



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

“REEDUCACION POSTURAL APLICADA AL AMBITO PROFESIONAL DE LA PELUQUERÍA”

AUTORIA M^a DEL ROCÍO JIMÉNEZ RODRÍGUEZ
TEMÁTICA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

1. RESUMEN.

La higiene postural es un componente de la ergonomía que cada vez se aplica más frecuentemente en todos los ámbitos. La reeducación postural puede ayudar a prevenir ciertas dolencias de una forma natural mediante el fortalecimiento de los músculos de la espalda. El establecer una rutina de ejercicios que se realice de forma regular, va ser muy importante en la trayectoria laboral de profesionales de la peluquería.

2. PALABRAS CLAVE.

Reeducación postural, Peluquería, Pilates, Yoga, Prevención Riesgos Laborales.

3. INTRODUCCIÓN.

El sector de la imagen personal es un ámbito que está teniendo bastante auge en los últimos tiempos. Tanto a nivel de empresas privadas de forma local como en centros de salud y spa, así como en medios de comunicación y espectáculos, se está contemplando cada vez con más frecuencia la oferta de la Peluquería como un servicio importante y demandado por el público.

Le reeducación postural en este ámbito es eficaz para prevenir el dolor de espalda. A través de la higiene postural y la ergonomía, se aprende a realizar los gestos habituales del modo más seguro para la espalda. Es importante mantener una conducta correcta y así evitar posteriores alteraciones.

4. SITUACIÓN.

En lo referente al propio acto profesional se requiere de un puesto de trabajo concreto con unas posturas determinadas que van a influir en la salud postural del profesional.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Es muy frecuente el empleo de los profesionales de la Peluquería por cuenta propia, por lo que conlleva largas jornadas, debido a que este tipo de negocio tiene que atender al público en función de la demanda que suele ser en los fines de semana y días anteriores al mismo.

Es consabido que hoy en día se tienen en cuenta cada vez más las normas de higiene postural pero aún así es complicado que en una actividad laboral sujeta a demanda se puedan observar de forma correcta estas normas ergonómicas.

El profesional depende de su trabajo y de la diligencia en realizar el mismo. Pero así mismo debe cuidarse porque aunque no parezca, en principio, un trabajo físico con mucha dureza, si conlleva una carga que puede tener consecuencias negativas a medio plazo.

Aún así y teniendo una correcta higiene postural, son muchas horas y muchos años lo que implica una actividad profesional de estas características y quizás sea aconsejable algún tipo de medida como la reeducación postural.

Actualmente con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su especialidad de Ergonomía, se tiene en cuenta el diseño del puesto de trabajo ya que puede tener consecuencias a corto plazo como son: accidentes laborales por máquinas y utensilios mal diseñados y consecuencias a largo plazo: aumento de la incidencia y prevalencia de lesiones músculo-esqueléticas asociadas a problemas ergonómicos, malas posturas, movimientos repetitivos (muy propio de la Peluquería), manejo de cargas, etc. Siendo estas últimas, enfermedades crónicas y acumulativas que afectan de forma todavía no suficientemente valorada a la calidad de vida y capacidad de trabajo de las personas.

Además de “adaptar la máquina al hombre”, la función de la ergonomía en las empresas o mutuas de trabajo es la de “concebir, junto a los responsables técnicos: máquinas, organizaciones, dispositivos, formación, que permitan alcanzar los objetivos de producción garantizando el bienestar físico, psíquico y social de las personas”.

5. SALUD POSTURAL.

La atención hacia el mantenimiento de una buena postura ya se tenía muy en cuenta por las antiguas civilizaciones. Las esculturas que representan a los antiguos egipcios, reflejan una postura erguida, elegante, elongada y digna. Una armonía casi perfecta y muy difícil de encontrar en nuestros días.

En cualquier buscador médico de internet si intentamos localizar el texto “ ejercicios, dolor de espalda “ aparecen gran cantidad de referencias al respecto tanto a nivel de artículos de revistas como en libros. La interrelación ejercicio-postura-dolor de espalda está sobradamente demostrado.

