



**Universidad  
Zaragoza**



**Universidad de Zaragoza  
Facultad de Ciencias de la Salud**

Grado en Fisioterapia

Curso Académico 2012 / 2013

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**PROGRAMA DE SALUD DE ESCUELA DE ESPALDA  
PARA TRABAJADORES DE EMPRESA PAPELERA**

Autora: María Teresa Gutiérrez Giménez

Tutor: José Angel Ramos Cristobal

## **RESUMEN**

El presente trabajo aborda y describe tres puestos de trabajo de una empresa papelera, los mecanismos de acción y sus mejoras a fin de evitar y/o prevenir problemas relacionados con la salud. Se propone un programa de salud administrando formación teórico-práctica a los trabajadores de dicha empresa.

**OBJETIVO:** evaluar los efectos de la Escuela de Espalda (EE) en la percepción del rendimiento laboral, de la condición física y la salud raquídea de sus trabajadores.

**METODOLOGIA:** se desarrolló un programa de formación teórico-práctica a 150 trabajadores que en su mayoría tenían dolor raquídeo; se enseñaron ejercicios de tonificación y de estiramiento y de concienciación postural; se recomendó que hicieran los ejercicios de manera rutinaria después de la formación.

**RESULTADOS:** El 90% de los trabajadores reconocen de forma muy clara qué posturas deben corregir para mejorar su forma de trabajar y además identifican qué factores lesionales pueden provocarles lesiones a corto, medio y largo plazo.

### **PALABRAS CLAVE:**

Escuela de Espalda (EE), Ergonomía

# INDICE

INTRODUCCION .....	4
OBJETIVOS .....	4
METODOLOGIA .....	5
DESARROLLO .....	6
Resultados .....	12
Limitaciones .....	14
Discusión .....	14
CONCLUSIONES .....	15
AGRADECIMIENTOS .....	16
BIBLIOGRAFIA .....	17
ANEXOS .....	20
Anexo I. Tabla 1 .....	21
Anexo I. Tabla 2.....	22
Anexo II. Cuestionario 1 .....	23
Anexo IV. Cuestionario 2 .....	24

## **INTRODUCCION**

Los datos de siniestralidad de la empresa del sector paplero confirman que los trastornos musculoesqueléticos (TME), en especial columna lumbar, constituyen el primer grupo de incidencias causante de lesiones<sup>(1,2)</sup>.

La mayoría de los TME podrían evitarse con un conocimiento mayor de las estructuras y de la funcionalidad del aparato locomotor<sup>(3,4)</sup>. Es importante observar cómo se realizan esos trabajos, detectar los posibles errores posturales y así corregir y reforzar mediante ejercicios aquella musculatura que va a ser más solicitada<sup>(5)</sup>.

Este trabajo nace con el objetivo de aportar una nueva forma de actuación en la empresa, basada en la observación directa del puesto de trabajo, posturas y movimientos que son realizados de forma incorrecta y que sino se corrigen provocarán molestias, daños y lesiones en el aparato locomotor principalmente y cómo consecuencia una disminución del estado de salud general<sup>(6,7)</sup>. Se proponen ejercicios y estiramientos que el trabajador puede y debe realizar en su jornada laboral que hará que disminuyan esas cargas musculoesqueléticas<sup>(8)</sup>.

Además brinda la oportunidad de cambiar conductas individuales con el fin de inculcar prácticas más saludables<sup>(9)</sup>.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos que se establecieron se resumen en los siguientes puntos:

- Identificar hábitos posturales y de movimiento, que son la causa de aparición de lesiones.
- Educación postural correcta: enseñar las posturas correctas en cada puesto.
- Realización de ejercicios y estiramientos que previenen la aparición de lesiones.

