

recomendaciones sobre  
cuidado postural en el  
trabajo y la vida diaria

18

GUÍA INFORMATIVA



Para una buena calidad de vida es importante cuidar las posturas en las labores que realizamos. Mantener una postura inadecuada puede ser perjudicial para nuestra salud tanto si estamos quietos como si nos movemos. Los efectos dañinos pueden agravarse en el caso de que simultáneamente manejemos una carga.

No siempre disponemos a nuestro alrededor de todos los medios y ayudas que nos gustaría, pero siempre podremos tomar ciertas medidas.

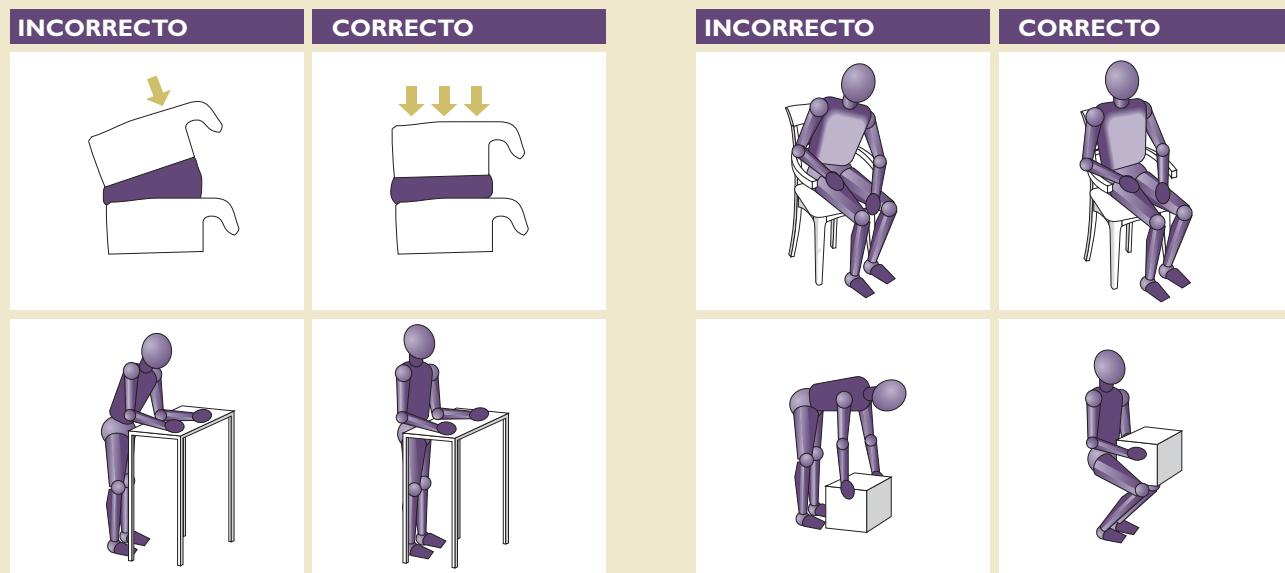
## PRINCIPALES RIESGOS ASOCIADOS

### **SOBREESFUERZOS y la FATIGA FÍSICA.**

Las lesiones asociadas suelen ser, en especial, las producidas en la espalda, en la zona dorsolumbar.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

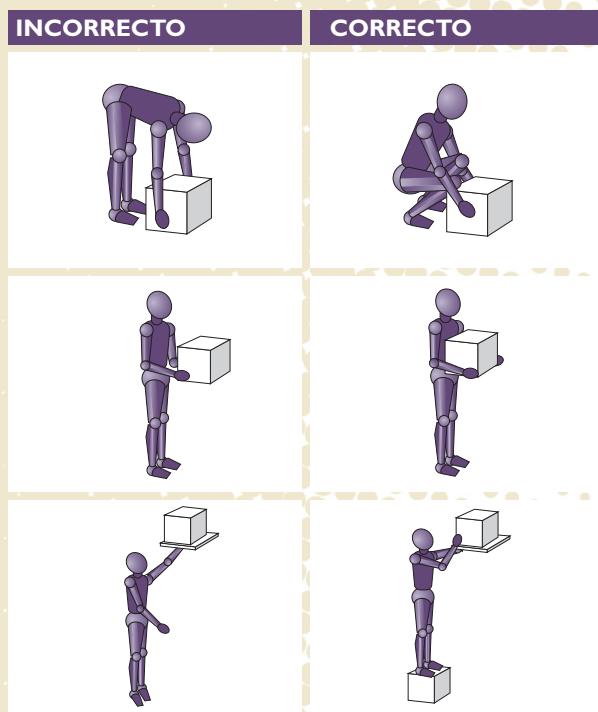
Principalmente se trata de evitar torsiones innecesarias de la espalda, que hacen que los discos intervertebrales sufran más de lo debido.



