



NORMAS DE HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMIA (II)

2. Al cargar pesos (II)

Levantar pesos

Levante los pesos tan solo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada al cuerpo que sea posible. Si debe colocarlos más arriba, súbase a una banqueta o escalera.



3. Al estar de pie

Estar de pie, parado y quieto, es dañino para la espalda. Si debe hacerlo, para evitar dañarla y protegerla, tanto como sea posible debe seguir estas normas y prestar atención a su calzado:

Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda.

No esté de pie si puede estar andando. Su columna sufre más al estar de pie parado, que andando.

Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada y le permita apoyarse con sus brazos.

Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a 3 cms. suele ser adecuado.



4. Al levantarse y sentarse

Cada día se levanta de la cama. Además, se sienta y se levanta varias veces. Le será útil seguir estas normas para proteger su espalda al levantarse de la cama, sentarse y levantarse de una silla, y entrar en su coche.

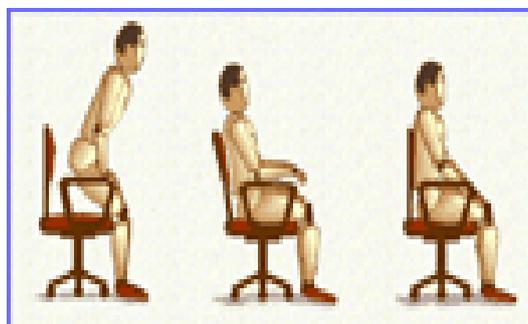
Levantarse de la silla

Para pasar de sentado a de pie, apóyese con los brazos. Si se levanta de una silla, apóyese en los reposabrazos. Si se levanta de la cama, o de una silla sin reposabrazos, apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.



Sentarse en la silla

Siéntese controladamente, no se desplome. Mientras se está sentando, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos, manteniendo su espalda recta, y siéntese lo más atrás posible en la silla, apoyando su columna en el respaldo.



Cómo entrar en el coche

Para introducirse en el coche, siéntese primero con los pies fuera del automóvil y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro, a ser posible, y apoyando mientras su peso en las manos.

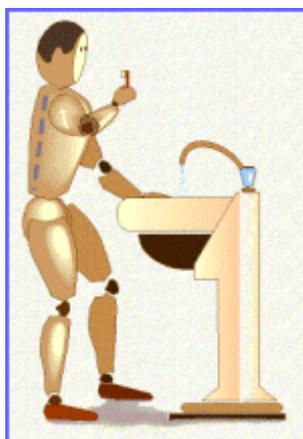


5. Al estar inclinado

Cada día se inclina varias veces, y esa es una mala postura para su espalda. Lo hace desde la mañana, al lavarse los dientes, y lo repite con frecuencia, aun sin pensar en ello. Por ese motivo, es necesario tener en cuenta unos consejos para saber como inclinarse. Para coger objetos y transportarlos, habitualmente también debe inclinarse, las normas para hacerlo protegiendo su espalda se muestran en el próximo apartado, referido a cómo cargar peso.

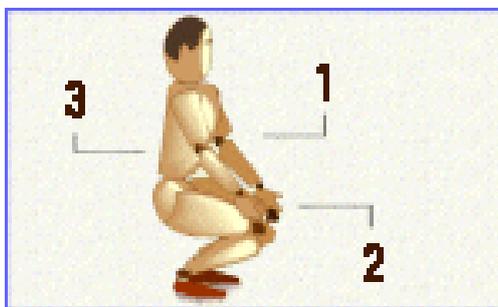
Lavarse los dientes

Un momento típico para estar inclinado es al lavarse los dientes. Hágalo del siguiente modo, si es diestro: Al inclinarse hacia delante, apoye la mano izquierda en el borde del lavabo, flexionando ligeramente las piernas -adelantando la izquierda-. De ser posible por la configuración del lavabo, su pie izquierdo debería estar prácticamente en la vertical de la mano izquierda. Mientras esté en esa postura, la mayor parte del peso será soportada por su mano izquierda y su pie derecho. Cuando desee incorporarse, cargue el peso en la pierna izquierda y estírela a la vez que aligera el peso de su mano izquierda. Si es zurdo, adopte la misma postura al revés.



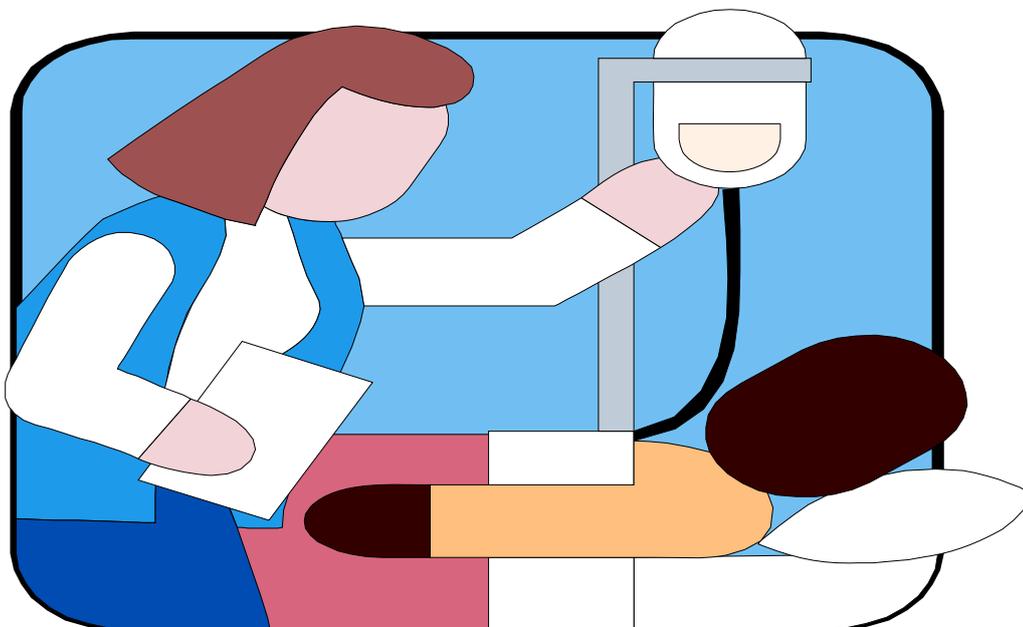
Cómo inclinarse

Estar inclinado es una mala postura para su columna, por lo que la mejor manera de hacerlo, es no hacerlo. Si no tiene más remedio que mantenerse inclinado, siga estas normas: mientras esté inclinado mantenga siempre sus rodillas flexionadas y apóyese con sus brazos. Si no tiene ningún mueble o pared en el que hacerlo, apoye sus manos en sus propios muslos o rodillas e intente mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, evitando que se doble hacia delante.



1. Manos apoyadas sobre rodillas
2. Rodillas flexionadas
3. Espalda recta

Dependemos de Ti. **Sé solidario**



**Donación de Sangre en:
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA**

**SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
(UNIDAD DE SALUD LABORAL)**

EDIFICIO A PLANTA BAJA -MÓDULO A-

JUEVES 15 DE MAYO

HORARIO: 10 a 14 horas

DONA SANGRE, DONA VIDA