The background of the top half of the page features a close-up photograph of a person's muscular back and hand. The lighting is warm, with orange and yellow tones. The hand is positioned as if holding or supporting the back. The bottom half of the page is a solid dark blue color, with a faint, stylized white outline of a hand reaching upwards, mirroring the hand in the photograph above.

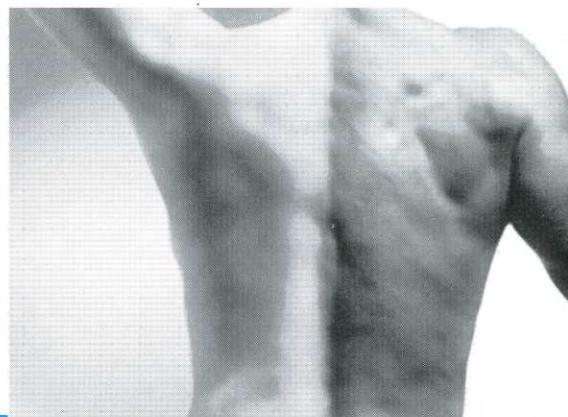
# Guía

Para la prevención del dolor  
de espalda



**Región de Murcia**  
Consejería de Economía y Hacienda  
Dirección General de Recursos Humanos  
y Organización Administrativa  
Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

# guía para la prevención del dolor de espalda



unidad de  
prevención de  
riesgos laborales



**Región de Murcia**  
Consejería de Economía y Hacienda  
Dirección General de Recursos Humanos  
y Organización Administrativa  
Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

© Dirección General de Recursos Humanos  
y Organización Administrativa

Imprime: Imprenta Regional

Depósito Legal: MU-930-1999

# Índice

PRESENTACIÓN .....	5
PRÓLOGO .....	7
INTRODUCCIÓN .....	9
ATENCIÓN .....	11
EJERCICIOS QUE PUEDEN SER REALIZADOS EN EL PUESTO DE TRABAJO .....	13
EJERCICIOS A REALIZAR EN EL DOMICILIO .....	25
POSTURAS DE REPOSO DE LA ESPALDA .....	37
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA .....	41
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE CARGAS .....	47
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA VIDA DIARIA .....	51

# Presentación

Constituye para mí, una gran satisfacción presentarte el documento «Guía para la prevención del dolor de espalda», y ello es así, porque la gran aceptación y extraordinaria acogida que la misma ha tenido entre los empleados públicos, aconseja esta nueva edición.

Esta Guía, considerada como herramienta de gran utilidad práctica, ha conservado en su esencia, la estructura y contenido propios, de la edición anterior, es decir, su sencillez y capacidad divulgativa.

En este sentido, la implantación mediante la formación y divulgación de los riesgos habituales en los puestos de trabajo, así como, de la forma de combatirlos, de una cultura de prevención entre los empleados públicos, constituye sin duda, un claro objetivo de acción de gobierno, en materia de Recursos Humanos, a cuyo logro, el Gobierno Regional sigue dedicando una parte importante de su esfuerzo.

Por ello y en la confianza de que su contenido sea de gran utilidad, recibe un cordial y afectuoso saludo

**Juan Bernal Roldán**

*Consejero de Economía y Hacienda*

# Prólogo

Agradezco a mi buen amigo el Dr. D. Alfonso Sánchez, «padre» de esta GUÍA, que me haya dado la oportunidad de poder ser el primero en leerla y de que pueda realizar unos comentarios sobre ella.

Durante este siglo, que acaba, la medicina ha pasado de ser una ciencia que se limitaba a curar enfermedades, para fundamentalmente tratar de prevenirlas, con lo que la calidad de vida y de trabajo, han mejorado notablemente.

De la lectura de esta GUÍA, se comprueba su esmerada y trabajada elaboración, así como vemos que en ella se produce la voz de alerta sobre la columna vertebral; elemento compuesto por casi cien articulaciones y numerosos músculos, que la hacen un órgano flexible, que transmite el peso del cuerpo a los miembros inferiores.

Así, las medidas higiénico-sanitarias y los consejos que se describen en ella, harán que las enfermedades propias de la columna vertebral, no aparezcan o se retrasen con lo que se optimizará nuestro trabajo y será más llevadero.

**José Antonio Cánovas Valera**

*Médico. Especialista en Traumatología Ortopedia y Rehabilitación. Jefe de Sección de Cirugía Traumatológica de la Ciudad Sanitaria Virgen de la Arrixaca*

# Introducción

Un porcentaje superior al 85% de las personas adultas de nuestra sociedad han padecido en algún momento de su vida de dolores de espalda.

Esta situación, pasajera en muchos casos, puede derivar en dolores persistentes, recaídas, o patologías más graves, que requieran de hospitalización o de intervenciones quirúrgicas costosas y traumáticas para la persona y su familia.

Uno de los remedios más eficaces de que disponemos para evitar que aparezcan los problemas de columna es el fortalecimiento de la musculatura de la espalda mediante los ejercicios físicos específicos realizados con moderación pero de forma habitual y constante así como también la realización de ejercicios específicos de relajación de dicha musculatura.

Estas técnicas de fortalecimiento y relajación han sido probadas eficazmente en empresas de otros países (Japón) consiguiendo en sus plantillas reducciones estadísticamente significativas de las patologías osteomusculares que habitualmente se venían presentando en ellas.

Con esta guía se pretende dotar a los empleados públicos de una herramienta simple y útil de forma que con tan solo unos minutos de práctica diaria se consiga un tono muscular adecuado o bien la posibilidad de relajarse de las tensiones físicas, acumuladas después de una jornada laboral particularmente agotadora.

Las prácticas de mantenimiento de una espalda saludable no deben ceñirse exclusivamente al ámbito del trabajo sino que por el contrario también deben trasladarse y seguir observándose en cualquier otra actividad de la vida diaria (hogar, vehículo, deporte, etc.).

Esperamos que os sea de utilidad

**Jesús E. Fernández Marín**

*Jefe del Servicio de  
Relaciones Colectivas*

**Alfonso P. Sánchez Sánchez**

*Médico  
Técnico de Gestión de Prevención  
de la Unidad de Prevención de  
Riesgos Laborales*

# Atención

**A**ntes de realizar los ejercicios físicos propuestos en esta guía consulta con tu médico, sobre todo si padeces de algún tipo de lesión de columna vertebral.

**D**urante los períodos de dolor agudo los ejercicios físicos propuestos están contraindicados (deberás realizar reposo).

**D**ebes comenzar por realizar solamente unos pocos de los ejercicios propuestos en esta guía, para ir aumentando paulatinamente el número de los mismos conforme mejore tu forma física.

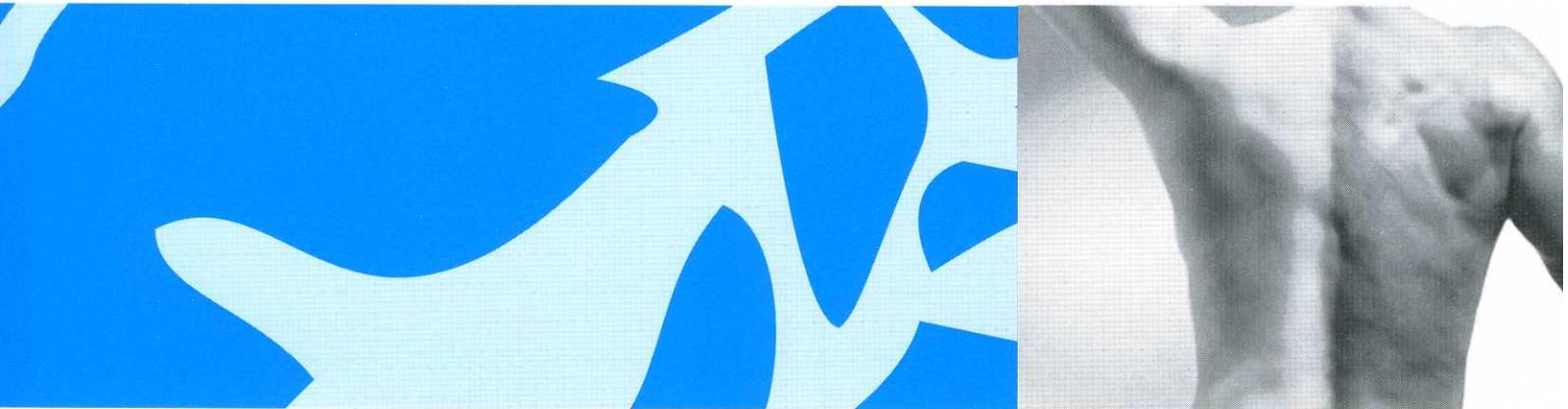
**T**odos los ejercicios deberán realizarse de forma lenta.

**C**omienza siempre por los ejercicios más sencillos y deja los de mayor dificultad para cuando tengas una forma física aceptable, sobre todo si eres mayor de 40 años.

**S**i notas dolor durante la realización de los ejercicios, no continúes, consulta con tu médico.

**L**a duración global diaria de todos los ejercicios realizados no excederá de 15 minutos continuados hasta que hayas alcanzado una forma física aceptable.

**ejercicios que  
pueden ser  
realizados en el** **puesto  
de trabajo**



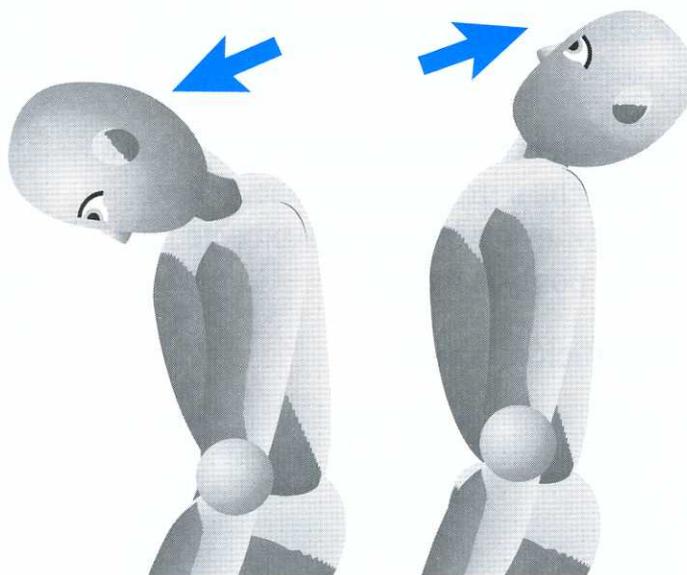
**recuerda:** Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos

## Ejercicio nº 1

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Flexión de la cabeza hacia atrás y hacia adelante alternativamente. Realizar el movimiento suavemente para evitar posibles mareos.

**Repetición:** 5 veces.

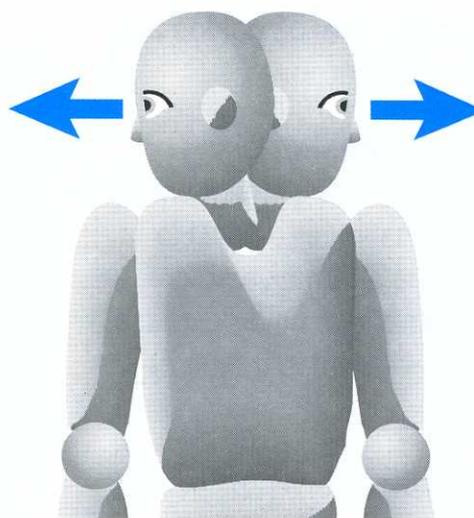


## Ejercicio nº 2

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Rotación de la cabeza a izquierda y derecha como si negásemos con la cabeza. Realizar el movimiento suavemente para evitar posibles mareos.

**Repetición:** 5 veces.

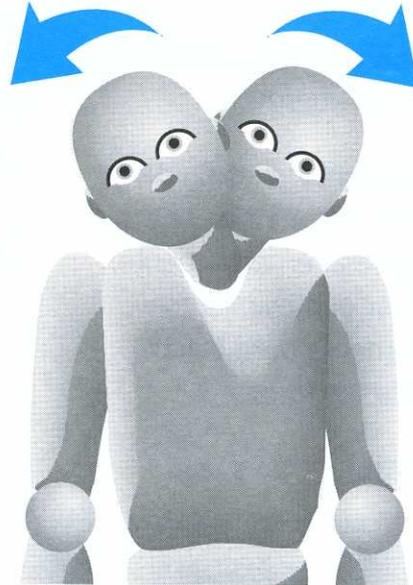


## Ejercicio nº 3

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Flexión lateral de la cabeza a derecha e izquierda alternativamente. Realizar el movimiento suavemente para evitar posibles mareos.

