

Normas de higiene postural y ergonomía

La higiene postural y la ergonomía son **eficaces** para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

Una misma actividad se puede hacer adoptando posturas distintas. La higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda.



Normas

Población general

- Al estar acostado.
- Al estar sentado.
- Al cargar peso.
- Al estar de pie.
- Al levantarse y sentarse.
- Al estar inclinado.
- Al realizar las tareas domésticas.
- Al atender a los niños.

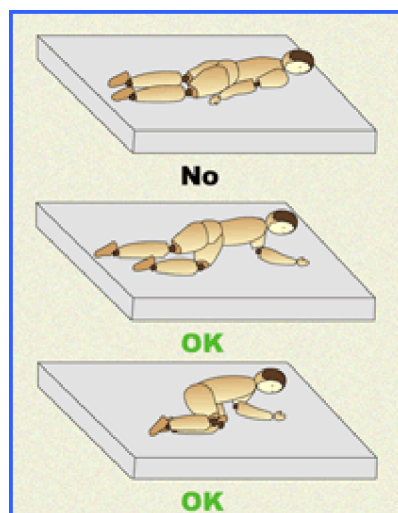
Población: Al estar acostado

Al estar acostado tiene que prestar atención a las posturas que adopta y a las características del colchón y la almohada.

Posturas

Posturas al estar acostado

- Al estar acostado es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado. Si, por ejemplo, se girase hacia el lado izquierdo, deberá flexionar la cadera y la rodilla derecha, aún manteniendo estirada la izquierda, y procurar girar los hombros y adaptar la forma de la almohada a su cabeza de modo que la postura relativa del cuello en relación a la columna dorsal fuese lo mas parecido posible a la que forman al estar de pie.

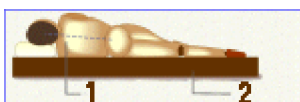


Colchón

Características del colchón y la cama:

- Actualmente la evidencia científica disponible demuestra que es falsa la creencia de que en los casos de dolencias de espalda el colchón deba ser muy duro. En comparación con un colchón muy duro (2,3 puntos de la escala del Comité Europeo de Estandarización), uno de firmeza media (5,6 puntos de esa escala) mejora la intensidad del dolor y el grado de incapacidad física en mayor número de pacientes. El rango de la escala va de 1 (mayor dureza posible) a 10, de manera que 5,6 equivale a una firmeza intermedia.

- El colchón debe ser firme y recto, en cuanto a que no debe tener la forma de una hamaca, pero debe ser suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de su columna (cifosis y lordosis) un colchón muy duro, como el suelo o una tabla, es tan perjudicial como un colchón excesivamente blando, en el que su columna "flota" sin sujeción.



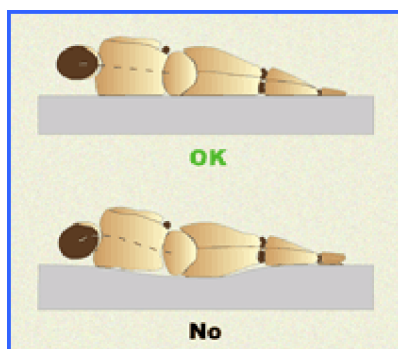
1. Apoyar toda la columna
2. Colchón firme y recto

- Un colchón de agua, si su firmeza se ajusta adecuadamente, es aceptable. En todo caso, un buen colchón debe prestar apoyo a toda la columna. Como muestra de ello, al estar acostado, boca arriba ("decúbito supino") con las piernas estiradas, se debe notar que la columna lumbar está apoyada en el colchón, y no forma un arco por encima de él.

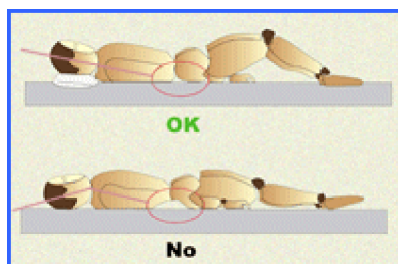
Almohada

Características de la almohada:

- Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie.



- Si duerme apoyándose sobre un hombro la almohada gruesa o enrollada debe mantener el cuello en el eje de la columna dorsal asegurándose que no caiga ni rote.

