

# Ergonoticias-MOS

Publicación de Láser Médica S.A.

B 005-2013

## Prevenir los Dolores de Espalda

El 80% de la población ha sufrido en alguna ocasión uno o varios episodios de dolor en alguna región de la espalda. Y este porcentaje se eleva en las personas de mayor edad: se estima que un 90% de las personas de más de 65 años padece esta afección.

Un colectivo especialmente afectado son las mujeres, principalmente tras haber superado la menopausia. Se calcula que una vez pasada la barrera de los 50, de cada cuatro personas aquejadas de dolor de espalda, tres son mujeres.

Aprender algunas reglas básicas para levantar pesos, sostener posturas y realizar el ejercicio adecuado puede ayudarnos a mantener la espalda en buena forma.

- Tanto si permanece de pie como si se sienta, mantenga siempre la espalda erguida.
- Evite giros bruscos con la columna.
- Al girar hacia los lados, hágalo con todo el cuerpo, si lo hace sólo con el tronco debilitará su columna.
- Sitúe el televisor a la altura de los ojos, de manera que pueda ver la pantalla sin necesidad de doblar el cuello.

## Tareas Domésticas sin Lesiones

- ✓ Al barrer o fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o palo de piso es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline.
- ✓ Mantenga las manos entre el pecho y la cadera.
- ✓ Mueva la escoba o palo de piso lo más cerca posible de sus pies, moviendo sólo los brazos, sin seguirlos con la cintura. Asegúrese de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.
- ✓ Al limpiar los vidrios, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Trate de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y frote desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto y mantenga una de las manos apoyadas. Vigile que su columna este recta y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada.

# Ergonoticias-MOS

- ✓ La tabla de planchar debe llegar a la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés, alterne un pie tras otro.
- ✓ Asegúrese de que el fregadero está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantenga recta. Al pasar los platos de un seno del fregadero a otro, hágalo sólo con los brazos, sin mover la cintura.
- ✓ Distribuya bien los enseres de cocina en los armarios. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre el de su cadera y su pecho. Si tiene que buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, y sus rodillas se lo permiten, póngase de cuclillas frente al armario. Mantenga los pies relativamente separados para mejorar su estabilidad y, eventualmente, apoye una de las manos sobre la encimera
- ✓ Haga las compras del supermercado, si puede, dos o más veces por semana. Si debe transportar usted mismo/a la compra, use un carro, o en su defecto, una mochila. O reparta el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo. Evite transportar más de dos kilos en cada brazo.

Estos son algunos consejos para mantener una espalda sana y de esta forma evitar lesiones a futuro.