El dolor de espalda es un concepto ampliamente tratado y últimamente se están publicando muchos estudios acerca de la importancia del sistema fascial en la posición de la columna.

En el mundo industrial, el dolor de espalda es el problema de salud más común entre las personas de menos de sesenta y cinco años.

5.1. Escuelas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

De un tiempo a esta parte se está produciendo un gran interés general por las técnicas y ejercicios de salud postural. Anteriormente estas técnicas estaban más limitadas a ámbitos médicos y de

rehabilitación, pero hoy en día con la proliferación de centros deportivos y con los medios de comunicación se están dando a conocer técnicas como el Pilates, el Yoga, Tai Chi ...

El sistema fascial se está estudiando mucho en la actualidad, según indica Andrej Pilat, este sistema debiera encontrarse en un equilibrio funcional para asegurarle al cuerpo el funcionamiento óptimo en sus movimientos. El sistema fascial puede encontrarse en una excesiva tensión o puede encontrarse distendido, en ambas situaciones la función corporal queda afectada . A colación de esto, si tenemos un sistema fascial en distensión de la musculatura de la espalda, las articulaciones de la columna vertebral están en una situación de indefensión ante movimientos bruscos o en posturas forzadas.

El ser humano es cada día menos físico y más mental, más estático y más complicado. Prácticamente todas las situaciones cotidianas conllevan tensión física y mental... Y no hay que olvidar que la tensión es acumulativa, afectando seriamente a nuestro comportamiento de nuestro cuerpo.

La postura cambia a lo largo de nuestra vida y la influyen varios factores, entre los que destacan los cambios del aparato locomotor. El proceso de compensaciones produce un desequilibrio muscular que influye en el comportamiento funcional. Nos sentimos cómodos con una postura anatómicamente incorrecta y molestos con una anatómicamente correcta .

5.1.1. Pilates.

La técnica Pilates se basa en una serie de movimientos, realizados en su mayoría en el suelo (favorecidos por menor efecto de la gravedad), o en unas camillas especiales.

Se buscan efectos como el estiramiento, la respiración profunda, la concentración, todo esto partiendo del trabajo continuo en la zona abdominal que hará de “centro” del cuerpo en cada ejercicio.

Es un tipo de ejercicio que provoca unos beneficios a corto-medio plazo y que vamos a notar que nuestra postura va evolucionando de forma sutil. Aparte de esto el ejercicio practicado de forma regular va a tener otros beneficios como la relajación mental.

Este método utiliza las extremidades como palancas de movimiento con la zona abdominal como fulcro de movimiento.

Joseph Pilates, ya apuntaba la influencia de nuestro estilo de vida en la postura: “el constante empujar, presionar, apresurarse, hacinarse y amontonarse característicos de nuestros días es causa de muchas de nuestras dolencias físicas y mentales”. “Ese ritmo excesivamente acelerado se refleja plenamente en nuestra manera de estar de pie, caminar, sentarnos, comer e incluso hablar, hace que estemos de los nervios de la mañana a la noche”.

Una de las cosas que percibió Pilates es que hay ciertos animales, como los gatos, que estiran constantemente sus miembros y músculos. Quizás una de las razones por la que sean tan ágiles y flexibles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Es un buen método para tener una buena salud postural, quizás a veces es complicado encontrar un grupo con un nivel adecuado a nuestras necesidades, por ello que también se practican las clases de forma individual.

5.1.2. Oriente y Occidente.

Existen otras disciplinas de ejercicio físico que coinciden en los cambios que el ejercicio físico produce en los músculos y éstos a su vez sobre la postura. El Tai-Chi preconiza que los movimientos lentos precisan más resistencia que fuerza por lo que se desarrolla un tipo diferente de fibra muscular a la que se trabaja mediante el ejercicio vigoroso tan habitual en occidente. Los músculos de la espalda se relajan con estos ejercicios, lo cual hace que ganen longitud, los ligamentos aumentan su flexibilidad por lo que el movimiento global de la columna vertebral se vuelve más suelto y cómodo. Existen estudios acerca del beneficio cardiovascular que reporta una disciplina como el Tai-Chi.