**Repetición:** 5 veces.

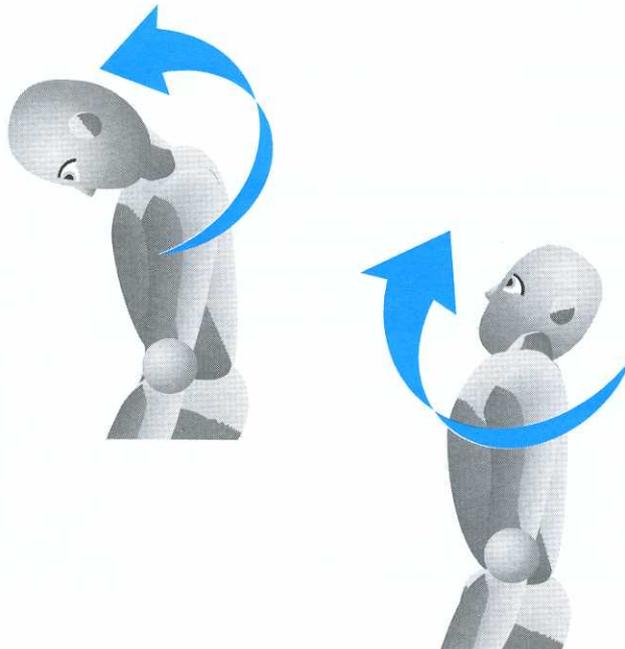


## Ejercicio nº 4

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Rotación completa de la cabeza primero a derecha y luego hacia la izquierda alternativamente (realizar el ejercicio despacio a fin de evitar la aparición de mareo)

**Repetición:** 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda.

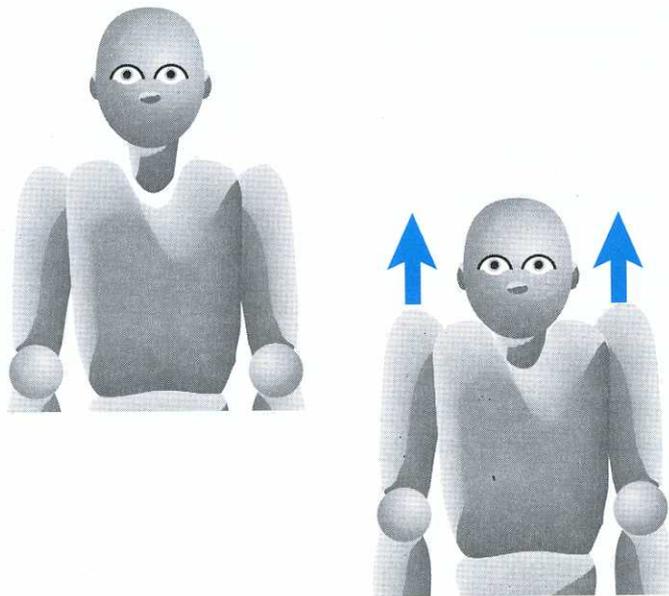


## Ejercicio nº 5

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Elevar los hombros sin mover la cabeza. Mantener la postura durante 5 segundos y volver a la situación inicial. Repetir el movimiento descendiendo los hombros.

**Repetición:** 5 veces elevando y 5 veces descendiendo los hombros.

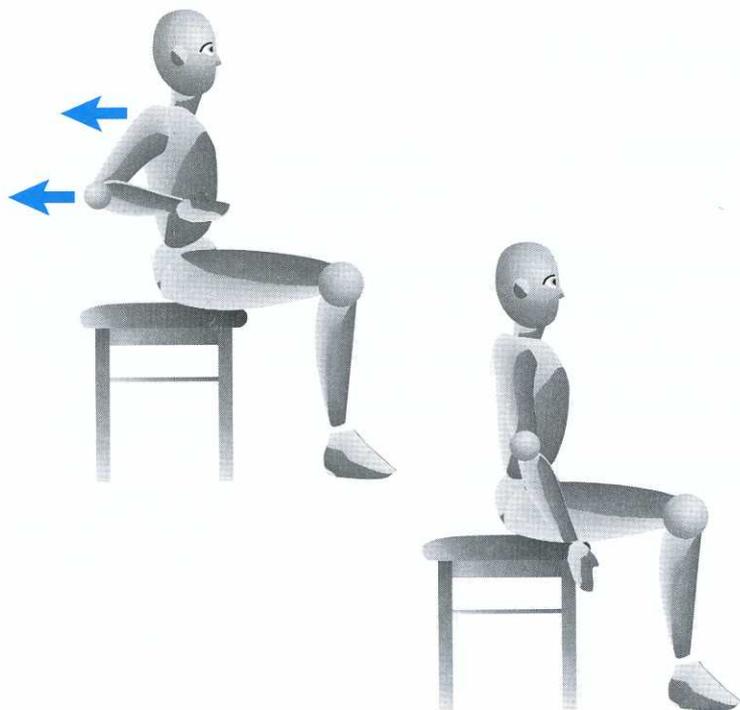


## Ejercicio nº 6

**Posición:** Sentado en un taburete o silla sin apoyar la espalda y con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Echar los hombros al máximo hacia atrás sin mover la cabeza. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la situación inicial. Repetir el movimiento echando los hombros hacia adelante.

**Repetición:** 5 veces.

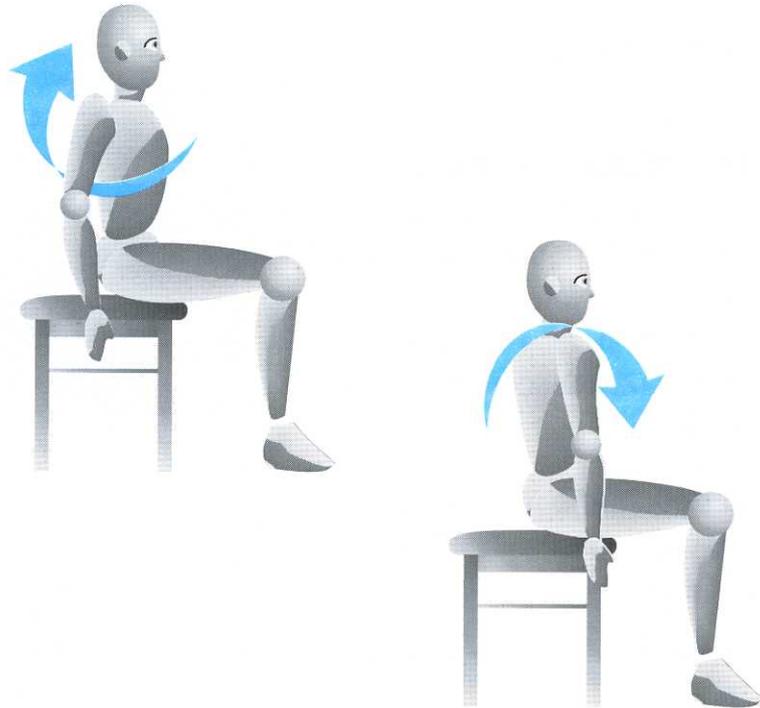


## Ejercicio nº 7

**Posición:** Sentado en un taburete o silla sin apoyar la espalda y con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Rotar los hombros alternativamente hacia atrás y hacia adelante sin mover la cabeza.

**Repetición:** 5 veces hacia atrás y 5 veces hacia adelante.

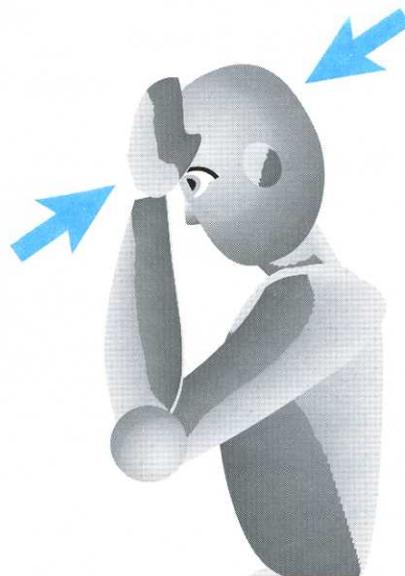


## Ejercicio nº 8

**Posición:** Coloca las palmas de las manos en contacto con la frente.

**Movimiento:** Presiona con las manos hacia atrás mientras ofreces resistencia con la frente. Mantener la posición durante 5 segundos.

**Repetición:** 3 veces.

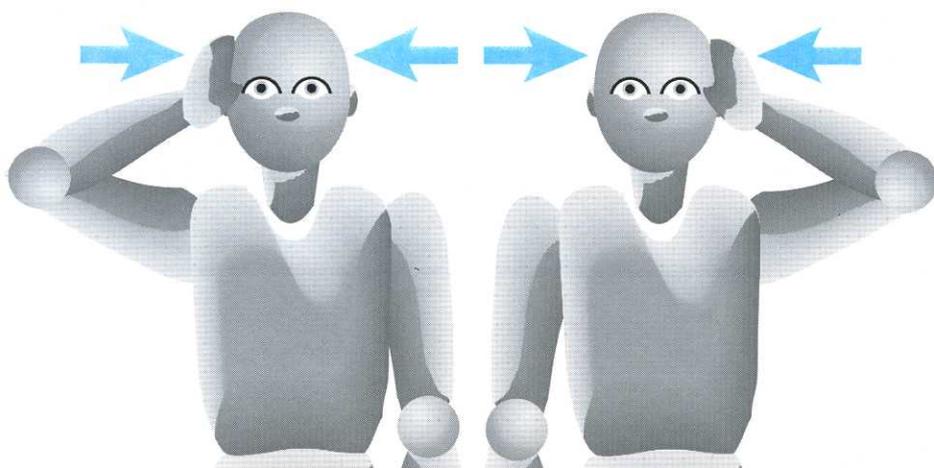


## Ejercicio nº 9 |

**Posición:** Coloca la palma de la mano derecha contra la sien derecha.

**Movimiento:** Intentar tocar el hombro derecho con la oreja derecha mientras se ofrece resistencia con la mano derecha. Mantén la presión durante 5 segundos. Realizar idéntico ejercicio con la mano izquierda apoyada sobre la sien izquierda durante el mismo tiempo.

**Repetición:** 3 veces.



## Ejercicio nº 10 |

**Posición:** Con las manos en la nuca.

**Movimiento:** Empieza con la cabeza hacia atrás mientras se ofrece resistencia con las manos. Mantener la posición 5 segundos.

**Repetición:** 3 veces.

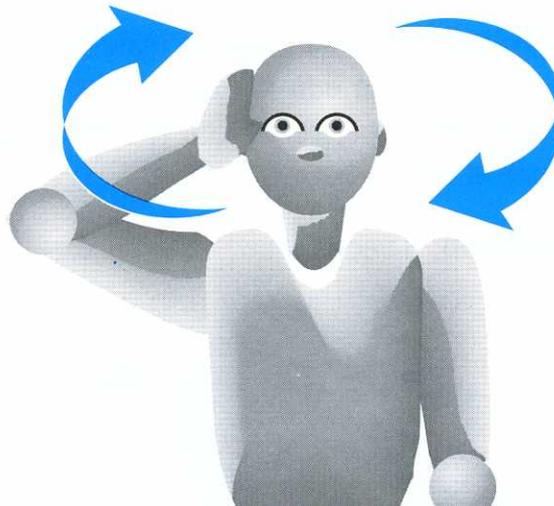


## Ejercicio nº 11

**Posición:** Colocar la mano derecha sobre la mejilla derecha.

**Movimiento:** Intentar girar la cabeza hacia la derecha mientras se ofrece resistencia con la mano derecha. Mantener la posición durante 5 segundos. Realizar idéntico ejercicio con la mano izquierda apoyada sobre la mejilla izquierda durante el mismo tiempo.

**Repetición:** 3 veces con cada mano.

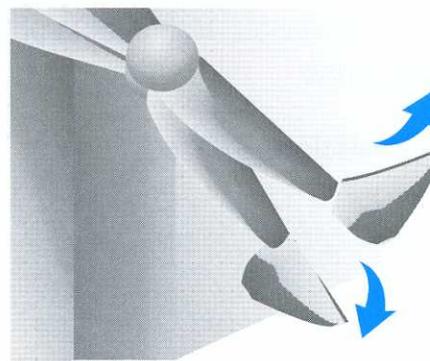


## Ejercicio nº 12

**Posición:** Sentado con las piernas colgando (este ejercicio levemente modificado puede realizarse sentado en la silla de trabajo).

**Movimiento:** Flexionar el pie hacia abajo manteniendo la tensión durante cinco segundos y después flexionar el pie hacia arriba manteniendo la tensión durante cinco segundos. Realizar el ejercicio alternativamente con cada pie.

**Repetición:** 5 veces con cada pie.

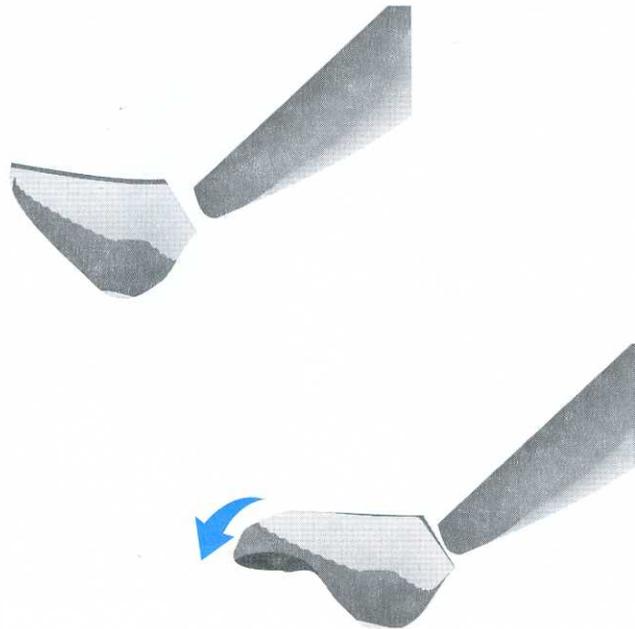


## Ejercicio nº 13

**Posición:** Sentado, descalzo y con el talón apoyado en el suelo.

**Movimiento:** Flexionar los dedos del pie al máximo posible. Caso de no poder realizar la flexión completa ayúdate suavemente con las manos. Mantener la tensión durante cinco segundos.