## **METODOLOGIA**

Durante los meses de Septiembre y Octubre, se formaron a 150 trabajadores de una empresa papelera pertenecientes a alguno de los tres puestos de trabajo seleccionados, todos varones y en edades comprendidas de los 20 a 65 años (fig. 1). Los trabajadores accedieron a la formación de forma voluntaria tras ser informados de los objetivos y alcance de la sesión, en grupos de máximo 15 personas. Se les impartió 30 minutos de teoría y 45 de práctica, implicando directamente al trabajador; posteriormente se les entregó documentación acerca de la formación recibida así como tabla con los ejercicios más importantes y útiles (tabla 1 y 2. Anexo I y II)

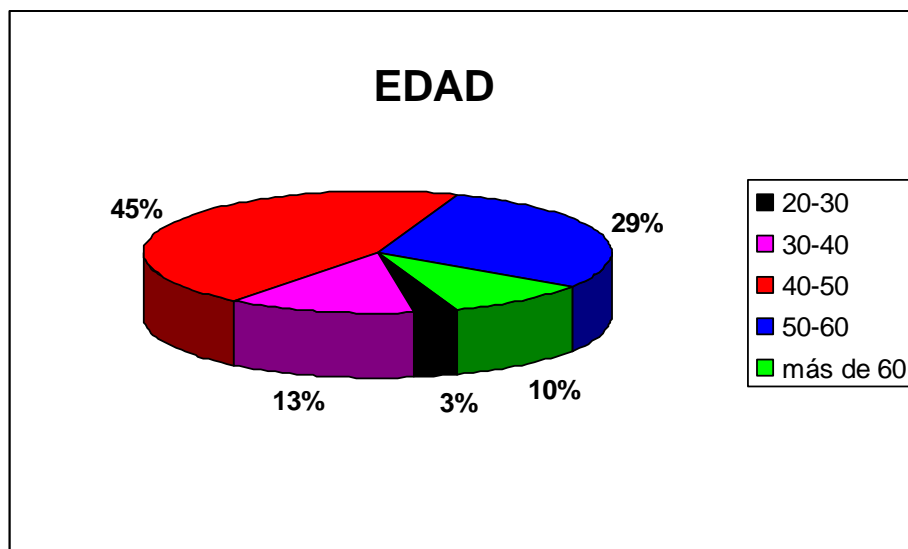


Figura 1. Gráfico de edades repartidas por grupos.

Dos meses después de la formación se realizó un seguimiento “in situ” en la propia empresa con resolución de dudas y reafirmación de las correcciones que se han ido incorporando.

Justo antes de la formación se pasó a los trabajadores un cuestionario (cuestionario 1. Anexo III) y se encontró que de los 150 trabajadores, el 80% había tenido alguna vez dolor de espalda en su vida mientras que el 20% restante no habían sufrido ningún dolor (fig. 2). Del grupo con dolor, el 75%<sup>(90)</sup> había recurrido a algún tipo de tratamiento (farmacológico, fisioterápico); de este último grupo el 12,5%<sup>(15)</sup> había estado de baja alguna vez por episodios agudos.

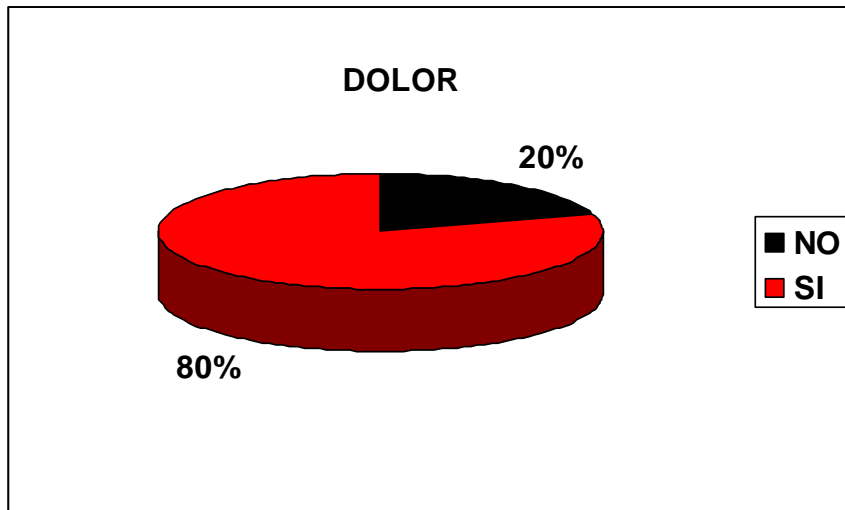


Figura 2. Porcentaje del dolor en el grupo.

