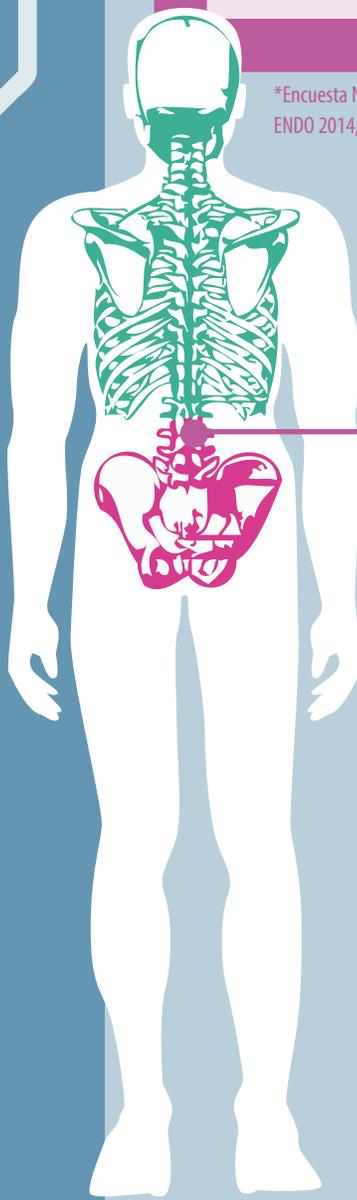
PERÚ

Ministerio
de Educación

Cuidando la parte baja de la espalda



Estimado maestro y maestra, diversos estudios en todo el mundo han señalado que los dolores en la parte baja de la espalda, o zona lumbar, constituyen una de las afecciones al sistema osteomuscular de mayor frecuencia entre docentes. Diversas actividades de la labor pedagógica pueden originar estos dolores en la zona lumbar (lumbalgia). 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...?



18%

de los docentes reportaron haber padecido dolores en la zona lumbar.

Los docentes de nivel inicial son los que más reportan haber adoptado posturas físicas incómodas durante su labor pedagógica.*

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

¿QUÉ ES LA ZONA LUMBAR Y CUÁLES SON SUS AFECCIONES?

La zona lumbar de la columna vertebral está conformada por cinco vértebras ubicadas en la parte baja de la espalda.

Usualmente, cuando se presentan dolores en esta parte de la espalda nos referimos a la lumbalgia, que en ocasiones puede extenderse hacia las piernas, provocando la sensación de debilidad o entumecimiento en estas e incluso dificultad para caminar.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR DOLORES LUMBARES?

Los dolores de la zona inferior de la espalda o zona lumbar de la columna son producidos usualmente por las malas posturas que provocan tensión o por los movimientos repetitivos que producen fatiga muscular. En la actividad docente existen diferentes acciones que pueden causar estos dolores:



Escribir en la pizarra, papelógrafos o similares por debajo de la cintura, esto hace que se flexione constantemente la zona inferior de la espalda.



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



La flexión repetitiva de la parte inferior de la espalda para atender a los estudiantes o revisar documentos que se encuentren en un mueble bajo, como el escritorio de los estudiantes.



Cargar objetos o elementos pesados que exceden la fuerza corporal del docente.



La falta de ejercicio físico y el sobrepeso incrementan la probabilidad de generar estas afecciones.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS PODEMOS DETECTAR ESTAS AFECCIONES?



Dolores en la zona lumbar de la espalda.



Sensación de debilidad o entumecimiento de las piernas.



Dificultad para caminar.

CONSEJOS



A continuación te brindamos algunas recomendaciones para atenuar estas afecciones:



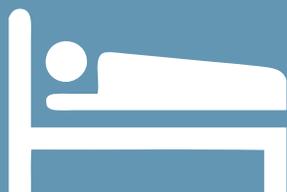
En la pizarra, papelógrafo o similares, intenta escribir a la altura de tu cabeza.



Para agacharte, evita flexionar la parte inferior de la espalda. Hazlo flexionando las piernas.



Realiza desplazamientos cortos durante las clases para aligerar la tensión en los músculos.



Al dormir, descansa boca arriba o de costado y procura dormir entre 7 y 9 horas diarias.



Alterna frecuentemente la postura sentada con estar de pie.



Procura no cargar elementos pesados que excedan la fuerza corporal y puedan provocar alguna lesión.

Paso A



Paso B



Cuando mantengas la posición erguida, cambia el apoyo de los pies, alternado el peso del cuerpo sobre el lado derecho y luego sobre el izquierdo.



Realiza actividad física regularmente (practica un deporte, camina, corre, etc.), al menos durante 30 minutos 3 veces a la semana para ayudar a reducir la tensión y el dolor muscular.



PERÚ

Ministerio de Educación