

# “GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PROFESIONALES DE RADIOLOGÍA E IMÁGENES DIAGNÓSTICAS DE PANAMÁ, 2024”

LICENCIATURA EN RADIOLOGÍA E IMÁGENES DIAGNÓSTICAS

AUTORES: DAYRIS GORDONEZ, ABIGAIL GOODING, CAROLINA CONNOR, KENER PITY, JOHANA GUTIÉRREZ, JULIÁN VEGA

# ÍNDICE GENERAL

Propósito de la guía	1
Sabias qué	2
Introducción	3
Praxis del Licenciado en Radiología e Imágenes Diagnósticas	4
Funciones del Licenciado en Radiología e Imágenes Diagnósticas	5
Acciones que afectan la funcionalidad de los licenciados en Radiología	6
Signos y síntomas	7
Factores de riesgo	8
Trastornos más comunes	9
Trastornos más comunes	10
Cómo afecta este trastorno	11
¿Cómo prevenir este tipo de trastorno?	12
Fortalecimiento muscular	13
Fortalecimiento muscular	14
Higiene postural	15
Importancia Higiene Postural	16
Tipos de Posturas	17
Postura Bipedestación	18
Postura Sedestación	19
Postura Decúbito	20
Consecuencias de la mala Higiene Postural	21
Qué debemos realizar para mejorar la Higiene Postural	22
Beneficio de una Higiene Postural	23
Ergonomía	24
Estructura	25
Estructura	26
Datos Curiosos	27
Salud Ocupacional	28
Protección del personal de salud y seguridad al paciente	29
Riesgos Físicos en el Ámbito Laboral	30
VTR Posturas Inadecuadas	31
Conclusiones	32
Referencias	



<https://recoveryclinic.com/wp-content/uploads/2021/02/espalda.jpg>

# PROPÓSITO DE LA GUÍA

El propósito de esta guía es coadyuvar en la orientación para prevenir los trastornos musculoesqueléticos, y que los profesionales de Radiología e imágenes diagnósticas sean conscientes de las consecuencias de la mala higiene postural en el entorno laboral.



01

<https://images.app.goo.gl/qEgGHV2XxHDWMW8j8>

# SABÍAS QUÉ:



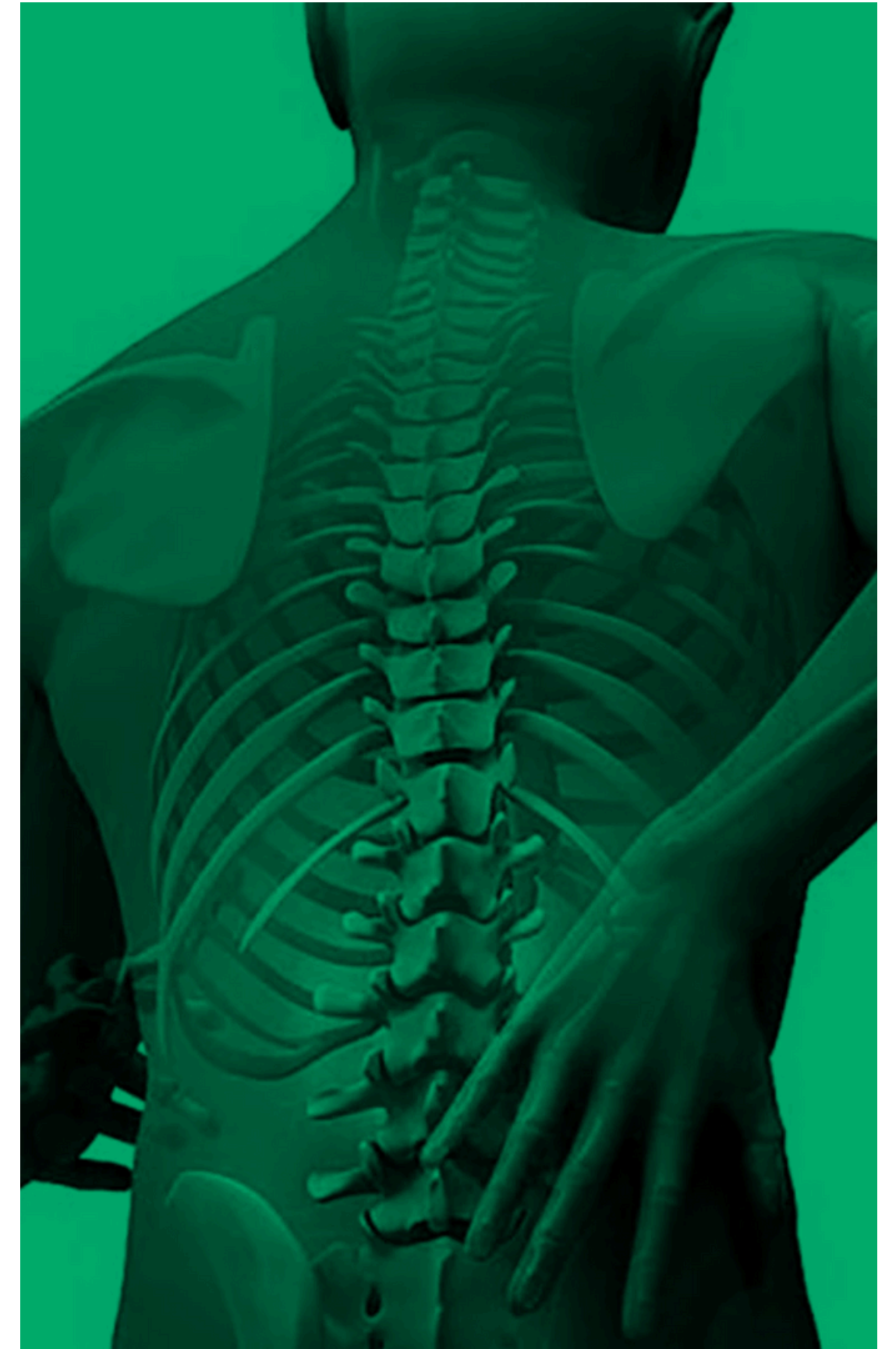
[https://www.google.com/search?q=sintomas+de+mala+postura+&sca\\_esv=82a31d96fe05b12d&sca\\_upv=1&rlz=1C1CHBF\\_eSPA1020PA1020&udm=2&biw=1707&bih=801&sxsrf=ADLYWIKd0H\\_21YE6TDQPt9rRjd-kNNKtuw%3A1720572456569&ei=KNqNZvOtlUWSwbkPjoCcyA0&ved=0ahUKewjz4dXwn5uHAXVISTABHQ4AB9kQ4dUDCBA&uact=5&oq=sintomas+de+mala+postura+&gs\\_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiGxNpbnRvbWFzIGRlIG1hbGEgcG9zdHVyYSYyBBAjGCcyBBAAGB4yBxAGIAEGBgyBxAGIAEGBhIhxpQaFiGF3ABeACQAQGYAdgloAGFIqoBDzAuMS4xLjEuMC4xLjluMbgBA8gBAPgBAZgCBKACnAaYAwCIBgGSBwxcLjEuMS4xoAehEg&scient=gws-wiz-serp#vhid=xX\\_X7RfzWZhd-M&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?q=sintomas+de+mala+postura+&sca_esv=82a31d96fe05b12d&sca_upv=1&rlz=1C1CHBF_eSPA1020PA1020&udm=2&biw=1707&bih=801&sxsrf=ADLYWIKd0H_21YE6TDQPt9rRjd-kNNKtuw%3A1720572456569&ei=KNqNZvOtlUWSwbkPjoCcyA0&ved=0ahUKewjz4dXwn5uHAXVISTABHQ4AB9kQ4dUDCBA&uact=5&oq=sintomas+de+mala+postura+&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiGxNpbnRvbWFzIGRlIG1hbGEgcG9zdHVyYSYyBBAjGCcyBBAAGB4yBxAGIAEGBgyBxAGIAEGBhIhxpQaFiGF3ABeACQAQGYAdgloAGFIqoBDzAuMS4xLjEuMC4xLjluMbgBA8gBAPgBAZgCBKACnAaYAwCIBgGSBwxcLjEuMS4xoAehEg&scient=gws-wiz-serp#vhid=xX_X7RfzWZhd-M&vssid=mosaic)

Si mantienes o realizas malas posturas en el área laboral de salud, realizas movimientos repetitivos, sostienes cargas pesadas, sientes fatiga o cansancio constante. Te invitamos a conocer esta guía que fue diseñada para coadyuvar en la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Contiene información práctica de cómo evitar este tipo de lesiones.