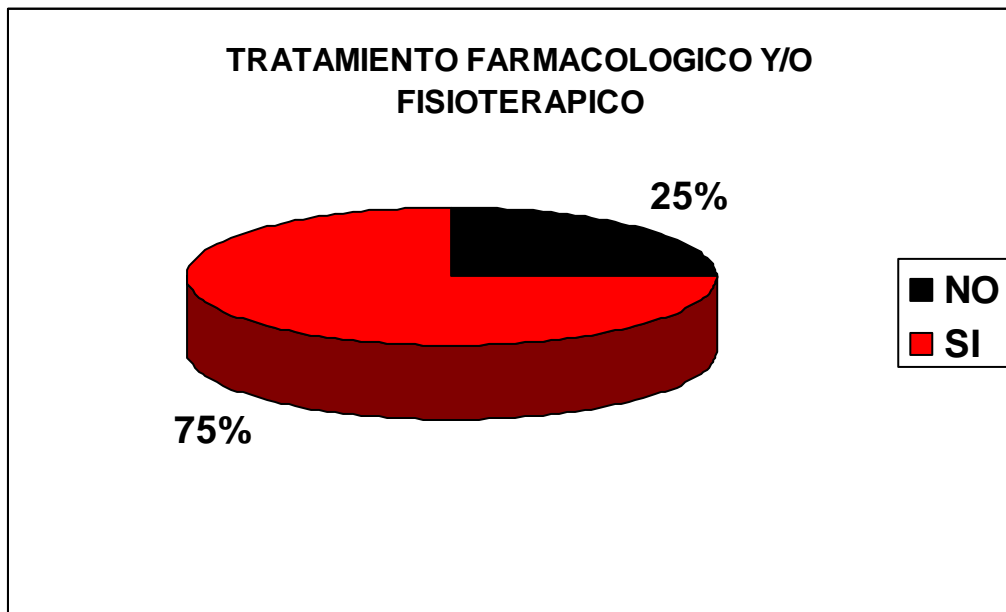


Figura 3. Porcentaje de tratamientos recibidos en los pacientes con dolor.

## DESARROLLO

La formación la dividimos en parte teórica y parte práctica:

**TEORIA:** básicamente se habló de la columna vertebral y los puntos a tratar fueron los siguientes:

- Vértebras, pieza básicas; diferentes formas y tamaño según la localización<sup>(10,11)</sup>
- Disco intervertebral; su biomecánica y su función, primordial en los movimientos de la columna, su desgaste y deterioro hace que aparezcan lesiones
- Curvaturas de la columna
- Fisiología de la columna vertebral
- Lesiones musculoesqueléticas, a corto y largo plazo. Se profundizó más en lumbalgias cómo primera causa de baja laboral<sup>(12)</sup>.
- Lesiones tendinosas en extremidades superiores.
- Qué es un **factor lesional**: es todo aquello que supone una agresión a nuestro organismo y puede derivar en una alteración o daño. Entre los factores lesionales más habituales diferenciamos las posturas de trabajo: forzadas, mantenidas o repetidas y la aplicación excesiva de fuerza<sup>(13)</sup>.

- La aplicación continuada y repetida de posturas incorrectas provoca una sobrecarga adicional que se manifestará en dolor, molestia y al final lesión<sup>(14)</sup>.

## **PRACTICA**

En primer lugar y antes de pasar a analizar los tres puestos de trabajo se propusieron unas formas de actuación generales:

### **A- Normas generales para manipulación de cargas<sup>(15)</sup>:**

1. evaluación de la carga y analizar de que medios se disponen.
2. situarse junto a la carga, apoyar firmemente los pies separados.
3. bloqueo de pelvis (contracción abdominal): bloqueo lumbar.
4. flexionar las piernas, doblando las rodillas.
5. agarre de la carga con palma de la mano.
6. levantar la carga con contracción abdominal y enderezando las piernas, manteniendo la espalda recta y alineada. Sin movimientos bruscos.
7. transportar la carga con la espalda erguida; evitar en la medida de lo posible los movimientos de flexión de la columna.
8. evitar las torsiones con cargas; se debe girar todo el cuerpo con pequeños movimientos de los pies.

B- Realización de **ejercicios** (en una sala adecuada para ello); se dividieron en dos grupos:

1. Tonificantes de la musculatura abdominal y del cuádriceps (parte anterior del cuerpo, musculatura fásica y poco tonificada)<sup>(16)</sup>.
2. Estiramientos de la musculatura paravertebral, isquiotibiales y gemelos (parte posterior del cuerpo, más acortada y propensa a contracturas)<sup>(17,18,19)</sup>.

