

PROGRAMA DE HIGIENE POSTURAL EN EL HOGAR

Ergonomía: ciencia de carácter multidisciplinar que tiene como finalidad la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las características, necesidades y limitaciones de los usuarios para mejorar u optimizar su seguridad, confort y eficacia.

Debemos tener cuidado a la hora de realizar las tareas domésticas, pues podemos tener problemas por un erróneo aprendizaje en la realización de dichas tareas. Además no debemos olvidar la mala fabricación de algunos instrumentos y aparatos utilizados en el empleo de las tareas del hogar, que nos influyen negativamente en crear unos hábitos posturales inadecuados con su repercusión en nuestra salud.

La posición corporal que una persona adopta para realizar un determinado trabajo, el tiempo que ésta se mantiene, la fuerza desarrollada y los movimientos pueden ser la causa de numerosas lesiones músculo-esquelética. La prevención de la mayor parte de estos problemas se podría efectuar mediante el estudio ergonómico de los puestos de trabajo y evitando los potenciales factores de riesgo y ofreciendo información educativa al trabajador tanto sobre los riesgos como sobre las medidas que debe tomar para evitarlos.

La mayoría de las personas encargadas de las tareas domésticas, se quejan con frecuencia de trastornos en el aparato locomotor, concretamente de las extremidades y de la columna vertebral. En multitud de casos pequeñas normas posturales o pequeñas modificaciones del modo o utensilios que usamos para las actividades del hogar prevendrían la aparición de estos problemas. Para ello realizamos una serie de consideraciones globales y específicas a seguir en la realización de dichas actividades:

Pautas generales:

1. Tanto si permanece de pie como sentado, mantenga siempre la espalda erguida.
2. Evite giros bruscos con la columna. Al girar hacia los lados, hágalo con todo el cuerpo, si lo hace sólo con el tronco se resentirá su columna.
3. Evite en lo posible levantar objetos pesados. Si tiene que recoger algún objeto del suelo, doble las rodillas, nunca la espalda. Una vez agachado, use ambas manos, agarre con firmeza y arrime el objeto al cuerpo todo lo que pueda. A la hora de levantarse, hágalo con las piernas, no con la columna. Una vez arriba, asegúrese de que la carga no está bloqueando el campo de visión al comenzar a andar. Cuando llegue a su destino, invierta el procedimiento. Agáchese abriendo las piernas y doblando las rodillas y coloque la carga frente a usted.

Pasos específicos de cada actividad doméstica:

Limpiar el suelo:

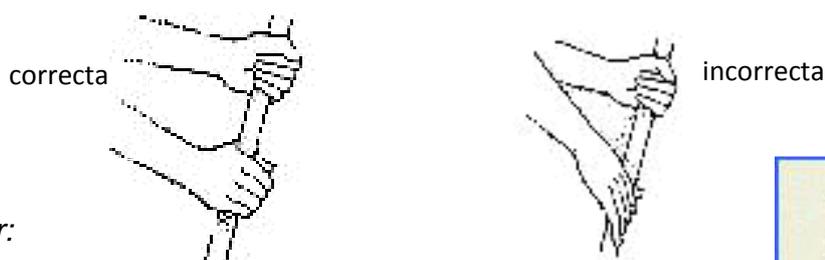
a) Con escoba, fregona u otros:

Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna.



Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies (1) y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada (2).

Al coger el palo de la fregona o escoba se debe prestar atención a la postura de las manos que adoptemos para evitar la deformación o inclinación cubital, véase la posición incorrecta y correcta de las manos en el siguiente dibujo.



b) Con aspirador:

Cuando pase la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, pero flexione algo más la rodilla avanzada.

Si tiene que agacharse para pasarla por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanezca recta, y si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.

Se recomiendan aparatos con ruedas, que son mucho más fáciles de trasladar.