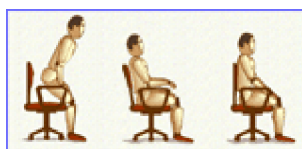


Población: Al estar sentado

Estar sentados es una de las posturas mas frecuentes en la vida cotidiana. Al mantener esta postura debe tener en cuenta: la altura de la silla, el respaldo de la silla, la colocación del ordenador, los movimientos al estar sentado y la postura al conducir el coche.

Altura

Debe apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. Si utiliza un reposa pies debe tener una inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.



Respaldo

La silla, con una suave prominencia en el respaldo, debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna esta al estar de pie, es decir, respetando las curvaturas normales. Especialmente, debe sujetar el arco lumbar, estando provisto de profundidad regulable y altura e inclinación ajustables. Un respaldo de altura variable facilita que una misma silla se ajuste a distintas espaldas.

Los estudios científicos realizados reflejan que la presión sobre la columna vertebral y los músculos de la espalda es menor si el respaldo está ligeramente inclinado hacia atrás, formando un ángulo de 135 grados con respecto a la superficie sobre la que se está sentado. No obstante, no existe ningún estudio clínico de alta calidad que confirme que esa postura realmente resulte mejor para la espalda.

Debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.

Trabajar con el ordenador

La pantalla tiene que poderse orientar e inclinar. Debe situarla a unos 45 cms. de distancia, frente a los ojos (no a izquierda ni derecha) y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o debe poder apoyar los antebrazos en la mesa. La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25°. Si es posible, la iluminación debe ser natural, y en todo caso se deben evitar los reflejos en la pantalla. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°. Puede utilizar también un reposa manos de al menos 10 cm. de profundidad para reducir la tensión estática. Si usa prolongadamente el ratón, alterne cada cierto tiempo la mano con la que lo

maneja. Coloque en un radio de 75 cms. los objetos que utilice frecuentemente, como el teléfono y el teclado, y a más distancia los que utilice menos a menudo, como las unidades de almacenamiento o la impresora. Así cambiará de posición cada cierto tiempo.

Conducir el coche

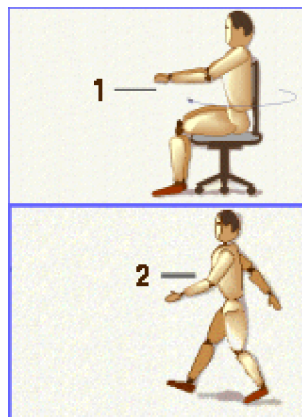
Al ir en coche debe adelantar el asiento para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.



1. Espalda apoyada en el respaldo
2. Rodillas al nivel de las caderas

Movimientos al estar sentado

Debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos. Coloque todos los elementos, de su mesa de trabajo, de forma que reduzca al mínimo los giros de cabeza.



1. Girar todo el cuerpo a la vez
2. Andar cada 45 minutos

Población: Al cargar peso

Distintas técnicas le permiten cargar peso con menor riesgo para su espalda: La carga tradicional, la carga cervical, la carga diagonal o el levantamiento en báscula. En todo caso, debe transportar el peso cerca del cuerpo y levantar los pesos tan solo hasta la altura del pecho.

Carga tradicional

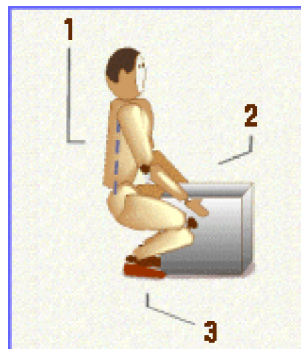
Cargar "tradicionalmente" (frontalmente el peso que debe cargar, con las piernas estiradas, flexionando la columna hacia delante) siempre es malo. Si no tiene más remedio que hacerlo

así, para que sea algo menos nocivo, compruebe que sus rodillas están flexionadas y que su columna está arqueada hacia atrás mientras lo hace, nunca hacia delante.



Carga Vertical

Agáchese doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente la separación entre las caderas) y lo más cerca posible del peso que debe cargar. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelante. Si el peso es considerable, mantenga las piernas ligeramente flexionadas mientras deba cargarlo.



1. Espalda recta
2. Peso próximo al cuerpo
3. Pies próximos al peso

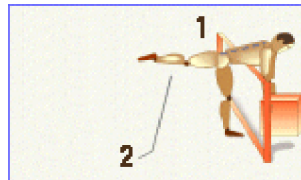
Carga diagonal

Agáchese doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, uno ligeramente más adelantado que el otro, con la punta del pie más atrasado tocando el borde del peso que se deba cargar, de modo que el tronco prácticamente estará encima del peso. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniendo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia delante. Si el peso es considerable mantenga las piernas ligeramente flexionadas mientras deba cargarlo.