Si tratamos el asunto desde los prismas de oriente y occidente, como analiza Reid, veremos que existen marcadas diferencias: en occidente predomina el ejercicio "duro" (fútbol, tenis, esquiar, levantar pesas) y en oriente el ejercicio "suave" (yoga, tai-chi, qi-gong). El ejercicio "suave" hace hincapié en estirar los músculos y tendones y en relajar articulaciones de forma que fluya libremente la sangre y la energía, es una armonización.

Por el contrario, el ejercicio "duro" realiza el efecto contrario y además produce residuos tóxicos en el músculo.

También la respiración es distinta, la del ejercicio suave es profunda, lenta y diafragmática, esto ayuda a oxigenar y alcalinizar la sangre. El ejercicio "duro", por el contrario, sólo utiliza parte de la capacidad pulmonar, provocando hipoxia y acidosis tisular. Además, este tipo de ejercicio provoca una rápida acumulación de ácido láctico en los tejidos, el cual es un residuo metabólico producido por el esfuerzo. También destacar que el ejercicio "suave" si se lleva a cabo con una respiración profunda y lenta, pone el sistema nervioso autónomo en la modalidad recuperadora y tranquila que corresponde al sistema parasimpático, y lo mantiene de esta forma. Esta también es una ventaja importante para las personas que no realizan ningún tipo de ejercicio.

5.3. Biomecánica de la espalda.

Visto desde el punto de vista anatómico, la musculatura posterior forma una cadena que nunca es demasiado débil, sino por el contrario fuerte, rígida y contraída. Esta cadena posterior son los llamados músculos de la estática que van desde el occipital hasta los dedos de los pies, son poliarticulares (a excepción de los músculos interespinosos, intertransverso, laminar corto y poplíteo), responsables de la coaptación de los diferentes segmentos, del equilibrio y de la equilibración por la contracción. Al contraerse la musculatura, tira de las vértebras, manteniéndolas en arco cóncavo (lordosis). La agravación de las concavidades posteriores de la columna vertebral en los desplazamientos de masas,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

lleva consigo acortamiento de los músculos posteriores, los cuales, por su acción en contracción concéntrica tienden a “asentar la columna”.

Si analizamos la clásica postura erguida, la gravedad nos hace ir hacia delante, estando sometidos los músculos posteriores a un esfuerzo continuado por lo que tenderán a estar en un estado de hipertonia. Esta postura se trabaja en exceso en la actividad de la Peluquería.

Existen bastantes estudios sobre la repercusión de la actividad física en la columna vertebral, hay instituciones que abundan en este tema (p.e. el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo dentro del campo de la Ergonomía).

En cuanto a la bibliografía existente al respecto dentro del ámbito laboral, hay numerosos estudios acerca de la manipulación de cargas y enfermos, en cuanto a la técnica correcta para proteger los segmentos corporales. Pero es obvio que estas acciones no dejan de ser movimientos impulsados por la fuerza muscular y es en este sentido donde creo que se podría hacer un poco más que a su vez significaría mucho para los trabajadores, ya que parte de ese riesgo de lesiones podría estar minimizado por una mínima condición muscular y postural.

Personalmente creo que un ámbito ideal para la puesta en marcha de este tipo de programas puede ser el sector de la Prevención de Riesgos Laborales en su área de Ergonomía ya que de esta forma vamos a incidir en la salud osteo-articular del personal y por extensión en la dinámica laboral de la empresa.

En el trabajo que analizamos, tendríamos que observar la postura que al estar inclinada hacia delante sobre el cliente es un continuo estímulo de tensión para la musculatura posterior y a su vez las maniobras de corte, secado, etc. crean tensiones en la musculatura anterior del tronco por lo cual se produce una “coraza muscular” que no es beneficioso para el movimiento global del cuerpo.

Al tratarse de una actividad laboral estática, y con manipulaciones a nivel de los miembros superiores, se van a producir una serie de sobrecargas en determinados grupos musculares las cuales, en no mucho tiempo, van a provocar alteraciones osteo-articulares con consecuencias más serias.

Por ejemplo, una sobrecarga crónica (quizás con pocos síntomas) en la musculatura de el cuello, puede dar lugar a la larga, a una hernia discal.