C- Posteriormente se **evaluaron los tres puestos de trabajo** llevados a estudio:



## **PUESTO 1. CLASIFICACION DEL PAPEL**

Descripción: clasifica los papeles y cartones y los lleva a carros para ser tratados en planta (fig. 4).

Factor lesional:

- Colocar los pies muy juntos.
- Apoyo unipodal (quedarse a “pata coja” al agacharse).
- Giros amplios de tronco y de cuello.
- Trabajar con la extremidad superior alejada del tronco.



Figura 4. Clasificación de papeles y cartones.

Corrección:

- Separar los pies y así aumentar la base de sustentación.
- Trabajar con flexión de rodillas evitando flexionar la espalda.
- Desplazar los pies continuamente (“bailando”)
- Colocar los brazos lo más cerca posible del tronco<sup>(20)</sup>.
- Al manipular las cargas deben estar pegadas lo más posible al cuerpo.

Ejercicios y normas recomendadas:

- Siempre empujar, nunca tirar de las jaulas que llevan el papel<sup>(21)</sup>.

- Siempre que sea posible utilizar medios mecánicos para manipular las cargas.
- Los brazos a la altura de los hombros, intentar sobrepasar lo menos posible.
- Al llevar las cargas (bobinas, cajas...) asegurarse que el camino está libre de obstáculos ya que el esfuerzo es menor.
- No bajar alturas saltando.
- Trabajo abdominal, con bloqueo de pelvis y flexión de rodillas; si hay que estar agachado mucho rato mejor con apoyo de rodilla en el suelo con el fin de mantener la espalda recta.
- Estiramiento de inclinadores laterales de columna.
- Extensiones de columna lumbar, pocas repeticiones seguidas pero varias veces al día<sup>(22)</sup>.

## **PUESTO 2. CONDUCCION CARRETILLA**

Descripción: conduce la carretilla con palets en almacén; casi siempre marcha atrás (fig.5).

Factor Lesional:

- Apoyo desequilibrado de la pelvis.
- Giros excesivos de tronco.
- Inclinación del tronco con hiperextensión del cuello.
- Giros amplios de cuello<sup>(23,24)</sup>.



Figura 5. Conductor de carretilla.

Corrección:

- Apoyar de forma correcta la pelvis en el asiento.
- Apoyar la espalda en el asiento<sup>(25)</sup>.
- Utilizar los espejos retrovisores.
- Girar en bloque cuello con tronco<sup>(26,27)</sup>.

Ejercicios y normas generales:

- No saltar de la carretilla para bajar al suelo.
- Subir a la carretilla agarrando el asa que hay para ese fin.
- Estiramientos de isquiotibiales<sup>(28)</sup>.
- Ejercicios específicos (activos y estiramientos) de columna cervical.
- Ejercicios activos de columna dorsal<sup>(29,30)</sup>.
- Estiramiento de pectoral.

**PUESTO 3. INTRODUTOR MAQUINA**

Descripción: recoge planchas de cartón y las deja en rodillos; el peso de los paquetes es inferior a 10 kg.; las planchas tienen mal agarre y se manipulan difícilmente (fig. 6).



Figura 6. Colocación de los paquetes de cartón en los rodillos.

### Factor lesional:

- Colocar los pies muy juntos y a veces realizar apoyos monopodales.
- Colocar los pies en posición diferente a la acción-
- Giros amplios de cuello y de tronco.
- Trabajar la extremidad superior alejada del tronco o por encima de la altura de los hombros.

### Corrección:

- Separa los pies y flexionar ligeramente las rodillas.
- Realizar los desplazamientos moviendo los pies, no solamente el tronco.
- Colocar los brazos lo más cerca posible del cuerpo para no hacer palancas grandes que desplacen el centro de gravedad.
- Buen agarre de la carga.

### Ejercicios y normas generales:

- Limitar el peso máximo de la carga que se manipula.
- Estiramientos de extremidades superiores: antebrazo, pectoral, cervico, bíceps...<sup>(31,32)</sup>
- Estiramientos de columna cervicodorsal.
- Bloqueo de pelvis con flexión de rodillas.