Levantamiento en báscula

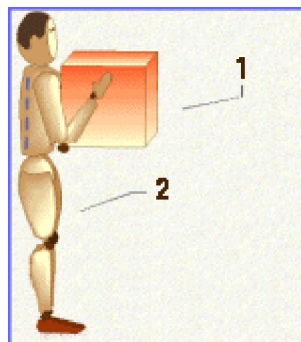
Si no puede levantar un objeto con ninguna de las técnicas descritas más arriba (por ejemplo porque un obstáculo se lo impida), y lo que debe recoger pesa poco, inclínese levantando la pierna opuesta al brazo que recoge la carga. Eso disminuye el arco que la inclinación ocasionaría en la columna lumbar.



1. Columna vertebral recta
2. Levante la pierna opuesta al brazo que recoge la carga

Transporte de la carga

En todo caso, si debe transportar la carga debe hacerlo lo más cerca posible del cuerpo. Llevar el peso con los brazos extendidos puede hacer que su columna soporte una carga hasta 10 veces superior al peso que está cargando. Si el peso de la carga es considerable, mientras la transporta ande con las rodillas flexionadas. No se incline nunca con las piernas estiradas, ni gire, mientras esté sosteniendo un peso en alto.



1. Carga cerca del cuerpo
2. No se incline con las piernas estiradas

Levantar pesos

Levante los pesos tan solo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada al cuerpo que sea posible. Si debe colocarlos mas arriba, súbase a una banqueta o escalera.



Población: Al estar de pie

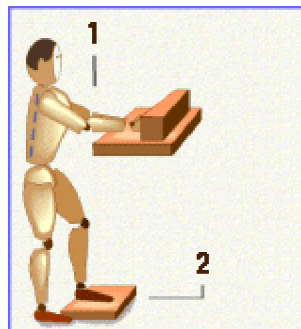
Estar de pie, parado y quieto, es dañino par la espalda. Si debe hacerlo, para evitar dañarla y protegerla tanto como sea posible debe seguir estas normas y prestar atención a su calzado:

Normas al estar de pie

Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda.

No esté de pie si puede estar andando. Su columna sufre más al estar de pie parado, que andando.

Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada y le permita apoyarse con sus brazos.



Cambie de postura frecuentemente

1. Brazos a la altura adecuada
2. Pie en alto y apoyado

Calzado

Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a 3 cms. suele ser adecuado.



Población: Levantarse y sentarse

Cada día se levanta de la cama. Además, se sienta y se levanta varias veces. Le será útil seguir estas normas para proteger su espalda al levantarse de la cama, sentarse y levantarse de una silla, y entrar en su coche.

Levantarse de la cama

Para levantarse de la cama nunca debe sentarse directamente desde la posición decúbito supino ("boca arriba"). Levantarse frontalmente para pasar de acostado a sentado, especialmente con las piernas estiradas, constituye uno de los peores movimientos que puede hacer, por la sobrecarga que induce en su columna lumbar. Para levantarse de la cama, gire para apoyarse en un costado y después, apoyándose con los brazos, incorpórese de lado hasta sentarse. Una manera correcta de hacerlo es la siguiente: si se apoyó en el costado izquierdo, flexione el brazo izquierdo y apoye el codo contra la cama, cerrando el puño izquierdo y manteniéndolo en alto. Cruce su mano derecha hasta apoyarla contra el puño izquierdo. Al levantarse, apóyese con su mano derecha en el puño izquierdo hasta quedarse sentado.- Después, levántese como se indica en el siguiente punto. Si se apoyó en su costado derecho, realice el mismo movimiento al revés.



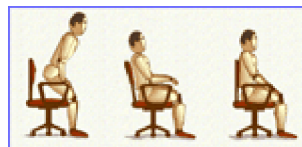
Levantarse de la silla

Para pasar de sentado a de pie, apóyese con los brazos. Si se levanta de una silla, apóyese en los reposabrazos. Si se levanta de la cama, o de una silla sin reposabrazos, apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.



Sentarse en la silla

Siéntese controladamente, no se desplome. Mientras se está sentando, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos, manteniendo su espalda recta, y siéntese lo mas atrás posible en la silla, apoyando su columna en el respaldo.



