

Análisis Biomecánico y Ergonómico de Puestos de Trabajo en el Sector de Peluquería y Estética

IS-0071/2012

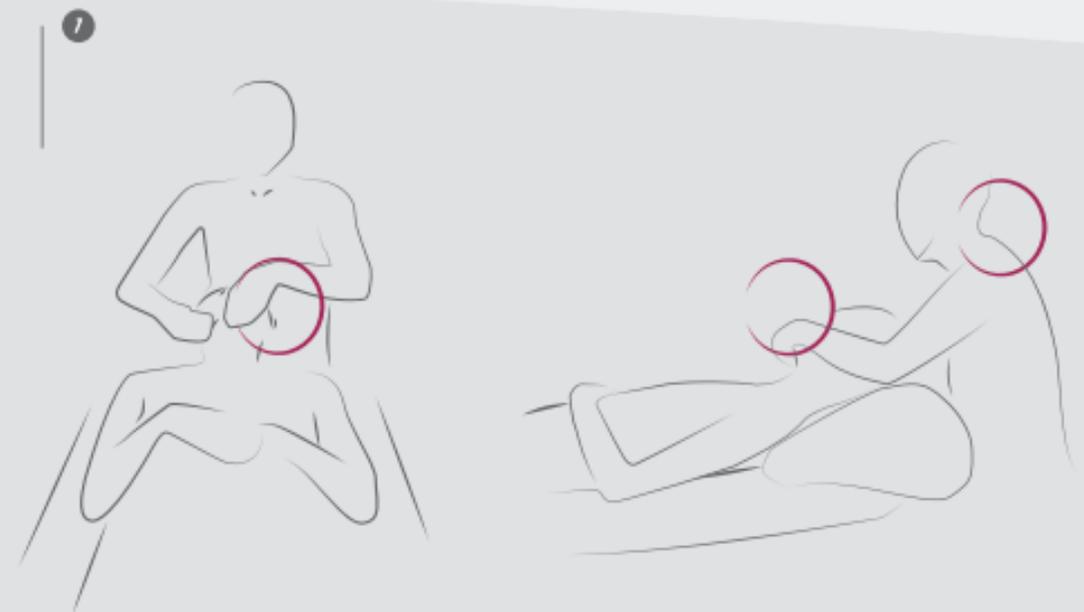
PUESTO DE TRABAJO: ESTETICISTA



Peeling Facial

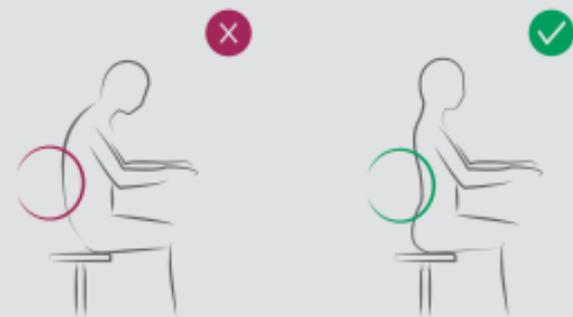
Es aconsejable regular las alturas de la silla del técnico, así como de la camilla, para lograr una posición de trabajo con la espalda lo más recta posible. La aplicación de los tratamientos manuales debe realizarse buscando posturas neutras sobre todo en las muñecas y antebrazos.

Posturas a rediseñar

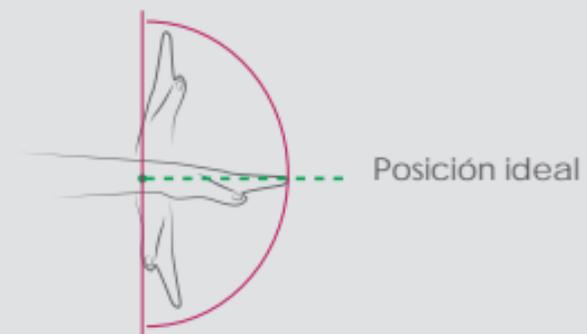


Recomendaciones

// Recibe formación en higiene postural para conocer los límites que no se deben sobrepasar y mantener una postura corporal adecuada en todo momento.



// Fórmate en higiene postural para evitar las posturas extremas de flexión de muñeca, así como la inclinación de cuello.



// Intenta, en la medida de lo posible, realizar cambios de postura que te permitan relajar la musculatura después de estar realizando movimientos repetitivos de forma continuada.



// Realiza cambios de posición a menudo, y evita permanecer en posturas durante largos períodos de tiempo.



// No ignores las molestias, toma medidas para aliviarlas y realiza una rutina regular de estiramientos.



// Toma consciencia de las posturas que se adoptan cuando comienzas y durante el trabajo, para detectar y corregir posturas extremas en cuello, espalda, brazos y muñecas.



Manicura

Esta tarea se realiza habitualmente en posición sentada. Es aconsejable regular las alturas de las sillas de cliente y técnico, así como de la mesa de trabajo, para lograr una posición de trabajo con la espalda lo más recta posible. El uso de una superficie de trabajo inclinada (tipo atril) permitiría reducir la flexión del tronco hacia delante. Es recomendable proporcionar apoyo a los antebrazos y muñecas, para lo que se puede utilizar toallas enrolladas o mesas cubiertas de material flexible. La sujeción de los utensilios (limas, lacas, etc.) debe realizarse buscando posturas neutras sobre todo en las muñecas.

