PÍLDORA INFORMATIVA: ERGONOMÍA – E_7



CERVICALGIA

La cervicalgia es el dolor en la región cervical (cuello y parte alta de la espalda). Se produce por la sobrecarga o tensión de los músculos y estructuras del cuello, y puede afectar a la calidad de vida y al rendimiento laboral.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- ✓ Dolor en el cuello que puede irradiarse a hombros, nuca y cabeza.
- ✓ Rigidez y sensación de cansancio muscular.
- ✓ Cefaleas de origen tensional.
- ✓ En ocasiones, hormigueo en brazos o manos.

¿CÓMO PREVENIRLA?

- ✓ Mantén buena postura, espalda recta y hombros relajados.
- ✓ Realiza pausas activas cada 45 - 60 minutos.
- ✓ Haz ejercicios suaves de movilidad cervical y estiramientos.
- ✓ Ajusta tu silla, pantalla, ratón…
- ✓ Evita el uso excesivo del móvil o pantallas con la cabeza inclinada.
- ✓ Favorece un buen clima laboral y la gestión del estrés.
- ✓ No ignores el dolor, consulta con el personal médico.
- ✓ Comunícalo a la empresa para adoptar medidas preventivas.

¿QUÉ PUEDE CAUSARLA?

- ✓ Posturas mantenidas incorrectas y/o repetitivas.
- ✓ Uso prolongado de pantallas.
- ✓ Falta de pausas y de actividad física.
- ✓ Estrés laboral y carga mental elevada.
- ✓ Mobiliario inadecuado.
- ✓ Iluminación deficiente.
- ✓ Levantamiento inadecuado de objetos



MEDIDAS PREVENTIVA PARA LA EMPRESA

- ✓ Proporcionar mobiliario ergonómico y adecuado.
- ✓ Promover pausas activas
- ✓ Fomentar hábitos saludables en el entorno laboral
- ✓ Formación e información sobre prevención TME y ergonomía.
- ✓ Evaluaciones de riesgos y adaptación de puestos de trabajo.
- ✓ Favorecer un clima laboral saludable y la gestión del estrés.

RECUERDA:

- ✓ **La cervicalgia no es solo un dolor pasajero, puede convertirse en un problema crónico si no se actúa a tiempo.**

CUIDAR TU CUELLO ES MEJORAR TU SALUD Y BIENESTAR
LA PREVENCIÓN ES COSA DE TODAS Y TODOS

SATTUi

Av. Blasco Ibáñez, 21 - 46010 https://sattui.org - https://sattui.uv.es 96 38 64959 / 722 230 804 sattui@uv.es