



Hábitos de vida saludables Prevención de la lipoatofia

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Orígenes y definición de lipoatrofia

Primeras manifestaciones

- 1974:** primeros 3 casos en Alemania
- 1995:** 900 casos en Bélgica
- 1999:** 150 casos en Francia
- 2007:** más de 150 casos en Barcelona

Definición

La lipoatrofia es una **disminución del tejido adiposo** (grasa) situado bajo la piel que **afecta** a diferentes partes del cuerpo, fundamentalmente a **muslos** y, en menor medida, a **antebrazos**.



¿Dónde suelen aparecer?

En edificios de oficina con puestos de trabajo altamente tecnificados, con **abundante equipamiento electrónico** (ordenadores, impresoras, escáneres, etc) y cableado eléctrico, con climatización artificial y ventilación forzada.

Características de la lipoatrofia semicircular

- › **Hendiduras** en la **piel** de forma semicircular (como cuando se ejerce presión con el dedo) que no desaparecen al quitarlo
- › Afecta **preferentemente a mujeres**
- › Las **hendiduras** o surcos oscilan entre los 5 a 20 cms de longitud , 1 a 4 cms de anchura y 1 a 10 mms de profundidad
- › Suelen aparecer a los 3 meses de exposición
- › **No afecta** ni a la **piel** ni a la **musculatura**
- › Es **reversible** y suele desaparecer cuando finaliza la exposición a los factores de riesgo
- › Es indolora

Causas de la lipoatrofia

Su **origen** es desconocido y las **hipótesis** hasta este momento son:

- › Microtraumatismos (por presión reiterada sobre el área afectada)
- › Campos electromagnéticos
- › Electricidad estática

Por tanto, hay que actuar sobre los parámetros conocidos asociados con estos **factores de exposición**:

- › Mobiliario
- › Procedimientos y hábitos de trabajo
- › Humedad relativa del aire
- › Instalación eléctrica en el puesto de trabajo

Medidas preventivas

Relacionadas con la instalación eléctrica

- › **Evitar** la **influencia** de las **instalaciones eléctricas** sobre la estructura metálica de las mesas de trabajo, mejorando el aislamiento eléctrico del cableado respecto de la estructura metálica de la mesa y conectando ésta a la toma de tierra de protección del circuito eléctrico
- › Debe **evitarse** la **conducción** de **cableado** por las **patas** de la **mesa**, **sin protección** adicional
- › **Evitar** la presencia de muebles con **elementos metálicos** que hagan de **conductores**: patas metálicas de la mesa, cajoneras, etc.
- › El material de los muebles de oficina deben tener **efecto disipativo** de la electricidad estática (barnices, sprays, etc.)
- › El **suelo** de la oficina **debe evitarse** que sea **metálico**, en ese caso debería cubrirse con material disipativo

Relacionadas con la humedad relativa del aire

- › Garantizar una humedad relativa del aire del orden del **50%**, recomendándose la **colocación** de **humidificadores**

Relacionadas con el mobiliario

- › Disponer de **cantos** o **bordes** de **mesas anchos** para que la superficie de contacto sea grande
- › Diseño del mobiliario y distribución de equipos para **garantizar espacio suficiente** de las **piernas**

Relacionadas con procedimientos y hábitos de trabajo

- › Evitar **ropa ajustada**
- › Evitar **tejidos acrílicos** que favorecen la acumulación de electricidad estática Evitar posturas de pie apoyándose sobre la mesa
- › Evitar **apoyar** los **pies** en las **patas** de la **silla**
- › Evitar el uso de **suelas** de **goma** en el calzado y/o **caminar arrastrando** los **pies**
- › Mantener una correcta **hidratación**
- › **Informar** y **formar** al personal y establecer procedimientos de trabajo para evitar la presión continuada de partes del cuerpo sobre los cantos del mobiliario, y en especial en la mesa de trabajo
- › Procurar una **posición erguida**, apoyando los brazos sobre los reposabrazos o sobre la mesa, según la actividad a desarrollar
- › **Levantarse** de la silla un instante y caminar dos o tres pasos, aproximadamente cada hora
- › **Adaptar** la **altura** de la **silla** para evitar el contacto de los muslos con las mesas, apoyando los pies en el suelo o reposapiés
- › Evitar la **acumulación** excesiva de **puestos de trabajo**

Prevención de la lipoatrofia

Hábitos de vida saludable

