Posture and Ergonomics – School Safety Stats and Facts – Spanish



HECHOS

Mala Postura al Sentarse: Los estudiantes y el personal que se sientan con los hombros encorvados o la cabeza hacia delante durante un tiempo prolongado de trabajo en el ordenador o en el escritorio tensan el cuello, la espalda y los hombros, lo que aumenta el riesgo de sufrir TME.

Configuración Inadecuada del Puesto de Trabajo: Los pupitres, las sillas o los ordenadores no ajustables que no se adaptan al tamaño de cada persona provocan posturas incómodas y lesiones por esfuerzo repetitivo.

Mochilas Pesadas: Llevar mochilas demasiado pesadas o mal colocadas (por ejemplo, sobre un hombro) provoca tensiones en la espalda, el cuello y los hombros, sobre todo entre los estudiantes.

Falta de capacitación Ergonómica: Los alumnos y el personal escolar carecen a menudo de formación sobre el mantenimiento de una alineación neutra de la columna vertebral y una postura óptima, lo que contribuye al dolor crónico y las molestias.

Posturas Estáticas Prolongadas: Estar sentado o de pie durante periodos prolongados sin pausas de movimiento, algo habitual en las aulas o durante el aprendizaje por ordenador, provoca fatiga muscular y rigidez.

Movimientos Repetitivos: Las tareas repetitivas frecuentes, como teclear en teclados mal colocados o escribir durante largos periodos, pueden provocar tensión en muñecas y manos, especialmente si no se realizan los ajustes ergonómicos adecuados.

ESTADÍSTICAS

- Statistics Canada informó en 2021 de que el 20% de los niños en edad escolar experimentaban dolores musculoesqueléticos relacionados con posturas inadecuadas durante el uso del ordenador o el transporte de mochilas.
- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) señaló en 2020 que el 30% de las

lesiones musculoesqueléticas entre el personal escolar (por ejemplo, profesores, conserjes) estaban relacionadas con malas prácticas ergonómicas, como permanecer sentado durante mucho tiempo o adoptar posturas incómodas.

- WorkSafeBC informó en 2022 de que aproximadamente 2.500 reclamaciones anuales de personal escolar en Columbia Británica se debían a TME, y que las malas posturas durante las tareas en posición sentada o al levantar objetos se citaban como un factor clave.
- Un estudio del NIOSH de 2021 indicaba que el 35% de los empleados escolares que desempeñaban funciones informáticas sufrían dolor de cuello o de hombros debido a la configuración no ergonómica de los puestos de trabajo.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que el 45% del personal escolar con funciones administrativas o docentes manifestaba molestias derivadas de posturas estáticas prolongadas, evitables con intervenciones ergonómicas.
- Un informe de 2023 de la Academia Americana de Pediatría descubrió que el 15% de los estudiantes que utilizaban ordenadores portátiles o tabletas en entornos escolares no ergonómicos declaraban molestias en la muñeca o la mano relacionadas con movimientos repetitivos.