Como entrar en el coche

Para introducirse en el coche, siéntese primero con los pies fuera del automóvil y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro, a ser posible, y apoyando mientras su peso en las manos.

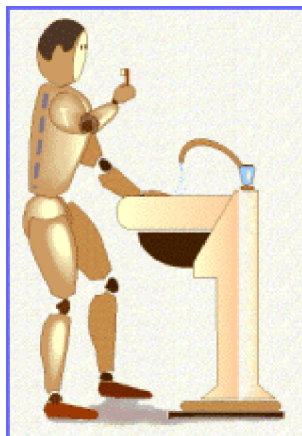


Población: Al estar inclinado

Cada día se inclina varias veces, y esa es una mala postura para su espalda. Lo hace desde la mañana, al lavarse los dientes, y lo repite con frecuencia, aun sin pensar en ello. Por ese motivo, es necesario tener en cuenta unos consejos para saber como inclinarse. Para coger objetos y transportarlos, habitualmente también debe inclinarse, las normas para hacerlo protegiendo su espalda se muestran en el próximo apartado, referido a cómo cargar peso.

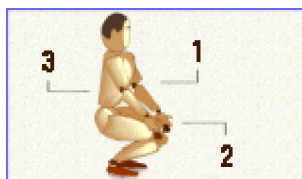
Lavarse los dientes

Un momento típico para estar inclinado es al lavarse los dientes. Hágalo del siguiente modo, si es diestro: Al inclinarse hacia delante, apoye la mano izquierda en el borde del lavabo. Flexione ligeramente las piernas y adelante la izquierda. De ser posible por la configuración del lavabo, su pie izquierdo debería estar prácticamente en la vertical de la mano izquierda. Mientras esté en esa postura, la mayor parte del peso será soportada por su mano izquierda y su pie derecho. Cuando desee incorporarse, cargue el peso en la pierna izquierda y estírela a la vez que aligera el peso de su mano izquierda. Si es zurdo, adopta la misma postura al revés.



Cómo inclinarse

Estar inclinado es una mala postura para su columna, por lo que la mejor manera de hacerlo, es no hacerlo. Si no tiene mas remedio que mantenerse inclinado, siga estas normas: mientras esté inclinado mantenga siempre sus rodillas flexionadas y apóyese con sus brazos. Si no tiene ningún mueble o pared en el que hacerlo, apoye sus manos en sus propios muslos o rodillas e intente mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, evitando que se doble hacia delante.



1. Manos apoyadas sobre rodillas

2. Rodillas flexionadas
3. Espalda recta

Población: Realizar tareas domésticas

Muchas de las tareas domésticas suponen un gran esfuerzo para su espalda. Hay diversas maneras de protegerla al barrer, pasar la aspiradora, limpiar los cristales, planchar, fregar los platos, trabajar en la cocina, hacer las camas o ir a la compra.

Barrer y fregar el suelo

Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies (1) y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada (2).



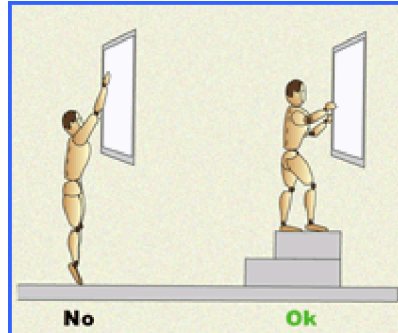
Pasar la aspiradora

Al pasar la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanezca recta y, si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.



Limpiar los cristales

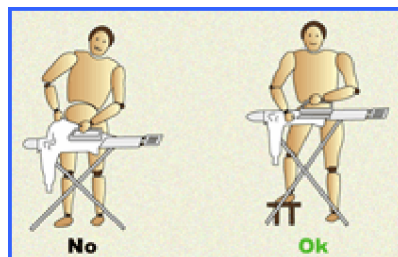
Al limpiar los cristales y alicatados, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar.



Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto y mantenga una de las manos apoyadas. Vigile que su columna está recta y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada.

