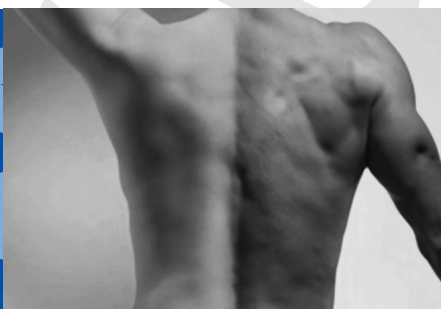
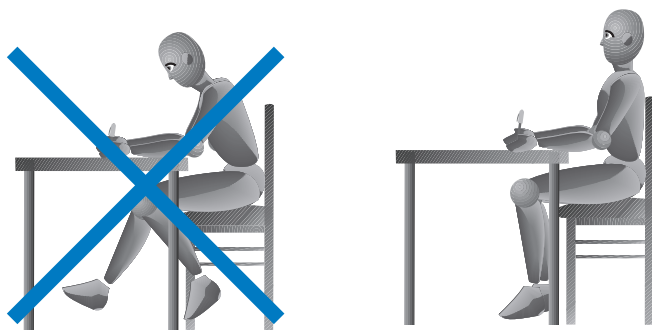


# recomendaciones generales para la vida diaria

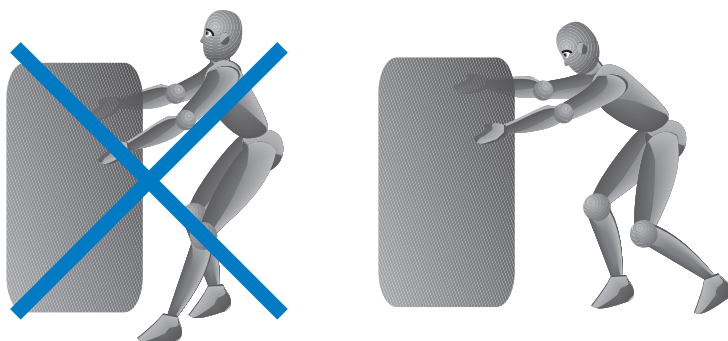


**recuerda:** Actuar con seguridad en las actividades de la vida diaria debe llegar a ser un hábito.

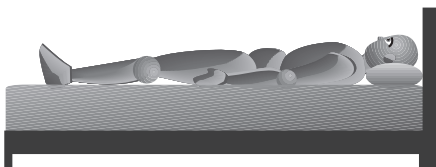
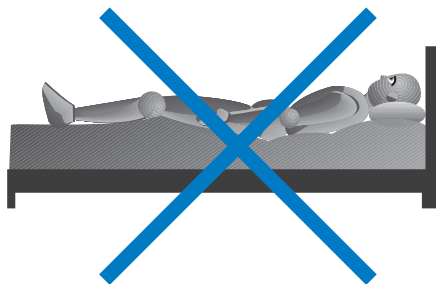
- ◆ Cuando permanezcas sentado, mantén una postura erguida, con la espalda recta, la cabeza levantada y la zona lumbar bien apoyada en el respaldo del asiento. Esta postura deberá mantenerse igualmente cuando se conduzca un vehículo.
- ◆ No permanezcas sentado (ni siquiera conduciendo) más de dos horas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



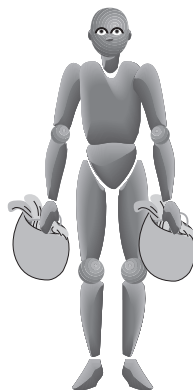
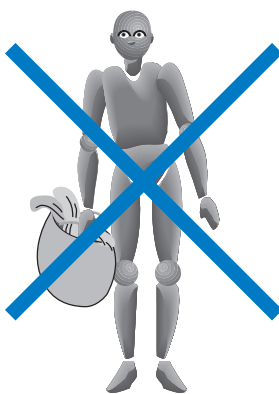
- ◆ Siempre es mejor empujar que tirar de una carga (el carrito de la compra es mejor empujarlo que tirar de él manteniendo el tronco en semirrotación).