**Repetición:** 5 veces con cada pie.

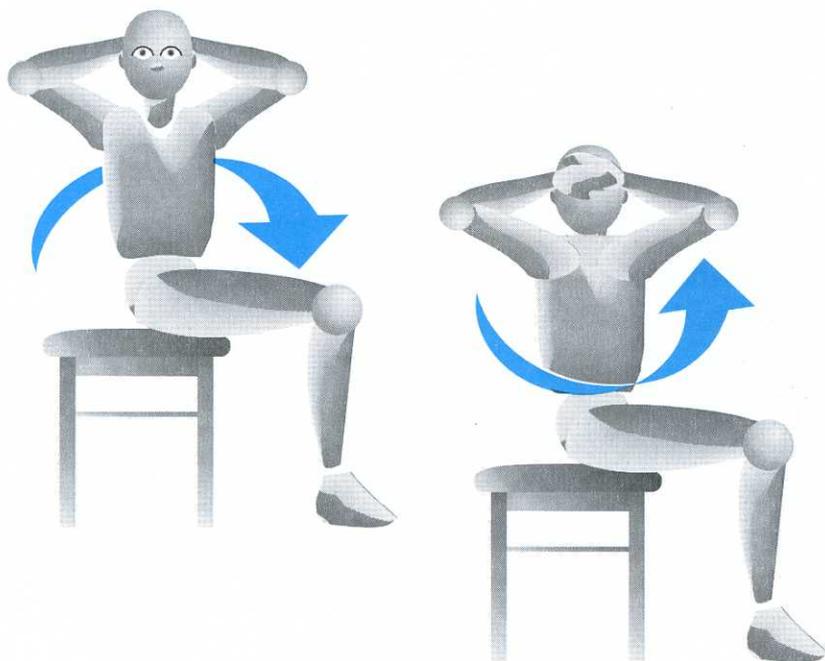


## Ejercicio nº 14

**Posición:** Sentado en una silla con las manos en la nuca

**Movimiento:** Realizar movimientos de rotación alternativa del tronco a derecha e izquierda sin forzar excesivamente.

**Repetición:** 5 veces a la derecha y cinco a la izquierda.

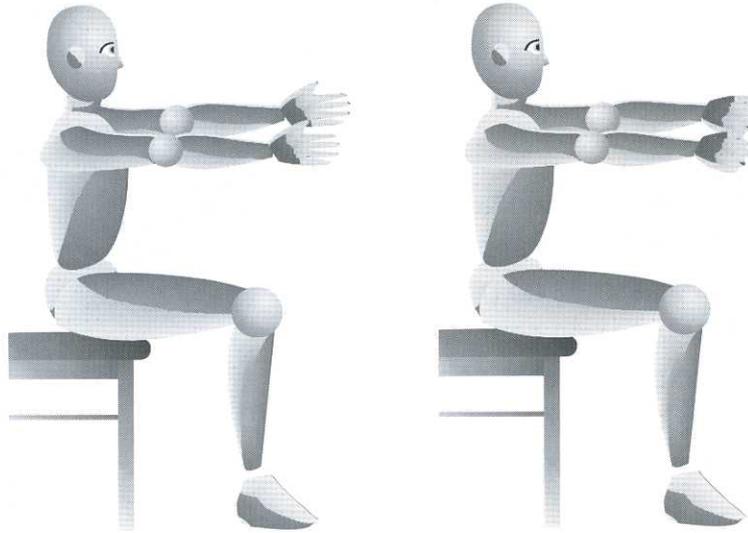


## Ejercicio nº 15 |

**Posición:** Sentado en una silla extender los brazos paralelos hacia adelante.

**Movimiento:** Abrir y cerrar con toda la fuerza posible ambas manos.

**Repetición:** 10 veces.

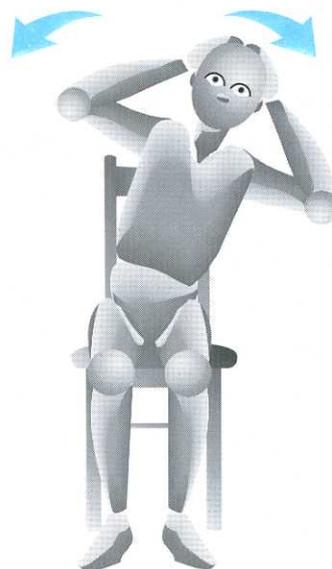


## Ejercicio nº 16 |

**Posición:** Sentado en una silla con las manos en la nuca.

**Movimiento:** Flexión lateral alternativa del tronco a derecha e izquierda sin forzar excesivamente.

**Repetición:** 5 veces a la derecha y 5 a la izquierda.

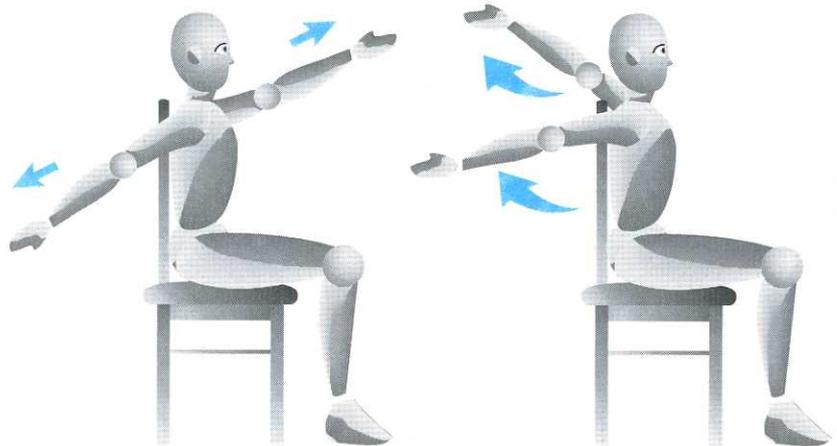


## Ejercicio nº 17

**Posición:** Sentado en una silla con los brazos en cruz.

**Movimiento:** Echar los brazos hacia atrás sin forzar excesivamente. Mantener la posición cinco segundos.

**Repetición:** 5 veces.

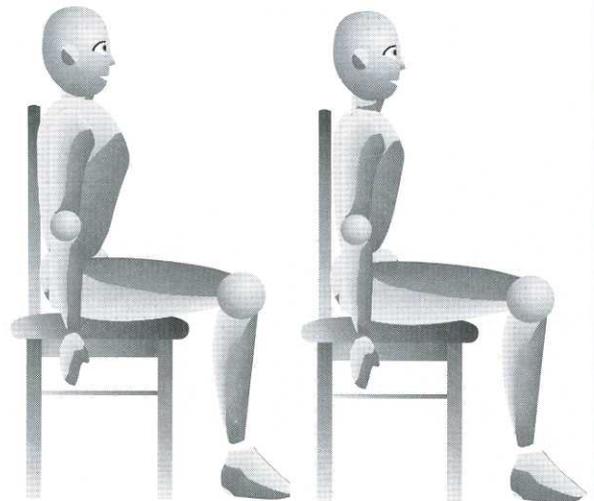


## Ejercicio nº 18

**Posición:** Sentado en una silla con los brazos a lo largo del cuerpo, espalda pegada al respaldo del asiento

**Movimiento:** Inspirar lenta y profundamente notando la dilatación de tórax y abdomen y espirar lenta y profundamente notando cómo descende el tórax y se hunde el abdomen.

**Repetición:** 10 veces.



# ejercicios a realizar en el domicilio



**recuerda:** Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos.

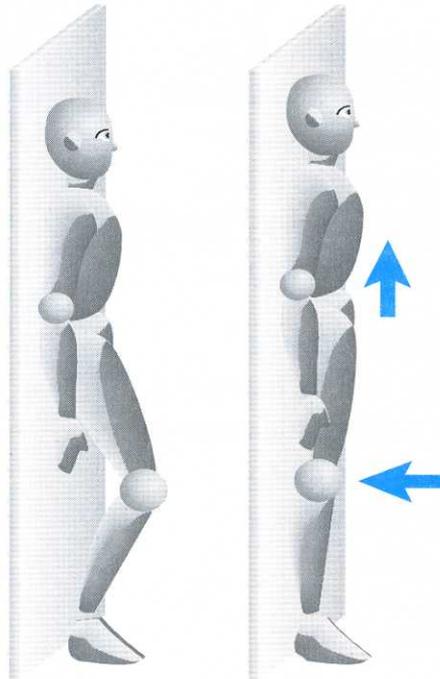
**recuerda:** Los ejercicios de suelo es aconsejable que se realicen sobre una manta a fin de reducir el frío y la rigidez del mismo.

## Ejercicio nº 1

**Posición:** En pie, apoyado con la espalda en una pared, con talones juntos y rodillas ligeramente dobladas.

**Movimiento:** Extender las rodillas lo máximo posible pegándonos todo lo posible a la pared. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces hacia atrás y 5 veces hacia adelante.

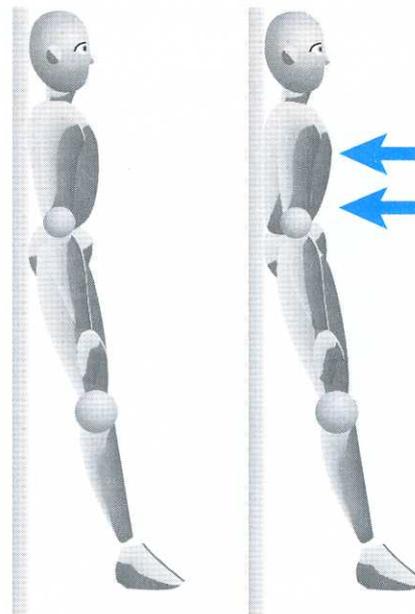


## Ejercicio nº 2

**Posición:** En pie con la espalda apoyada en la pared con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Colocar la espalda pegada en toda su superficie contra la pared, mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

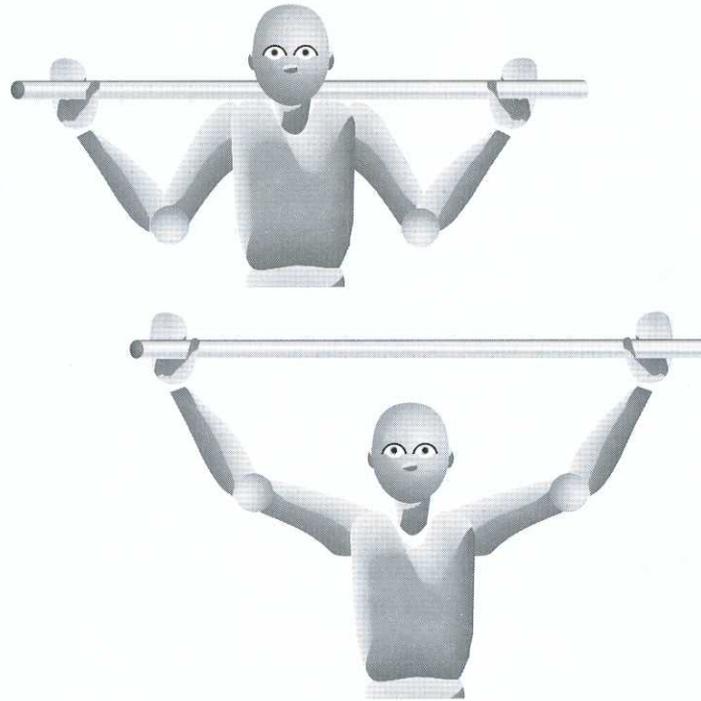


## Ejercicio nº 3

**Posición:** Sentado en un taburete o silla sin apoyarse en el respaldo, sujetar un bastón con ambos brazos por detrás del cuello y sobre la línea de los hombros.

