



	INTRODUCCIÓN	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
SOBREPESO	<ul style="list-style-type: none"> o Nuestra estructura ósea es la misma aunque aumentemos de peso. Esto puede acarrear con el paso del tiempo problemas en las articulaciones (artritis, artrosis, alteraciones vertebrales y pérdida del equilibrio estático) 	<ul style="list-style-type: none"> o Con el aumento de peso aumenta la presión que tiene que soportar los discos intervertebrales y las propias vértebras o El exceso de peso al comprimir deshidrata los discos vertebrales y debilita la espina dorsal o La pérdida de flexibilidad muscular, hace que con el aumento de la edad sea cada vez más difícil la pérdida del peso extra 	<ul style="list-style-type: none"> o Ejercicio con precaución, con preferencia al principio del ejercicio cardiovascular (pasear, nadar, ciclismo, etc) o Consultar con los especialistas, en caso de duda, que actividad será la mas conveniente, en función de las necesidades y las posibilidades personales o Acompañar la práctica del ejercicio con una dieta adecuada
EL TRABAJO DOMÉSTICO			
Planchar	<ul style="list-style-type: none"> o Tarea que exige un estado de tensión considerable, generalmente en bipedestación estática 	<ul style="list-style-type: none"> o Contracciones permanentes de la musculatura antigravitatoria, con la aparición de fatiga muscular y dolores lumbares 	<ul style="list-style-type: none"> o Utilizar una tabla de planchar regulable para no tener que flexionar la espalda o Es preferible planchar en sedestación, y con una silla "balancín" para poder alinear la espalda o Si se prefiere planchar de pie, colocaremos en los pies un pequeño taburete para flexionar una de las piernas y así liberar la presión de la zona lumbar o El cesto de la ropa deberá colocarse a la altura de la tabla de planchar, para evitar flexiones innecesarias
Barrer y aspirar	<ul style="list-style-type: none"> o Es evidente que la superficie que pretendemos limpiar condicionará las características del utensilio a emplear. El diseño ergonómico de estos utensilios también será un factor relevante 	<ul style="list-style-type: none"> o Escobas o "mopas" de palos cortos obligan a flexionar la columna (fatiga muscular y con el tiempo problemas estructurales) o La utilización de la escoba obliga a realizar un movimiento de rotación de la columna que provoca un nocivo movimiento de "cizalla" entre el disco y la vértebra 	<ul style="list-style-type: none"> o Utilizar si es posible "mopas" antes que escobas o Los palos de soporte deben permitir su agarre y correcta manipulación sin tener que flexionar la espalda o Realizar los movimientos con una pierna ligeramente más adelantada que la otra, con una pequeña semiflexión. Esto permitirá pasar el peso del cuerpo de una pierna a la otra (balanceo) para evitar la flexión de la CV



	INTRODUCCIÓN	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
Limpieza de ventanas	<ul style="list-style-type: none"> Esta tarea tiene una gran similitud con la de escribir en un encerado. Debemos evitar la hiperextensión de la CV, es decir, no trabajar con los brazos por encima de la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> Sobrecarga de la musculatura cervical al disminuir la capacidad funcional 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la tarea sobre una escalera o cajón estable
Hacer la cama	<ul style="list-style-type: none"> A menudo el diseño y la ubicación de las camas responde más aspectos estéticos o de espacio que a principios ergonómicos 	<ul style="list-style-type: none"> Flexión de la espalda con desplazamientos prolongados de los brazos, lo que provocará un aumento considerable de la presión interdiscal en la zona lumbar 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la tarea con el apoyo de una mano sobre la cama, para descargar de presión la zona lumbar No dudar en colocar la rodilla en la cama para acceder a los extremos si la cama está arrimada a una pared Finalizar la tarea con una rodilla en el suelo y la otra en semiflexión
EL CALZADO	<ul style="list-style-type: none"> La tradición y las costumbres sociales han determinado las características de nuestro calzado que ha ido evolucionando con el paso del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> El exceso de talón favorece la lordosis lumbar al provocar que la pelvis bascule hacia adelante El calzado sin talón provoca la contracción de la musculatura profunda de la espalda, para corregir pequeños desequilibrios (aparición de fatiga muscular) 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar calzado con un ligero talón de entre 2 y 3 cm. Utilizar calzado transpirable, cómodo y adecuado
ATENCIÓN A LOS BEBÉS	<ul style="list-style-type: none"> En los primeros meses de vida el bebé recibirá una serie de atenciones, que significaran para los padres (mayor incidencia en las madres) situaciones y tareas nuevas acompañadas de una gran tensión. Esta mezcla es ideal para favorecer la aparición de problemas musculoesqueléticos 	<ul style="list-style-type: none"> El peso del bebé aumenta continuamente y provoca que se dispare el riesgo en los movimientos incorrectos. En algunos casos se pueden provocar hernias discales 	<ul style="list-style-type: none"> La bañera del niño tiene que estar a una altura que evite en lo posible la flexión de la espalda. Si el baño se hace en la bañera de la casa, deberemos apoyar una de las rodillas en el suelo Al amamantar al bebé la madre deberá escoger una silla que la permita estar inclinada para poder ver a su hijo, sin tener que flexionar la nuca Para cogerlo y depositarlo en su cuna, los padres deberán acercar el bebé a su cuerpo. Una de las piernas estará ligeramente adelantada y la otra ligeramente flexionada. Ambas apoyadas en los barrotes de la cuna. La espalda alineada (recta)



	INTRODUCCIÓN	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
EL DESCANSO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se considera que una tercera parte de nuestra vida transcurre en la cama. Es por ello que nuestro descanso debe realizarse en un lugar cómodo y perfectamente adaptado a nuestra espalda. ○ La postura que escojamos determinará también el tamaño y forma del cojín. ○ No existe un cojín correcto para todas las posturas 	<p>Descanso en pronación (boca abajo)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Altera la alineación e la CV afectando sobretodo la zona lumbar y obliga a girar el cuello para poder respirar <p>Descanso en supinación (boca arriba)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Esta postura desaconseja dormir con las piernas estiradas, para no favorecer la lordosis lumbar <p>Descanso lateral o de costado</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizar un cojín incorrecto podría obligar a flexionar la cabeza lateralmente (sobrecarga de la musculatura cervical) <p>Levantarse por la mañana</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Si el movimiento se realiza incorrectamente puede llegar a provocar pequeñas contracturas musculares, al tener relajado el tono muscular 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Girar el cuerpo ligeramente de costado, flexionando la pierna del lado en el que giramos la cabeza. Descargaremos de tensión la zona lumbar. El cojín debe ser poco grueso e incluso se podría dormir si el ○ Mantener las rodillas flexionadas para obligar a vascular la pelvis (colocar un cojín grande entre las piernas flexionadas) y así descansar la columna lumbar sobre el colchón ○ El cojín debería adaptarse a la corva cervical (diferente en cada persona) ○ Sobre el papel, es una de las posiciones más correctas ○ El cojín deberá mantener la cabeza en el eje de la columna, asegurando que no caiga ni que rote ○ Levantarse por etapas ○ Realizar pequeños estiramientos previos ○ Acercarse al extremo de la cama girados de costado y dejar caer las piernas y que sean estas las que ayuden a incorporar el tronco