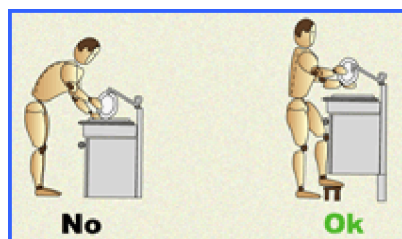
Planchar la ropa

Al planchar, la tabla de planchar debe ser relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro. Si en algún momento debe hacer fuerza sobre la superficie, baje el pie del reposapiés, retráselo en relación al otro pie y apoye la mano con la que no sujeta la plancha en la mesa. De esta forma su peso será mantenido por la mano con la que se apoya y sus dos pies, y no lo soportará su columna. En esa postura, utilice el brazo, y no su peso, para presionar la plancha contra la tabla.



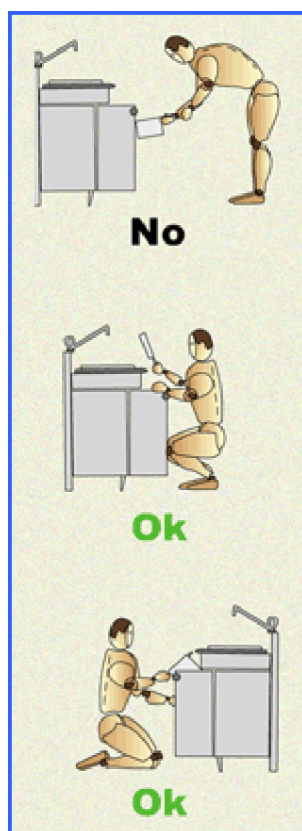
Fregar los platos

Al fregar los platos, asegúrese de que el fregadero está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantiene recta. Al pasar los platos de un seno del fregadero a otro, hágalo sólo con los brazos, sin mover la cintura.



Trabajar en la cocina

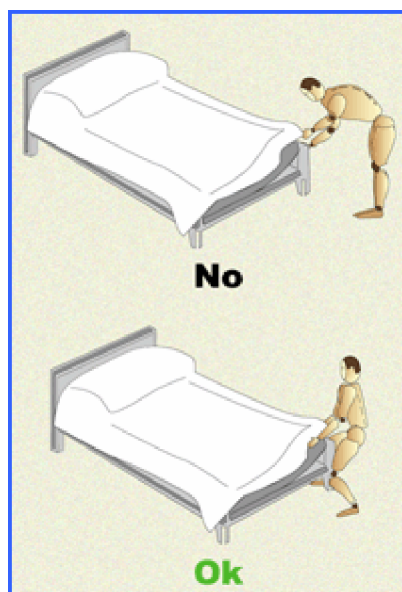
Si tiene que buscar enseres de cocina en armarios colocados al ras del suelo, piense en cambiar su distribución. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre el de su cadera y su pecho. No hay ningún motivo para guardar en los estantes inferiores los artículos de más peso. Si tiene que buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, tiene varias maneras de hacerlo. La primera es ponerse de cuclillas frente al armario, si sus rodillas se lo permiten y no va a tardar mucho. Si lo hace así mantenga los pies relativamente separados para mejorar su estabilidad y, eventualmente, apoye una de las manos sobre la encimera.



La segunda forma, consiste en inclinarse de forma correcta: colóquese perpendicular u oblicuamente al armario, de forma que le quede (por ejemplo) a su izquierda, apoye su mano izquierda en la encimera e inclínese mientras apoya su peso en la pierna derecha y eleva la izquierda hacia atrás, realizando un **levantamiento en báscula**. Este sistema es útil cuando no se va a mantener en una postura inclinada mucho tiempo y lo que debe retirar no es muy pesado. Si tiene que permanecer cierto tiempo buscando en el armario, apóyese con ambas manos en la encimera, arrodílese frente al armario apoyando sus nalgas en sus talones o manteniendo el apoyo de una de las manos en la encimera. Si lo que tiene que levantar es muy pesado, colóquelo en el suelo y levántelo con una **carga diagonal**.

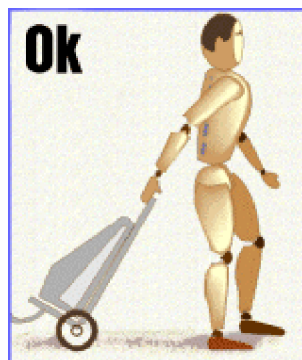
Hacer las camas

Al hacer las camas, deposite la sábana sobre la cama y fije sus extremos por debajo de las esquinas del colchón de la siguiente forma: sitúese frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina. En esa postura, flexione las rodilla, levante la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama -si es necesario, estirando las rodillas para ayudarse- y con la otra mano pase la sábana por debajo. Si le está doliendo la espalda, en vez de esa forma puede arrodillarse frente a la esquina y fijar los extremos de la sábana bajo el colchón en esa postura. En ese caso, apóyese en la cama con los brazos para arrodillarse y levantarse. Si la cama está pegada a la pared de alguno de sus extremos, sepárela antes de hacerla de forma que la pueda rodear completamente.