**Movimiento:** Elevar el bastón con ambos brazos lo más alto posible, mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

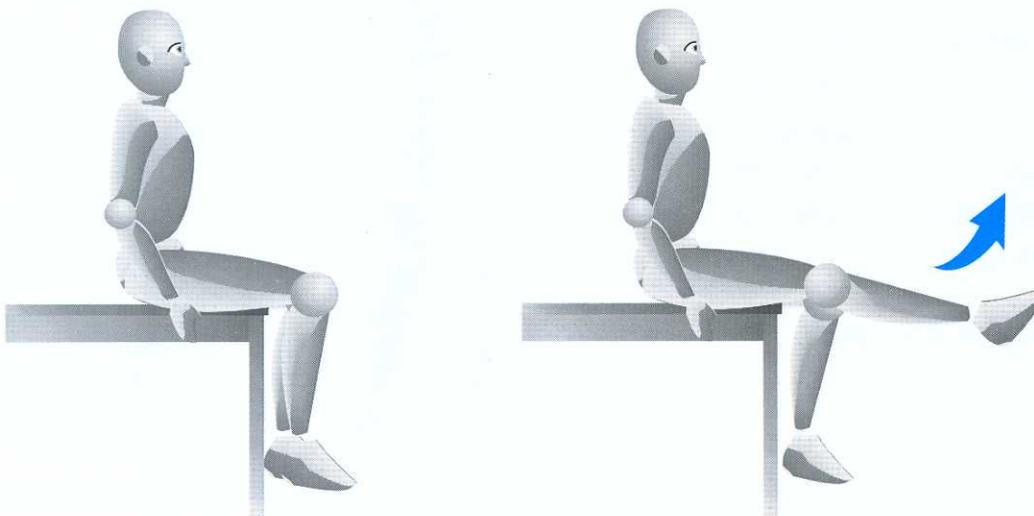


## Ejercicio nº 4

**Posición:** Sentado sobre una mesa con las piernas colgando.

**Movimiento:** Elevar una pierna hasta extenderla al máximo posible sin elevar el muslo mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces con cada pierna.

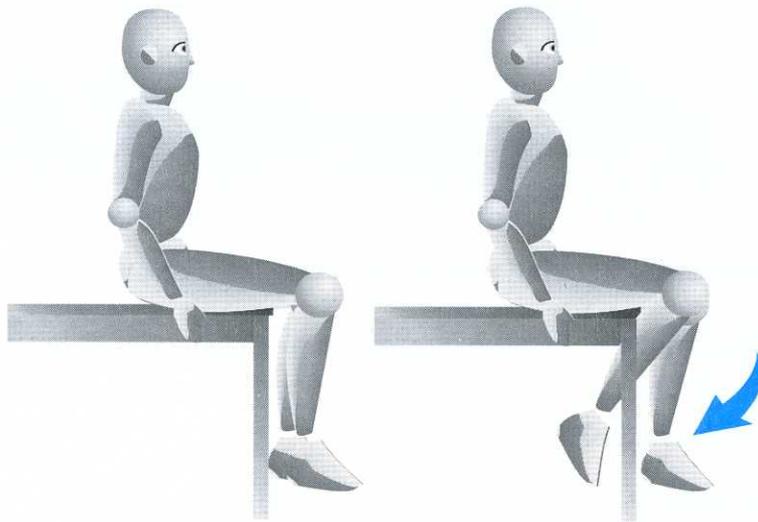


## Ejercicio nº 5

**Posición:** Sentado sobre una mesa con las piernas colgando.

**Movimiento:** Flexionar una pierna al máximo posible, mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces con cada pierna.

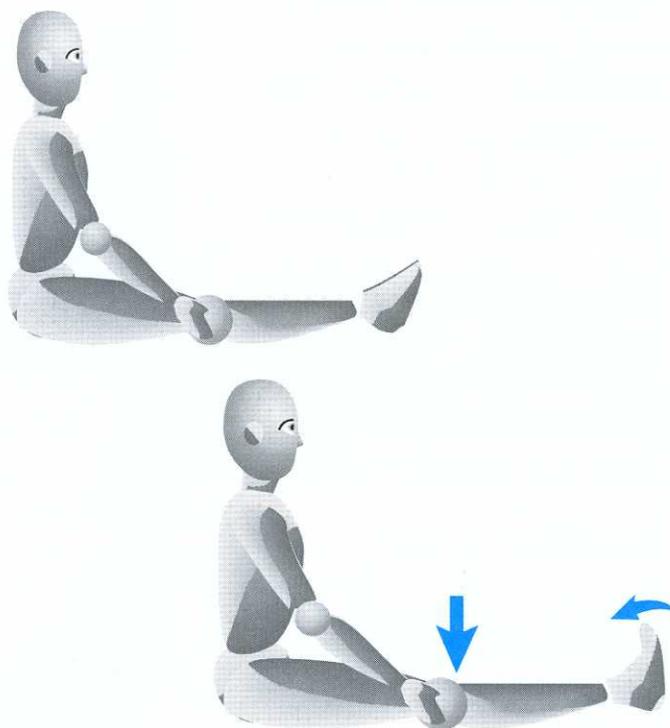


## Ejercicio nº 6

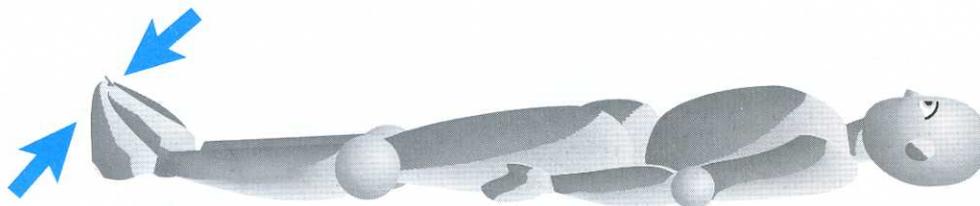
**Posición:** Sentado en el suelo sin apoyar la espalda, piernas estiradas y paralelas, colocar las manos por detrás de las rodillas.

**Movimiento:** Apretar con las piernas de forma que las manos se aprieten contra el suelo volviendo a la vez la punta de los dedos hacia nosotros. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.



## Ejercicio nº 7



**Posición:** Acostado en el suelo con las piernas estiradas y paralelas.

**Movimiento:** Pisarse un pie con el otro e intentar levantar la punta del pie situado abajo contra la resistencia del otro. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

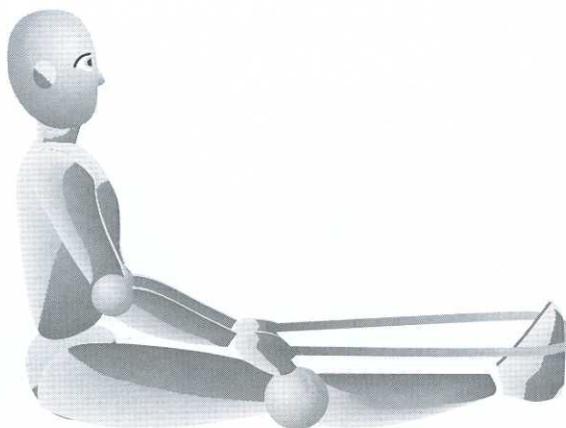
**Repetición:** 5 veces alternativamente con cada pie.

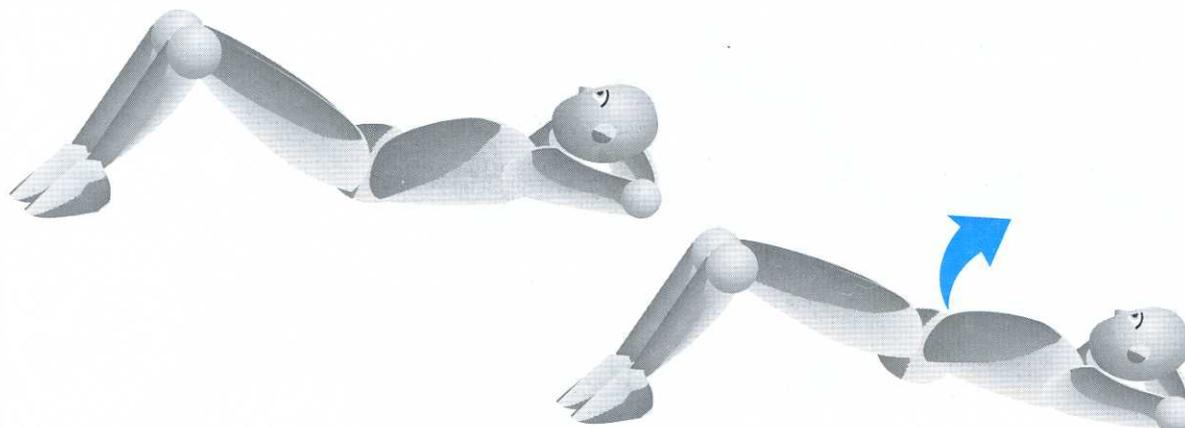
## Ejercicio nº 8

**Posición:** Sentado sin apoyo para la espalda, piernas extendidas y paralelas. Pasar un cinturón por debajo de los pies sujetando ambos extremos con ambas manos.

**Movimiento:** Bajar ambos pies contra la resistencia del cinturón. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

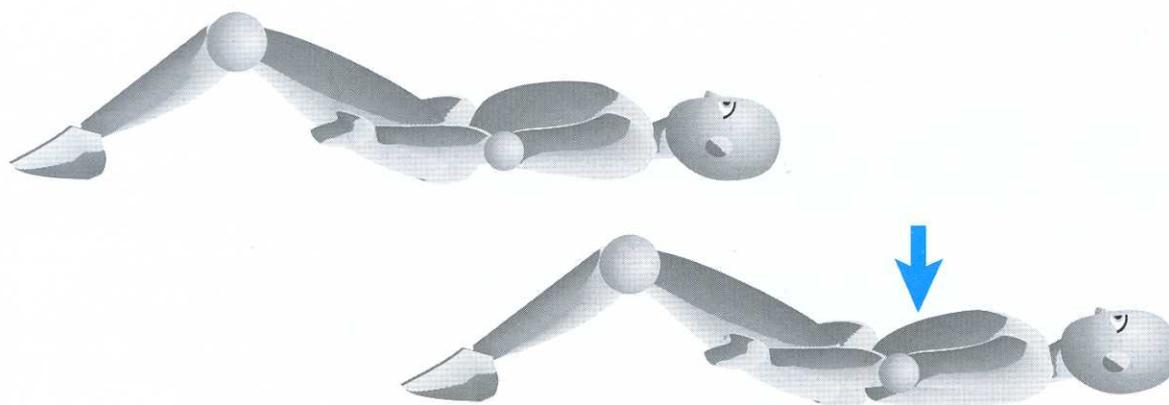


**Ejercicio nº 9**

**Posición:** Echado en el suelo sobre la espalda con las piernas flexionadas y juntas y con las plantas de los pies pegadas al suelo. Manos a la nuca.

**Movimiento:** Empujar con ambos pies el suelo procurando elevar al máximo los glúteos. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

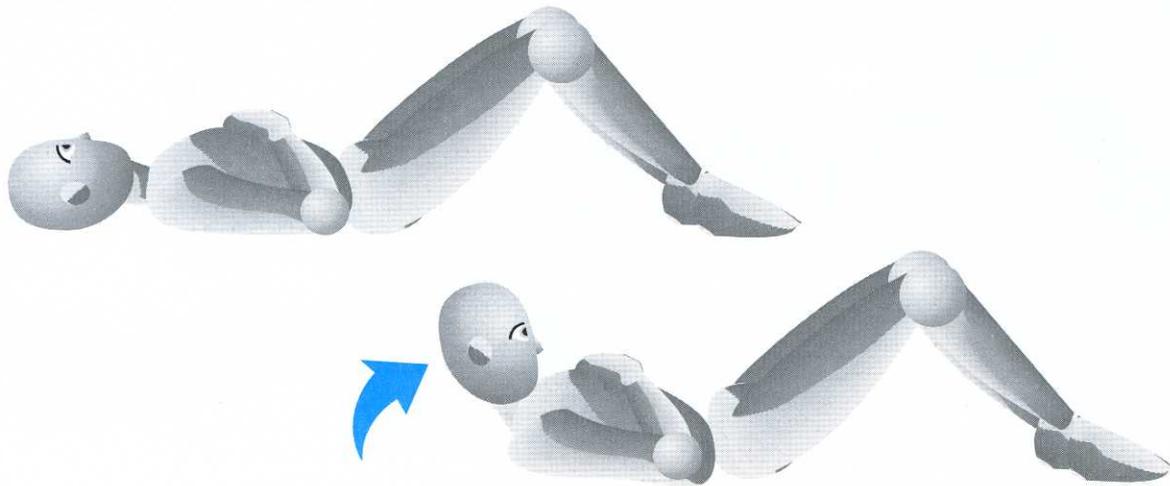
**Ejercicio nº 10**

**Posición:** Echado en el suelo sobre la espalda con las piernas flexionadas y juntas y con las plantas de los pies pegadas al suelo. Brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Contraer los músculos de forma que la espalda se apoye en toda su superficie en el suelo. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

## Ejercicio nº 11

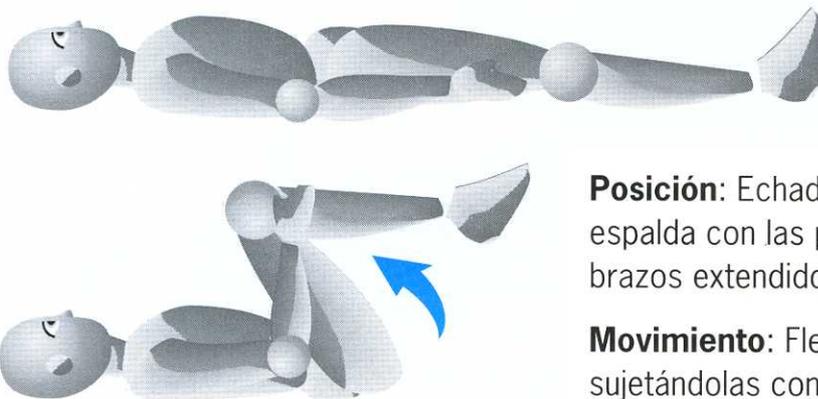


**Posición:** Echado en el suelo sobre la espalda con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas contra el suelo. Brazos cruzados sobre el pecho.

**Movimiento:** Elevar cabeza hombros y tronco permaneciendo el resto de la espalda en contacto con el suelo. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

## Ejercicio nº 12

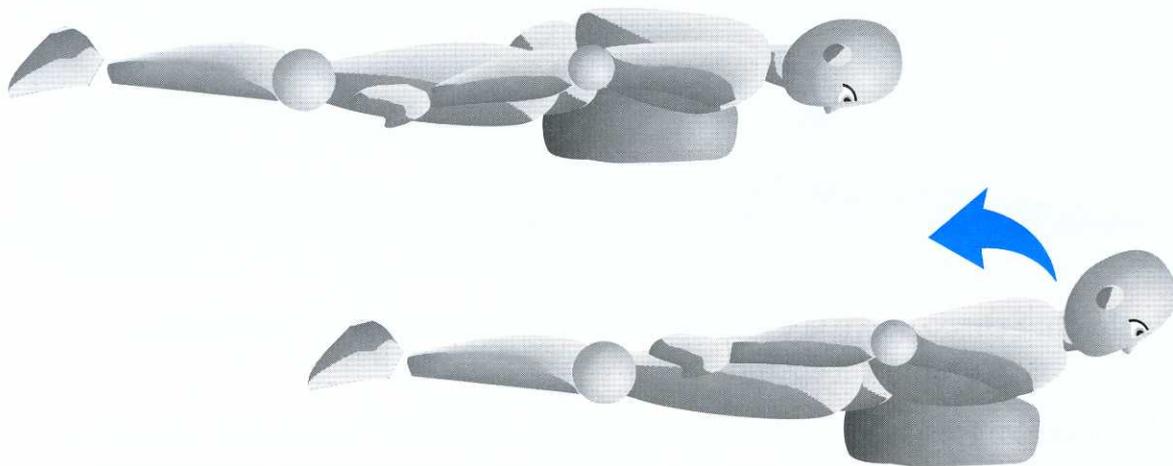


**Posición:** Echado en el suelo sobre la espalda con las piernas estiradas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Flexionar las rodillas sujetándolas con las manos manteniéndolas lo más cerca posible del pecho. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

## Ejercicio nº 13



**Posición:** Echado en el suelo boca abajo con una almohada bajo el pecho. Piernas estiradas y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Levantar la cabeza y la parte superior del tronco manteniendo el pecho en contacto con la almohada. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

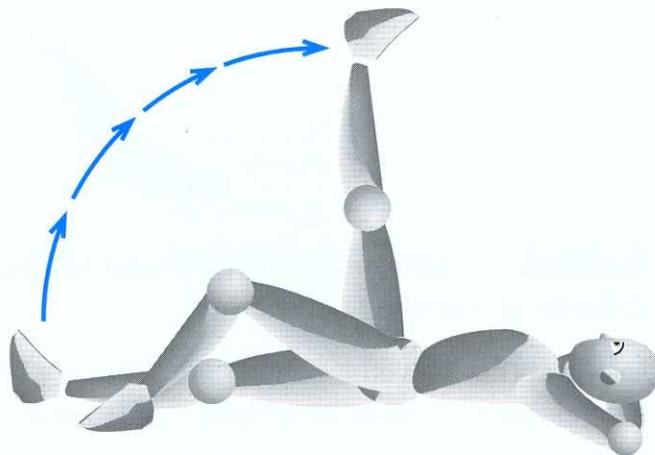
**Repetición:** 5 veces.

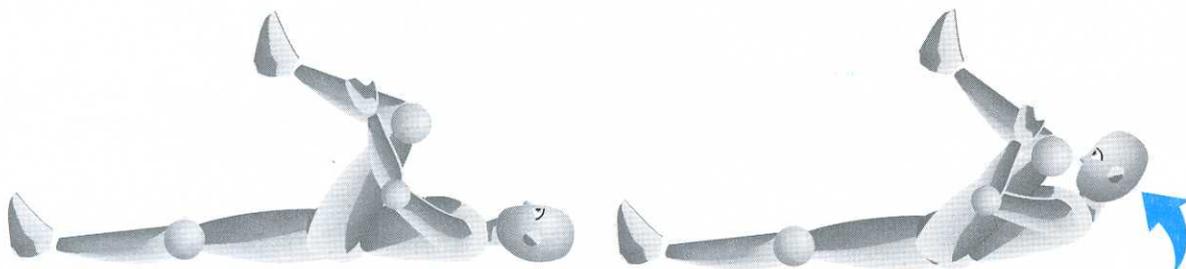
## Ejercicio nº 14

**Posición:** Echado en el suelo sobre la espalda con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la nuca.

**Movimiento:** Elevar al máximo y lentamente una pierna manteniendo la otra en la posición inicial. Mantener la postura durante cinco segundos. Repetir el movimiento con la otra pierna.

**Repetición:** 5 veces con cada pierna.

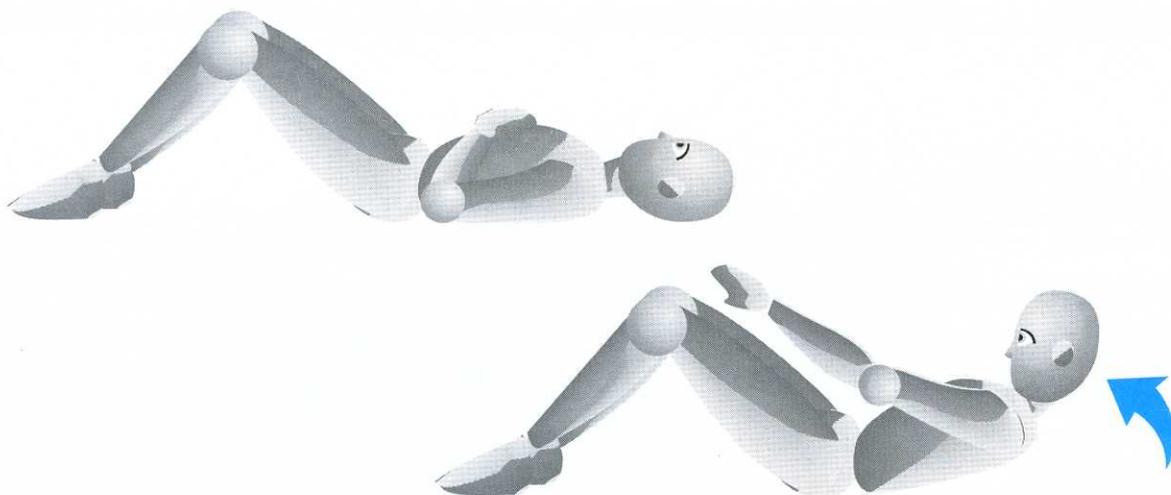


**Ejercicio nº 15**

**Posición:** Echado sobre la espalda con las piernas extendidas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Flexionar una rodilla sujetándola con ambas manos a la vez que se eleva la cabeza y el tronco intentando tocar la rodilla con la nariz. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces alternativamente con cada pierna.

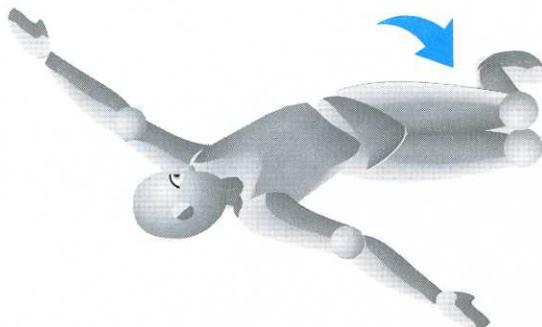
**Ejercicio nº 16**

**Posición:** Echado sobre la espalda con las piernas flexionadas y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Levantar lentamente cabeza y tronco hasta que con los brazos extendidos se toquen las rodillas con las manos. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

## Ejercicio nº 17



**Posición:** Echado sobre la espalda con las piernas flexionadas y los brazos en cruz.

**Movimiento:** Dejar caer las rodillas hacia un lado manteniendo los brazos en cruz y los hombros en contacto con el suelo. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial. Repetir movimiento hacia el lado contrario.

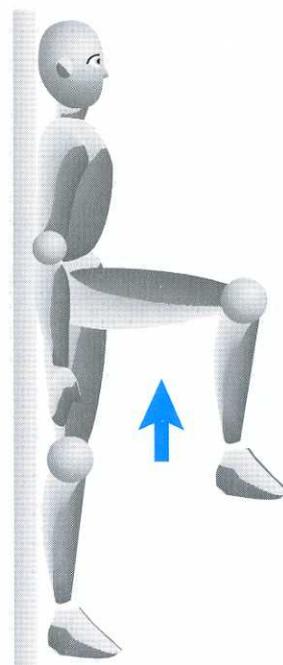
**Repetición:** 5 veces hacia cada lado.

## Ejercicio nº 18

**Posición:** En pie con la espalda pegada a la pared y brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Elevar la rodilla derecha lo máximo posible sin despegar la espalda de la pared. Mantener la posición cinco segundos. Volver a posición inicial. Repetir el movimiento alternativamente con cada pierna.

**Repetición:** 5 veces con cada pierna.



# posturas de reposo de la espalda



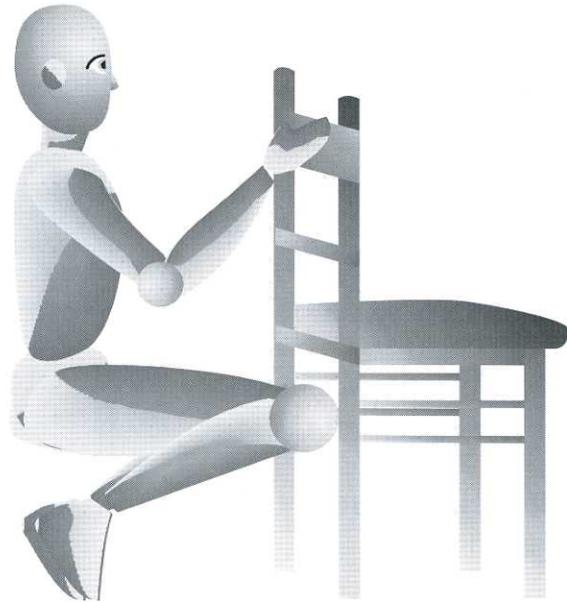
**recuerda:** Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos

## Ejercicio nº 1

**Posición:** En cuclillas teniendo sujeto el respaldo de una silla. Manteniendo la espalda recta.

**Movimiento:** Mantener la postura.

**Duración:** 1 minuto.

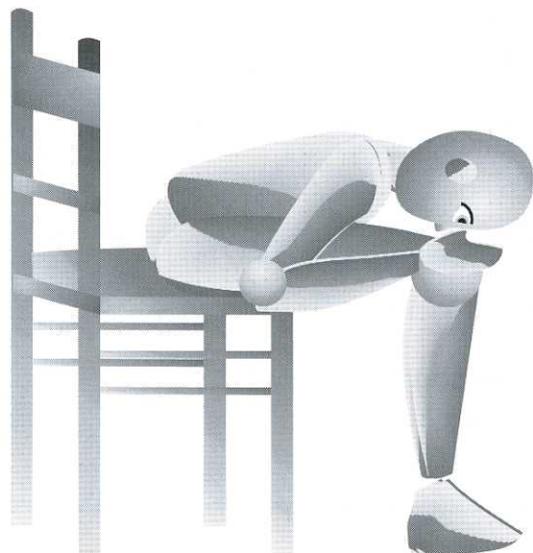


## Ejercicio nº 2

**Posición:** Sentado en una silla.

**Movimiento:** Doblar el tronco hacia adelante, bajando la cabeza lo máximo posible, intentando tocar con ella las rodillas, mientras se permanece sentado. Mantener la postura alcanzada.

**Duración:** 1 minuto.



### Ejercicio nº 3

**Posición:** Echado sobre la espalda con las rodillas flexionadas y las piernas sobre una banqueta, taburete o similar. Brazos en posición relajada a lo largo del tronco.

**Movimiento:** Mantener la postura alcanzada.

**Duración:** Entre 5 y 10 minutos.

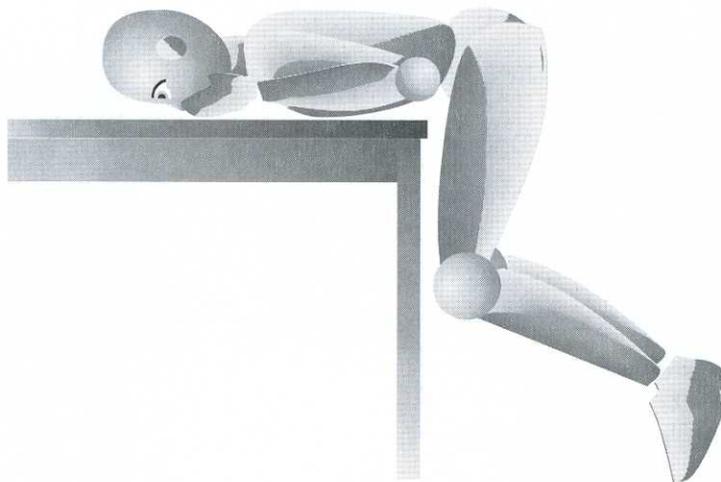


### Ejercicio nº 4

**Posición:** Apoyar el pecho y el vientre sobre el tablero de una mesa dejando las piernas relajadas.

**Movimiento:** Mantener la postura alcanzada.

**Duración:** Entre 5 y 10 minutos.



# **ejercicios de** estiramiento **de la musculatura**



**atención:** Los ejercicios de estiramientos deberán ser realizados solamente si se tiene una forma física aceptable. Si tienes alguna duda, consulta con tu médico previamente a su realización.