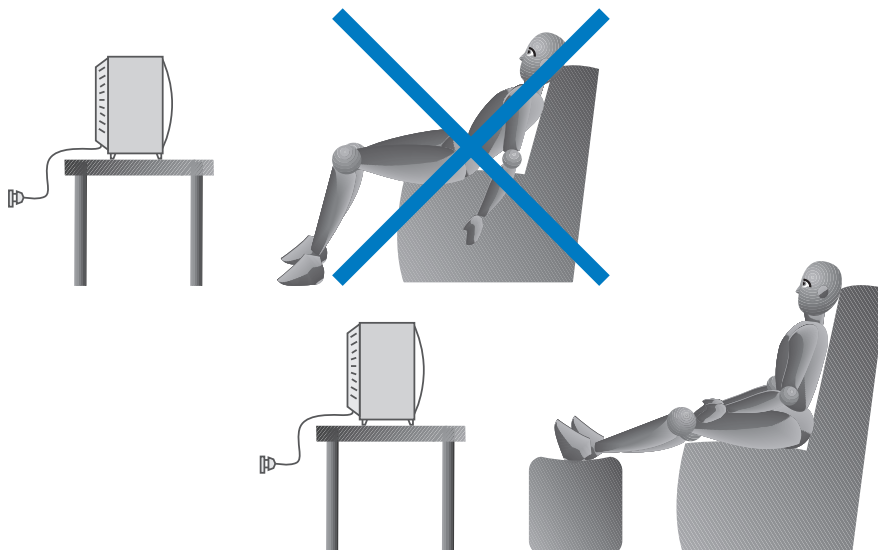
- ◆ Descansa en un colchón que disponga de rigidez suficiente, de forma que se adapte a las curvas naturales de tu cuerpo y no se hunda.



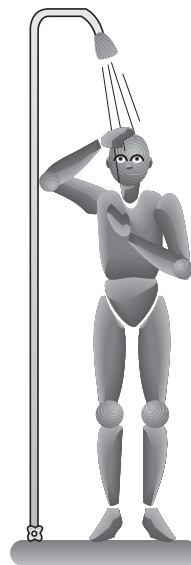
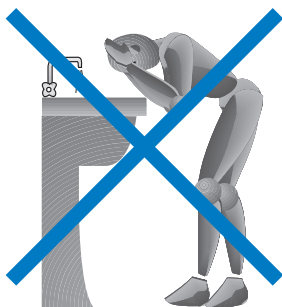
- ◆ Cuando lleves bolsas pesadas, (p. ej.: las bolsas de la compra) procura repartir el peso entre ambos brazos evitando llevarlas en un solo brazo.



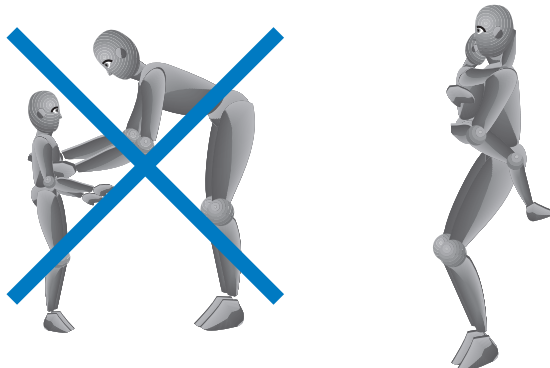
- ◆ Un sofá debe tener el respaldo alto de forma que permita apoyar la cabeza y deberá adaptarse a las curvaturas naturales de la espalda sujetándola en toda su extensión sin dejar separaciones ni espacios muertos, sobre todo en la zona lumbar.
- ◆ Por muy cómodo que sea un sofá recuerda que el mejor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



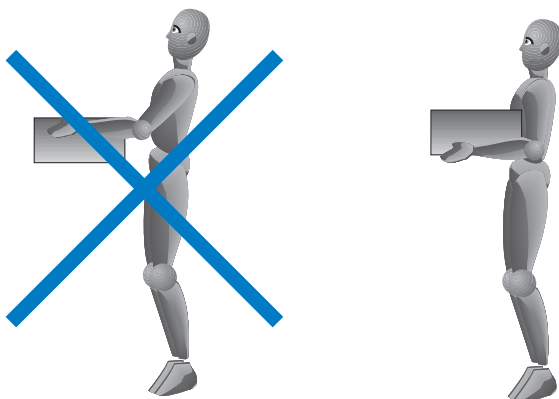
- ◆ En lugar de lavarte la cabeza agachada/o sobre el lavabo dúchate completamente, tardarás menos tiempo y tu espalda lo agradecerá.



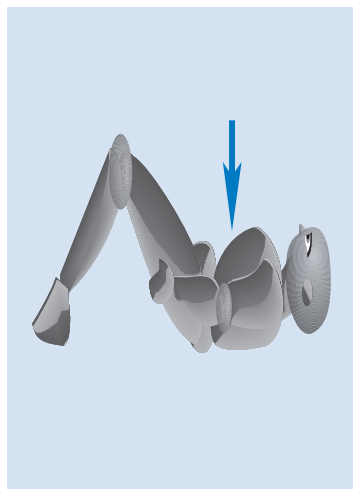
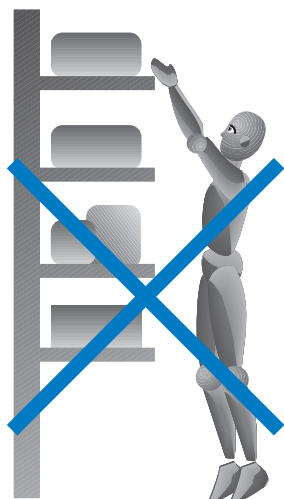
- ◆ Cuando vayas a tomar en brazos a un niño adopta las precauciones necesarias tal y como se ha indicado en el manejo manual de cargas.