## **RESULTADOS**

Se pasó una encuesta de satisfacción del proyecto, justo después de la formación y en la posterior visita a la empresa (dos meses después) Tabla 5 anexo. Los resultados generales obtenidos fueron:

- 1- El 90% de los trabajadores reconocen de forma muy clara qué posturas deben corregir para mejorar su forma de trabajar y además identifican qué factores lesionales pueden provocarles lesiones a corto, medio y largo plazo.

- 2- A los dos meses de la formación e ir a la empresa a comprobar las correcciones posturales el 60% de los participantes afirma realizar los ejercicios recomendados con cierta regularidad.
- 3- El 60% afirma también que no ha encontrado ninguna dificultad para incorporar las prácticas posturales recomendadas; alrededor del 35% encuentra dificultades debidas al puesto de trabajo (poco espacio, maquinaria vieja...) y en el 5% de los participantes aparece falta de entendimiento.
- 4- El 80% de los encuestados considera que los mensajes recibidos sobre mejora de la postura y ejercicios a realizar van a ser prácticos para su vida diaria.
- 5- Todos los trabajadores han valorado que esta formación es más provechosa que solamente la teórica, y repetiría nuevamente la experiencia ya que la considera muy práctica para mejorar su nivel de salud. La satisfacción de las personas que han participado en el proyecto supera el 95%.
- 6- El 70% considera que la actividad física repercute de forma importante en el estado general de salud; el 50% realiza alguna actividad física de forma regular (caminar, gimnasio...). Después de haber realizado los ejercicios con regularidad más del 80% cree que ha mejorado su condición física general.

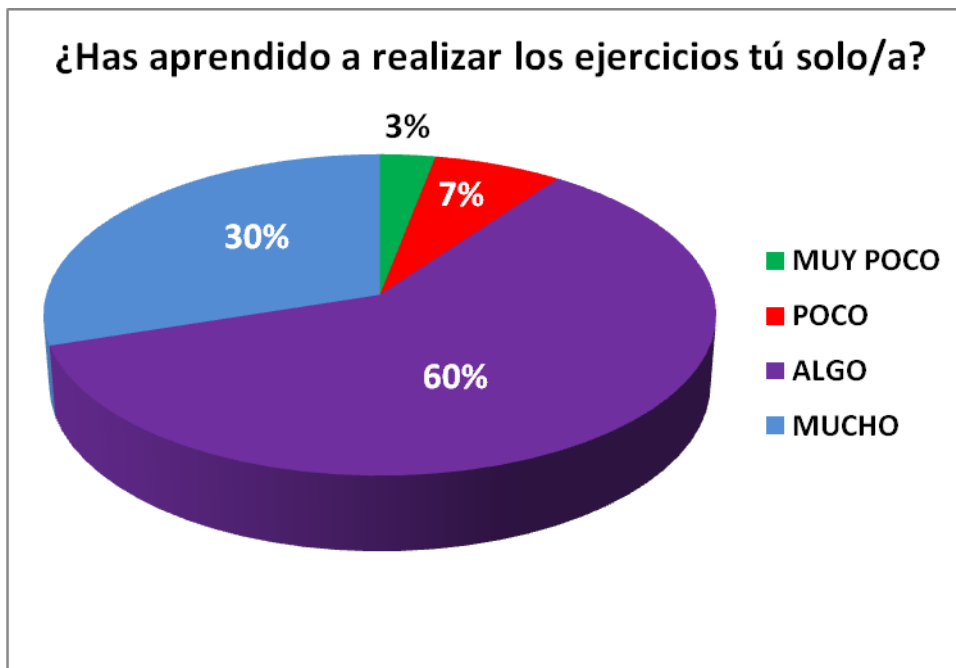


Figura 7. Gráfica del seguimiento en la realización de los ejercicios.



Fig. 8. Gráfica de la repercusión de la mejoría de la condición física general.

## LIMITACIONES

Demostrar que el programa tiene una incidencia directa y a corto plazo sobre resultados de absentismo es difícil por el poco tiempo que ha pasado; creo que a largo plazo la aplicación de posturas correctas y con ello la disminución de cargas en articulaciones dará lugar a la reducción de episodios de baja laboral así como un aumento del grado de satisfacción personal.

Incorporar ciertos ejercicios y sobre todo estiramientos en la vida laboral ha encontrado ciertas resistencias (pereza, vergüenza, falta de tiempo...) si bien reconocen sus beneficios y ventajas.