**recuerda:** Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos

## Ejercicio nº 1

### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL DORSO

**Posición:** Echado en el suelo sobre la espalda.

**Movimiento:** Levantar las piernas con las rodillas flexionadas. Coger las piernas por detrás de las rodillas y tirar de ellas al máximo posible intentando acercar lo más posible las rodillas a la barbilla. Mantener la posición durante 5 segundos y volver a la posición de reposo.

**Repetición:** Realizar el movimiento cinco veces.



## Ejercicio nº 2

### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL DORSO

**Posición:** En pie. Brazos a lo largo del cuerpo.

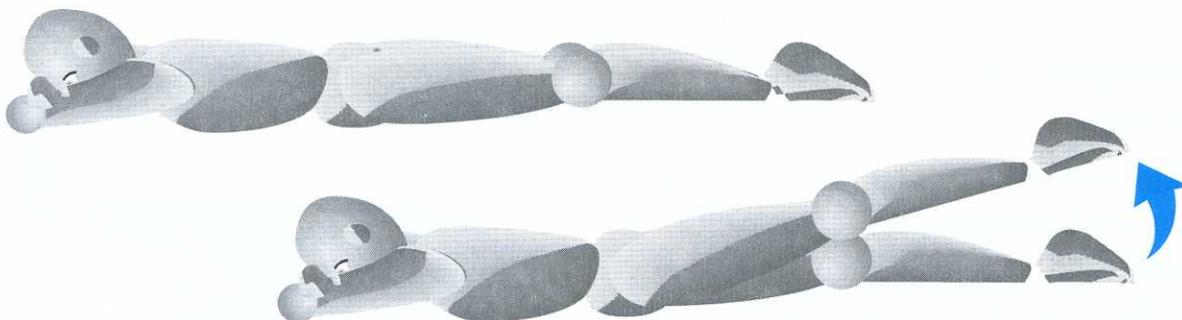
**Movimiento:** Agacharse en posición de cuclillas acercando lo más posible la cabeza a las rodillas. Mantener la posición durante 5 segundos.

**Repetición:** Realizar el movimiento cinco veces.



## Ejercicio nº 3 |

### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA CADERA



**Posición:** Echado boca abajo con las manos juntas bajo la barbilla piernas estiradas.

**Movimiento:** Levantar lentamente la pierna derecha al máximo posible estando ésta estirada y la pelvis en contacto con el suelo. Mantener la posición durante 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir igual con la pierna izquierda.

**Repetición:** 5 veces con cada pierna.

## Ejercicio nº 4 |

### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA LUMBAR



**Posición:** Echado en el suelo boca abajo con los brazos estirados por encima de la cabeza y las piernas estiradas.

**Movimiento:** Elevar el tronco, cabeza y brazos manteniendo los pies pegados al suelo sujetándolos mediante otra persona o bien con un tope. Mantener la posición durante 5 segundos. Volver a la posición inicial.

**Repetición:** 5 veces.

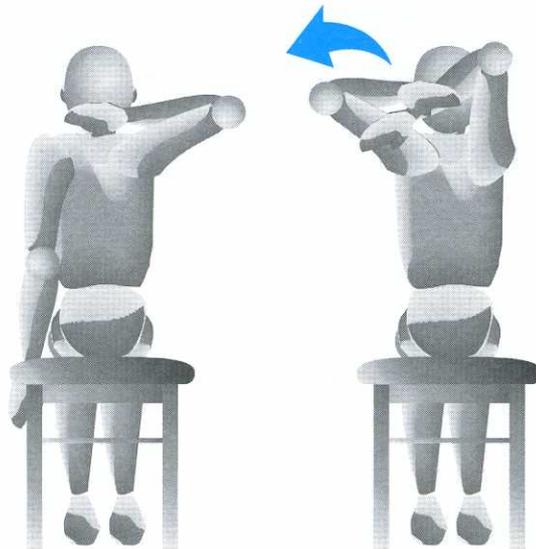
## Ejercicio nº 5 |

### ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DORSAL

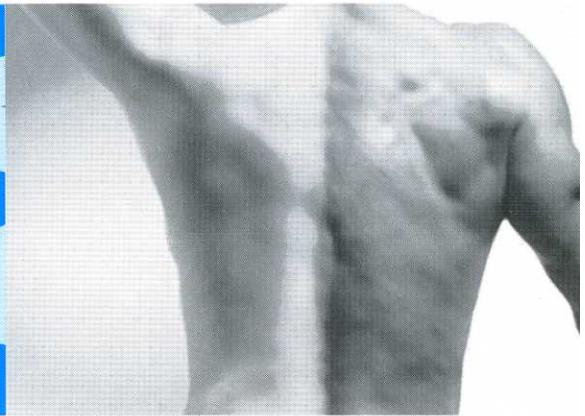
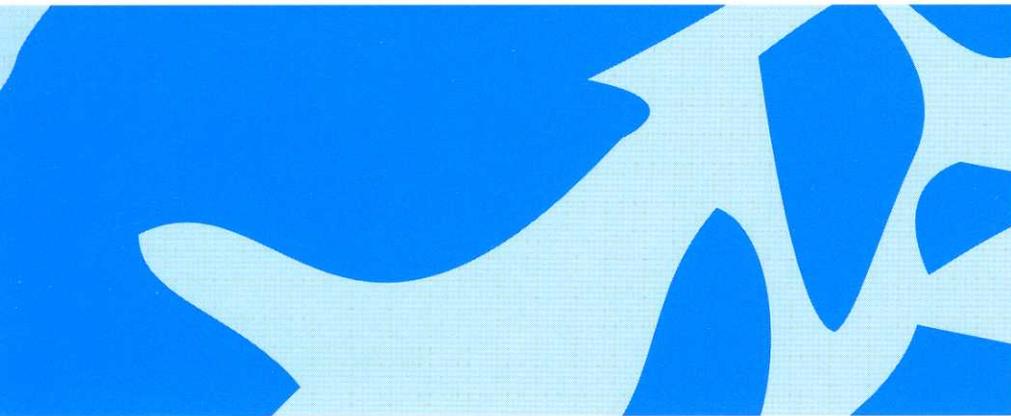
**Posición:** Sentado en una silla con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Poner la mano derecha en la nuca. Coger con la mano izquierda la muñeca derecha y tirar de ella suavemente. Mantener la posición alcanzada durante 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir el movimiento alternativamente con la otra mano.

**Repetición:** 5 veces con cada mano.



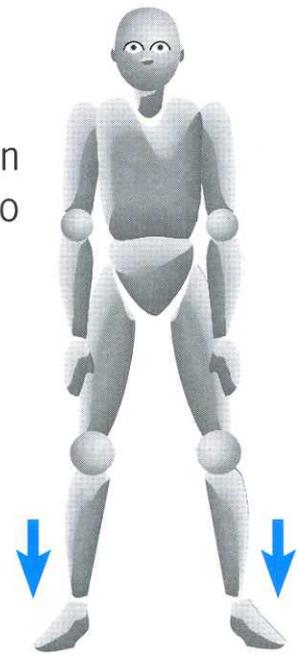
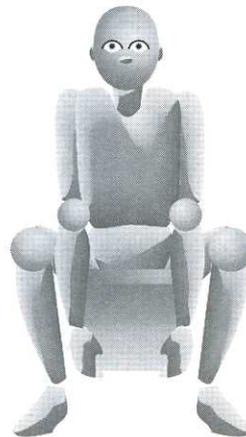
# recomendaciones generales para la movilización manual de cargas



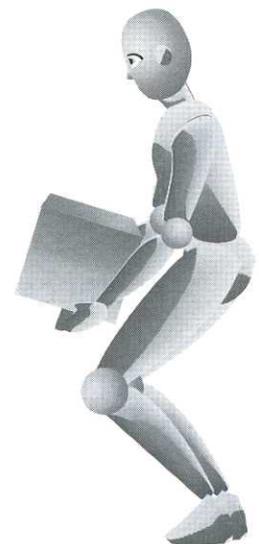
**recuerda:** Siempre que puedas  
movilizar las cargas por  
medios mecánicos.  
Para manejar una carga,  
lo mejor es “usar” la  
cabeza.

- ◆ Observa las características del objeto que vas a transportar y comprueba si tiene zonas resbaladizas, bordes afilados, etc.
- ◆ Seleccionar de acuerdo con su forma volumen o peso los puntos adecuados de agarre.
- ◆ Calcular el recorrido que vas a realizar y comprueba que se encuentra libre de obstáculos.
- ◆ Ten previsto el sitio donde quieres dejar la carga.
- ◆ Coloca los pies de forma que dispongas de un buen equilibrio. Evita en lo posible planos inclinados o zonas resbaladizas.

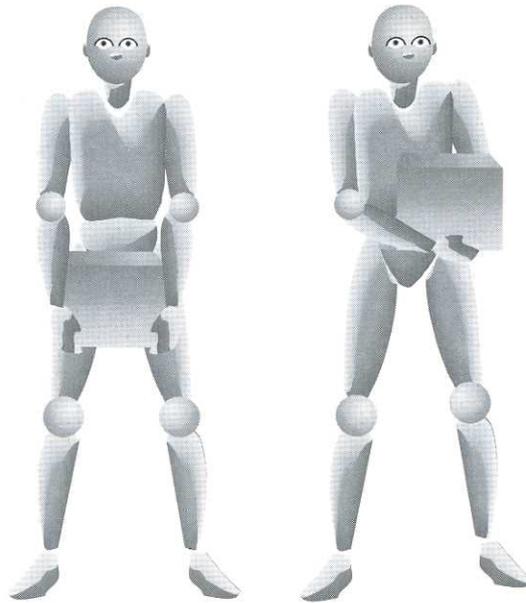
- ◆ Flexiona las rodillas hasta que tus manos puedan aferrar la carga cómodamente y con seguridad.



- ◆ Mantén la espalda recta durante todo el tiempo que dure la maniobra.
- ◆ Utiliza las dos manos para elevar la carga.
- ◆ Levántate suavemente utilizando los músculos de las piernas (son mucho más fuertes que los de la espalda). No des tirones bruscos ni sacudidas.



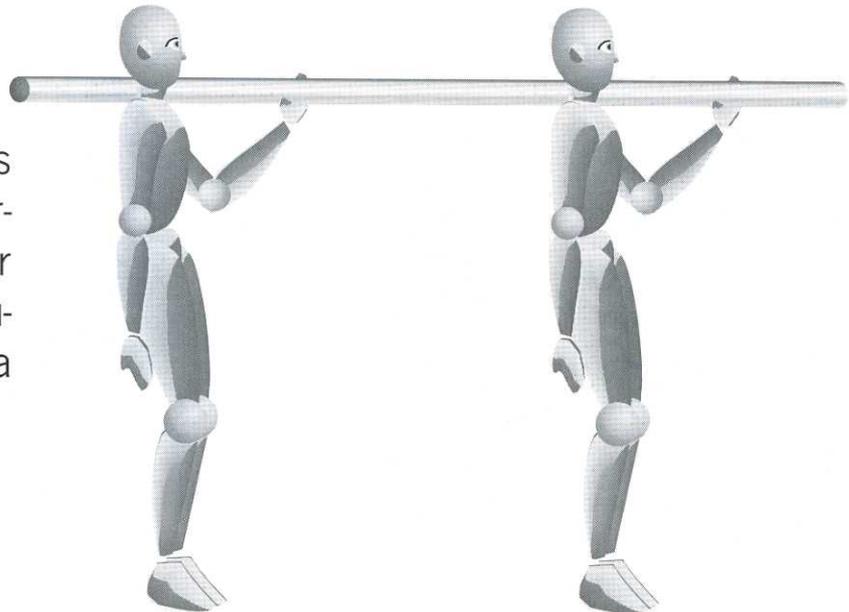
- ◆ Mantén la carga pegada al cuerpo.
- ◆ Mantén los brazos estirados mientras sujetas la carga.



- ◆ Si tienes que girar el cuerpo mientras mantienes la carga, no gires el tronco, pivota sobre los pies.

- ◆ Si no estás acostumbrado a manejar cargas habitualmente procura que éstas no superen los 15 kg. de peso.

- ◆ Si la carga pesa más de 25 kg., es muy larga, difícil de manejar o inestable, ¡no lo dudes! pide ayuda a otra persona.



- ◆ Si por las características del objeto (rebaladizo, aristas cortantes, caliente... etc.) corres riesgo al manipularlo (que resbale y caiga sobre los pies, heridas, cortes, quemaduras, etc.) utiliza prendas de protección personal.