Ir a la compra

Al ir a la compra, intente evitar tener que transportar lo comprado. Es mejor hacerlo dos veces por semana y que le traigan la compra a casa que cargar y transportar varios kilos de peso. Si debe transportar la compra, use un carro. Si no tiene más remedio que transportar personalmente la compra, sin carro, use una mochila o reparta el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo evitando transportar más de dos kilos en cada brazo.

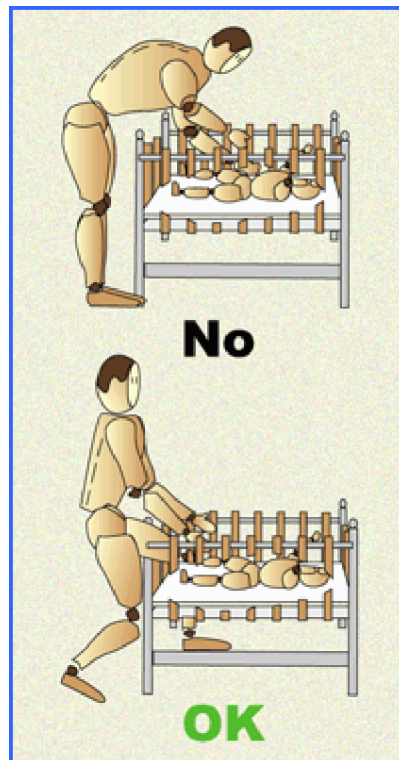


Población: Al atender a los niños

Los padres y abuelos deben cuidar su espalda al realizar determinadas actividades, como coger a los niños de la cuna, bañarlos, enseñarles a andar y pasear. También, es necesario educar sanitariamente a los niños para que protejan su espalda, al llevar los libros al colegio.

Coger al niño de la cuna

Cuando tenga que coger al niño de la cuna, piense en él como un peso adorable pero potencialmente peligroso para su columna. Carguelo cumpliendo las normas para [levantar peso](#). La manera más aconsejable es la "carga diagonal", partiendo desde la postura de pie con las rodillas flexionadas y no desde la de rodillas: colóquese junto a una esquina de la cuna (por ejemplo, la esquina izquierda), con el pie derecho atrasado y el izquierdo considerablemente adelantado. Flexione las rodillas, cargue al niño y estire las piernas para incorporarse.



Otra alternativa es apoyar el brazo izquierdo en el extremo opuesto al que toca su pie derecho, cargar al niño con el brazo derecho hasta colocarlo contra su cuerpo, apoyar entonces su peso en el pie izquierdo dejando de apoyar la mano izquierda y estirar las piernas para incorporarse. Una vez tenga cargado al niño, manténgalo centrado y lo más cerca posible del cuerpo.

Bañar al niño

Para introducir o sacar al niño de la bañera, póngase de pie junto a la bañera con el niño en brazos, pegado al centro de su cuerpo a la altura del pecho y cuello. Separe ligeramente una pierna y retrásela. Apoye la rodilla de la pierna retrasada en el suelo y los codos en el borde de la bañera. Sujete al niño con un brazo, apoye el otro en el extremo opuesto de la bañera y déjelo lentamente en el agua. Para sacarlo del agua, repita la operación al revés.



Enseñar a andar y pasear al niño

Al enseñar a andar al niño, no lo guíe desde atrás, cogiéndole las manos con los brazos del niño estirados por encima de su cabeza, pues eso le obligaría a mantenerse inclinado en equilibrio inestable, lo que será perjudicial para su columna, y también es incómodo para el niño. Si alguna vez quiere guiarlo, póngase de frente al niño, separe ligeramente las piernas y retrase un pie, y flexione las rodillas hasta que sus codos se apoyen sobre ellas. En esa postura, coja las manos del niño y guíelo de forma que él ande hacia delante y usted hacia atrás, con las rodillas flexionadas. Probablemente la musculatura de sus piernas se canse con rapidez por el esfuerzo, pero eso es mejor para su columna.