

## Buenas prácticas de Ergonomía



Recomendaciones a profesionales sanitarios  
del Hospital Regional Universitario de Málaga  
expuestos a PVD

Noviembre 2022

### Descripción de la tarea

La cervicalgia y la lumbalgia constituyen una de las principales causas de absentismo laboral. Muchos de estos casos corresponden a profesionales que trabajan gran parte de su jornada laboral con pantallas, generando a lo largo del día tensión muscular, y que además no suelen realizar ejercicio físico de manera habitual. Por lo tanto, desde el Área de Vigilancia de la Salud se plantea fomentar la actividad física focalizada en columna cervical y lumbar en este grupo de trabajadores.

### Solución adoptada

De fácil acceso, a partir de un código QR, entregar las recomendaciones de ejercicios de columna cervical y lumbar que ofrece la Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación a trabajadores del Hospital Regional Universitario de Málaga expuestos a pantallas de visualización de datos, fomentando así la actividad física y pudiendo prevenir patologías derivadas de los riesgos a los que se exponen en su puesto de trabajo.

### Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Se espera una mayor concienciación sobre la práctica de ejercicio físico centrado en columna cervical y lumbar.

### Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En proyecto.

Autoría: Casandra Barranco Vela  
Hospital Regional Universitario de Málaga

Recomendaciones de ejercicios de columna cervical:



Recomendaciones de ejercicios de columna lumbar:

