

# RECOMENDACIONES EXTRALABORALES



Escuela de Espalda

## CONSEJOS GENERALES

El primer paso para corregir nuestros hábitos posturales, es ser capaces de apreciar los factores de riesgo perjudiciales, así como auto-identificar las posibles posturas incorrectas que realizamos en nuestro trabajo o en nuestras actividades de la vida diaria.

A continuación te mostramos la FORMA DE ADOPTAR UNOS HáBITOS POSTURALES CORRECTOS AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS más frecuentes.

### HACER LA CAMA

- Para hacer la cama, aproxímate a cada lateral para colocar y extender la ropa de cama, evitando tener que estirarte.
- Al meter las sábanas, sitúate en cada esquina con un pie frente a la esquina y el otro en paralelo al lateral de la cama.
- Flexiona las rodillas y levanta el colchón con la mano más próxima a la esquina, metiendo las sábanas con la otra. Ayúdate estirando las piernas para levantar el colchón.



### COCINAR Y FREGAR PLATOS

- Para dejar cacerolas o platos, por ejemplo, de un lado a otro de la cocina, se recomienda girarse desplazando los pies en vez de realizar giros de espalda.
- En la cocina, la altura de trabajo óptima es aquella que queda ligeramente por debajo del nivel de los codos.



### BARRER Y FREGAR EL SUELO

- La fregona o escoba tiene que poder cogerse manteniendo las manos entre el nivel del pecho y las caderas. Para ello utiliza mangos adecuados a tu altura o telescópicos.
- Realiza los movimientos de limpieza cerca de los pies y sin mover la cintura. Si tienes que limpiar zonas alejadas acércate caminando, en vez de estirar los brazos.
- Al limpiar zonas de difícil acceso o por debajo de los muebles, adelanta una pierna y flexiona las rodillas para disminuir la inclinación de espalda.
- Al escurrir la fregona, ayúdate del peso del cuerpo inclinándote, ligeramente, hacia delante.
- Si transportas el cubo de fregar a un lado mantén la espalda recta y compensa la posición, separando el brazo contrario del cuerpo.





### LIMPIAR LOS MUEBLES O CRISTALES



- Retira los obstáculos que te impidan poder acercarte a la zona a limpiar.
- A fin de evitar posturas forzadas, se recomienda que las manos limpien por la zona comprendida entre la cabeza y los codos.
- Para limpiar zonas bajas, agáchate flexionando las rodillas y no doblando la espalda. Puedes buscar un punto de apoyo para ayudarte.
- Para limpiar zonas altas, utiliza un alargador o una escalera donde subirte.
- Procura colocar los utensilios de limpieza sobre una superficie entre el nivel de las caderas y los codos.
- Cambia de brazo al limpiar.

### LAVAR Y PLANCHAR LA ROPA



- Al poner la lavadora, deposita el cesto de la ropa en el suelo y agáchate, para meter o sacar la ropa de la lavadora, apoyando una rodilla en el suelo.
- Al planchar, regula la tabla de planchar hasta la altura del ombligo.
- Desliza la plancha sobre la prenda en vez de levantarla.
- Utiliza un reposapiés o taburete para apoyar un pie, de esta forma ayudaremos a mantener la espalda recta. Alterna de pie cada cierto tiempo.

### IR A LA COMPRA



- Intenta organizar la tarea de la compra para que la transporten a casa o para distribuirla entre varios días.
- Para evitar llevar demasiado peso, haz varios viajes o utiliza un carro de la compra (empujando el carro). El peso máximo que se recomienda llevar en cada brazo es de entre 2 y 5 kg.
- Si debes llevar varias bolsas, repártelas entre los dos brazos y téngalas pegadas al cuerpo.