# INTRODUCCIÓN

El dolor musculoesquelético es un problema que afecta de forma creciente y universal a todos los sectores y ocupaciones, y que puede desencadenarse por una compleja red de factores de riesgo.

Las personas con dolor intenso reducen su rendimiento laboral seis veces más que las personas que no padecen dolor o lo padecen de forma leve o moderada. Además, el dolor intenso se sitúa como el principal motivo de ausentismo laboral.



# PRAXIS DEL LICENCIADO EN RADIOLOGÍA E IMÁGENES DIAGNÓSTICAS

La idea principal de la licenciatura en radiología e imágenes diagnósticas es formar profesionales con calidad científica y moral, capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en el ámbito hospitalario. Esta licenciatura se encarga de estudiar la rama de medicina que emplea la tecnología imagenológica para diagnosticar y tratar enfermedades, la radiología. En esta carrera, se estudian los fundamentos anatómicos tanto normales como patológicos y la correlación clínica de estos procesos.



<https://i0.wp.com/abogadosdeayuda.com/wp-content/uploads/2021/06/SEO-87.jpg?fit=1200%2C630&ssl=1>



<https://tufuturo.uch.edu.pe/src/img/enf-img-1.webp>



<https://www.hospitalbariloche.com.ar/wp-content/uploads/2020/06/doctors-with-spine-x-ray-and-clipboards-P8YKLXC.jpg>

# FUNCIÓNES DEL LICENCIADO EN RADIOLOGÍA E IMÁGENES DIAGNÓSTICAS



<https://cdn.euroinnova.edu.es/img/subidasEditor/2-1622466542.webp>

05

## ÁREA ASISTENCIAL

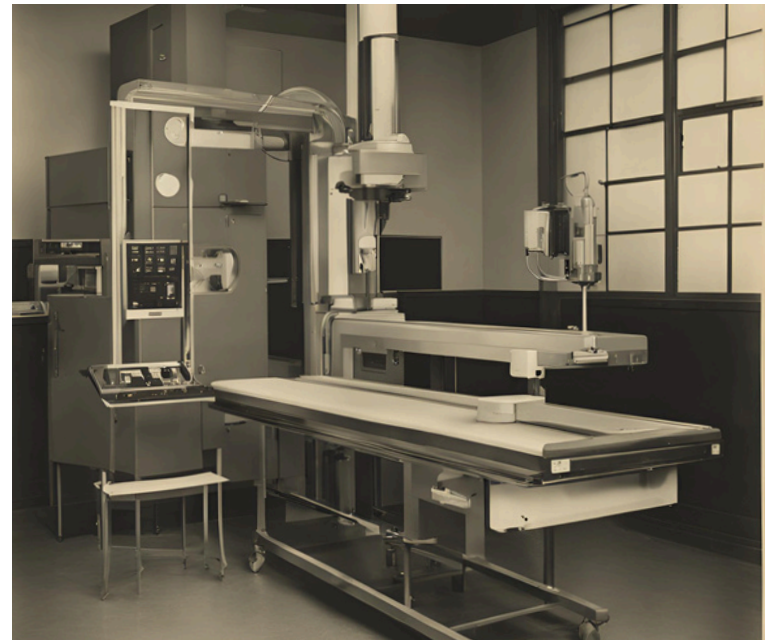
Atención en servicios de imágenes en entidades públicas y privadas en las siguientes modalidades diagnósticas y terapéuticas: Radiología Convencional, Tomografía Computarizada, Medicina Nuclear, Resonancia Magnética, Ultrasonido, Hemodinámica y Radioterapia

## ÁREA ADMINISTRATIVA Y GESTIÓN EMPRESARIAL

Coordinación de unidades de Imágenes Diagnósticas, Comercialización de equipos y productos radiográficos, aplicaciones médicas en empresas nacionales y multinacionales. Estructuración e implementación de centros de diagnóstico por imagen, administrador de sistemas de información

## DOCENCIA DE INVESTIGACIÓN

Coordinador de programa académico. Miembro de los órganos académicos en entidades de Educación Superior, docente del área específica. Participación en proyectos de investigación



<https://tufuturo.uch.edu.pe/src/img/enf-img-1.webp>

# ACCIONES QUE AFECTAN LA FUNCIONALIDAD DE LOS LICENCIADOS EN RADIOLOGÍA.



<https://cdn.euroinnova.edu.es/img/subidasEditor/2-1622466542.webp>

06

## MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

cuando se realizan estudios de CT, una gran parte de los pacientes son de la Unidad de cuidados intensivos (UCI), esto amerita el traslado de la cama a la camilla del equipo y por lo general requiere el apoyo de 2 personas pero pocas veces se cuenta con este recurso humano para que se realice de manera segura el traslado, esto requiere un esfuerzo adicional y maniobras por parte de los licenciados.

## MOVILIZACIÓN DE EQUIPOS

- la movilización equipos portátiles de Rayos X o Arco en C, amerita trasladados de los equipos hasta el lugar donde se realizará el estudio y donde muchas veces los espacios son reducidos, aunado a que se debe colocar el receptor de imágenes detrás o debajo del paciente, lo que implica un esfuerzo adicional ya que en la mayoría de los casos los pacientes han salido de una cirugía y están convalecientes, la colaboración del paciente es mínima al no poder moverse. Muchas veces los equipos son antiguos y pesados lo cual amerita esfuerzos adicionales.

## JORNADAS EXTENDIDAS

El licenciado en Radiología en la ejecución de sus funciones, muchas veces trabaja largas jornadas de pie eso provoca tensiones musculares y cansancio. un ejemplo es al dirigir el Arco en C en cirugías donde muchas veces son largas jornadas.



[https://www.bauerfeind.es/fileadmin/\\_proceso/\\_e/0/csm\\_88-bauerfeind-knie-anatomie-kniegelenkerguss\\_ea5b42711a.jpg](https://www.bauerfeind.es/fileadmin/_proceso/_e/0/csm_88-bauerfeind-knie-anatomie-kniegelenkerguss_ea5b42711a.jpg)



<https://www.centromedicoosi.com/wp-content/uploads/2019/07/imagen2-fascitis.jpg>

## SIGNOS Y SÍNTOMAS



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTSH1CLiF57bjFvrWbDfM9OJCXeElw3L80AGQ&s>



<https://cuidamosmundi.com/wp-content/uploads/2023/05/entumecimiento-y-hormigueo.jpeg>

Dolor  
Sensibilidad  
Inflamación  
Enrojecimiento

Ardor  
Calambres  
Rigidez  
Pérdida de fuerza

Reducción del  
rango de  
movimiento

Hormigueo  
Entumecimiento



# FACTORES DE RIESGO

**Fuerza Excesiva**

**Postura incómoda o sostenida**

**Repetición Excesiva**

**Levantar objetos pesados, mover o halar pacientes.**

**Sentarse mal, elevar peso de forma incorrecta, movimientos inadecuados, flexion .**

**Realizar el mismo movimiento varias veces, como levantar equipos con mala higiene postural.**





[https://medlineplus.gov/images/ElbowInjuriesandDisorders\\_share.jpg](https://medlineplus.gov/images/ElbowInjuriesandDisorders_share.jpg)



<https://www.clinicplanas.com/blog/wp-content/dolor-de-cuello.jpg>

# TRASTORNOS MÁS COMUNES



<https://www.ortopediapuebla.com/wp-content/uploads/2016/10/manguito-rotador.jpg>

## CUELLO Y HOMBRO

Síndrome de tensión cervical: Provoca rigidez en el cuello y molestias en el trabajo y en reposo.

## BRAZOS Y CODO

Epicondilitis o codo de tenista: Es una inflamación del periostio y los tendones en las proyecciones del hueso (cóndilo) del brazo, en la parte posterior del codo.

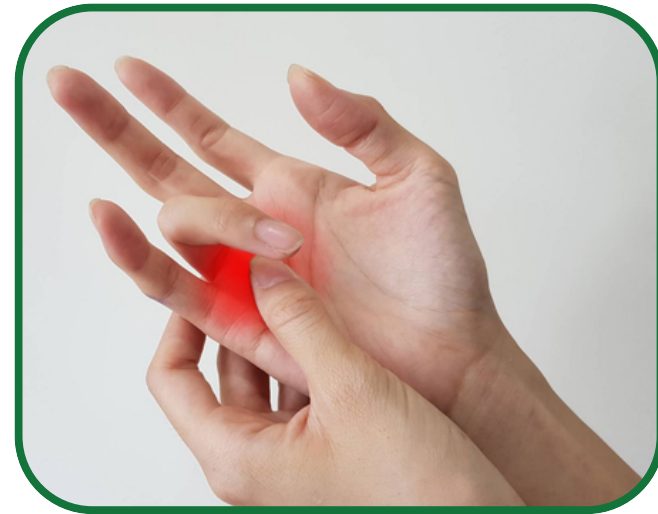
Epitrocleitis o codo de golfista: Es la inflamación de los tendones que flexionan la mano en su origen, a nivel del relieve que existe en la cara interna del codo llamado epitroclea.

