

ERGONOMIA POSTURAL

Mantener una buena higiene postural en actividades cotidianas es fundamental para evitar daños y prevenir alteraciones y lesiones en nuestra espalda.

A continuación, se describen una serie de recomendaciones para corregir los vicios posturales manteniendo una correcta alineación del cuerpo evitando dolores, sobrecargas y lesiones.

LEVANTAR PESOS

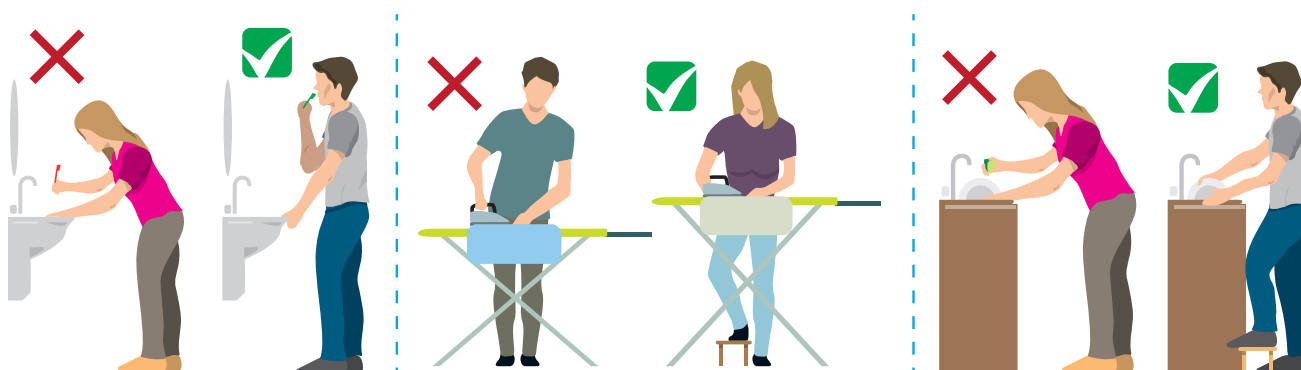


Para recoger objetos del suelo, separe las piernas aproximadamente al ancho de los hombros, párese lo más cerca posible del objeto que va a levantar. Doble las rodillas y proceda a levantar el objeto sin doblar la cintura o la espalda.

Levante los objetos sólo a la altura del pecho. Si la carga es pesada, pida ayuda para evitar desplazamientos súbitos de la carga. Mueva los pies cuando cambie de dirección y no gire la parte superior de su cuerpo mientras lleva la carga.

Procure no levantar objetos por encima de los hombros. Si es necesario ayúdese de un elemento estable.

CAMINAR O MANTENERSE DE PIE EN ACTIVIDADES DOMESTICAS



Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto. Flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. Intente no permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo y evite inclinarse hacia delante con las piernas estiradas.

Camine con buena postura, cabeza alta, barbilla recogida, pelvis hacia delante y pies rectos. Lleve zapatos cómodos, evite los tacones altos si debe permanecer de pie o andando durante mucho tiempo.



ERGONOMIA POSTURAL

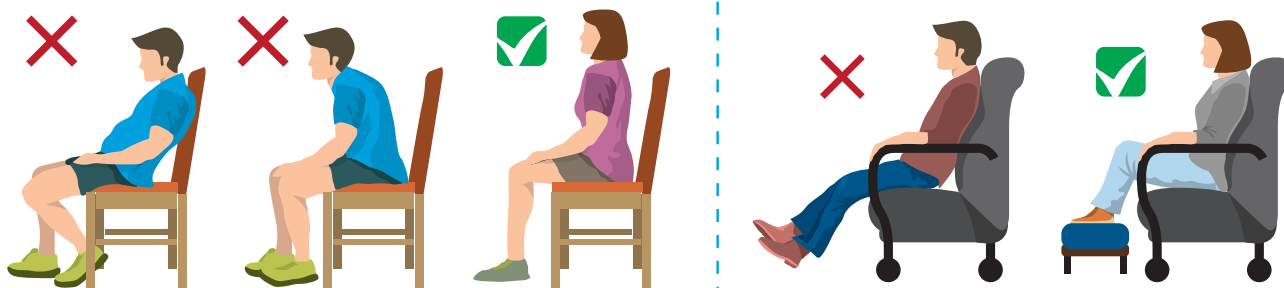
CONducIR



Al entrar al vehículo, siéntese primero e introduzca luego los pies. Es importante regular el asiento hacia delante hasta que sus piernas lleguen cómodamente a los pedales.

La altura del asiento debe situarse a una distancia a la que se pueda ver ampliamente la calzada y la posición del respaldo debe permitir que el cuerpo forme poco más de un ángulo recto, y que espalda, cabeza y muslos queden completamente apoyados.

SENTARSE



Cambie frecuentemente su posición al sentarse. Los hombros no deben encorvarse o estar echados hacia atrás y los codos deben mantenerse cerca del cuerpo en un ángulo de entre 90 y 120 grados.

Si la parte baja de la espalda no tiene un buen apoyo use una almohada u otro soporte.

No cruce las piernas y mantenga los pies en el suelo con los tobillos un poco más adelantados que sus rodillas y asegurándose que muslos y caderas estén bien apoyados. Use un reposapiés si sus pies no tocan el suelo.

DORMIR

Utilice para dormir un colchón firme, los colchones blandos o demasiado mullidos provocan curvatura y tensión de espalda. Duerma de lado, con las rodillas flexionadas o boca arriba, con una almohada o cojín bajo las rodillas.

Evite almohadas muy altas y no duerma boca abajo.