## DISCUSION

En primer lugar se destaca el alto porcentaje de personas con dolor de espalda; esto concuerda con otros trabajos donde se expone la alta prevalencia de dolor de espalda en trabajadores que, a corto y medio plazo repercute negativamente en el rendimiento de la producción y en gasto sanitario<sup>(33)</sup>

Así, con este tipo de formación e intervención, haciendo hincapié en estiramientos y concienciación postural se encuentran mejorías en la disposición sagital del raquis<sup>(34)</sup>.

Los ejercicios de EE realizados de forma continuada permiten obtener una mejoría de la condición física y tonificación muscular; McKenzie y Sallis<sup>(35)</sup> indican que la prescripción de ejercicio físico es importante para un buen mantenimiento de la salud. Es necesario tener en cuenta las características personales e individuales de los participantes para un mejor programa de salud.

El autor Sánchez Bañuelos<sup>(36)</sup> indica que hay que desarrollar en el individuo una serie de actitudes y autonomía hacia el ejercicio físico que sean determinantes para que, en un futuro, se puedan beneficiar de todos los aspectos positivos de la actividad física; esta idea se ha conseguido en el presente trabajo puesto que el 85% aprendieron a realizar los ejercicios con la competencia suficiente para hacerlos de manera individual en su tiempo libre. Considero que esta formación llevada a cabo en una empresa del sector papelerero es válida para todo tipo de empresas y actividades que busquen incrementar la implicación de los trabajadores, conociendo sus puestos de trabajo y los factores lesionales de los mismos.

El programa incrementa el nivel de motivación de los participantes, estimula el interés de cómo realizan sus tareas y, de cómo, con su actitud puede cambiar su forma de trabajar. En general, este programa implica al propio trabajador, reconociendo que su forma de trabajo y sus hábitos juega un papel primordial a la hora de la aparición de lesiones.

## **CONCLUSIONES**

Después del desarrollo del proyecto y llevarlo a cabo estas son las conclusiones:

- Es necesario una nueva línea de actuación preventiva para reducir la incidencia de lesiones en el entorno laboral y la formación teórico-práctica aporta una forma distinta de intervención.
  - Las posturas incorrectas determinan y predisponen a sufrir molestias y sobrecargas que acaban desencadenando lesiones más o menos graves.
  - El convencer a los trabajadores sobre la conveniencia de corregir esas posturas y ayudar a implantar posturas correctas supondrán un éxito en la prevención, una reducción de la fatiga derivada del trabajo y una mejora satisfactoria.
  - Es más fácil actuar en la prevención a fin de evitar la aparición de episodios lesivos que una vez que éstos ya se han instaurado.
- La personalización de los ejercicios según puesto de trabajo tiene una repercusión mucho más eficaz que actuaciones de carácter general.
- Resulta beneficioso pequeños cambios y a la vez sencillos; un esfuerzo en explicar el por qué del cambio de postura al hacer un trabajo, siempre orientado a la forma personal del trabajador y modificándola según las posibilidades del medio.
  - Cambiar los hábitos posturales resulta difícilísimo; requieren un convencimiento y una continuidad que ha de prolongarse en el tiempo. De ahí la importancia de un seguimiento periódico.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer en primer lugar a los trabajadores que voluntariamente vinieron al curso, se formaron y colaboraron, la mayoría de las veces muy atentos y dispuestos.

Al servicio de prevención de la empresa papelera, su ayuda y disposición a valorar los puestos y organizar los grupos de trabajadores.

Al Dr. José Angel Ramos, tutor de este trabajo, por su ayuda.



## **BIBLIOGRAFIA**

- 1- S. Grotkasten: Gimnasia para la columna vertebral. Ed. Paidotribo, Badalona, 2007.
- 2- F. M. Kovacs: Cómo cuidar tu espalda. Ed. Paidotribo, Badalona, 2006.
- 3- B. Reinhardt: La escuela de espalda. Ed. Paidotribo, Barcelona, 2001.
- 4- M. Diez de Ulzurrun, A. Garasa, M<sup>a</sup> Goretti, J. Eransus: Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. Edita el Gobierno de Navarra, Pamplona, 2007.
- 5- C. Liebenson: Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Ed. Paidotribo, Badalona, 2008.
- 6- Pedro R. Mondelo, Enrique Gregori Torada: Ergonomía. Diseño de puestos de trabajo; Ed.UPC, S.L, Madrid 2004.
- 7- F. Pajares: Como prevenir y tratar el dolor de espalda. Ed. Obelisco S.L., Barcelona, 2008.
- 8- Piedrola Gil y otros: Medicina preventiva y social: higiene y sanidad ambiental t. II.; Ed. Armaro, Madrid 1982.
- 9- J. Sutcliffe: Cómo Fortalecer la espalda. Ed. Parramon, Barcelona, 2006.
- 10- C. Norris: La flexibilidad. Principios y práctica. Ed. Paidotribo. Barcelona 1999.

- 11- Columna vertebral, ejercicio físico y salud. Publicaciones INDE, Peru, 2010.
- 12- Ciencias de la vida. Salud y vida; Ed. Larousse. Barcelona 2002.
- 13- E. Nathib, A Silman: Short term influence of mechanical factor on regional musculoskeletal pain: a study of new workers from 12 occupational groups. Environ Medical, Madrid, 2001.
- 14- La promoción de la salud en el trabajo. Una oportunidad empresarial. Pamplona, 2008.
- 15- V.L. Souza: Efectos de un programa de cinesiterapia para el desarrollo de la estabilidad lumbopelvica en sujetos con dolor lumbar crónico. Tesis doctoral, Universidad de Granada, 2009.
- 16- B. Walker: Anatomía y estiramientos; guía de estiramientos. Ed. Paidotribo, Badalona 2009.
- 17- Esther Cárdenas Arias: Estiramientos para evitar lesiones. Ed. Wanceulen, Barcelona, 2011.
- 18- W U. Boeckh Beherns: Entrenamiento de la espalda.. Ed. Paidotribo , Barcelona, 2008.
- 19- I. Miralles: Prevención del dolor lumbar. Efectividad de la escuela de columna. Revista de fisioterapia, ed. Elsevier, Madrid 2001.
- 20- A. Gómez Conesa: Factores posturales laborales de riesgo para la salud. Revista fisioterapia Ed. Elsevier, Barcelona, 2002.
- 21- P. Rodriguez: estudio de la escuela de espalda de la Universidad de Almeria. Ejercicio físico, rendimiento y salud laboral. Revista fisioterapia, ed. Elsevier, Madrid, 2009.
- 22- R. Mckenzie: Trate usted mismo su espalda. Ed. Spinal publications New Zealand, 2008.
- 23- E. Viel, B. Degayffier: Ergonomie de la position assise. Cahiers de Khinesithérapie. Ed. Masson, Paris 1993.
- 24- E. Viel: Ergonomie des positions assises et aplicaciones aux miles de travail. Cahiers de Khinesithérapie. Ed. Masson, Paris 1995.
- 25- E. Viel, M. Esnault: Lumbalgias y cervicalgias en la posición sentado. Ed. Masson, Barcelona, 1999.

- 26- P. Rodriguez: estudio de la escuela de espalda de la Universidad de Almería. Ejercicio físico, rendimiento y salud laboral. Revista fisioterapia, ed. Elsevier, Madrid, 2009.
- 27- J. Rainville, J. Hartigan, E. Mertinez, L. Limke, C. Jouve, M. Finno: Exercise as a treatment for chronic low back pain. The Spine Journal 4: 106-15; North American Spine Society. Ed. Elsevier, Madrid 2004.
- 28- M. Esnault, E. Viel: Stretching (estiramientos de las cadenas musculares). Ed. Masson, Barcelona 2003.
- 29- F. Delavier: Guía de estiramientos: aproximación anatómica ilustrada. Ed. Hispano Europea, Barcelona, 2011.
- 30- W U. Boeckh Beherns: Entrenamiento de la espalda.. Ed. Paidotribo , Barcelona, 2008.
- 31- Elizabeth Sharp: Espalda sin dolor: ejercicios sencillos para una espalda activa y sana. Ed. Paidos Ibérica, Barcelona, 1996.
- 32- Craig Liebenson: Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Ed. Paidotribo, Barcelona, 2008.
- 33- H. Guo, Y. Chang, c. Chen: Prevalence of musculoskeletal disorder among workers in Taiwan; a nationwide study. J.Occup Health, 46, 26-36. Taiwan, 2004.
- 34- P.L. Rodriguez: Educación física y salud escolar: programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital. Tesis doctoral. Granada, 1998.
- 35- J.F. Sallís: Physical Education role in a Public Health. Research quarterly of exercise and sport, 124-137. Nueva Zelanda, 1991.
- 36- F. Sanchez Bañuelos: Didáctica de la Educación física; Ed. Masson, Madrid, 2003

# **ANEXOS**

- Anexo I . Tabla 1.....	21
- Anexo II. Tabla 2 .....	22
- Anexo III. Cuestionario 1.....	23
- Anexo IV. Cuestionario 2.....	24

ANEXO I. Tabla 1

## REFORZAMIENTO ABDOMINALES (Bloqueo pelvis)

1. Isométricos: no hay movimiento pero si contracción muscular; con el brazo estirado, mano contra rodilla del mismo lado. Mantener la contracción 5 segundos, 5 repeticiones.



2. Lo mismo que el anterior pero la mano va a la rodilla contraria.



3. Manos en la nuca, codos estirados, elevamos la cabeza y hombros (cuidado con el cuello, barbilla mantenida) Mantener 3 segundos, 10 repeticiones.



4. Manos en la nuca, pie apoyado en la rodilla contraria, vamos a toca el codo con la rodilla (no es necesario llegar a tocarlo) Mantener 3 segundos, 10 repeticiones.



5. Caderas y rodillas a 90°, manos en la nuca, levantar cabeza y hombros a tocar la rodillas (las piernas también se mueven a tocar los codos) Mantener 3 segundos, 10 repeticiones.



6. Sentado en el suelo, piernas ligeramente separadas, brazos al frente, ir bajando a pasar a la posición de tumbado (apoyar los codos si es necesario). Bloqueo de pelvis, 5 repeticiones.

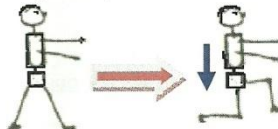


## REFORZAMIENTO CUADRICEPS

1. Desde la posición de sentado sobre los talones nos incorporamos a la posición de rodillas. (Ombligo hacia dentro i bloqueo de pelvis). 5 repeticiones.



2. Pies paralelos y ligeramente separados, de lado, flexionamos las rodillas hacia delante (levantado el talón del pie de atrás). 5 repeticiones.



ANEXO II. Tabla 2

## ESTIRAMIENTOS



**PROGRAMA DE SALUD**  
ESCUELA DE ESPALDA

Fecha:

Rodea con un círculo la respuesta correcta

- SEXO:

Mujer                      -                      Hombre

- EDAD:

Menos de 20   -   de 20 a 30   -   de 30 a 40   -   de 40 a 50   -  
- de 50 a 60   - más de 60

- ¿Has tenido alguna vez dolor de espalda?

Si                                      -                                      No

- En el caso de haber respondido Sí, ¿recibiste algún tipo de tratamiento farmacológico ( paracetamol, ibuprofeno, relajantes musculares...)?

Si                                      -                                      No

- En el caso de haber tenido dolor de espalda ¿recibiste tratamiento fisioterápico?

Si                                      -                                      No

- ¿Has estado de baja laboral por problemas de dolor de espalda?

Si                                      -                                      No

Anexo IV. cuestionario 2



**PROGRAMA DE SALUD**  
ESCUELA DE ESPALDA

Fecha: dos meses después de la formación.

Rodea la respuesta correcta.

- ¿Reconoces que posturas debes corregir en tu puesto de trabajo?  
MUCHO - ALGO - POCO - NADA
  
- ¿Realizas los ejercicios recomendados con cierta regularidad?  
MUCHO - ALGO - POCO - NADA
  
- ¿Has encontrado alguna dificultad para incorporar las posturas recomendadas?  
MUCHA DIFICULTAD – ALGO DE DIFICULTAD – POCA – NADA
  
- ¿Consideras que la formación recibida es práctica para tu vida diaria?  
MUY PRACTICA - ALGO - POCO - NADA PRACTICA
  
- ¿Repetirías esta formación?  
SI - NO
  
- ¿Consideras que la actividad física repercute en el estado general de la salud?  
REPERCUTE MUCHO – ALGO - POCO - NO REPERCUTE NADA
  
- ¿Realizas alguna actividad física de forma regular?  
SI - NO