- ◆ 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.



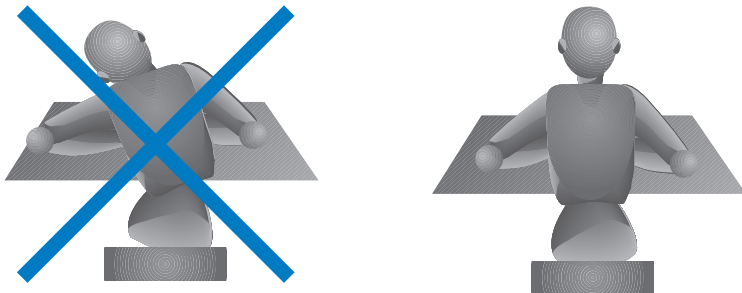
- ◆ Evita siempre que puedas permanecer con los brazos elevados por encima de la altura de los hombros. Emplea una escalera de suficiente altura en caso de que tengas que acceder a lugares elevados (atillos de los armarios) o un taburete que te permita acceder al tendedero de ropa con facilidad.



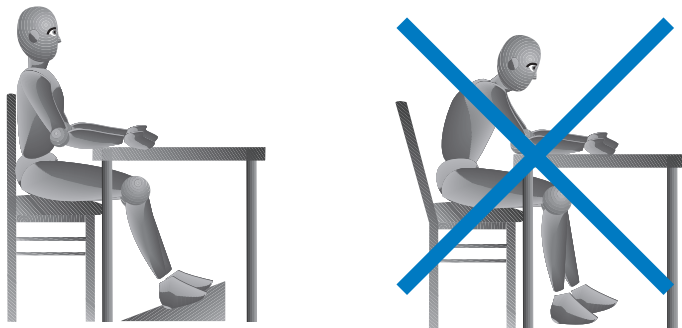
- ◆ No transportes una bolsa o mochila pesadas pendientes de un solo hombro. La bolsa si es pesada deberá ir en bandolera y la mochila, deberá ir correctamente dispuesta en ambos hombros.



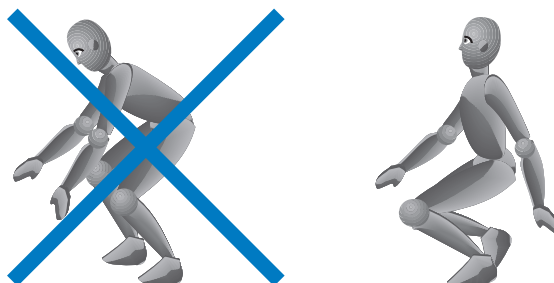
- ◆ Vigila que la postura que adoptan tus hijos mientras estudian sea la correcta: Espalda recta, cabeza levantada, distancia mínima de los ojos al papel 35-40 cm. En este sentido es muy útil el uso de un atril.



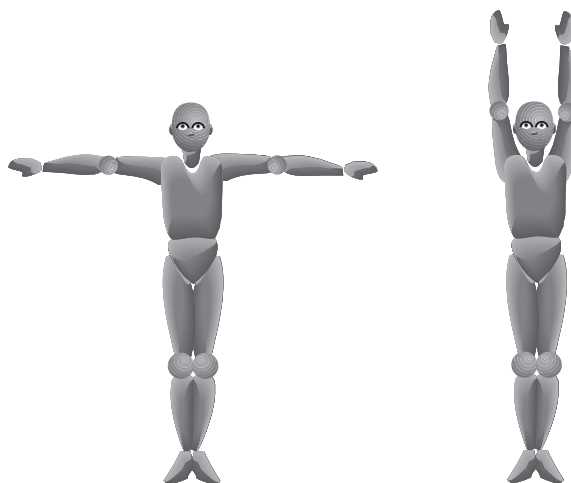
- ◆ Comprueba que tanto tu puesto de trabajo como el de tus hijos tenga las dimensiones adecuadas. Para estudiar o escribir, el plano de la mesa deberá quedar justo por debajo de los antebrazos, mientras éstos permanecen flexionados en ángulo recto, y deberá usarse la silla de altura adecuada que permita 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.



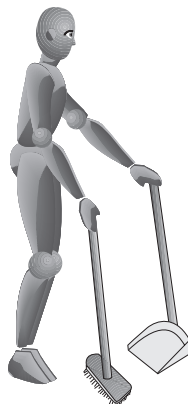
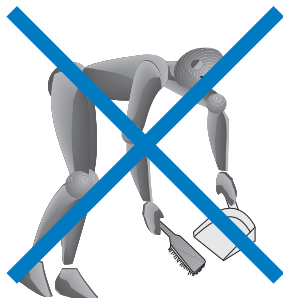
- ◆ Realiza frecuentemente algún tipo de ejercicio de acuerdo con tu edad, con tu estado de salud y forma física.



- ◆ 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.

