

VITRA Health

Educación para Cuidadores - Edición de julio

Buena Mecánica Corporal



Cada vez que su cuerpo no está en línea recta (es decir, que no está alineado), usted está ejerciendo presión sobre su espalda. Si mantiene su cuerpo bien alineado y usa una buena mecánica corporal, esto ayudará a disminuir la tensión en la espalda.

Estos son algunos consejos para una buena mecánica corporal en diversas situaciones:

Al sentarse

- Sus pies deben poder tocar el suelo.
- Sus rodillas y caderas deben estar niveladas.
- Siéntese erguido/a y no incline la cabeza hacia adelante.
- Use un soporte lumbar en la silla (para la parte inferior de la espalda).
- Lo mejor es tener reposabrazos para apoyar los brazos. Asegúrese de que su trabajo esté derecho en frente.
- No permanezca en la misma posición durante mucho tiempo.
- Levántese y estírese con frecuencia.

Al estar de pie

- Párese siempre cerca del trabajo que está haciendo.
- Evite estar de pie durante mucho tiempo. Si debe permanecer de pie durante mucho tiempo, coloque un pie sobre un taburete pequeño.

Al caminar

- Camine con buena postura. Mantenga la cabeza en alto, la barbilla hacia adentro y la espalda recta.
- Evite los tacones altos si va a estar mucho tiempo de pie. Los tacones altos ejercen tensión en la región lumbar (parte inferior de la espalda).
- Empuje los objetos en lugar de tirar de ellos. Coloque un pie delante del otro, doble las caderas y las rodillas, y camine hacia adelante. Tirar de un objeto ejerce tensión en la región lumbar.

Al levantar algo

- Contraiga los músculos abdominales cuando levante algo.
- Evite levantar objetos pesados. Si algo pesa más de la mitad de su propio peso corporal, pida ayuda o use las herramientas adecuadas.
- Al levantar algo, doble las rodillas, no la cintura. Mantenga la espalda recta.

- No gire la espalda mientras levanta algo. Si necesita girar al levantar un objeto, gire los pies.
- No levante un objeto por encima del nivel de la cintura. Esto aumenta el arco en la espalda.
- Cuando esté levantando o cargando un objeto, manténgalo cerca de su centro de gravedad (el ombligo).
- Evite estirarse para alcanzar un objeto.
No haga nunca esto:
 - Estirarse sobre una mesa para agarrar un objeto
 - Estirarse a través de una cama para arreglarla
 - Inclinar para abrir una ventana
 - Doblar para sacar un objeto del maletero de un automóvil

Al manejar

- Asegúrese de que sus caderas y rodillas estén niveladas.
- No se incline hacia atrás para manejar con los brazos extendidos.
- Coloque un soporte lumbar o una toalla enrollada en la parte inferior de la espalda para brindar un mejor apoyo.
- Cuando tenga que viajar más de una hora en automóvil, deténgase cada hora para caminar y estirarse.

Al dormir

- Las mejores posiciones para dormir son: boca arriba con una almohada debajo de las rodillas o de costado.
- No duerma boca abajo, ni en un colchón blando y hundido, ni sobre cojines que no le brinden apoyo.

Fuente: El Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio (*The Ohio State University Wexner Medical Center*).