## MANGUITO ROTADOR

El manguito rotador es un grupo de cuatro tendones (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor) que rodean la articulación del hombro y cuya función es ayudar tanto en el movimiento como en la estabilidad del hombro. Su importancia es mantener la cabeza del húmero en la cavidad glenoidea (escápula) en el centro de movimiento del hombro y asegurar el equilibrio de los músculos.

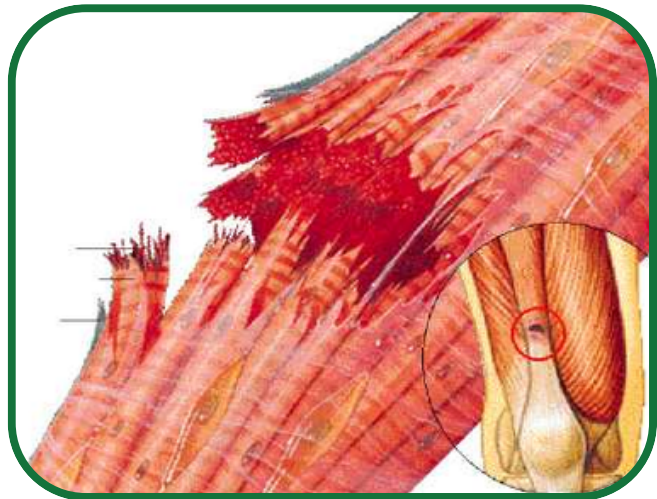


<https://fisioterapialopezcrespo.es/wp-content/uploads/2020/02/fisioterapia-dolor-mano-muneca.jpg>

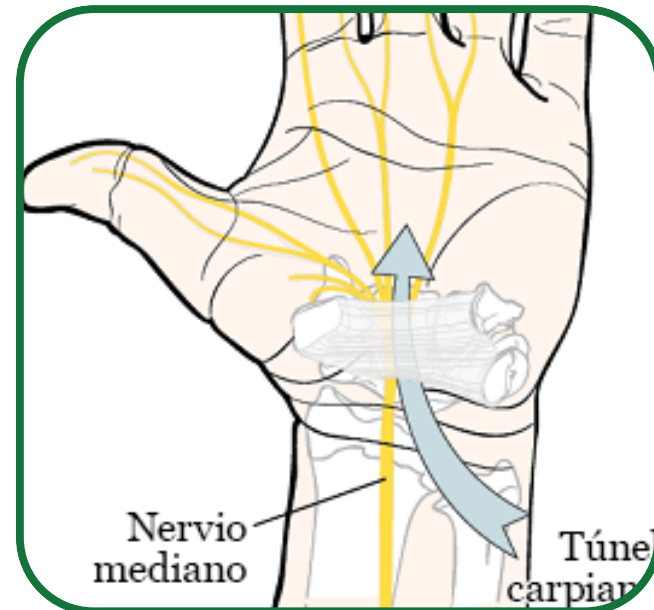


[https://images.ecestaticos.com/5xR44qlefgS2xxbTrNYdOuzNNS4=/401x2:2105x1280/1200x900/filters:fill\(white\):format\(jpg\)/f.elconfidencial.com%2Foriginal%2F297%2Febf%2F848%2F297ebf848cbf5ad52249b41b24dcd49d.jpg](https://images.ecestaticos.com/5xR44qlefgS2xxbTrNYdOuzNNS4=/401x2:2105x1280/1200x900/filters:fill(white):format(jpg)/f.elconfidencial.com%2Foriginal%2F297%2Febf%2F848%2F297ebf848cbf5ad52249b41b24dcd49d.jpg)

## TRASTORNOS MÁS COMUNES



<https://fisiolution.com/wp-content/uploads/2011/12/rotura-muscular.jpg>



[https://www.mskcc.org/sites/default/files/patient\\_ed/carpal\\_tunnel\\_syndrome-20244/carpal\\_tunnel-fig\\_1-es.png](https://www.mskcc.org/sites/default/files/patient_ed/carpal_tunnel_syndrome-20244/carpal_tunnel-fig_1-es.png)

### MANO Y MUÑECA

Síndrome de Quervain: Es un caso especial de tenosinovitis que aparece en los tendones abductor corto y extensor largo del pulgar, que comparten una vaina común.

### DEDO EN GATILLO

Afectación en la que un dedo se queda atascado al doblarlo, y el dedo puede doblarse o enderezarse con un chasquido.

### RUPTURA MUSCULAR

Desgarre total de un músculo o de los tendones que lo unen.

### SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Es una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio mediano en la muñeca. Este es el nervio que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede provocar dolor, entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

# COMÓ AFECTA ESTE TRASTORNO

El dolor musculoesquelético es un problema que afecta de forma creciente y universal a todos los sectores y ocupaciones, y que puede desencadenarse por una compleja red de factores de riesgo. En este sentido, específicamente hablando de los profesionales del Departamento de Radiología, entre los cuales existen diferentes riesgos a nivel laboral y están expuestos a diario en el desarrollo de su actividad.



# ¿CÓMO PREVENIR ESTE TIPO DE TRASTORNOS?

- Disminuir las cargas pesadas
- Mejorar la higiene postural al levantar o mover pacientes
- Aumentar el ejercicio físico para fortalecer los músculos
- Requerir de ayuda en ocasiones pertinentes
- Disminuir la fuerza en agarre
- Mantener presente los estiramientos físicos



<https://images.app.goo.gl/3Fh9yL4cJh zhaYY59>

# FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Mantener una buena salud muscular es esencial para mantener un cuerpo sano y en forma, ya que los músculos son responsables de sostener y mover nuestro esqueleto. Además, una adecuada salud muscular puede prevenir lesiones y dolores articulares, mejorar la postura y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.



# FORTALECIMIENTO MUSCULAR

**¡Muevete!**

## EJERCICIOS DE fortalecimiento muscular

**SIN RIESGOS**



Salta arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.



Separa bien los pies, mira al frente y flexiona la pierna izquierda, hasta tocar el pie izquierdo con la mano derecha. Después hazlo a la inversa.