5.4. Lesiones en Peluquería.

Son procesos músculo-esqueléticos muy comunes en los profesionales de la Peluquería :

- Cervicalgias, es un cuadro bastante típico y bastante extenso de los profesionales, con diversas etiologías. El trabajo de peluquera requiere una manipulación constante acompañado de una flexión, en ocasiones extremas, de las cervicales. Se van a producir una serie de sobrecargas en la musculatura de la cintura escapular, que frecuentemente deriva en dolor cervical.
- Cervicobraquialgias, es un paso más en la evolución de la afectación cervical, que puede derivar en la afectación de un tronco nervioso con dolor irradiado hacia el brazo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Lumbalgias, el continuo estar de pie, va a ocasionar que se produzca una carga a nivel de las últimas vertebrae lumbares, la posición estática también contribuye a que se desarrollen estos procesos.
- Dorsalgias, el continuo manipular de los instrumentos y la contracción permanente de los músculos periescapulares, va a derivar frecuentemente en contracturas. También tener en cuenta que esta profesión se comienza a practicar en edades jóvenes por lo que se puede agravar con procesos como la cifosis juvenil.
- Epicondilitis, se produce la inflamación de los músculos del codo en su cara externa, en parte, por la manipulación forzada y habitual de utensilios como cepillos, secador de mano, tijeras.
- Varices, es una afección también común ya que el sistema vascular, al estar de pie, se va sobrecargando provocando una distensión continua de las venas, con la consecuencia inflamación y dolor.

6. RUTINA DE EJERCICIOS.

Ante esta situación, se puede practicar de forma preventiva, siempre que no nos encontremos en una situación aguda y no exista algún problema médico que lo contraindique, la reeducación postural. Es una forma de fortalecer la musculatura y tener un tono adecuado a el trabajo que vamos a desarrollar, aunque no va a eximir completamente de las sobrecargas y contracturas, aunque sí va a tener un efecto muy importante en cuanto a minimizar los daños derivados del mismo.

Vamos a describir una rutina de ejercicios y estiramientos la cual realizados de forma regular va a tener una serie de beneficios en el sistema osteo-muscular. Lo correcto es repetir esta rutina dos o tres veces por semana. Quizás lo complicado es a veces el lugar para realizarlo podría valer cualquier sitio tranquilo en casa o si es posible en el trabajo.

Vamos a explicar la siguiente rutina de ejercicios activos y estiramientos:

- Ejercicio activo de paravertebrales: de pie, con los pies ligeramente separados, contraer el abdomen y seguidamente elevar un brazo hacia delante llegando hasta la vertical, aguantar la postura durante tres segundos y luego bajar lentamente. Alternar ambos brazos. Repetir varias veces con cada brazo. Respiración: inspirar al subir, espirar al bajar. Este ejercicio es bueno para fortalecer la musculatura adyacente a la columna vertebral por lo que ayudará a mantener una buena alineación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