Realice descansos periódicos y/o procure alternar tareas de distinta intensidad.

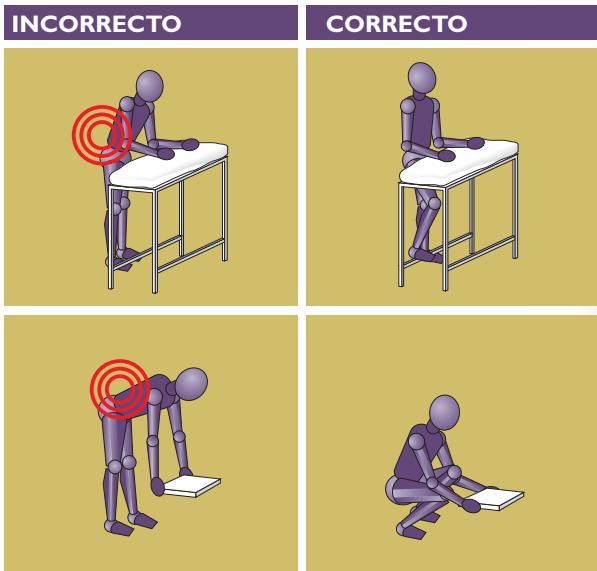
## EN EL MANEJO DE CARGAS

- Mantenga la espalda recta.
- Piernas flexionadas.
- Lleve la carga cerca del cuerpo.
- Coja firmemente la carga.
- Mantenga los pies separados. Uno en dirección del movimiento.
- Utilice el cuerpo como contrapeso.
- Utilice apoyos y medios auxiliares, como altillos, para alcanzar objetos a una altura poco asequible.
- Utilice calzado adecuado (bien sujetado al pie) y cómodo, que permita extender bien los dedos al andar.

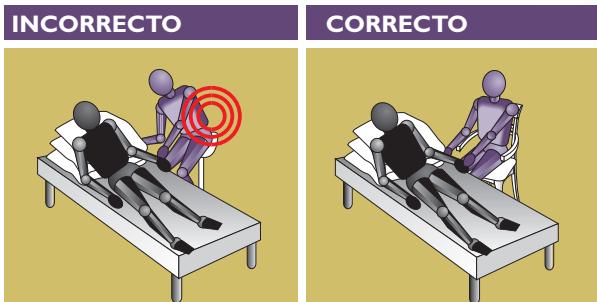


Este esquema general deberá seguirlo también en la manipulación de pacientes, para lo que dispone de una Guía Informativa específica.

## EN EL TRABAJO HOSPITALARIO



Otros medios para adoptar posturas correctas durante la atención al paciente: taburetes regulables en altura, sillas.



## AL HACER LA CAMA

Mantenga una base amplia de sustentación. El movimiento hacia delante realícelo a nivel de los tobillos. La ligera flexión de las rodillas permite que el tronco mantenga una posición más vertical.

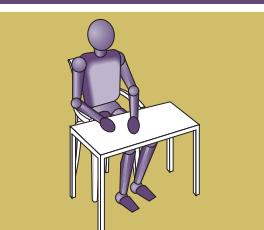


## EN LA VIDA DIARIA

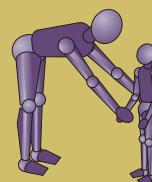
**INCORRECTO**



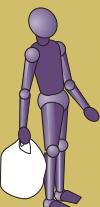
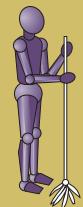
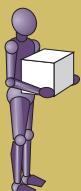
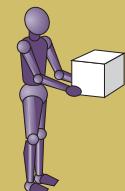
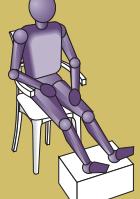
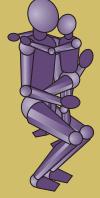
**CORRECTO**



**INCORRECTO**



**CORRECTO**



## OTRAS MEDIDAS

Para prevenir lesiones es muy importante mantener nuestro cuerpo “en forma” realizando ejercicio de forma habitual. He aquí algunos ejercicios que pueden realizarse.