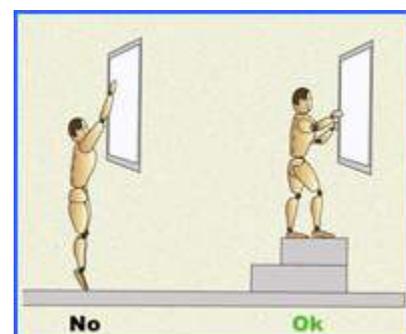


Limpiar ventanas y estantes altos:

Al limpiar los cristales de ventanas y los estantes que se encuentren en alturas elevadas, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda.

Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos.

Para limpiar por encima de ese nivel, súbese a una escalera u objeto y mantenga una de las manos apoyadas. Vigile que su columna esté recta y el peso se reparta entre sus pies y la mano que tenga apoyada.



Fregar:

Asegúrese de que el fregadero está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantenga recta. Al pasar los platos de un seno del fregadero a otro, hágalo sólo con los brazos, sin mover la cintura.



Cocinar o trabajar en la cocina:

Al igual que el fregadero, la encimera de la cocina, la vitrocerámica u el hornillo deben de estar a la altura del ombligo, cuando vaya a cocinar. (similar al anterior).

Distribuya bien los enseres de cocina en los armarios. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre el de su cadera y su pecho.

Si tiene que buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, y sus rodillas se lo permiten, póngase de cuclillas frente al armario. Mantenga los pies relativamente separados para mejorar su estabilidad y, eventualmente, apoye una de las manos sobre la encimera.

Otra forma consiste en inclinarse de forma correcta: colóquese perpendicular u oblicuamente al armario, de forma que le quede (por ejemplo) a su izquierda, apoye su mano izquierda en la encimera e inclínese mientras apoya su peso en la pierna derecha y eleva la izquierda hacia atrás, realizando un levantamiento en báscula. Este sistema es útil cuando no se va a mantener en una postura inclinada mucho tiempo y lo que debe retirar no es muy pesado.

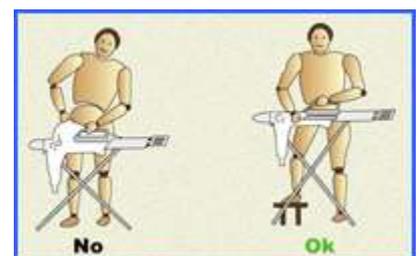
Si tiene que permanecer cierto tiempo buscando en el armario:

- Apóyese con ambas manos en la encimera.
- Arrodílese frente al armario apoyando sus nalgas en sus talones.
- Manteniendo el apoyo de una de las manos en la encimera.



Planchar:

Al planchar, la tabla de planchar debe ser relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro. Si en algún momento debe hacer fuerza sobre la superficie, baje el pie del reposapiés, retráelo en relación al otro pie y apoye la mano con la que no sujeta la plancha en la mesa. De esta forma su peso será mantenido por la mano con la que se apoya y sus dos pies, y no lo soportará su columna. En esa postura, utilice el brazo, y no su peso, para presionar la plancha contra la tabla.



Tender:

Al tender mantenga una postura erguida, con las manos a nivel de la cadera si el tendedero es desmontable; en el caso de que el tendedero esté por encima de su cabeza regúlelo a una altura adecuada a su persona.

Comprar:

Al ir a la compra, intente evitar tener que transportar lo comprado. Es mejor hacerlo dos veces por semana y que le traigan la compra a casa que cargar y transportar varios kilos de peso. Si debe transportar la compra, use un carro, debe mantener una postura erguida sin hacer una extensión de hombro completa y con un mínimo porcentaje de flexión de codo; siendo la **mejor alternativa empujar el carro**.

Si no tiene más remedio que transportar personalmente la compra, sin carro, use una mochila o reparta el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo evitando transportar más de dos kilos en cada brazo.



Pero: Mejor empujarlo

ENCUESTA

¿Siente alguna molestia a la hora de realizar alguna actividad doméstica en particular?