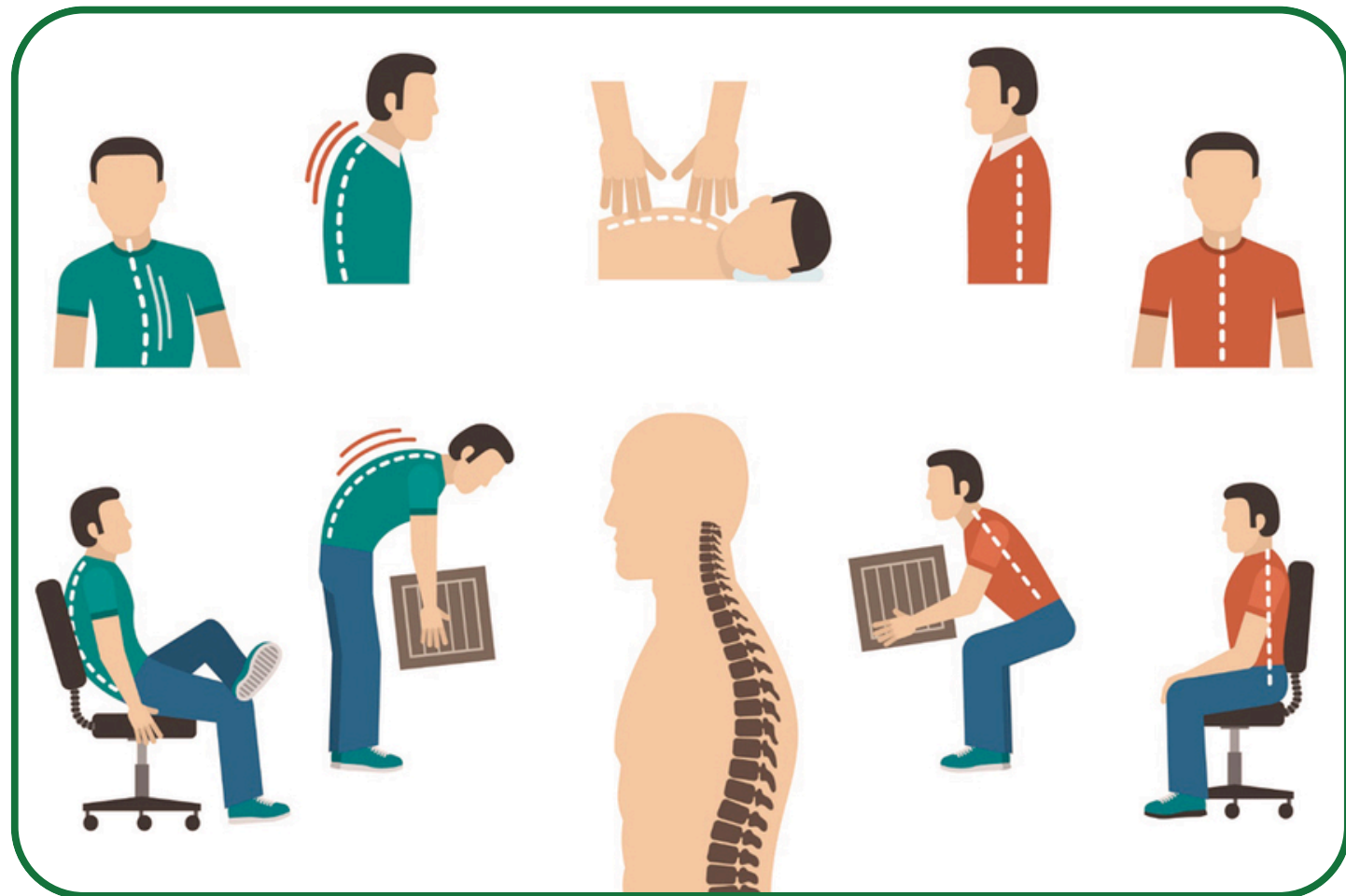
Apoyado en la pared, contrae los músculos abdominales y glúteos, e intenta deslizar lentamente la espalda hacia abajo.



Apóyate en la punta del pie, con la mano en la pared e intenta flexionar la rodilla alternando las dos piernas.



Apoya las manos, estira los brazos y con la espalda recta sube y baja el cuerpo.



# HIGIENE POSTURAL

---

[https://www.google.com/search?sca\\_esv=02a4ee299fbe318f&sca\\_upv=1&rlz=1C1CHBF\\_esPA1020PA1020&sxsrf=ADLYWILIL6nDLzr3oM5mCF6Lr4tClaQmA:1720637122763&q=higiene+postural&udm=2&fbs=AEQNm0CbCVgAZ5mWEJDg6aoPvcBgWizR00aFOH11Sb5tINhd3zC4y7ZXTSrvvSBSNjw8fViXBe1ue1pgc4W77YHGSopMTSADVoKa\\_DjihBixpAGRFJelw5sz3zF41VSz8tS0Y0T\\_SA-vp6Lzu-yI1aCcHv11LRvSsfEGBqvBpoWjJr595T70p39pa9xPAQO7TXwyMNAa&sa=X&ved=2ahUKewjG8ftjkj2HAXUhRTABHRX8CVgQtKgLegQIERAB#vhid=qj3WqxV9v2vXkM&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?sca_esv=02a4ee299fbe318f&sca_upv=1&rlz=1C1CHBF_esPA1020PA1020&sxsrf=ADLYWILIL6nDLzr3oM5mCF6Lr4tClaQmA:1720637122763&q=higiene+postural&udm=2&fbs=AEQNm0CbCVgAZ5mWEJDg6aoPvcBgWizR00aFOH11Sb5tINhd3zC4y7ZXTSrvvSBSNjw8fViXBe1ue1pgc4W77YHGSopMTSADVoKa_DjihBixpAGRFJelw5sz3zF41VSz8tS0Y0T_SA-vp6Lzu-yI1aCcHv11LRvSsfEGBqvBpoWjJr595T70p39pa9xPAQO7TXwyMNAa&sa=X&ved=2ahUKewjG8ftjkj2HAXUhRTABHRX8CVgQtKgLegQIERAB#vhid=qj3WqxV9v2vXkM&vssid=mosaic)

La higiene postural se encarga de colocar el cuerpo de la manera correcta para proteger la columna. Muchas veces, los malos hábitos se vuelven parte de nuestra rutina diaria, la cual al pasar el tiempo nos daña partes del cuerpo que se van deteriorando poco a poco.

# IMPORTANCIA HIGIENE POSTURAL

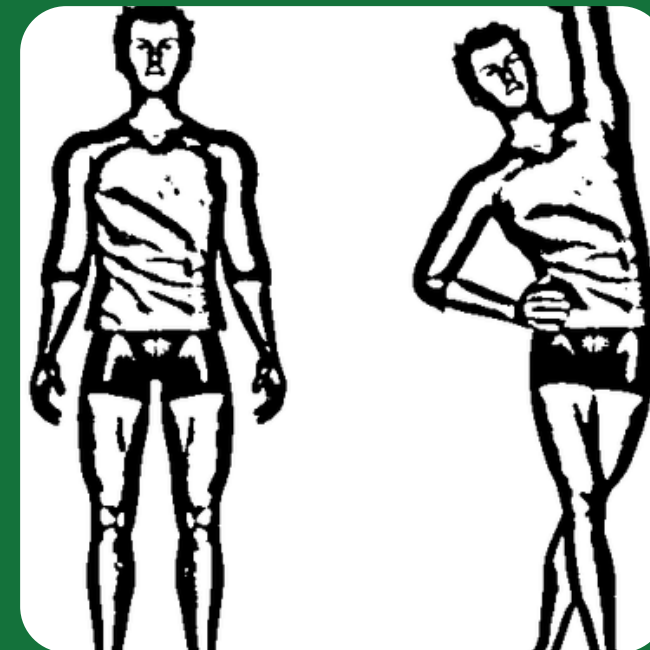
---

La importancia de la higiene postural radica en la forma adecuada durante la realización de las actividades diarias día a día, donde se logra evitar y prevenir lesiones a nivel de la columna vertebral.

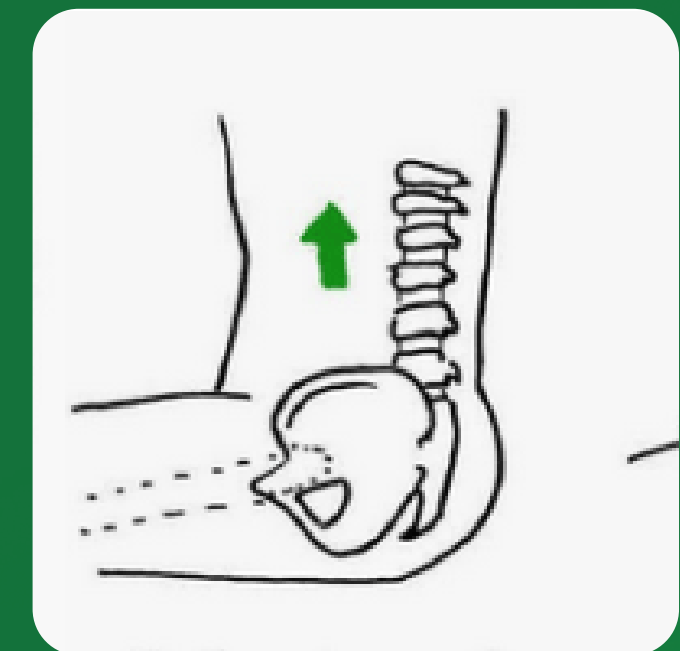
# TIPOS DE POSTURAS

Anatómicamente se distinguen tres posturas básicas:

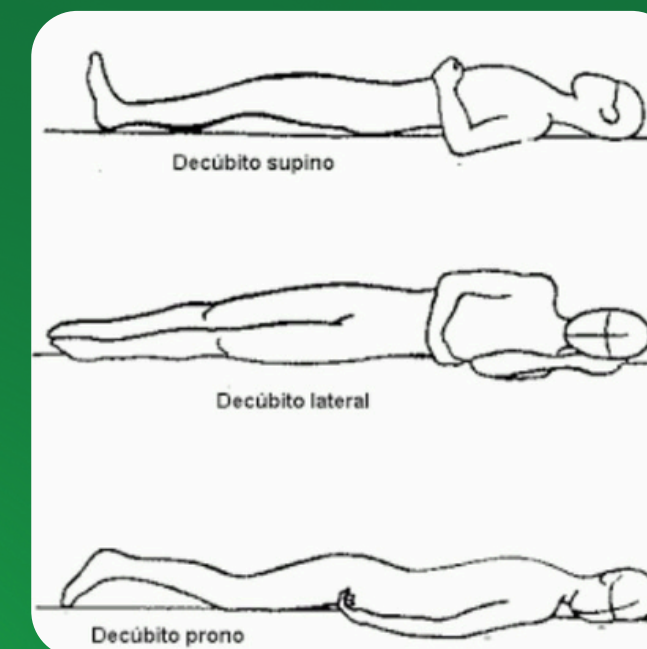
- Bipedestación
- Sedestación: anterior, intermedia y posterior
- Decúbito: supino, prono y lateral



<https://images.app.goo.gl/6Ne34t2yD4AH2wDM9>



<https://images.app.goo.gl/y2fmp2661tYkAhWS6>



<https://images.app.goo.gl/h1cBvFgY5KsFeNji6>

# POSTURA BIPEDESTACIÓN

La bipedestación mantenida produce una serie de inconvenientes:

- Sobrecarga estática de miembros inferiores y de la musculatura de la espalda.
- Tensión constante de los músculos del equilibrio, los músculos erectores del tronco, sobre todo si la postura de pie conlleva la inclinación del tronco.

Evitar Lesiones:

- La cabeza debe mantenerse en el plano horizontal o flexionarse ligeramente la columna cervical.
- La carga del peso corporal debe ser equilibrada entre las dos piernas para evitar sobrecargas.



<https://images.app.goo.gl/cysAo5oSQg2NgfTk6>

# POSTURA SEDESTACIÓN

---

- En esta posición el gasto energético, la demanda circulatoria y el trabajo muscular estático va a ser menor que en bipedestación. En esta postura el peso del tronco se traslada a la tuberosidad isquiática y por medio de ésta a los pies.

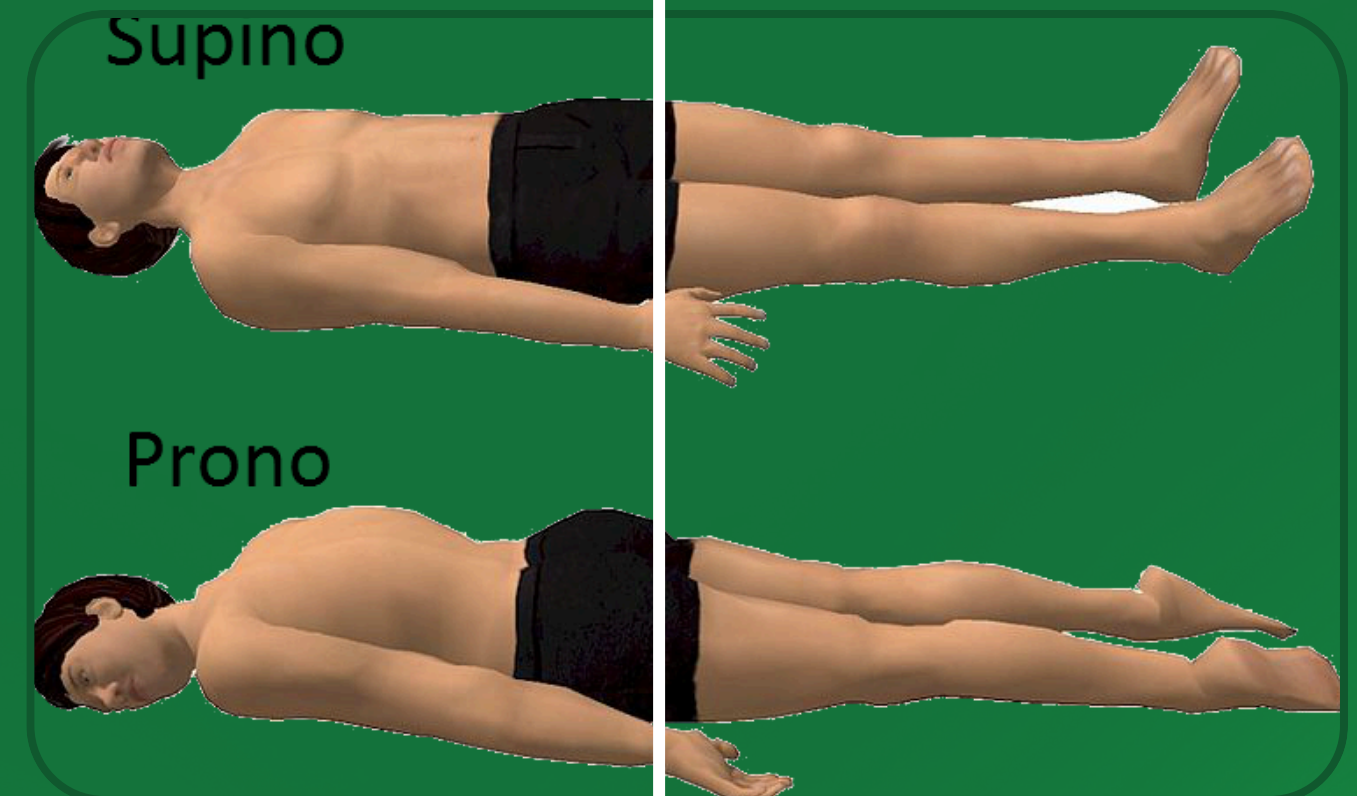


<https://images.app.goo.gl/9HBT1w9jBnD9ehkw5>

# POSTURA DECÚBITO

---

- En la cama:
- No dormir boca abajo. Es mejor dormir de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas.
- Evitar dormir en colchones blandos. Dormir en un colchón firme que no se hunda.
- Evitar sentarse en la cama con las rodillas flexionadas. Al sentarse en la cama estire las piernas (no flexione las rodillas).



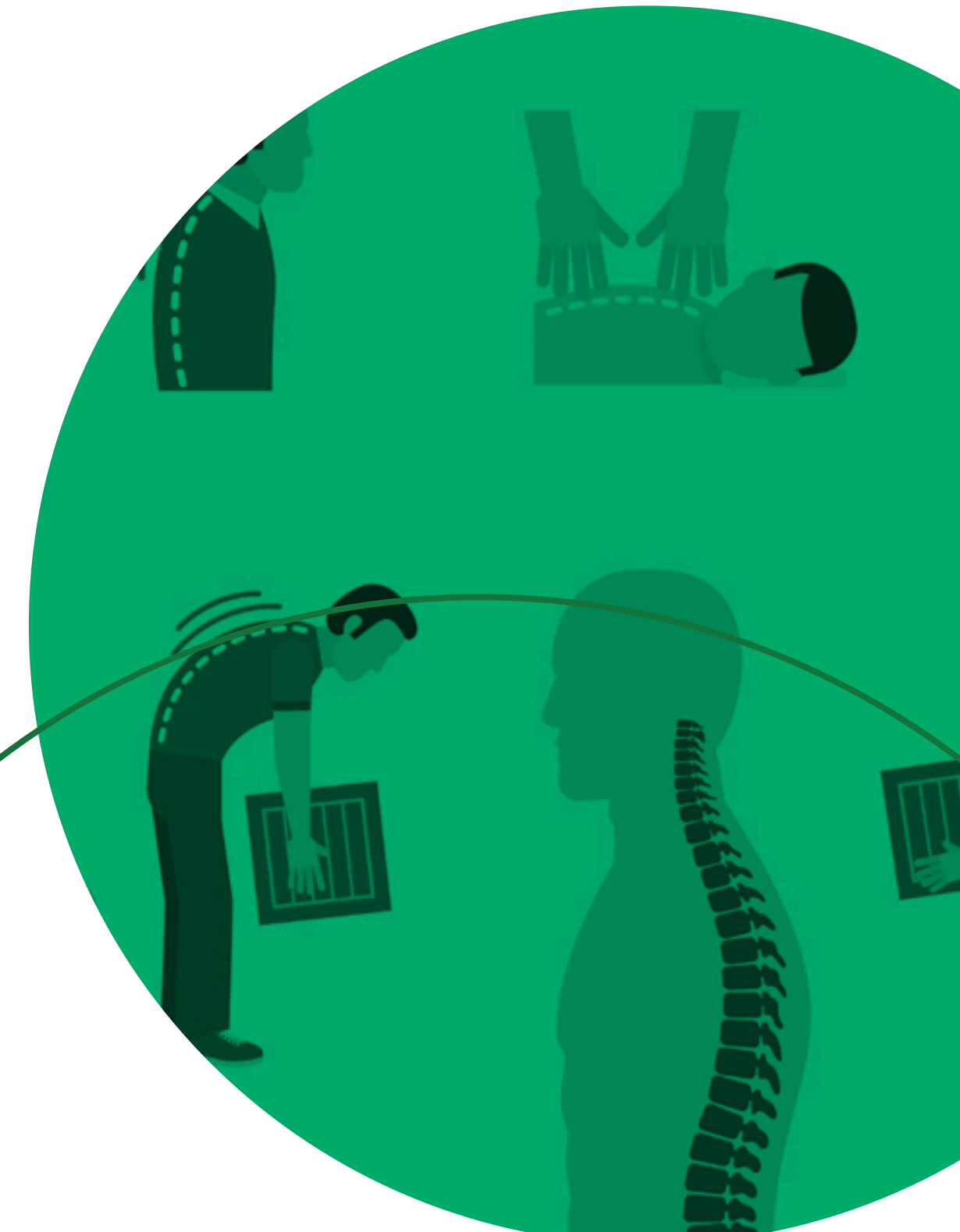
<https://images.app.god.gl/GM6CGM6abnpLfLiD7>

