

- **Título:** Ergonomía postural del personal de quirófano “una posición difícil”.
- **Palabras claves:** ergonomía, higiene postural, quirófano.
- **Introducción - Objetivos:**

La higiene postural y la ergonomía buscan adaptar el entorno laboral y las actividades diarias al cuerpo humano para prevenir lesiones, reducir la fatiga y mejorar la productividad.

Mantener una adecuada higiene postural previene lesiones musculoesqueléticas, reduce el riesgo de dolores crónicos, promueve un entorno de trabajo más seguro y saludable, así como mejora la calidad de la atención prestada a los pacientes.
- **Material - Método:**

Búsqueda bibliográfica en base a datos científicos y con criterios de calidad en referencia a la ergonomía e higiene postural del personal sanitario en el área quirúrgica.

Las bases de datos consultadas son Google, Scielo y Medline.
- **Resultados:**
 - Proporcionar al personal sanitario la formación que les permita adaptar técnicas de movilización seguras y adoptar posturas neutras.
 - Pausas activas: Realizar ejercicios de estiramientos y pausas durante intervenciones largas para aliviar la tensión muscular. Las posturas estáticas mantenidas durante tiempo prolongados conllevan a complicaciones como dolor, hinchazón de piernas, venas varicosas y fatiga muscular entre otras.
 - Ergonomía quirúrgica: Adaptar el entorno de trabajo a las características de la cirugía y del personal. No adaptar la altura de la mesa quirúrgica conlleva un sobreesfuerzo cervical, así como una sobrecarga del tren superior.
- **Discusión y conclusiones:**

Es fundamental trabajar en la importancia de una correcta higiene postural en el área quirúrgica para el correcto desarrollo de las tareas diarias, para disminuir las complicaciones derivadas de los malos hábitos y minimizar las incapacidades temporales o crónicas del personal sanitario.
- **Bibliografía:**

Villar Fernández MF. Posturas de trabajo: evaluación del riesgo [Internet]. España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2001 [citado 23 dic 2025]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_601.pdf

Catanzarite T, Tan-Kim J, Whitcomb EL, Menefee S. Ergonomics in surgery: a review [Internet]. Female Pelvic Med Reconstr Surg. 2018 [citado 23 dic 2025];24(1):1-12. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28914699/>

Escamilla-Ortiz AC, Serrano Pérez J. Ergonomía en el quirófano [Internet]. Cir gen. 2023 [citado 2 ene 2026];45(1):5-6. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-00992023000100005