Posturas a rediseñar



Recomendaciones

// Reduce la flexión del tronco elevando el plano de trabajo (manos del cliente) mediante soluciones como el empleo de un atril o mesa inclinada



// Si la mesa no te permite apoyar los codos puedes emplear un accesorio.



// Busca un apoyo blando para tus codos y antebrazos.





Recomendaciones

// Regula la altura de la camilla, según tu estatura, para adaptarla y evitar flexiones de tronco innecesarias.



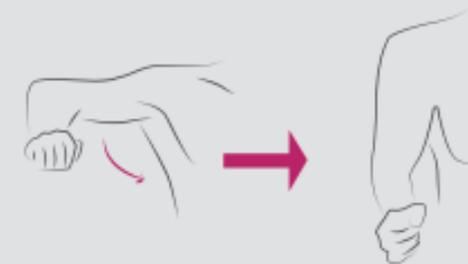
// Si el masaje es de espalda, puedes plantearte utilizar una silla de masaje que permita una mayor libertad de movimientos para adaptarse a posturas neutras.



// Aplica el masaje realizando movimientos suaves y continuos y aprovecha las inercias del cuerpo para disminuir la tensión muscular.



// Fórmate en técnicas de higiene postural para buscar la mejor forma de realizar las tareas, conoce las limitaciones de tu cuerpo y trata de no sobrepasarlas.



// Realiza cambios de posición a menudo, y evita permanecer en posturas durante largos períodos de tiempo.



// Emplea el mínimo esfuerzo necesario para sujetar los utensilios.



// No ignores las molestias, toma medidas para aliviarlas y realiza una rutina regular de estiramientos.



// Toma consciencia de las posturas que se adoptan cuando comienzas y durante el tratamiento, para detectar y corregir posturas extremas en cuello, espalda, brazos y muñecas.

// En tiempos de inactividad, introduce micropausas posturas en las que relajes la musculatura que está trabajando.



// Hidrátate a menudo, bebiendo agua, contribuye a reducir los trastornos por movimientos repetitivos



// Utiliza calzado con plantillas anatómicas y suelas flexibles para reducir las tensiones en los pies