# CONSECUENCIAS DE LA MALA HIGIENE POSTURAL

---

Consecuencias de los malos hábitos posturales:

- Contracturas musculares
- Dolor de cabeza
- Problemas digestivos
- Problemas respiratorios



# ¿QUÉ DEBEMOS REALIZAR PARA MEJORAR LA HIGIENE POSTURAL?

La higiene postural incluye una serie de recomendaciones y ajustes posturales que nos ayudan a evitar determinadas lesiones. Algunas patologías se pueden incluso reducir y eliminarse por completo si practicamos una buena higiene postural cada día.

En general, no es fácil acertar con la higiene postural, porque muchas veces no depende de nosotros, por ejemplo, cuando tenemos sillas en mal estado o rotas en el trabajo.



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTUgqPgJajyqprpDuH1z94JbRzUKF3TXGHQdg&s>

# BENEFICIO DE UNA HIGIENE POSTURAL

- Fortalece nuestros músculos
- Evita contracturas
- Limita mas trabajo muscular
- Previene dolores de espalda
- Calma las tensiones forzadas

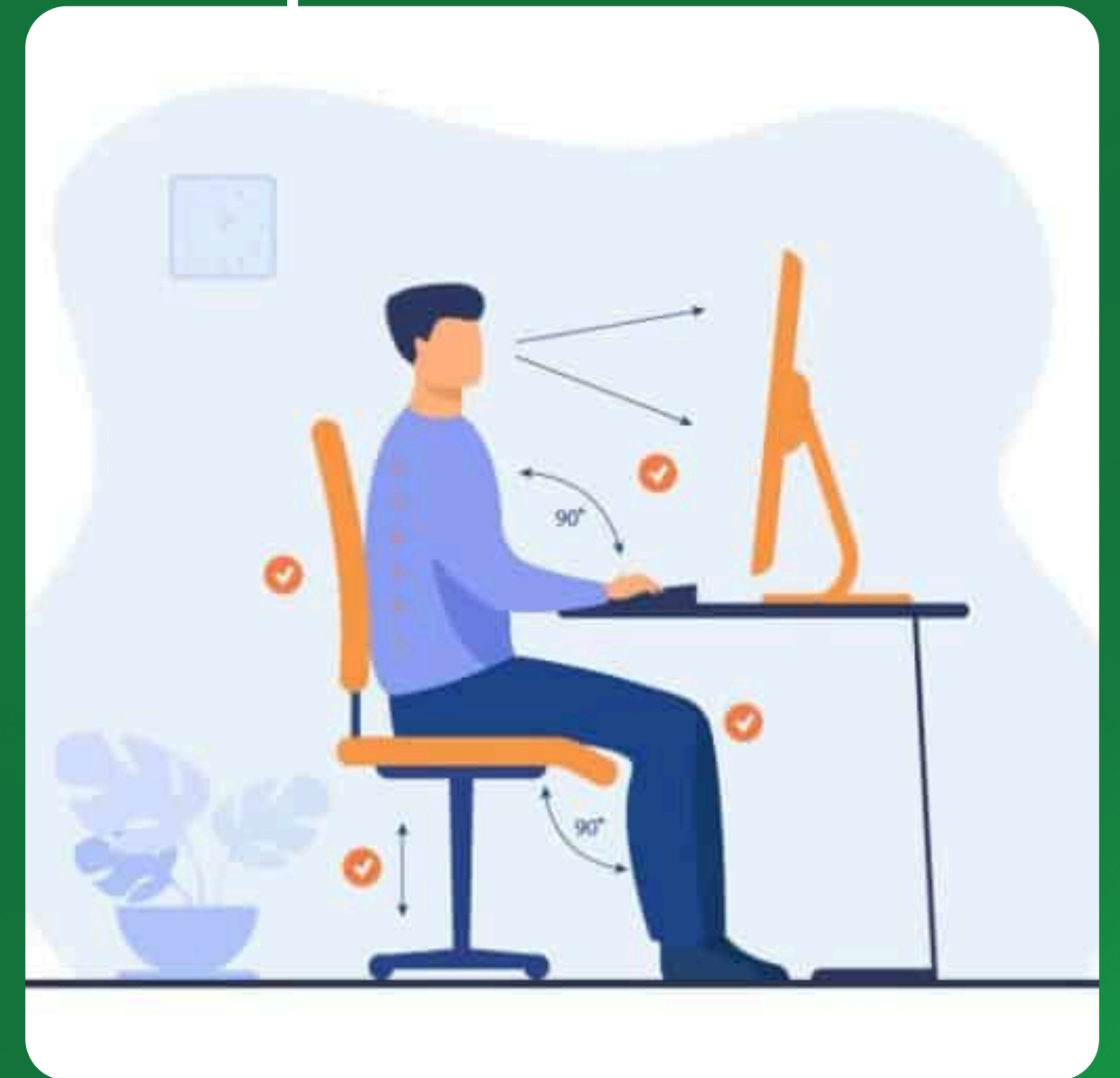
Si se siguen las pautas de forma correctas, se consigue una serie de beneficios para evitar los diferentes trastornos.



<https://images.app.goo.gl/9HBT1w9jBnD9ehkw5>

# ERGONOMÍA

Se encarga de las leyes del trabajo, evalúa la capacidad del ser humano en cuanto a su entorno de trabajo, limitando el cuerpo en cada área que realiza su función.



<https://www.nalandaglobal.com/wp-content/uploads/Instruction-for-correct-pose-during-office-work-768x512.jpg>



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRBrYmcGcBjUZIEjIDBTimFsYzAjeI0IVjyzg&s>



<https://www.siberzone.es/blog-sistemas-ventilacion/wp-content/uploads/2018/05/aire-acondicionado.jpg>

