

**ERGONOMÍA EN EL HOGAR**  
**Prevenir Los Dolores de Espalda**  
**LMCV – 10 - 2012**

## **ERGONOMÍA EN EL HOGAR**

### **Introducción**

El 80% de la población ha sufrido en alguna ocasión uno o varios episodios de dolor en alguna región de la espalda. Y este porcentaje se eleva en las personas de mayor edad: se estima que un 90% de las personas de más de 65 años padece esta afección.

Un grupo especialmente afectado son las mujeres, principalmente tras haber superado la menopausia. Se calcula que una vez pasada la barrera de los 50, de cada cuatro personas aquejadas de dolor de espalda, tres son mujeres.

Aprender algunas reglas básicas para levantar pesos, sostener posturas y realizar el ejercicio adecuado puede ayudarnos a mantener la espalda en buena forma.

- ✓ Tanto si se permanece de pie como si se sienta, mantener siempre la espalda erguida.
- ✓ Evitar giros bruscos con la columna. Al girar hacia los lados, se debe hacer con todo el cuerpo, si se hace sólo con el tronco debilitará la columna.
- ✓ Situar el televisor a la altura de los ojos, de manera que se pueda ver la pantalla sin necesidad de doblar el cuello.

### **Tareas domésticas sin lesiones**

- Al barrer o limpiar el suelo, hay que asegurarse de que la longitud de la escoba o palo de piso es suficiente como para que alcance el suelo sin que se de ninguna inclinación. Mantener las manos entre el pecho y la cadera.
- Mover la escoba o palo de piso lo más cerca posible a los pies, moviendo sólo los brazos, sin seguirlos con la cintura. Asegurarse de que la columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.
- Al **limpiar los cristales y azulejos**, cuando se use la mano derecha adelantar el pie derecho y retrasar el izquierdo, apoyar la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura del hombro y utilizar la mano derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, se debe invertir la postura y utilizar la izquierda.

**ERGONOMÍA EN EL HOGAR**  
**Prevenir Los Dolores de Espalda**  
**LMCV – 10 - 2012**

Tratar de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y frotar desde el nivel del pecho al de los ojos. Por encima de ese nivel, se debe de utilizar una escalera y mantener una de las manos apoyadas. Vigilar que la columna este recta y el peso se reparte entre los pies y la mano que se tenga apoyada.

- La **tabla de planchar** debe llegar a la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si se encuentra de pie, mantener un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés, alternar un pie tras otro.
- Asegurarse de que el **fregadero** está aproximadamente a la altura del ombligo, de forma que se pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantener un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alternar un pie tras otro, vigilando que la columna se mantiene recta. Al pasar los platos de una parte del fregadero a otro, hacerlo sólo con los brazos, sin mover la cintura.
- Distribuir bien los **enseres de cocina en los armarios**. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre el la cadera y el pecho. Si se tiene que buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, y las rodillas lo permitan, ponerse de cuclillas frente al armario. Mantener los pies relativamente separados para mejorar la estabilidad y, eventualmente, apoyar una de las manos sobre la base del armario.
- Hacer **la compra**, si se puede, dos o más veces por semana. Al transportar uno mismo la compra, se debe usar un carro, o en su defecto, una mochila. O bien
- Repartir el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo. Evitar el transportar más de dos kilos en cada brazo.