



Revista Digital La Pasión del Saber

ISSN:2244-7857 / Depósito Legal: ppi200902CA3925

Prevención de la cervicalgia: Ergonomía y Biomecánica de cuello

Elisa Chacón Martínez
Área: Ergonomía
México

Recibido: 01-04-2025
Aceptado: 03-04-2025

Resumen

El dolor y las molestias de cuello constituyen algunos de los síntomas más comunes que se relacionan con el trabajo, además de ser una de las partes del cuerpo más descuidadas y que puede ser fuente de algunas de las quejas de miembro superior, llámese brazo, antebrazo o mano ya que algunas veces los usamos mal. En primer lugar, al realizar el trabajo hay que tener presentes los factores relacionados con el entorno. El hombre puede adoptar posturas, moverse y relacionarse gracias al trabajo conjunto de los músculos, nervios, ligamentos, tendones, huesos y articulaciones. Son precisamente estas estructuras las que se ven sometidas durante el trabajo a movimientos repetitivos, sobreesfuerzos y posturas inadecuadas que acaban por lesionarlas. El traumatismo de la columna cervical por postura inadecuada como flexión, extensión, lateralización y rotación prolongadas que requieren de una acción muscular excesiva, es causa frecuente de fatiga muscular, dolor lesiones crónicas, cambios degenerativos e incapacidad. La postura inadecuada más común es la de la cabeza flexionada hacia adelante que coloca a la cabeza enfrente del centro de gravedad, cada vez más frecuente en la era digital. La postura está influenciada por actividades de la vida diaria siendo los problemas de cuello más frecuentes en ciertos grupos ocupacionales como en operadores de computadoras, ensamble de la electrónica, costura, industria de la construcción, operaciones de empaque por mencionar algunos. Por ello la ergonomía juega un papel crucial en la prevención de dolor de cuello al realizar pequeños cambios en el área laboral que pueden marcar una gran diferencia. Diseñar el punto de operación enfrente del operador para que esté derecho y reducir el girar.

Palabras clave: Cervicalgia; Postura inadecuada; Ergonomía; Centro de gravedad.

Cervical pain prevention: Ergonomics and neck biomechanics

Abstract

Neck pain and discomfort are some of the most common work-related symptoms. It is also one of the most neglected parts of the body and can be the source of some upper limb complaints, whether arm, forearm, or hand, since we sometimes misuse them. First of all, when performing work, we must consider environmental factors. Humans can adopt postures, move, and interact thanks to the combined work of muscles, nerves, ligaments, tendons, bones, and joints. These structures are precisely subjected to repetitive movements, overexertion, and improper postures during work, which ultimately lead to injury. Cervical spine trauma due to improper posture, such as prolonged flexion, extension, lateralization, and rotation that require excessive muscular action, is a common cause of muscle fatigue, pain, chronic injuries, degenerative changes, and disability. The most common improper posture is that of the head flexed forward, which places the head in front of the center of gravity, which is increasingly common in the digital age. Posture is influenced by daily living activities, with neck problems being more common in certain occupational groups such as computer operators, electronics assembly, sewing, construction, and packaging operations, to name a few. Therefore, ergonomics plays a crucial role in preventing neck pain. Making small changes in the workplace can make a big difference. Designing the operating point in front of the operator to maintain an upright position and reduce twisting.

Keywords: Cervicalgia; Inadequate posture; Ergonomics; Center of gravity.