# ESTRUCTURA



<https://iluminet.com/press/wp-content/uploads/2010/06/princess2.jpg>

## ENTORNO DIGITAL:

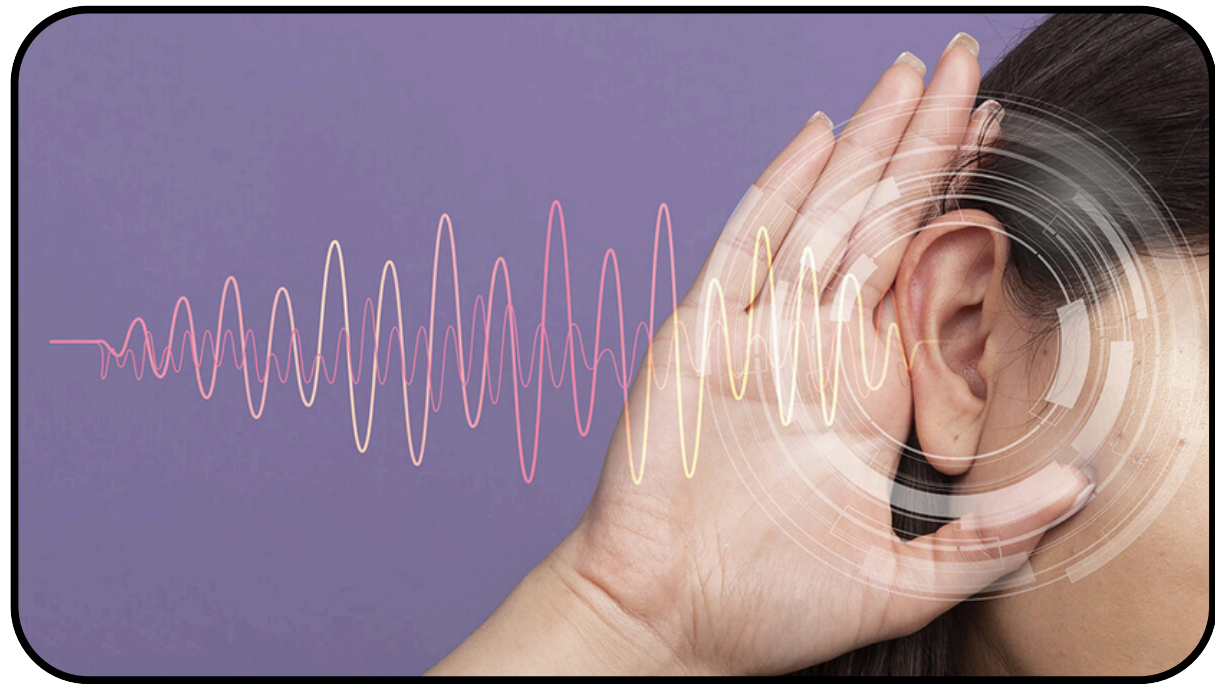
Los nuevos sistemas digitales han ayudado mucho en el avance de la tecnología especialmente en el área de radiología. Es muy importante saber que el licenciado en radiología e imágenes diagnósticas realiza su trabajo de una manera más cómoda en donde tiene su equipo de trabajo, protección al realizar los procedimientos

## ILUMINACIÓN AMBIENTAL

Si se obtiene un ambiente de luz incorrecto afecta con el tiempo la vista del personal.  
En la cual se permite un tipo de luz fluorescente para la atención de los pacientes.  
Al realizar el informe sobre la placa tomada, se debe obtener un tipo de luz para poder realizar un correcto informe.

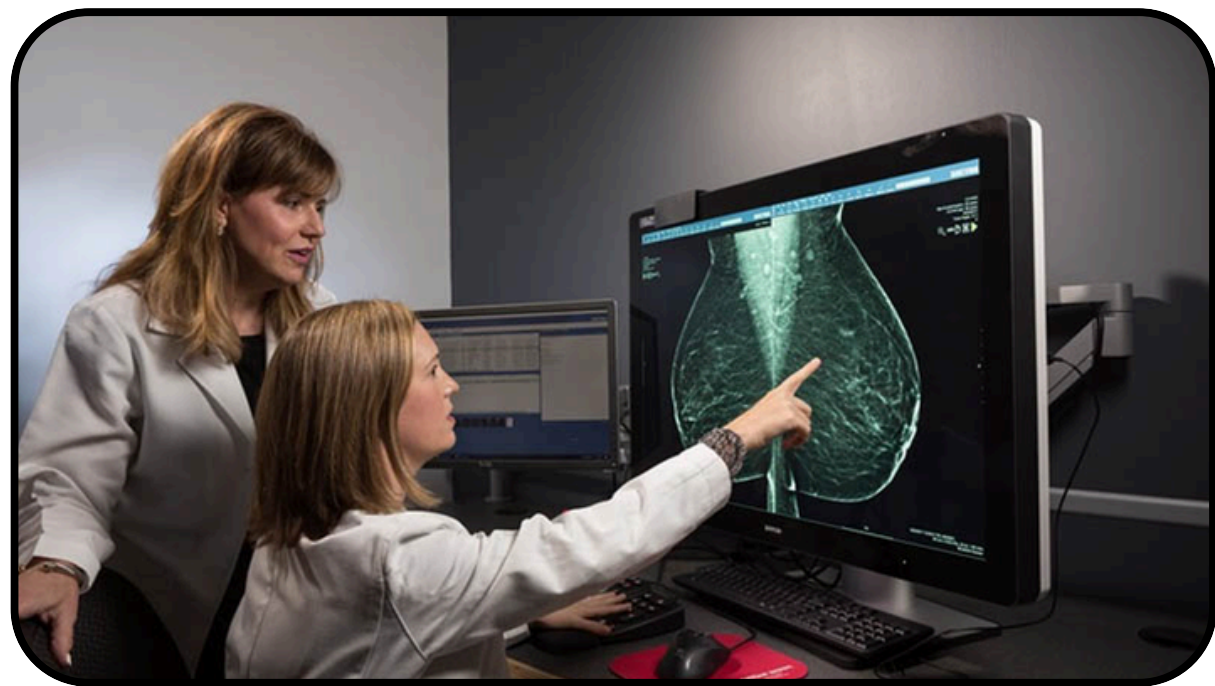
## TEMPERATURA Y VENTILACIÓN

Es muy importante tener los equipos de radiología en un clima frío, debido a que pueden calentarse si están en un clima caliente. El exceso de calor puede bloquear los sistemas y poco a poco se van deteriorando de una forma más rápida a su tiempo de vida. Cada equipo debe tener su ventilación de forma individual para colocar la temperatura correcta.



<https://www.clinicatemplado.com/wp-content/uploads/2024/01/ruido-1200x675.jpg>

## ESTRUCTURA



<https://grupocartronic.com/wp-content/uploads/2019/04/456x305xMonitores-Barco.jpg.pagespeed.ic.T1GHbziE5R.jpg>

## RUIDO

Es muy recomendable colocar los materiales de piso, techo, paredes de forma adecuada dependiendo del equipo que se utilice. El ruido de fondo no deseado puede provocar fatiga y afectar la concentración y la productividad.

Procede de audios en grabaciones, voces, instrucciones a los pacientes por parte del propio personal, informes o conversaciones, consultas clínicas y entre usuarios, ya sea por teléfono o en presencia física.

## MONITORES

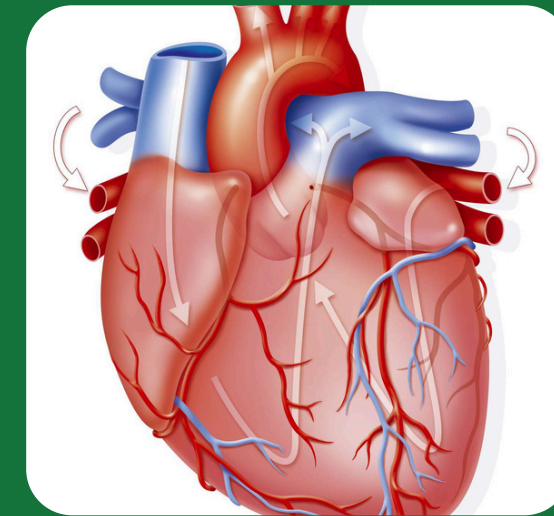
Se utilizan dos monitores por lo general es suficiente en cada estación de trabajo, por otra parte en cada estación debe permanecer uno o dos licenciados para evitar distracciones. Los tipos de monitores que se utilizan son pantallas de cristal líquido (LCD) donde consumen menos energía, son de compactos ligeros.

# DATOS CURIOSOS

EL MÚSCULO MÁS PEQUEÑO DEL CUERPO ES EL ESTAPEDIO, EN EL OÍDO MEDIO



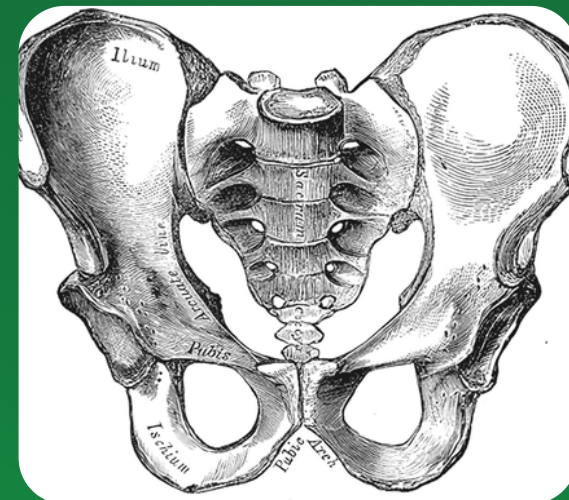
<https://i.pinimg.com/736x/3e/45/7b/3e457b669ef7e9d5da6557c189dcb9ca.jpg>



[https://www.aboutespanol.com/thmb/Qu2ky\\_WqHg fjcO6hLPZrTgGgAg=/1500x0/filters:no\\_upscale\(\):max\\_bytes\(150000\):strip\\_icc\(\)/comofuncionaelcor azon-56cb62563df78cfb379ca9c8.jpg](https://www.aboutespanol.com/thmb/Qu2ky_WqHg fjcO6hLPZrTgGgAg=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/comofuncionaelcor azon-56cb62563df78cfb379ca9c8.jpg)

EL CORAZÓN LATE TRES MIL MILLONES DE VECES DURANTE LA VIDA DE UNA PERSONA

EL HUESO MÁS GRANDE ES LA PELVIS O HUESO DE LA CADERA



<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/98/Gray241.png/800px-Gray241.png>



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTlg\\_85Uc7JLzH1VY1fwR3g\\_dA43vcSG ufy2w&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTlg_85Uc7JLzH1VY1fwR3g_dA43vcSG ufy2w&s)

EL HUESO MÁS LARGO ES EL FÉMUR, EN EL MUSLO



# SALUD OCUPACIONAL

---

<https://d2lcsjo4hzzyvz.cloudfront.net/blog/wp-content/uploads/2022/05/30174708/salud-ocupacional-doctoraki.jpg>

Promueve la protección de la salud de las personas activas controlando accidentes y enfermedades causadas por el desempeño laboral, y reduce los riesgos.