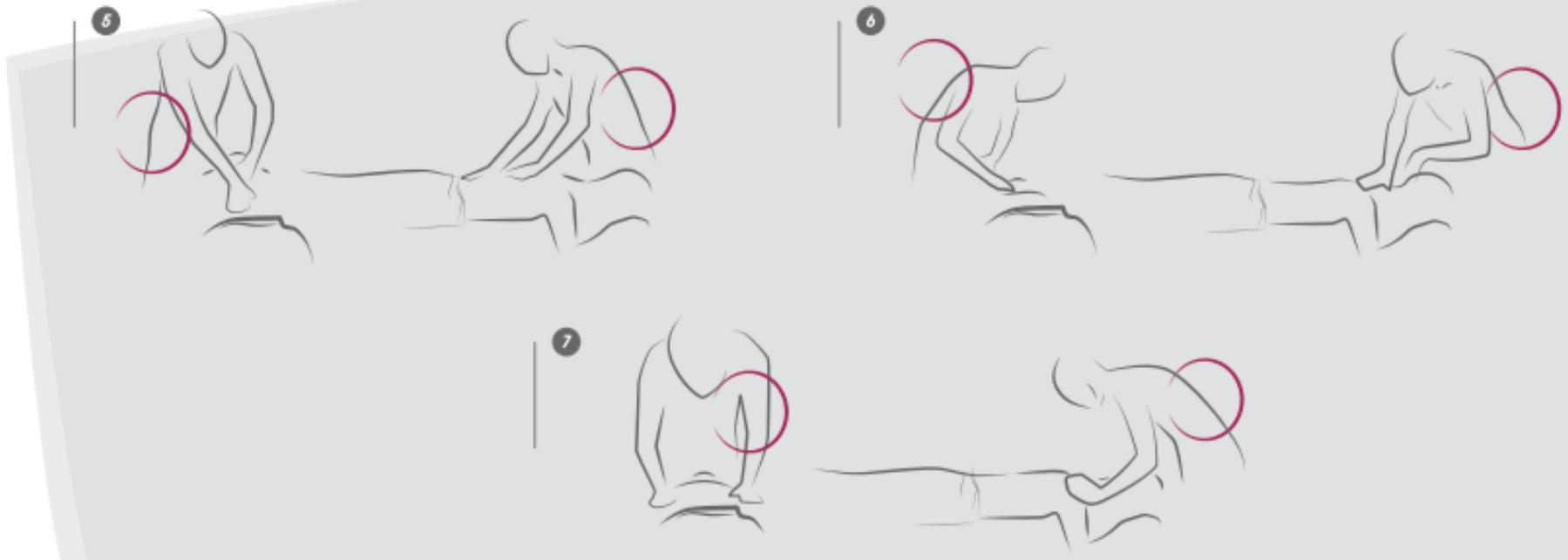
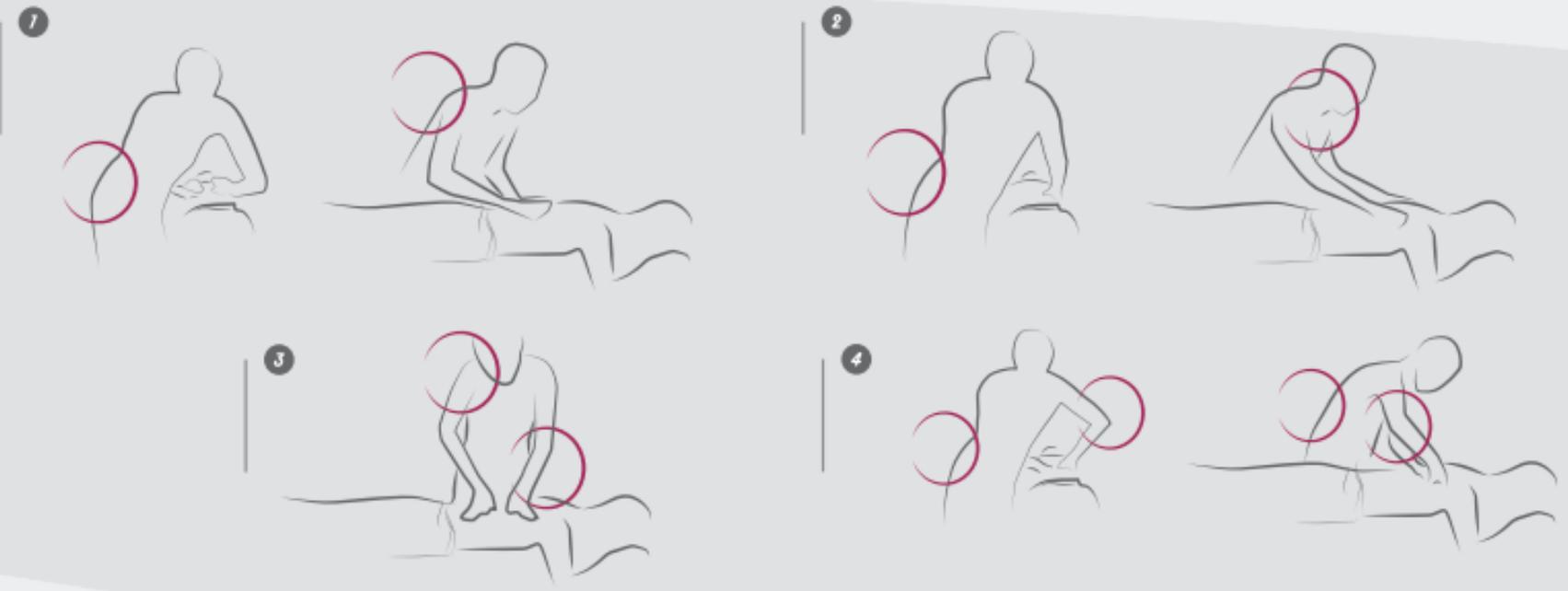
// Toma consciencia de las posturas que se adoptan cuando comienzas y durante el tratamiento, para detectar y corregir posturas extremas en cuello, espalda, brazos, piernas y muñecas.



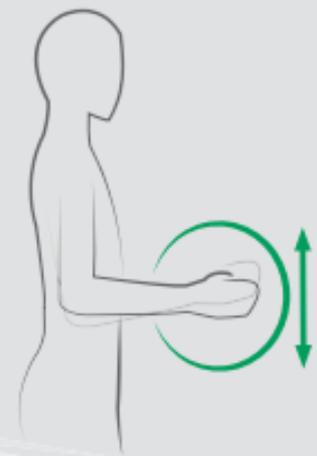
Masaje

Este tratamiento se realiza de pie, por lo que la regulación adecuada de la camilla es esencial para reducir las flexiones de tronco hacia delante. El uso alternativo de sillas de masaje específicas puede mejorar las posturas del técnico. El conocimiento de las técnicas posturales adecuadas para efectuar masajes y tratamientos estéticos faciales y corporales, ayudaría al técnico a evitar contracciones musculares.

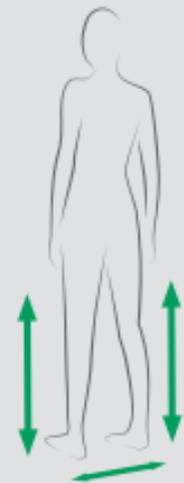
 *Posturas a rediseñar*



// Mantén la actividad manual (manos y herramientas) preferentemente delante del cuerpo y a la altura de los codos.



// Mantén las piernas con una alineación correcta, separándolas para sustentar el cuerpo.



// Realiza cambios de posición a menudo, y evita permanecer en posturas durante largos períodos de tiempo.

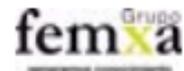


// No ignores las molestias, toma medidas para aliviarlas y realiza una rutina regular de estiramientos.





Con la Colaboración de:



Con la Financiación de:

