

# EL EQUIPO ODONTOLÓGICO Y EL ARTE POSTURAL

Dra. María Gorete Pinto Farinelli Vivas  
 Dra. María del Pilar Santiago Martín  
 Joanna Padilla Pérez  
 Fernando Amonárriz Vives  
 Beatriz Hernández Hernández  
 Carmen Cristo Ramos Pérez



El mundo de la Odontología nos ofrece cada vez una mejor ergonomía en el trabajo que ayuda a evitar las malas posturas.



La silla odontológica ha mejorado para prevenir las lesiones posturales pero *¿Sirve para algo?*



El ser humano a su vez es capaz de adaptarse a los nuevos sistemas y hacer verdaderas obras de arte postural en el trabajo



El trabajo diario en el ordenador

Pero cuando superamos el nivel de adaptación de nuestro sistema, aparecen las disfunciones y patologías.

Según una encuesta realizada entre diferentes profesionales de la consulta odontológica realizada por AMUDENES en el año 1999, el 63% presentaba dolores de espalda y cuello, hoy en nuestra consulta el 99% de los trabajadores sufren dolores de espalda, cervicales, mareos, cefaleas, etc...

Entonces si la tecnología mejora, ¿por qué aumentan estas patologías? Ésto nos obliga a una reflexión personal sobre la postura que cada uno de nosotros adopta durante su trabajo.

#### Recomendaciones para una buena postura:

- Utilizar sillas más ergonómicas.
- Evitar excursiones exageradas durante nuestro trabajo.
- Levantarse y caminar cada cierto tiempo, evitando estar todo el tiempo sentados.
- Hacer un poco de deporte y cuidar nuestra alimentación.
- Beber suficiente cantidad de agua.
- Exigir a las casas comerciales que los equipos dentales se diseñen con las medidas antropométricas para hombres y para mujeres.
- Las técnicas como Pilates, yoga, relajación..., nos pueden ayudar a flexibilizar mejor nuestra columna vertebral y conseguir que nuestra espalda se convierta en una verdadera obra de arte.



Posiciones incorrectas y correctas en un taburete odontológico. Taburete en silla de montar



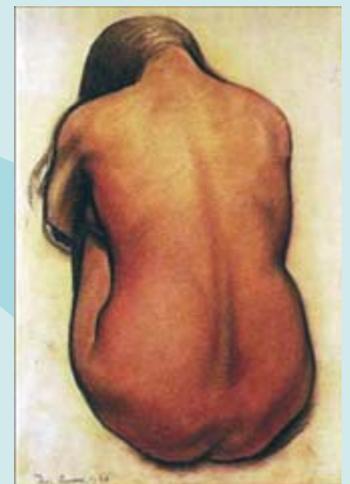
Controles posturales



Posiciones incorrectas y correctas con el paciente



Hacer un poco de deporte y cuidar la alimentación



Nuestra espalda, una auténtica obra de arte

SEMO

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE KINESIOLOGÍA MÉDICA ODONTOLÓGICA

VIII Encuentro  
 KINESIOLOGÍA Y POSTUROLOGÍA

7, 8 y 9 de noviembre de 2008  
 Tenerife - Islas Canarias