La salud ocupacional tiene el objetivo de ayudar y proteger a los trabajadores de cualquier profesión, de los riesgos físicos a que está expuesto durante el desarrollo de su actividad laboral.

No sólo se enfoca en vigilar la seguridad en el trabajo, sino también de las condiciones de los trabajadores y su capacidad en la organización.



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSETyOGh00Vn40fb0z8W5WM9JQmXp5YHS1yUg&s>



<https://www.fp-santagema.es/wp-content/uploads/2018/10/628496536-612x612.jpg>



<https://www.ortechnology.com/images/2022/05/03/thorax-roentgeneraet-amadeo-t-m.jpg>



<https://metropaviaathome.com/wp-content/uploads/2017/05/seguridaddelpaciente.jpg>

# PROTECCIÓN DEL PERSONAL DE SALUD Y SEGURIDAD AL PACIENTE

Es necesario utilizar protección radiológica como distancia, tiempo, blindaje para llevar a cabo el cumplimiento de la dosis correcta y hacer cumplir la protección personal y del paciente de la radiación directa y dispersa que pueden recibir en un tratamiento o en un área específica.

# RIESGOS FÍSICOS EN EL ÁMBITO LABORAL



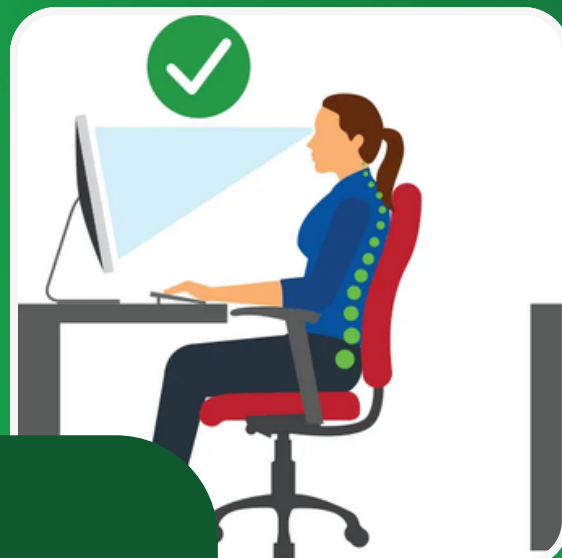
- Chaleco plomado con un peso aproximado de 2 a 3 kilos

<https://mauridental.com.ar/wpcontent/uploads/2023/09/CHALECO-PLOMADO-DSJ.png>



- Estar de pie por muchas horas es un riesgo físico y muscular

<https://centromedicodelcaribe.com/assets/uploads/general/DSC9358.jpg>



- Ergonomía o espacios reducidos

<https://www.mexico/sites/default/files/noticias/Que-es-la-...tok=7REc0i2m>



- Esfuerzo al mover pacientes

<https://www.abueloactual.com/wp-content/uploads/2023/07/movilizaciones-AbueloActual-960w.webp>

POSTURAS  
**INADECUADAS**

# CONCLUSIONES

Se concluye este trabajo con la elaboración de una guía, que es producto de la recopilación de información extraída de distintos materiales investigativos y que busca ayudar a mejorar el desempeño de los licenciados en radiología e imágenes diagnósticas. Contiene el detalle explicativo de cómo cuidar la salud ocupacional y así disminuir los riesgos ergonómicos que provocan lesiones musculoesqueléticas en los profesionales de radiología e imágenes diagnósticas.

Como documento de orientación y prevención de trastornos musculoesqueléticos en los Licenciados en Radiología e Imágenes diagnósticas, será de vital apoyo para brindar información de cómo cuidar y mantener una buena praxis laboral.

La investigación se realizó mediante la revisión exhaustiva de distintos materiales bibliográficos aportados por investigadores alrededor del mundo y de la república de Panamá.

Durante el transcurso de la investigación, poco a poco se fue ideando el diseño de la guía como propósito, ya que se logró conocer profundamente la prevención y cuidados paliativos de los Licenciados en Radiología e Imágenes diagnósticas, para que eviten los diferentes trastornos musculoesqueléticos que se presentan día tras día en el entorno laboral. Se implementó el riesgo ergonómico y factores que influyen en el ambiente de trabajo.

Al tener en cuenta los aspectos analizados, se concluye que esta guía ayuda a mejorar el desempeño de los Licenciados en Radiología e imágenes diagnósticas en su puesto de trabajo y a reducir los riesgos de lesiones musculoesqueléticas y factores de riesgo ergonómico. Cabe señalar que los radiólogos realizan trabajos pesados y la aparición de lesiones, debido a que deben movilizar a los pacientes y realizar otras tareas que requieren fuerza.

En esta guía se brinda información sobre los riesgos y la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos entre el personal de radiología para mejorar su salud y desempeño centrándose en la calidad de vida laboral.

# REFERENCIAS

- <https://www.doctorcarlosochoa.com/el-dolor-musculoesqueletico/>
- <https://www.campustraining.es/cursos/salud/tecnico-superior-imagen-diagnostico-medicina-nuclear/funciones/>
- <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/tejido-muscular-cardiaco>
- [https://www.google.com/search?sca\\_esv=81375795ef7c8290&sca\\_upv=1&sxsrf=ADLYWIlOYM9RPWWfe1K7K4sBD0Ya3SHxVA:1720292977713&q=dolor%0D%0Asensibilidad%0D%0Ainflamaci%C3%B3n%0D%0AEnrojecimiento&udm=2&fbs=AEQNmoCbCVgAZ5mWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5tlNhd7Qv31WAq-g3XdD7m281OKwFyA-oX\\_WEQGTRyn1HvFYU4atKRAbXCpC\\_ZUMMvOTFuDHLvOy8fyjZAuZsjPVzZiW4i9j26G4zXiw\\_waUhEKzmZ3oNMJX2xoleYSDmAeRsAyJ4xfBONXkx\\_F5vxs9ExpQ048OKq&sa=X&ved=2ahUKEwj4neLejpOHAXWUSDABHTTZCb4QtKgLegQICxAB&biw=1536&bih=695&dpr=1.25#imgrc=SHvxlVH879emcM&imgdii=MJO\\_5kZDswx7OM](https://www.google.com/search?sca_esv=81375795ef7c8290&sca_upv=1&sxsrf=ADLYWIlOYM9RPWWfe1K7K4sBD0Ya3SHxVA:1720292977713&q=dolor%0D%0Asensibilidad%0D%0Ainflamaci%C3%B3n%0D%0AEnrojecimiento&udm=2&fbs=AEQNmoCbCVgAZ5mWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5tlNhd7Qv31WAq-g3XdD7m281OKwFyA-oX_WEQGTRyn1HvFYU4atKRAbXCpC_ZUMMvOTFuDHLvOy8fyjZAuZsjPVzZiW4i9j26G4zXiw_waUhEKzmZ3oNMJX2xoleYSDmAeRsAyJ4xfBONXkx_F5vxs9ExpQ048OKq&sa=X&ved=2ahUKEwj4neLejpOHAXWUSDABHTTZCb4QtKgLegQICxAB&biw=1536&bih=695&dpr=1.25#imgrc=SHvxlVH879emcM&imgdii=MJO_5kZDswx7OM)
- <https://concepto.de/sistema-oseo/>



**¡GRACIAS POR LEERLO!**