- Estiramiento de pectorales: de pie, pies ligeramente separados, contraer el abdomen y elevar ambos brazos arriba y afuera hasta subir 45 grados por encima del hombro en y el plano del cuerpo.
- Aguantar la posición tres segundos y bajar lentamente. Repetir varias veces. Respiración: inspirar al subir y espirar al bajar. Este ejercicio produce estiramiento en la musculatura pectoral que es bastante solicitado en esta profesión.
- Ejercicio activo de cuello: sentada, realizar giros de cuello a ambos lados, inclinaciones laterales así como flexión y extensión llegando hasta la máxima amplitud posible, pero sin forzar. Realizar varias repeticiones en cada movimiento. Este ejercicio favorece y mantiene los arcos de movimiento.
- Estiramiento dorsal: sentada, nos agarramos a la silla en su borde anterior, flexionamos el cuello y arqueamos la espalda notando el estiramiento, mantenemos esta posición entre cinco y diez segundos sin forzar y relajamos. Repetir varias veces. Este ejercicio estira y relaja la zona dorsal e incluso la lumbar.
- Estiramiento: De pie, de espaldas a una pared, nos ponemos en cuclillas, flexionando el cuello, y adoptando la posición fetal y aguantando así durante diez segundos. Este estiramiento es bueno para relajar la zona lumbar de la espalda.
- Estiramiento: De pie, manos entrelazadas, levantar los brazos, y palmas mirando hacia arriba, tiramos con los brazos hacia arriba y aguantamos entre cinco y diez segundos. Debemos notar estiramiento de la zona dorsal de la espalda y de las escápulas. Repetir varias veces.
- Ejercicio activo a nivel de muñeca y codo, se pueden realizar ejercicios de prehensión, con una pelota de gomaespuma, así como acompañar estos movimientos de ejercicios de flexión y extensión de muñeca. Con ello fortalecemos los dedos y la musculatura del codo.
- Ejercicio activo de piernas: de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, realizar una ligera flexión de rodillas y colocar ambas manos en “jarra” a nivel de la cintura. Mirada hacia el frente y aguantar así durante diez o quince segundos. Este ejercicio es bueno para fortalecer la musculatura de las piernas.
- Estiramiento de hombros: de pie, llevar los brazos hacia detrás, y entrelazar las manos, estirar las mismas en dirección posterior aguantando esta postura entre cinco y diez segundos. Este ejercicio es bueno para estirar la musculatura pectoral y relajar los hombros.
- Ejercicio activo para la circulación, tumbada, elevar las piernas por encima de las caderas y realizar movimientos de flexo-extensión de tobillos (como pedalear) lentamente durante cinco a diez minutos. Este ejercicio es muy aconsejable para mejorar la circulación tras una jornada de trabajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Quizás como norma general se puede recomendar que los ejercicios de estiramiento se realicen antes de comenzar a trabajar para de esta forma provocar un aumento de riego sanguíneo que conlleve un calentamiento y ayude a la actividad a desarrollar, y al finalizar la jornada realizar los ejercicios activos para de esta forma tonificar la musculatura, aunque lo ideal sería realizar toda la rutina en una sola sesión pero a veces la falta de tiempo va a ser un condicionante decisivo.

Así mismo, pueden ser actividades recomendables, el Tai Chi, que es una disciplina china, la cual consiste en realizar movimientos globales de forma muy suave y repetitiva como si se estuviese “flotando”. Tiene su fundamento en la necesidad movilizar la energía de nuestro cuerpo para que su “estancamiento” no provoque alteraciones de la salud (según el punto de vista de la Medicina China).

También es recomendable un ejercicio como el Yoga, en el se trabaja sobre todo la respiración y la flexibilidad, tiene orígenes hindúes y también puede inducir a la relajación mental. Existen varios tipos de Yoga, quizás el Hatha Yoga es el más practicado, el cual se basa en una serie de ejercicios a base de conseguir posturas que induzcan a la relajación y meditación. Ambas técnicas, son disciplinas que se practican en gimnasios o centros deportivos y son una buena alternativa para personas que tienen una actividad laboral física y que buscan realizar un ejercicio que le beneficie pero que a la vez no sea excesivamente duro.

Otra alternativa más tradicional, sería las actividades como nadar, caminar, montar en bicicleta, que son ejercicios aeróbicos y se pueden complementar con alguna disciplina postural. Estas actividades son óptimas ya que combinan ejercicio cardiovascular y muscular además de poderse realizar, algunas de ellas, al aire libre lo cual conlleva un gran beneficio para aquellas personas que trabajan muchas horas en un local cerrado.

7. BIBLIOGRAFÍA

- *Condiciones de Trabajo y Salud*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Barcelona 1990.
- *¡ Da la espalda a los trastornos músculo-esqueléticos !*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. 2002.
- King, M. (2000): *Puro Pilates*. Málaga: Editorial Sirio.
- Lam Kam, C. (1994). *Tai Chi. Paso a paso*. Barcelona: Integral.
- Reid, D. (2004): *El Tao de la vida sana*. Barcelona: Editorial Urano.

Autoría

-
- M^a del Rocío Jiménez Rodríguez
 - IES Andrés Benítez, Jerez de la Frontera, Cádiz
 - E-MAIL: marojime@hotmail.com