**BOTAS DE SEGURIDAD**



**FAJAS DE SEGURIDAD:  
CUANDO LOS OBJETOS SON PESADOS O ES  
NECESARIO SU MANIPULACIÓN FRECUENTE**



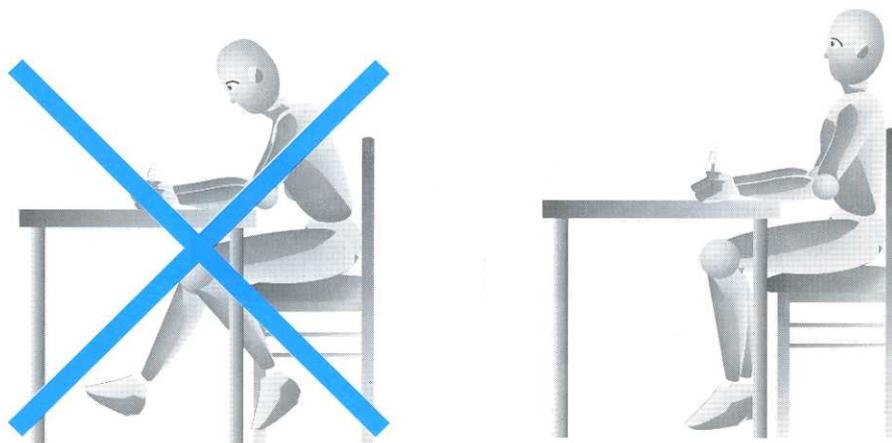
**GUANTES DE SEGURIDAD**

# recomendaciones generales para la vida diaria

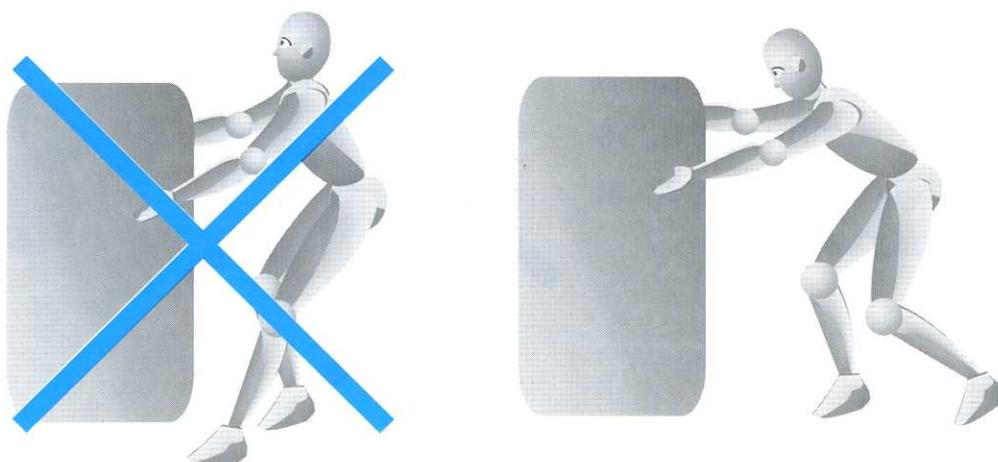


**recuerda:** Actuar con seguridad en las actividades de la vida diaria debe llegar a ser un hábito.

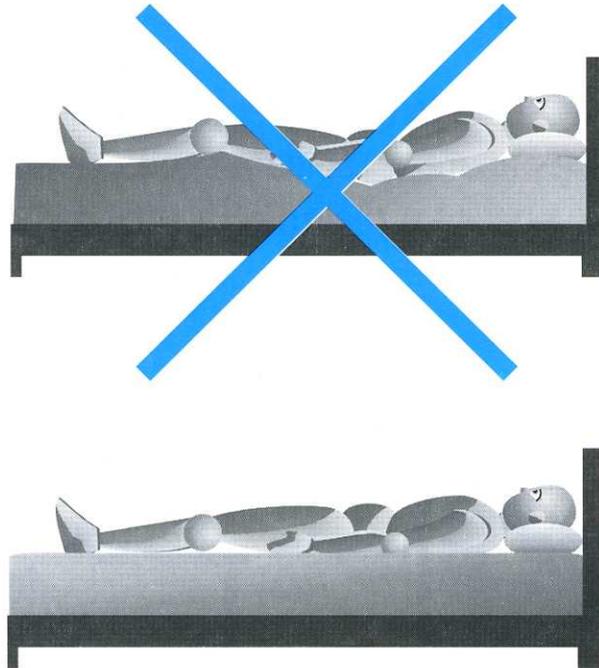
- ◆ Cuando permanezcas sentado, mantén una postura erguida, con la espalda recta, la cabeza levantada y la zona lumbar bien apoyada en el respaldo del asiento. Esta postura deberá mantenerse igualmente cuando se conduzca un vehículo.
- ◆ No permanezcas sentado (ni siquiera conduciendo) más de dos horas seguidas pues aparece rápidamente la sensación de fatiga. Levántate y haz una pausa o realiza otra actividad que te permita moverte.



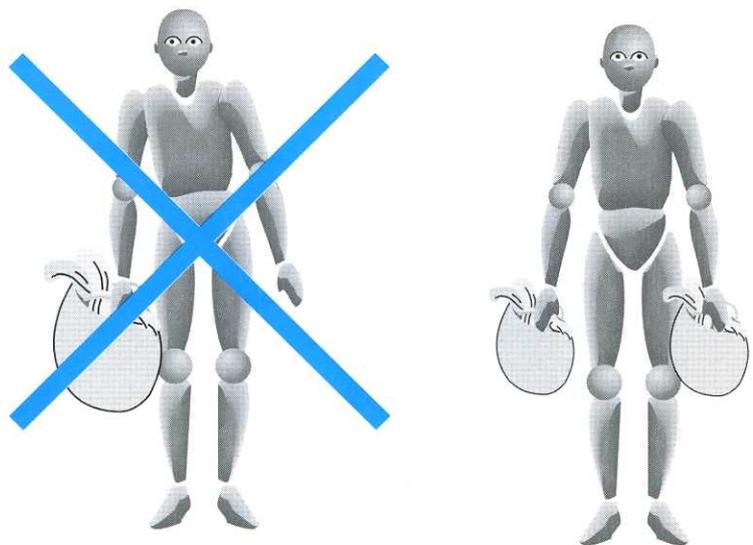
- ◆ Siempre es mejor empujar que tirar de una carga (el carrito de la compra es mejor empujarlo que tirar de él manteniendo el tronco en semirrotación).



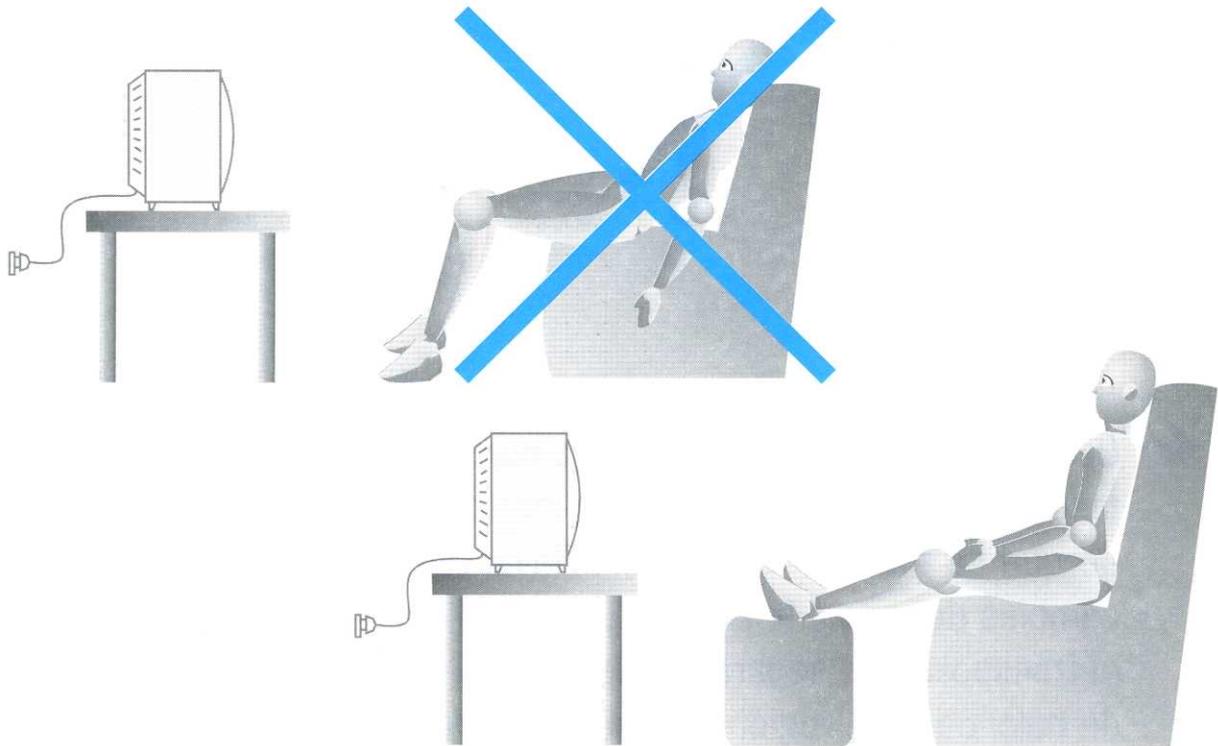
- ◆ Descansa en un colchón que disponga de rigidez suficiente, de forma que se adapte a las curvas naturales de tu cuerpo y no se hunda.



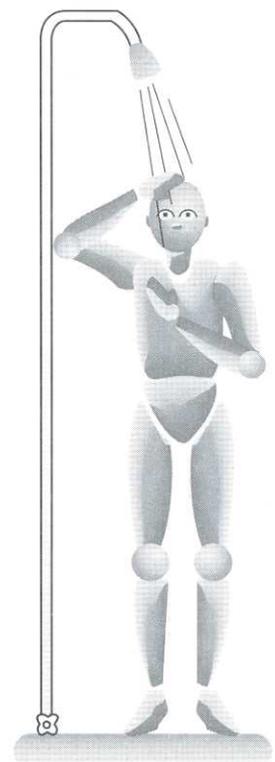
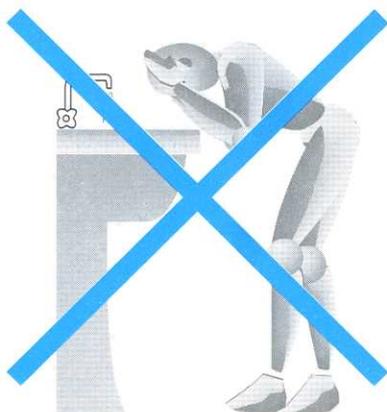
- ◆ Cuando lleves bolsas pesadas, (p. ej.: las bolsas de la compra) procura repartir el peso entre ambos brazos evitando llevarlas en un solo brazo.



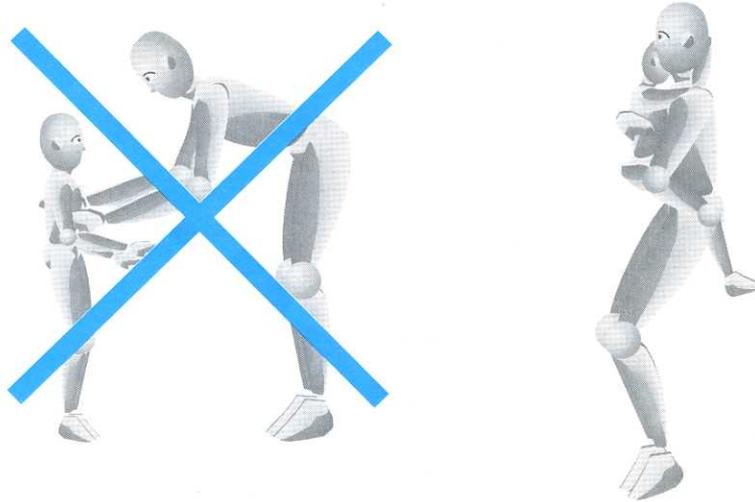
- ◆ Un sofá debe tener el respaldo alto de forma que permita apoyar la cabeza y deberá adaptarse a las curvaturas naturales de la espalda sujetándola en toda su extensión sin dejar separaciones ni espacios muertos, sobre todo en la zona lumbar.
- ◆ Por muy cómodo que sea un sofá recuerda que el mejor sitio para dormir es la cama.