### DORMIR



- Acuéstate boca arriba o de lado (en posición fetal).
- Si duermes boca arriba, mantén las rodillas flexionadas colocando una almohada debajo.
- El colchón debe ser firme, pero lo suficientemente mullido como para adaptarse a las curvaturas de tu columna.
- La almohada debe mantener la cabeza alineada con la espalda.
- Para levantarte de la cama, gírate para apoyarte en un costado y después, apoyándote con los brazos, incorpórate de lado hasta sentarte.

### PASAR LA ASPIRADORA



- Coge la aspiradora con las muñecas en posición neutra y flexiona ligeramente la rodilla avanzada para minimizar la inclinación de espalda.
- Si tienes que agacharte para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, apoya una rodilla en el suelo. Si en esta postura debes inclinarte hacia delante, apoya la mano libre en el suelo o la rodilla.
- Alterna la posición de los brazos al coger la manguera de la aspiradora durante la tarea.
- Mantén limpias las ruedas de la aspiradora y desplázala estirando de ella.



### CONDUCIR

- Regula el asiento de forma que llegues al volante sin extender totalmente los brazos, y a los pedales manteniendo las rodillas ligeramente flexionadas.
- Ajusta la inclinación del respaldo (se recomienda unos 100°), acercando al máximo las caderas hacia atrás y recostando totalmente la espalda. Como referencia, debes poder apoyar las muñecas sobre la parte superior del volante sin separar la espalda del asiento.
- Para introducirte en el coche, siéntate primero con los pies fuera del automóvil y luego gira introduciendo un pie después del otro.
- Al ponerte el cinturón, cógelo pasando el brazo opuesto por delante del cuerpo intentando no girar el tronco ni la cabeza.
- En trayectos largos, es aconsejable parar cada cierto tiempo para estirar las piernas, aprovechando también estas pausas para realizar algunos ejercicios de estiramiento.



### ASEO DIARIO

- Al inclinarte hacia delante para mirarte al espejo o lavarte los dientes, apoya una mano sobre el lavabo, flexionando ligeramente las piernas o adelantando una de ellas.
- Otras tareas como secarse los pies, ponerse crema hidratante, vestirse, etc., se recomienda hacerlas sentados.



### AL HACER DEPORTE

- Realiza un calentamiento previo a nivel cardiovascular (aproximadamente 15 minutos) seguido de un calentamiento de las articulaciones implicadas durante la práctica deportiva.
- Durante la práctica deportiva, debemos ser conscientes de la posición de nuestra espalda, intentado mantenerla lo más erguida posible y evitando movimientos bruscos.
- Al correr apoya primero el talón y luego la punta del pie, manteniendo los brazos al nivel del pecho.
- Utiliza el calzado deportivo apropiado para cada actividad. Tiene que ser ligero pero firme, con cámara de aire y plantilla de ventilación.



### LLEVAR BOLSOS O MOCHILAS

- Evita llevar bolsos grandes o pesados, y no los llenes en exceso.
- La mejor forma de llevar un bolso es: lo más cerca posible del cuerpo y repartiendo el peso sobre nuestra espalda de forma equilibrada. Por este motivo, los bolsos tipo mochila son los mejores para nuestra espalda, seguidos de las bolsas bandolera.
- Evita utilizar bolsos de asa corta, ya que obligan a llevarlos en el brazo o en el hombro de una manera forzada.
- Regula la longitud de las asas de la mochila o del bolso, para que queden por encima de la altura de la cadera, y utiliza asas que tengan una superficie acolchada.
- En la mochila de los niños, se recomienda que su peso no supere el 15% de su masa corporal.



### ATENDER A LOS NIÑOS

- Para atender a los niños, agáchate doblando las piernas.
- Cuando tengas que coger al niño de la cuna, colócate junto a una esquina de la cuna, con un pie atrasado y el otro considerablemente adelantado, flexiona las rodillas, carga al niño y estira las piernas para incorporarte.
- Para pasear al niño, usa un carrito. Si tienes que cargarlo, hazlo lo más cerca posible de tu cuerpo y centrado o en una mochila de porteo ergonómica.

