No. 022 - Junio de 2019

Boletín de SEGURIDAD VIAL

La ergonomía en la conducción

Los conductores no saben qué postura elegir al momento de conducir un vehículo, es fundamental para los factores anatómicos, controlar las malas postura para evitar lesiones en especial a conductores que hacen largos trayectos diarios.

CESVI COLOMBIA
Centro de Experimentación y Seguridad Vial Colombia

Algunas incidencias como, alto flujo vehicular, viajes largos a diario, se unen en la conducción y, si la postura no es adecuada frente al volante, serian conexos a factores que aumentarían el riego de lesiones y accidentes de tránsito.

Los accidentes más frecuentes se producen a baja velocidad y con pequeños daños personales, generalmente se traducen en esguinces cervicales, a pesar de no tratarse de una patología grave, sí son molestias que van acompañados de nauseas, con dolores en el cuello y cabeza.

La mejor manera de evitar lesiones futuras es acondicionar el asiento adecuadamente, teniendo en cuenta la ubicación del apoyacabezas, el asiento y las extremidades inferiores.

Ubicación del apoyacabezas

La altura perfecta de este elemento de seguridad pasiva se consigue cuando la parte superior de la cabeza queda al mismo nivel de este y tienen una distancia de máximo cinco centímetros. Tenga como referencia las orejas para colocar bien el apoyacabezas, es ahí donde se debe situar la zona central.

No obstante, es conveniente subir el apoyacabezas un punto más en la cremallera que lleva, para que proteja tanto durante la embestida como en cualquier rebote que se pueda experimentar debido al desplazamiento hacia atrás y hacia arriba.

El esguince cervical se produce por el latigazo al que se ve sometida la cabeza durante el impacto, puede ser leve, moderado, o severo. Se trata de una lesión que principalmente sufren los conductores debido a su mala postura, con el cuello ligeramente inclinado hacia adelante, además de esa mala postura, la errónea colocación del apoyacabezas juega un papel fundamental.

Ubicación de la silla

El asiento debe tener una inclinación hacia atrás entre 15 y 25 grados, esto es suficiente para que el músculo y la cadera presenten un arco de 110 a 120 grados. La distancia entre el suelo y el asiento debe estar a los 30 cm. Si el volante de su vehículo es ajustable, escoja una posición de los brazos que asegure la relajación de hombros y los músculos de la espalda.

La posición estática de la columna por largas horas, conllevan a que se deshidrate y que los discos invertebrales pierdan su forma, lo que genera altas tensiones en la parte posterior del disco, cerca de la medula espinal.

La situación de dolor se agrava cuando el conductor que sufre de lumbalgia trata de aliviar su incomodidad cambiando, su posición en el asiento, lo que genera un incremento de dolor, debido a mecanismos de defensa del cuerpo que tratan de mantener rígida la columna para protegerla, aumentando la carga sobre los discos vertebrales.

Ubicación de la extremidades inferiores

Generalmente el asiento debe estar colocado bastante cerca de los pedales para que la flexión de las piernas respecto a los muslos sea de 135 grados, las piernas no deben extenderse totalmente. Estando ligeramente flexionadas, esto ayuda a que en caso de un choque no se lastimen los tobillos, rodillas o cadera.

Las rodillas son las que más reciben secuelas ya que son el eje central de conexión con los meca-

nismos del automotor y generalmente son más usuales que el fémur, la tibia, el peroné, los tobillos y los pies.

Importante

• Acondicionar a la medida los sistemas de seguridad pasiva antes mencionados, para tener una postura optima al momento de la conducción.

• Usar los sistemas de seguridad pasiva, estos se encargan de evitar el latigazo cervical y lesiones a largo plazo.

• Una silla normal adecuada a las normas mínimas, proporciona correcta posición del ocupante, durante toda la de la conducción, la finalidad es garantizar una adecuada posición del sistema espinal, para aliviar o prevenir dolor.

• Evite la incomodidad ya que es la antesala de una lesión osteomuscular a largo plazo, realice pausas activas en viajes largos cada dos horas.

• Precaver una lesión de espalda como la de los conductores, puede demorar 15 años en desarrollarse, según investigaciones.