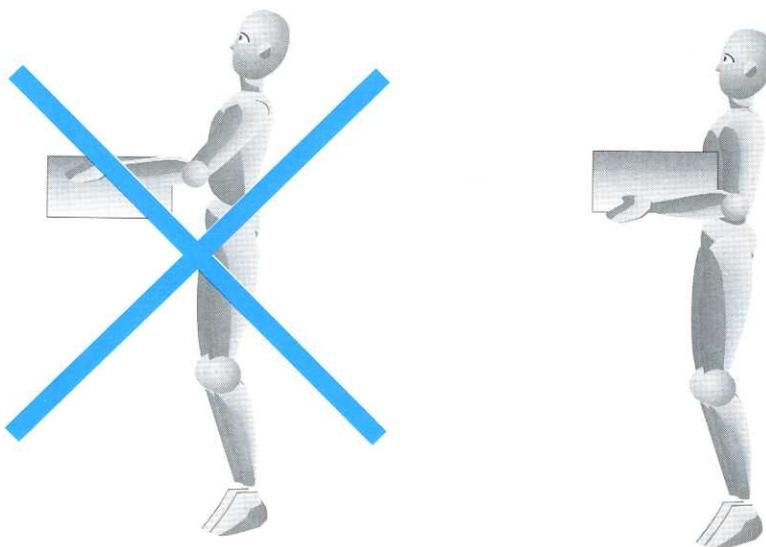
- ◆ En lugar de lavarte la cabeza agachada/o sobre el lavabo dúchate completamente, tardarás menos tiempo y tu espalda lo agradecerá.



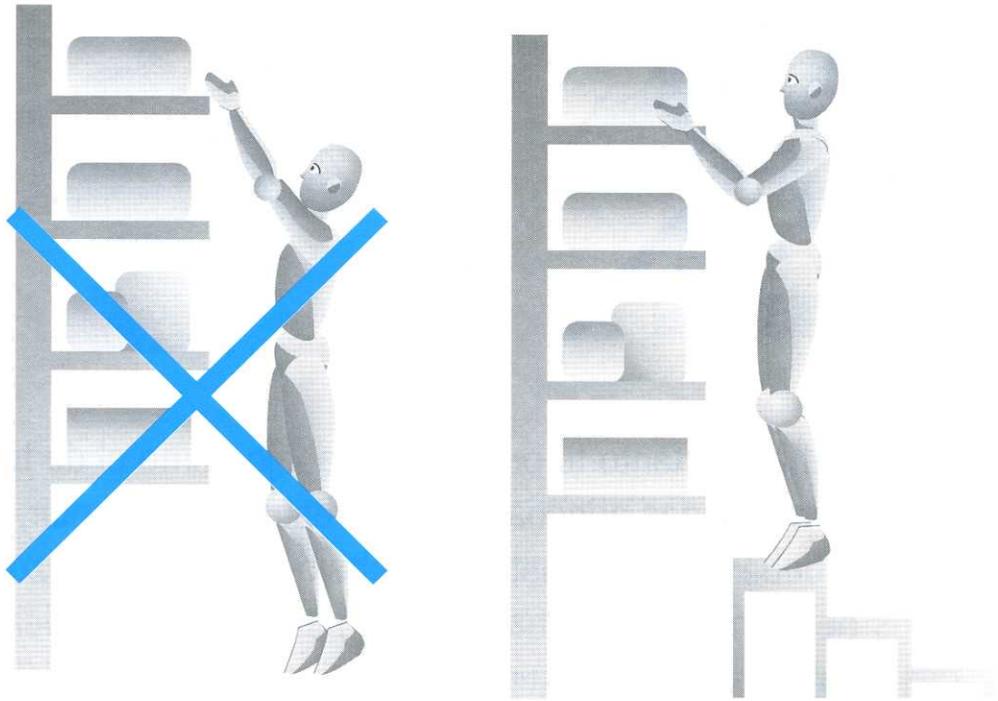
- ◆ Cuando vayas a tomar en brazos a un niño adopta las precauciones necesarias tal y como se ha indicado en el manejo manual de cargas.



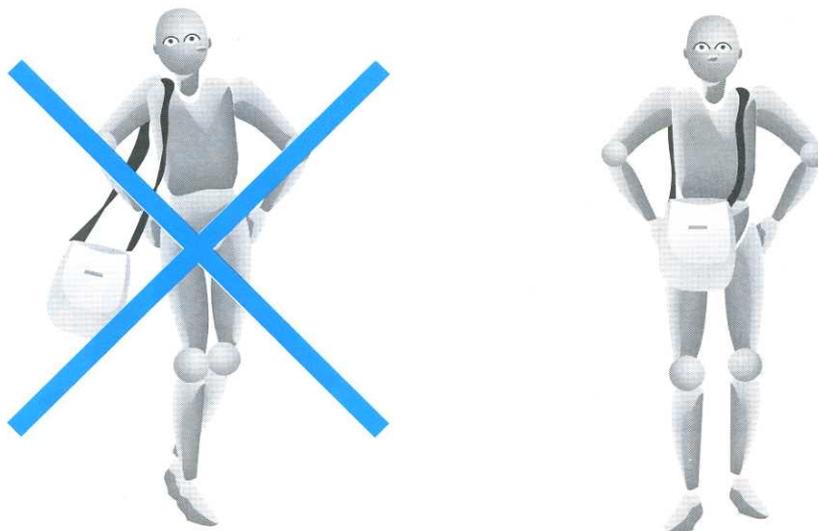
- ◆ Cuando transportes manualmente objetos pesados (bombona de butano), éstos deben ir lo más pegados posible al cuerpo aun a riesgo de que se manche la ropa que llevas puesta. Es preferible que te cambies de ropa o te pongas un mandil antes de hacer la maniobra. Al transportarlos separados del cuerpo se aumenta mucho el brazo de palanca en la región lumbar y pudiera ser causa de lesión.



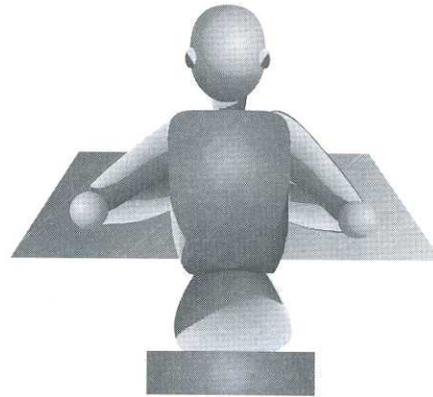
- ◆ Evita siempre que puedas permanecer con los brazos elevados por encima de la altura de los hombros. Emplea una escalera de suficiente altura en caso de que tengas que acceder a lugares elevados (altillos de los armarios) o un taburete que te permita acceder al tendedero de ropa con facilidad.



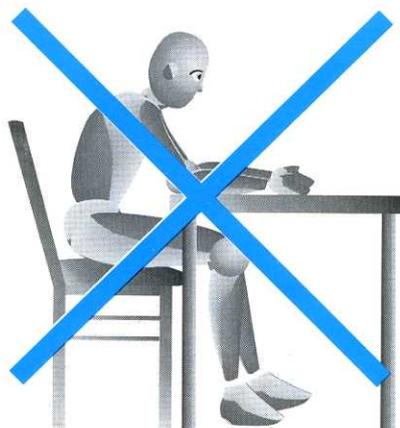
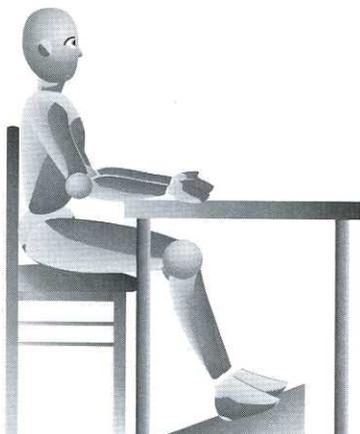
- ◆ No transportes una bolsa o mochila pesadas pendientes de un solo hombro. La bolsa si es pesada deberá ir en bandolera y la mochila, deberá ir correctamente dispuesta en ambos hombros.



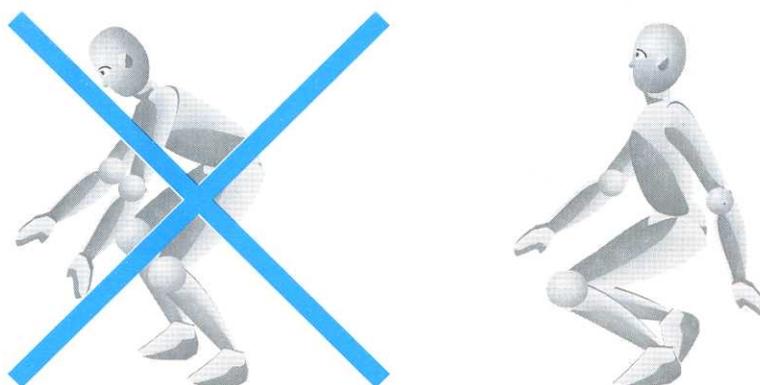
- ◆ Vigila que la postura que adoptan tus hijos mientras estudian sea la correcta: Espalda recta, cabeza levantada, distancia mínima de los ojos al papel 35-40 cm. En este sentido es muy útil el uso de un atril.



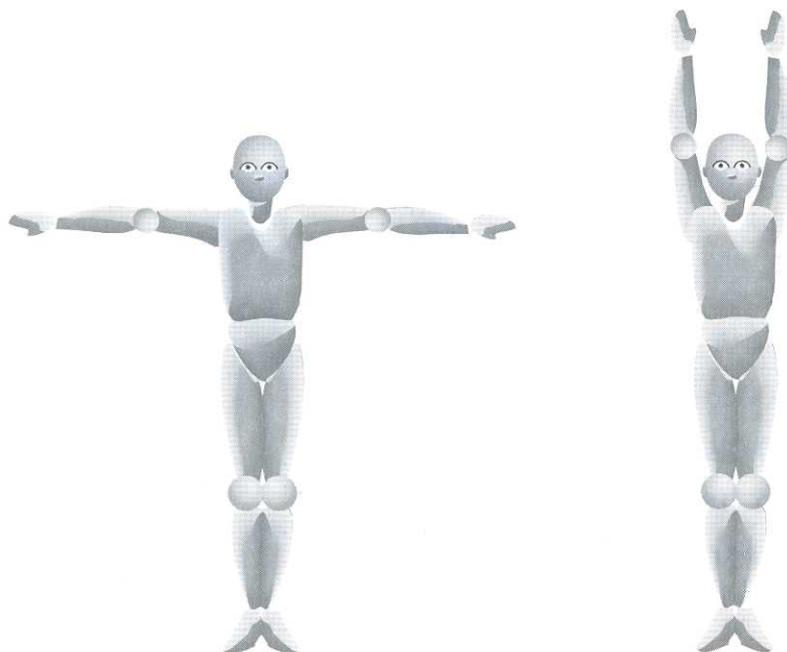
- ◆ Comprueba que tanto tu puesto de trabajo como el de tus hijos tenga las dimensiones adecuadas. Para estudiar o escribir, el plano de la mesa deberá quedar justo por debajo de los antebrazos, mientras éstos permanecen flexionados en ángulo recto, y deberá usarse la silla de altura adecuada que permita alcanzar esta posición. Una vez alcanzada esta posición comprueba que la altura de la silla permite alcanzar fácilmente el suelo con ambos pies, de forma que no presione en exceso la parte posterior del muslo, (dificultaría la circulación de la sangre), de no ser así deberías disponer de un reposapiés.



- ◆ Si eres mujer, no utilices tacones excesivamente altos pues sobrecargan la columna vertebral.
- ◆ El exceso de peso sobrecarga la columna vertebral.
- ◆ Cuando debas agacharte (p.ej.: introducir la ropa en la lavadora) flexiona las piernas y mantén tu espalda recta.

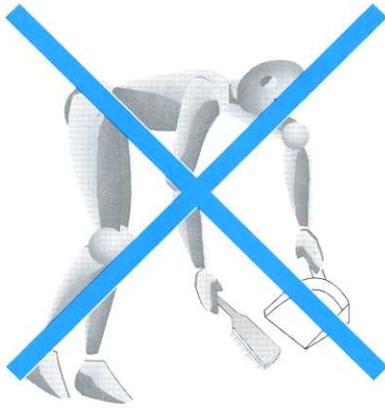


- ◆ Realiza frecuentemente algún tipo de ejercicio de acuerdo con tu edad, con tu estado de salud y forma física.

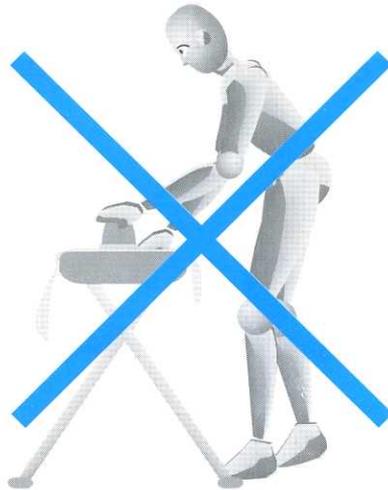


- ◆ Evita en lo posible los movimientos y las posturas que precisen contracturas musculares estáticas.

- ◆ Utiliza útiles de trabajo domésticos con mango suficientemente largo como para no tener que doblar la espalda.



- ◆ Si usas la tabla de planchar procura que esté a la altura adecuada de forma que no mantengas la espalda encorvada mientras trabajas, también deberás disponer de un taburete para ir apoyando en él alternativamente los pies, lo cual te permitirá realizar tu labor de forma más descansada.



PARA NOSOTROS, LAS PERSONAS SON LO MÁS IMPORTANTE,



UNIDAD DE  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

TRABAJAMOS PARA PROTEGERTE



**Región de Murcia**  
Consejería de Economía y Hacienda  
Dirección General de Recursos Humanos  
y Organización Administrativa  
Unidad de Prevención de Riesgos Laborales