Sí _____ No (explica)

Marca la que realizas con una cruz y subraya la que es la mejor opción. Luego contabiliza las que haces mal **y procura corregirlo.**

1. ¿Qué posición adopta para agacharse al suelo al recoger un objeto?
 - Doblo la espalda o la columna vertebral.
 - Me coloco por encima del objeto, flexiono la rodilla e intento bajar con la columna recta.
 - Me coloco encima del objeto y a medida que bajo voy estirando la pierna hacia atrás.
 - Otras posiciones.

2. ¿Suele coger mucho peso cuando va de compras? Sí No
 - ¿Cómo la transporta?
 - Llevo todo el peso en una mano.
 - Reparto el peso en las 2 manos.
 - Transporto el peso con un carro.
 - Otras formas.

 - En el caso de que transportara la compra en un carro, ¿cómo lo hace?
 - Tiro del carro.
 - Lo empujo.

3. ¿Cómo coge un objeto de una estantería alta?
 - Utilizo un banco para subirme y coger el objeto.
 - No suelo subirme a nada y estiro todo el cuerpo para alcanzar el objeto.
 - Pego saltitos para alcanzar el objeto.
 - Otros.

4. ¿Cómo limpia en sitios altos?
 - Con los brazos estirados.
 - Con los brazos cerca del cuerpo.

6. ¿Cómo plancha?
 - Sentado/a.
 - De pie con la espalda doblada hacia delante.
 - De pie con las manos a nivel de la cadera.
 - De pie con las manos muy altas.
 - Con las manos a nivel de la cadera y con un pie encima de una banqueta.
 - Otros.

7. ¿Cuándo realiza trabajos de limpieza con una fregona u otros instrumentos parecidos cómo pone usted sus manos?

- Entre el pecho y la cadera con las 2 manos agarrando el palo.
- Entre el pecho y la cadera con 1 mano agarrando y la otra en posición inclinada acompañando al movimiento.
- Otras.

8. ¿Y su espalda en el mismo caso?

- La mantengo recta.
- La doblo.

9. ¿Qué posición adquieres para fregar o cocinar?

- Mantengo una postura erguida.
- Realizo las tareas de una manera encorvada.
- Dependo de las dimensiones que tenga la encimera.

10. Al poner una lavadora, ¿cómo se coloca?

- No flexiono las rodillas pero si doblo la espalda.
- Me agacho, pongo las rodillas en el suelo e intento mantener la columna lo más recta posible.
- Me agacho pero me mantengo de cuclillas.
- No me agacho porque la lavadora es de carga superior.

11. ¿Cómo coloca los brazos para transportar objetos pesados?

- Cerca del cuerpo.
- Alejados del cuerpo.

○ ¿Qué posición adopta cuando usa el aspirador?

- No utilizo aspirador.
- Mantengo las piernas estiradas y doblo la espalda.
- Doblo las rodillas, adelanto una pierna y no inclino la espalda.
- Flexiono las rodillas y doblo la espalda.

Instrumentación

• ¿Cuál es la dimensión de su fregona?

- Por encima del hombro.
- Entre el hombro y el codo.
- A la altura de la cadera.

- ¿A qué altura está su lavadora (bombo)?
- A nivel de la rodilla.
- Se encuentra aproximadamente entre la cadera y la rodilla.
- Por encima de la cadera.
- El bombo se encuentra mirando hacia arriba.

- ¿Qué dimensión tiene su escoba?
- Entre el hombro y el codo.
- A la altura de la cadera.
- Por encima del hombro.

- ¿A qué altura se encuentra su hornillo o vitrocerámica?
- A la altura de la cadera.
- A nivel del ombligo.
- Por encima de la barriga.

- ¿Cuándo friega a qué altura se encuentra el fregadero?
- A la altura de la cadera.
- A nivel del ombligo.
- Por encima de la barriga.

- ¿A qué altura está su mesa de planchar?
- A nivel del ombligo o ligeramente por encima.
- Un poco por debajo del pecho.
- Por debajo de la barriga.
- A la altura de la cadera.

- ¿Cuándo tiende a qué distancia tiene el tendedero?
- Muy por encima de su cabeza.
- Ligeramente por encima de la cabeza.
- A nivel del pecho.
- A la altura de las caderas.