

# Medidas Preventivas



Es necesario hacer pausas activas para estirar y relajar; casi de inmediato, el usuario sentirá mayor bienestar.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse debido a la adopción de malas posturas.



## Higiene postural

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.

### Barrer y refregar

- Asegúrate de que la longitud de la escoba sea suficiente para mantener las manos entre el nivel del pecho y la cadera.
- Mantén la espalda erguida y evita la inclinación excesiva de la cabeza.
- No eleves ni encojas los hombros de forma sostenida para evitar tensión muscular.



### Pasar la aspiradora

- Flexiona la rodilla avanzada. Si necesitas agacharte, hazlo doblando y apoyando una rodilla en el suelo.
- Mantén la columna recta y, si debes inclinarla, apoya la mano libre en la rodilla o en el suelo.

### Limpiar los cristales

- Si utilizas bayetas, adelanta el pie derecho si llevas la bayeta en la mano derecha, y el izquierdo en caso contrario.
- Para limpiar por encima de los hombros, usa una escalera.
- Si la limpieza es por debajo del codo, apoya una rodilla en el suelo con la otra semiflexionada, manteniendo la espalda recta.



### Escurrir



- Evita forzar las muñecas ni volcar tu peso al girar la fregona.
- Realiza correctamente la torsión horizontal de la bayeta con ambas manos.
- La limpieza debe hacerse con la mano extendida y la bayeta plegada.

## Correcta manipulación de cargas



Pasos recomendados para levantar una carga:

- 1 Planificar el levantamiento.
- 2 Separar los pies para una postura estable.
- 3 Doblar las piernas manteniendo la espalda recta y el mentón metido.
- 4 Sujetar firmemente la carga con ambas manos.
- 5 Levantarse suavemente, sin giros ni movimientos bruscos.
- 6 Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
- 7 Depositar la carga con cuidado.

